

För dig som är närståendevårdare eller har omsorg om en närstående ordnas en

Virtuell sömn-skola via zoom



Sömnskolan passar dig som har problem med sömnen och som vill få verktyg för att få en bättre sömn, eller dig som är intresserad av att lära dig mer om vad som händer när vi sover.

I sömnskolan får du grundläggande kunskap om sömnens fysiologi; vad som händer i kroppen då vi sover.

Vi kommer också att lära oss olika metoder för hur man själv kan förbättra sin sömn och hur en sömnavvänlig vardag ser ut

Sömnskolan startar **fredag 27.11** och hålls mellan kl. **10-12**. De följande träffarna hålls fredag **4.12** samt **11.12** samma tid.

Vi håller ett **testtillfälle måndag 23.11 kl. 10** då du har möjlighet att pröva på att använda zoom och få hjälp med de olika funktionerna samt att komma in på zoom. Du behöver inga förkunskaper i zoom för att delta.

Du behöver ha tillgång till dator, pekplatta eller telefon med internetuppkoppling samt mikrofon.

Anmälan senast **20.11** till sömnskolans ledare Malin Knip tel.nr. **044-788 1081** eller malin.knip@folkhalsan.fi