

**Får du for lite søvn?  
Er du uopplagt i løpet av dagen?**

## **Da kan SØVNKURS være akkurat det du trenger!**

Søvnkurset er for personer som strever med insomni eller lettere grader av søvnvansker, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Kurset består av fire samlinger og er kvalitetssikret av Helsedirektoratet.

### **STED**

Smiekontoret, Ole Nielsensvei 20, 4330 ÅLGÅRD

### **DATO / TID**

06.03, 13.03, 20.03 og 03.04 kl.12.00-13.30

**Kurset er gratis.**

**PÅMELDING/ SPØRSMÅL TIL**  
**Hege Bjerg : 913 89 068**  
**Ellen Dysvik: 947 81 631**

