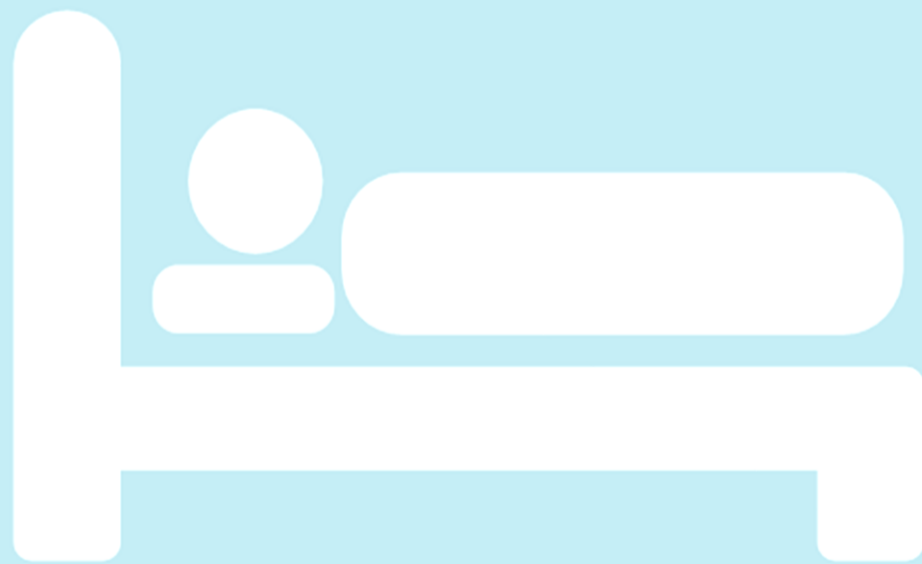




# ○ Strever du med søvnen?

**SOV GODT**





## “SOV GODT”- kurset passer for deg som:

- Sliter med å sovne om kvelden
- Sover urolig
- Og/eller*
- Våkner for tidlig flere ganger i uken

- og opplever

at dette

går ut over

hverdagen?

---

---

## **Påmelding:**

Tlf: 910 04 607

eller

E-post: [friskliv@holmestrand.kommune.no](mailto:friskliv@holmestrand.kommune.no)

eller

skjema på Holmestrand kommunes  
nettside

## **Kursavgift:**

300 kr (Faktureres etter kursstart)

Kurset er utarbeidet av psykologer  
tilknyttet helsedirektoratet,  
og består av teori om søvn og søvnråd.

---

---



**Når og hvor?**

*Mandager*

kl. 13.00 - 15.00

4 samlinger:

**2/10, 16/10, 23/10 og 30/10**

Frisklivssentralen

(Kirkesanger Pedersens vei 3, 3070  
Sande)

---

---