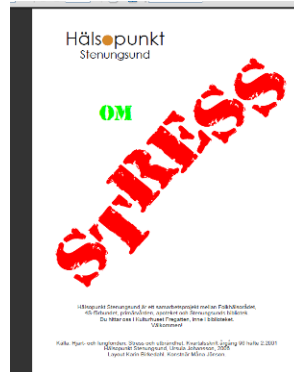


Hälsopunkt Stenungsund



Ursula Johansson Distriktsköterska/Hälsopedagog, konsult och föreläsare.

Driver Hälsopunkt Stenungsund sedan 2004.

Samverkanspartner är Stenungsundskommun, Medborgarskolan och Friskonomen.

Stress och sömnproblematik/obalans i livet, är ämnen som får en fysiologisk förklaring där lyssnaren också ges reella verktyg att bättre hantera sin livssituation.

Om Stress: Vad är stress? Vad händer i kroppen? Vad kan jag göra åt det? Hur undviker jag stress?

Om Sömn: Vad är sömn? Vad händer i kroppen när vi sover? Hur kan du förbättra din sömn?

Sömnskolan bygger på Karolinska institutets sömnskola och är KBT inriktad. Sömnskolan har vidareutvecklats under de år vi hållit på (sedan 2004) och är nu ett sexveckorsprogram där man får konkreta ”verktyg” och fysiologisk kunskap för att uppnå sin optimala sömn.

Vi träffas i grupp, men varje deltagare får också individuellt stöd. Många deltagare kommer också på remiss för att bli av med långvarigt bruk av sömnmedel. Det finns inga hopplösa fall, ALLA kan med rätt hjälp förbättra sin sömn.

Föreläsningar: 2 timmar á 4000 kr ex.moms, eller enl. ök. resa och uppehälle tillkommer.

Sömnskola: 13 timmar/6 ggr. 600 kr./ person, eller enl. ök.

Ursula Johansson
Agnes väg 17
444 61 Stora Höga
0708-707785

E-post: ursula.johansson@vgregion.se

DELA konsult
Organisationsnr: 969691-0091
Bankgiro: 5948-2281

www.stenungsund.se/halsopunkt

Innehar F-skattebevis