

# Tematräffar kring sömnen

Måndagar  
varannan vecka kl  
10-12 med start  
den 28.10



Träffarna är uppbyggda så att vi börjar med utevistelse i naturen. Genom att vistas ute i dagsljuset blir vi piggare eftersom det bidrar till att melatonin (sömnhormon)produktionen stängs av. Med hjälp av fysisk aktivitet kan man öka behovet av djupsömn.

Efter utevistelsen samlas vi i Friska Tags utrymmen på våning 6 där vi tittar på Folkhälsans sömnvideon med olika teman. Kaffe och diskussion kring dagens teman.

28.10 Sömnens fysiologi, fysisk aktivitet  
11.11 Melatonin och stimuluskontroll  
25.11 Sömntåget och koffein  
9.12 Malin Knip, sakkunnig i sömn deltar.

Ledare för träffarna är Anki Elvström,  
Folkhälsan.

Passar för dig som har utmaningar med sömnen men också för dig som är intresserad av ämnet

Info och anmälan  
senast 24.10:

Anki Elvström  
050-4676657  
[anki.elvstrom@foikhalsan.fi](mailto:anki.elvstrom@foikhalsan.fi)

Avgift: kaffepeng