

# Sömn, hälsa och arbetsmiljö



Välkommen med på en  
föreläsning som främjar  
goda sömnvanor!

**Tid: tisdag den 1 september kl. 18-20**

**Plats: auditoriet vid Alandica kultur & kongress,  
Strandgatan 33 i Mariehamn**

Stress i vardagen eller på jobbet, ålder, kronisk sjukdom och natt- eller skiftesarbete. Det är några faktorer som påverkar risken att drabbas av sömnproblem.

Professor Lars Göran Kecklund är sömn- och stressforskare vid Stockholms universitet och har bland annat forskat om hur nattarbete och stress påverkar sömn, vardagsliv och hälsa. Han kommer att prata om hur man förebygger sömnproblem och hur man stärker sin återhämtning.

**Gratis inträde**

Anmälan senast 27 augusti till: [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax)  
eller tel. 018-22 360.