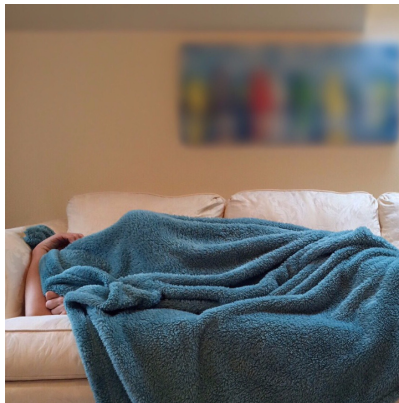


SØVNBURS

Origod held jamnleg søvnburs i samarbeid med Frisklivsentralen. Søvnburet er utvikla for deg som ønsker å trene opp gode metodar for betre søvn, med mål om ein betre kvardag i arbeidsliv og privatliv.

Kurset skal bidra til å gje deg:

- kunnskap om søvn
- Kunnskap om - og iverksetting av- hjelp til sjølvhjelp for betre søvn.



Du lærer:

Søvn og søvnbvanskar

Avslappingsteknikkar

Gode råd for betre søvn

Søvnbdagbok

Forestillingar om søvn

Søvnkursen går i Førde (Øyrane 2) samlingane går over 4 veker, ein gong i veka, 2 timar, på dagtid.

Kurset er utvikla av Helsedirektoratet og basert på kunnskap frå Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsjukdommar(sov.no) og Folkehelseinstituttet. Med kurset følger ei kursbok som du vil bruke aktivt gjennom kurset.

Kurset kan inngå i aktivitetsplanen for arbeidssøkjere i AFT og ARR tiltaka.

KURSHALDAR: Camilla Søvik, for Frisklivsentralen.

Påmelding hos Origod:

Arnhild Mallasvik (arnhild.mallasvik@origod.no, 908 10 161)

Hanna de Groot (hanna.de.groot@origod.no, 919 03 432)