



# Apua unettomuuteen

Maanantaisin klo 16.00-17.00

Tapaamispaikka JUST 2 krs, Laulujoutsen

Kukin ryhmä kokoontuu 3 x 60 min ja lisäksi 60 min kontrollikäynti

Hinta 16 €/ryhmä

1. ryhmä (kurssinumero 83061L) 27.08. - 10.09., kontrollikäynti 22.10.

2. ryhmä (kurssinumero 83062L) 24.09. - 8.10., kontrollikäynti 19.11.

3. ryhmä (kurssinumero 83063L) 29.10. - 12.11., kontrollikäynti 17.12.

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti uniongelmiä kärsiville. Ryhmässä tehdään rentoutusharjoituksia, keskustellaan siitä mitä rentous on sekä tutustutaan erilaisiin menetelmiin ja työkaluihin osana unettomuuden hoitoa. Ryhmän ohjaajina toimivat kaupungin liikunnanohjaajat ja sairaanhoitajat.

Voit **ilmoittautua** kurssille itse osoitteessa [www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa) tai sairaanhoitajan vastaanoton kautta.

**Lisätietoja** sähköpostitse [liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi](mailto:liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi) tai puhelimitse 0403152994 / 0403152355.

Liikuntapalvelut  
Pidätämme oikeudet muutoksiin.

