**Välkommen till Sömnskola på Mariehems hälsocentral!**

Mariehems hälsocentral

**SÖMNSKOLA**

Sömnskolan baseras på Kognitiv beteendeterapi, KBT. Du kommer att få information om sömn och sömnproblem samt metoder som kan hjälpa dig att komma tillrätta med dina problem. Du får även hemuppgifter mellan tillfällena. De teman som tas upp under tillfällena är sömnens biologi och funktion, sömndagbok, sömnhygien, sömnrestriktion, tankar och progressiv avslappning.

Du är inbokad att delta på sömnskola, 4 träffar följande tider:

SKRIV IN DATUM HÄR

Du behöver inte anmäla dig i receptionen utan kan gå direkt till **gymnastiksalen i källaren** när du kommer. Varje tillfälle kostar 200kr, som ett besök till kurator/psykolog och kommer att faktureras (ingen faktureringsavgift tillkommer). Frikort gäller om du har det. Om du **inte** vill delta på sömnskolan, måste du meddela detta via vår avbokningstelefon 090-785 83 26 för att undvika avgift för uteblivet besök. Du måste avboka senast dagen innan tillfället för att undvika avgift.

Vi vill också informera dig om att du är välkommen att delta på Mindfulness drop-in på hälsocentralenSKRIV IN TID OCH DAG. Du går direkt ner till källarplan till gymnastiken (obs ej anmälan i receptionen). Vi kommer att genomföra mindfulnessövningar under 30min. Övningarna sker i tystnad i grupp under ledning av kurator eller psykolog. I början av träffen får du skriva på en deltagarlista, faktura skickas hem i efterhand. Kostnad som ett vanligt besök till kurator/psykolog dvs. 200kr. Frikort gäller för den som har det.

Med vänlig hälsning