

■ Varför sover vi? ■ Vad kan störa sömnen? ■ Hur får jag en god sömn?

Kostnadsfri föreläsning

Sov gott!

Vi sover en stor del av vårt liv och sömnen har stor betydelse för vår mentala och fysiska hälsa.



Välkommen till en kostnadsfri föreläsning med Pia Andersson, sjukgymnast och rehabkoordinator vid Tiohundras vårdcentraler.



När: Torsdagen den
14 mars kl 15.30-16.30

Var: Ros, Hamnvägen
12, Norrtälje



Hälsa, vård och
omsorg där du är