

# Tematräffar Sömn

Tematräffar är framtagna för att ge Riksförbundet HjärtLungs medlemmar tillfälle att umgås, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper.

De olika temana är utvalda för att ge kunskap och motivation till en god livsstil som underlättar vardagen. Tematräffarna innehåller alltid diskussionsfrågor och uppgifter som underlättar för deltagarna att omsätta kunskap till handling.

## Tematräffar Sömn består av fyra träffar med fokus på hur du kan sova gott och länge



### Träff 1 Det är coolt att sova

Vad händer egentligen när vi sover? Är sömnen hjärnans bästa vän? Och hur blir vår vardag bättre när vi får tillräckligt med sömn?



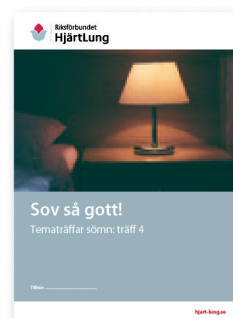
### Träff 3 Ligger du vaken och räknar får?

Vilka är våra vanligaste sömnproblem? Och vad beror de på?



### Träff 2 Ett samhälle med sömnbrist?

Vad är det som gör att många väljer att sova mindre än vad vi behöver? Påverkas vi av hur samhället ser ut idag? Eller väljer vi helt enkelt att göra annat framför att sova?



### Träff 4 Sov så gott!

Det är mycket vi kan göra själva för att sova bättre. Hur natten blir beror till stor del på vad vi gör på dagen och hur vi välkomnar natten. Sista träffen har fokus på goda vanor som påverkar sömnen positivt.