



Psykosociala  
förbundet

# Kurs: Sömnskola

**Arrangör:** Psykosociala förbundet r.f

**Plats:** Norrvalla, Vörå

**Tid:** 28-31.1.2021

**Ansökan senast:** 3.1.2021

**Målgrupp:** vuxna personer med psykisk ohälsa och sömnproblem, t.ex. insomningssvårigheter, fragmenterad sömn eller för tidigt uppvaknande.

**Målsättning:** få kunskap kring sömnens fysiologi (d.v.s. hur en normal sömn är uppbyggd), kring olika former av sömnstörningar och tänkbara orsaker till dem samt hur man själv med hjälp av olika livsstilsförändringar kan förbättra sin sömnkvalitet. Inom ramarna för kursen kommer vi även att integrera ACT (Acceptance and Commitment Therapy/ Training) som ett redskap för att lära sig sova bättre. Kamratstöd.

**Kostnader:** kursen är helt avgiftsfri, inkl. kost, logi och resekostnader enl. billigaste färdmedel.

Ansökan till kursen sker enklast via vår hemsida

<https://www.fspc.fi/kurser/vara-kurser>

Eller ansökningsblankett kan beställas via Pia eller Camilla

Ansökan skickas till: Psykosociala förbundet r.f

Rehabiliteringen

Kanalesplanaden 19 B 13

68 600 Jakobstad

Vi tar inte emot ansökningar per e-post.

För mera information kontakta kursverksamheten:



Kurskoordinator  
Pia Rosengård  
Kanalesplanaden 19 B 13  
68600 Jakobstad  
Tel: 050-5142295  
[pia.rosengard@fspc.fi](mailto:pia.rosengard@fspc.fi)



Rådgivare  
Camilla Roslund-Nordling  
Kanalesplanaden 19 B 13  
68600 Jakobstad  
Tel: 050-4096640  
[camilla.roslund-nordling@fspc.fi](mailto:camilla.roslund-nordling@fspc.fi)



Vi behöver varandra