



Visitas en grupo de salud integral

Enfoque en el sueño

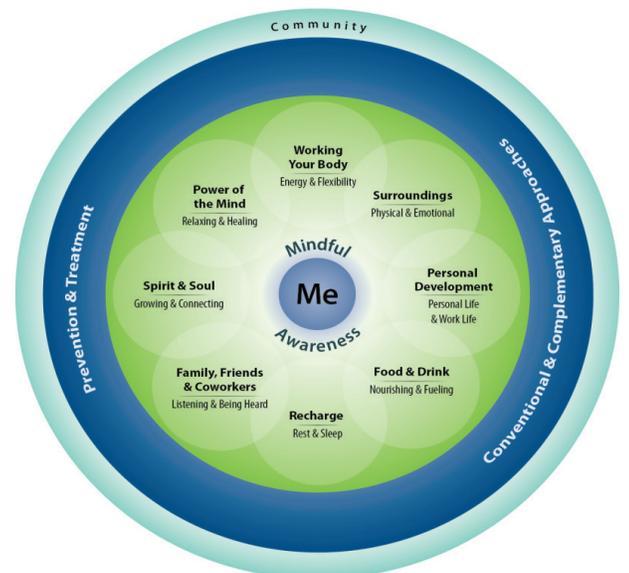
¿Tiene problemas para dormir? Access Community Health Centers ha creado un grupo centrado en cómo mejorar el sueño.

Al formar parte de la visita en grupo **Enfoque en el sueño**, tendrá la oportunidad de aprender la manera en que su entorno y estilo de vida afectan al sueño.

Aprenderá una variedad de habilidades que podrá usar en su vida diaria para desarrollar hábitos de sueño saludables.

Las visitas en grupo **Enfoque en el sueño** constan de series de tres clases y cada clase se constituye sobre enseñanzas de la clase anterior. Cada clase tendrá lugar de 2:30 a 4:30 pm en la clínica Joyce and Marshall Erdman en 2202 S. Park Street en Madison durante las fechas siguientes:

- **Martes, 15 de mayo**
- **Martes, 22 de mayo**
- **Martes, 29 de mayo**



¡Venga y obtenga el apoyo y la ayuda que necesita para alcanzar sus objetivos de sueño! Para obtener más información o participar en la visita en grupo **Enfoque en el sueño**, llame al personal de consejeros al (608) 443-5480.