

SOV GODT – SØVNBKURS

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

Frisklivssentralen i Lillestrøm inviterer til søvnkurset SOV GODT!

Dette er et kurs for deg som strever med insomni eller lettere grad av søvnvansker, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Kurset består av 5 gruppesamlinger som går fra klokken 12.30-14.30. Målet for kurset er bedre kunnskap om søvn, søvnvaner og bedret søvn.

Kursdager:

Tirsdag 07. oktober	-Introduksjon, kognitiv adferdsterapi for søvnløshet, innføring søvndagbok
Tirsdag 21. oktober	- Søvnrestriksjon og stimuluskontroll
Tirsdag 04. november	- Oppfølging søvnrestriksjon og søvnhygiene
Tirsdag 18. november	- Oppfølging søvnrestriksjon, holdninger til søvn, mentale strategier
Tirsdag 02. desember	-Oppfølging søvnrestriksjon, oppsummering og avslutning



Sted: Frisklivssentralen i Lillestrøm, Måsan Aktivitetssenter, Kjerulfs gate 38, 2000 Lillestrøm

Kursledere: Mari Kjellin Gundersen og Vera Hild, Frisklivsveiledere

Påmelding og spørsmål: frisklivssentralen@lillestrom.kommune.no Telefon: 90592641

Påmeldingsfrist: tirsdag 16 september 2025