

Stressa mindre och sova gott!

Vi vill erbjuda dig en föreläsning som ger kunskap om stressens och sömnens påverkan på hälsan och inspiration till hållbara livsstilsvanor!

Föreläsningen är ett samarbete mellan SISU Idrottsutbildarna Värmland, Friskvården i Värmland och Karlstad kommun.

Varmt välkomna!

Tid: Måndagen den 4 okt kl 18.00-20.00

Plats: Sessionssalen, Bibliotekshuset, Karlstad

Föreläsare: Maths Wensmark, psykolog,
Friskvården i Värmland

Kostnad: 50:- (inkl fika), faktureras.

Anmälan: Senast 27 september 2010, anmälan sker via SISU:s hemsida eller via e-post ange namn, fullständigt personnummer, adress och e-postadress. För organisationer som vill anmäla flera personer samtidigt ange referensperson, namn på deltagare och fakturaadress. Anmälan är bindande.

Hemsida: www.sisuidrottsutbildarna.se/varmland
E-post: gunilla.karlsson@sisuidrottsutbildarna.se
Tfn: 010-476 47 20
Fax: 010- 476 47 99

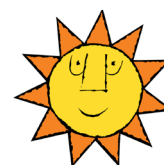
För mer information eller frågor kontakta:

Elisabeth Annersand, SISU Idrottsutbildarna
Tfn: 010-476 47 24

Sofia Sätter, Friskvården i Värmland
Tfn: 010-476 47 66



Friskvården
i Värmland



KARLSTADS KOMMUN