

# SOV GODT

Opplever du å ikke få sove om kvelden, våkne for tidlig om morgenen eller våkne flere i løpet av natten?

Føler du deg lite opplagt og fungerer dårlig på dagtid? Da kan søvnkurs være akkurat det du trenger.



Dette er et kurs for deg mellom 16 og 67 år, som har utfordringer med søvn. For å kunne bli med på videre kursøker må du ha gjennomført en 14 dagers søvnregistrering – søvndagbok.

## KURS DATO / TID

Onsdager kl. 13.00-15.00:

Kursøkt 1: 3.oktober: Info søvnregistrering. Om søvn og søvnvansker.

Kursøkt 2: 17. oktober: Søvnhygiene. Stimuluskontroll.

Kursøkt 3: 24. oktober: Holdninger til søvn. Søvnrestriksjon.

Kursøkt 4: 7.november: Avspenningsteknikker. Veien videre.

## STED

Timehallen 2.etg, Trafallveien 4, Bryne.

## KURSLEDERE

Gunhild Oftedal og Ann Ilin Osland

## Påmelding

Gunhild Oftedal, Frisklivssentralen i Time.

friskliv@time.kommune.no eller 411 06 242.

Kurset er gratis for frisklivsdeltakere. Koster 300,- for eksterne deltakere.