

# SOV GODT

Opplever du søvnvansker som å ikke få sove om kvelden, våkne for tidlig om morgenen eller har mange oppvåkninger 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 kurset må du gjennomføre en 14 dagers søvnregistrering – søvndagbok.

## KURS DATO / TID

Torsdager kl. 12.00-14.00:

Kursøkt 1: 16.april: Info søvnregistrering. Om søvn og søvnvansker.

Kursøkt 2: 23.april: Søvnhygiene. Stimuluskontroll.

Kursøkt 3: 30.april: Holdninger til søvn. Søvnrestriksjon.

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

## STED

Sirkelen rom B08, Olav Hålands veg 8, 4352 Kleppe.

## KURSLEDERE

Eirin & Laila på Frisklivssentralen i Klepp.

## Påmelding

[friskliv@klepp.kommune.no](mailto:friskliv@klepp.kommune.no) eller 47474695.

Kurset koster 300,-