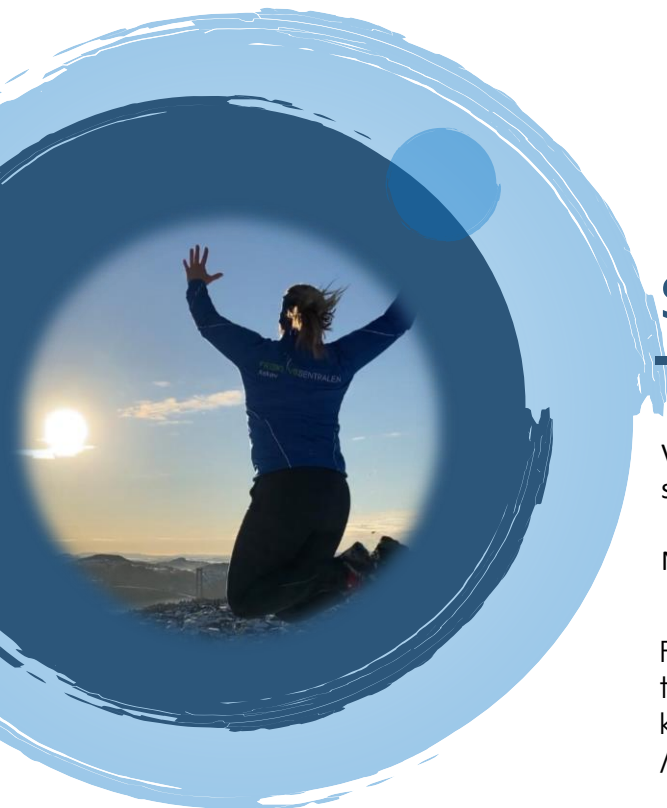




SØVNKURS

Visste du at vi har en svært effektiv kursrekke for å hjelpe mot søvnvansker her på Askøy?

Neste kurs starter allerede tirsdag!

Frisklivssentralens søvnkurs har vist seg å være en effektiv tilnærming til søvnvansker og er basert på teknikker fra kognitiv terapi. Kurset undervises av fysio-/ergoterapeuter i Frisklivssentralen.

Tilnærmingen kan være krevende, men ved å delta på søvnkurs vil du kunne få støtte fra både terapeuter og eventuelt andre deltakere som også har søvnvansker.

Alle samlingene er obligatoriske. Erfaringsmessig gir dette en økt motivasjon for å fortsette det gode arbeidet hjemme, ikke minst øker det sannsynlighet for varig endring av dine søvnvaner.

Kurset holdes i Askøy Forum, adr. Rindadalsvegen 37 B. Kurset gratis.

Samlingsdatoer:

1. Tirsdag 02.11.21 kl. 14:00-15:00
2. Onsdag 10.11.21 kl. 14:00-15:00
3. Onsdag 17.11.21 kl. 14:00-15:00
4. Onsdag 01.12.21 kl. 14:00-15:00
5. Tirsdag 14.12.21 kl. 14:00-15:00

Dersom du ønsker å delta, ringer du oss direkte på 490 14 660.

Vi ser frem til å møte deg!

Med vennlig hilsen

Frisklivssentralen Askøy Kommune



Askøy Forum
Rindadalsvegen 37 B
5310 Hauglandshella



409 14 660



friskliv@askoy.kommune.no



<https://askoy.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorgstjenester/frisklivssentralens-tjenester>

