



Psykosociala
förbundet

Kurs: Sömnskola

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f

Plats: Norrvalla

Tid: 7-10.4.2022

Ansökan senast: 6.3.2022

Målgrupp: vuxna personer med psykisk ohälsa och sömnproblem, t.ex. insomningsvä-
righeter, fragmenterad sömn eller för tidigt uppvaknande.

Målsättning: få kunskap kring sömnens fysiologi (d.v.s. hur en normal sömn är upp-
byggd), kring olika former av sömnstörningar och tänkbara orsaker till dem samt hur
man själv med hjälp av olika livsstilsförändringar kan förbättra sin sömnkvalitet. Hitta
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 Camilla

Ansökan skickas till: Psykosociala förbundet r.f

Kurser

Kanalesplanaden 19 B 13

68 600 Jakobstad

Vi tar inte emot ansökningar per e-post.

För mera information kontakta kursverksamheten:



Chef för kurs- och rådgiv-
ningsverksamheten
Ann-Charlott Rastas
Tel: 050-3688891
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Rådgivare
Camilla Roslund-Nordling
Tel: 050-4096640
camilla.roslund-nordling@fspc.fi

Vi behöver varandra

