

SOV GODT

- Tydal

***Sov godt** - et søvnkurs for deg som jevnlig sliter med søvnen slik at det påvirker hverdagen din, og som ønsker å gjøre noe med det.*

Kurset er utviklet av HelseDirektoratet

- teori, hjemmeoppgaver og erfaringsutveksling

4 kursdager á ca. 2 timer, kl.13:00-15:00

Sted: Rådhuset, møterom Øyfyjellet

Kursledere: Ingrid Haarstad og Ingrid Melgård Tanem

Pris: kr. 400,-

For mer informasjon og påmelding:

Tlf: 952 95 965 eller 952 95 909

Epost: ingrid.melgard.tanem@tydal.kommune.no

eller ingrid.haarstad@tydal.kommune.no

Påmeldingsfrist: 17. januar

Kursdager:

22. jan 2025

29. jan 2025

5. feb 2025

12. feb 2025