



Sov Godt

-for deg som ønsker bedre søvn

Får du for lite søvn?

Er du uopplagt i løpet av dagen?

Da kan søvnkurs være akkurat det du trenger! Frisklivssentralen i Hå arrangerer søvnkurs med oppstart 6.november 2018.

Dette er et kurs for deg mellom 16 og 67 år, som har utfordringer med søvn. Det er fire kursøker med tema knyttet til søvn, søvnvansker, avspenningsteknikker og gode råd for bedre søvn.

KURSDAGER

6.11, 13.11, 20.11. og 27.11.

TIDSPUNKT

kl. 16:00 – 18:00

STED

Konferanserom v/ Hå helsesenter
Lyngvegen 14
4365 Nærbø

Påmelding innen 30. oktober til:

friskliv@ha.kommune.no

992 14 914/415 32 642