



FRISKLIVSSENTRALEN

Gode råd for bedre søvn

Frå mai 2018 tilbyr Frisklivssentralen i Øystre Slidre råd og tips til personar med søvn- og døgnrytmevanskar.

Målgruppa er vaksne frå 18-70 år.

Samtaler kan bestillast på Frisklivssentralen:

Anne Kari Nedrestøl tlf. 48024404

Liv Vingdal tlf. 97605755.

Hausten 2018 blir det arrangert søvnkurs over 4 kveldar a 2 timar. Kurset vil innehalde bl.a teori om søvn og søvnvansker, søvnregistrering, søvnhygiene og avspenning. Meir detaljert info om kursinnhald og tidspunkt kjem seinare.