

# Temadiskussion 65+ Min Sömn



Under 4 onsdagar under hösten träffas vi i Folkhälsanhuset i Hagalund för att från ett hälsofrämjande perspektiv bli vän med sömnens väsen, lära oss kunskap om sömnens fysiologi samt diskutera kring vardagsredskap för ett sömnavänligare liv.

Malin Knip, sjukskötare och sömnexpert på Folkhälsan föreläser på distans

Daniela Lindqvist, fysioterapeut, leder diskussionen på plats

**TRÄFFAR ONSDAGR KL 10.30-11.30**

25.9	Sömnens fysiologi
23.10	Melatonin och stimulanskontroll
27.11	Sömnen är viktig med Mikaela Wiik
18.12	Sömntåg och koffein

**VI ÖNSKAR ATT DU I MÅN AV MÖJLIGHET DELTAR ALLA 4 GGR**

Anmälning och info: [daniela.lindqvist@folkhalsan.fi](mailto:daniela.lindqvist@folkhalsan.fi) eller 044-7881034