

# Frisklivssentralen

er en kommunal lavterskel helsetjeneste, hvor målet er å fremme helse og forebygge sykdom. Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning nødvendig, du kan selv ta kontakt med oss.

## Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammende og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre >80 år
- Utendørstreningen Finn Formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og Stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde



# KONTAKT OSS

Vi har kontortid fra kl. 09:00-15:30



Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen



408 19 922



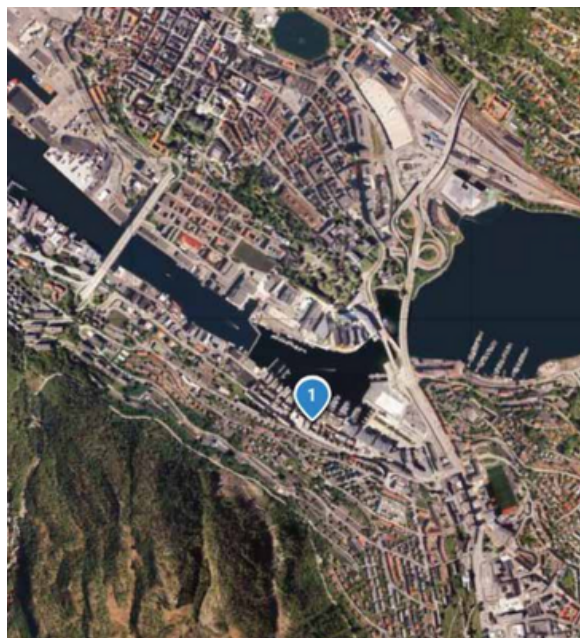
Frisklivssentralen@bergen.kommune.no



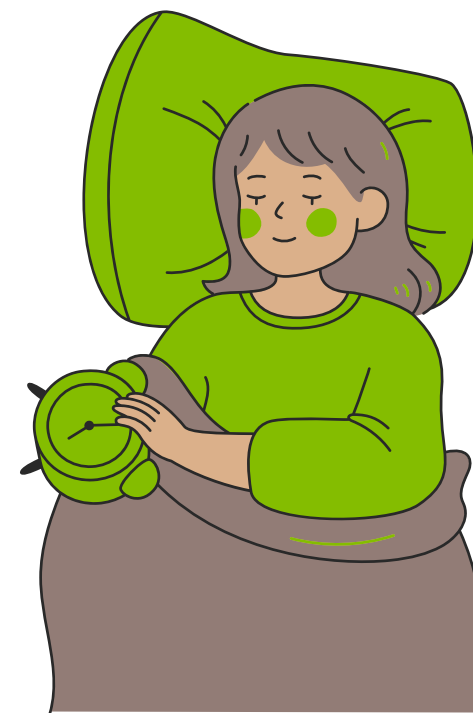
Frisklivssentralenibergen



Frisklivssentralen i Bergen

The logo for Frisklivssentralen, featuring a stylized green figure with arms raised, composed of dots and lines, positioned above the text "FRISKLIVSSENTRALEN" in a bold, sans-serif font.

## Søvnkurs



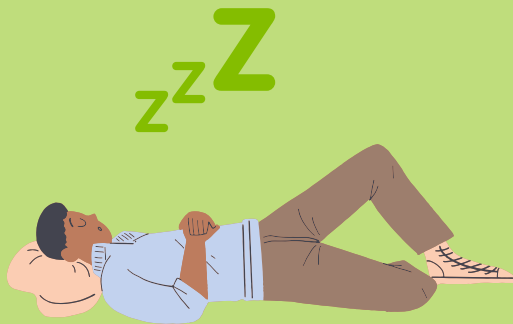
BERGEN  
KOMMUNE

## Tema og gjennomføring

Det er 10-16 deltakere pr kurs, som består av undervisning, diskusjon og deling av erfaringer, og hjemmeoppgaver. Vi bruker et kurshefte gjennom hele kurset.

Tema som blir tatt opp:

- Søvndagbok
- Søvn og søvnvansker
- Hva påvirker søvnen
  - Døgnrytme
- Forestillinger om søvn
- Avslapningsteknikker



## Om kurset

Søvnkurset er for personer som opplever søvnvansker som går ut over hverdagen, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter.

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet og basert på kunnskap fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (sovno.no) og Folkehelseinstituttet.

De fleste som får behandling for søvn- problemer, mottar medikamenter, til tross for at medikamentfrie tiltak kan være langt mer effektive. Man kan oppnå betydelig forbedring av søvnen med relativt enkle grep.

**Helt bivirkningsfritt!**

## Praktisk Informasjon

**Sted:** Frisklivssentralen sine lokaler.

**Varighet:** Kurset gjennomføres over 4 samlinger på 2 timer.

**For kursavgift og dato se kursplan på hjemmesiden vår**

**Påmelding:**

Du er hjertelig velkommen til å kontakte oss på telefon eller e-post for mer informasjon og påmelding.

Kurset passer best for deg som ikke har spesielle søvnsykdommer som f.eks. Søvnapné og døgnrytmeforstyrrelser

