

# 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. 12.00-14.00:

Kursøkt 1: 6.april: Info søvnregistrering. Om søvn og søvnevansker.

Kursøkt 2: 20.april: Søvnhygiene. Stimuluskontroll.

Kursøkt 3: 27.april: Holdninger til søvn. Søvnrestriksjon.

Kursøkt 4: 4.mai: Avspenningsteknikker. Veien videre.

## STED

Ålgård bo- og aktivitetssenter, aktivitetsrommet i samme etg. som kafeen.

## KURSLEDERE

Ine Hetland Henriksen og Gunhild Flatin Oftedal

## Påmelding

Ine Hetland Henriksen, Frisklivssentralen i Gjesdal

[friskliv@gjesdal.kommune.no](mailto:friskliv@gjesdal.kommune.no) eller 947 81 631