



MEDIMAR

– för din hälsa –

WORKSHOP

En workshop om sömn. 1/3 av alla vuxna människor i arbetsför ålder drabbas någon gång i livet av någon form av tillfällig sömnstörning. Flertalet av de personer som lider av sömnbesvär kan få hjälp genom rätt vård.

Från workshopen får du bland annat med dig följande:

- Kunskap om hur sömnen egentligen fungerar, sömnfysiologi
- Förståelse för betydelsen, och vikten av de olika sömnstadierna
- Info om hur en sömnstörning kan ta sig uttryck
- Information om behandling av sömnstörning enligt god medicinsk praxis
- Tips och råd på hur du kan förbättra din sömn

NÄR: Tisdag 29.10 kl. 18.30–20.00

VAR: Medimars träningsaal

Workshopen leds av
företagshälsovårdare
Ellinor Mattsson



Anmälan, pris och frågor

Bindande anmälan senast
25.10 via www.medimar.ax

Pris/deltagare: 60 € + moms

Frågor:

ellinor.mattsson@medimar.ax

*Minst 6 anmälningar för att
workshopen skall genomföras*



018-14404



www.medimar.ax