

Har du svårt att sova?

Är du mellan 13-17 år? Då kan du få behandling på internet!

Har du svårt att somna på kvällen eller vaknar ofta på natten utan att kunna somna om? Leder dina sömnproblem till att du har svårt att fungera bra på dagen (t.ex. att du känner dig trött, har svårt att koncentrera dig eller är lättirriterad)?



Då kan du få prova en internetföremad KBT-behandling som heter BIP Sömn. Behandlingen genomförs via internet under sex veckor och är kostnadsfri.

Låter det intressant? Läs mer och anmäl dig på: www.bup.se/bip
Som vårdnadshavare är du också välkommen att göra en anmälan.

Kontakt

Lie Åslund, Leg Psykolog, lie.aslund@ki.se, 08-514 522 15

Forskningsprojektet genomförs av Karolinska Institutet i samarbete med Barn- och ungdomspsykiatri inom Region Stockholm.



DET ÄR ENKELT ATT VARA SMART

Med våra nya bergvärmepumpar S1255 och S1155 har du full kontroll var du än är. De omvandlar solenergi som lagrats i marken till värme, kyla och varmvatten. NIBE S-serien är en naturlig del av det uppkopplade hemmet och gör det enkelt att vara smart – besök NIBE.se och modernisera ditt hem idag.



Kontakta oss för hjälp med ditt värmesystem!

BROMMA JGS Rör & Värme AB 08-409 200 30
DANDERYD/TÄBY Bergvärme i Stockholm AB 08-756 18 03
HANINGE/TYRESÖ Björn Palmqvist VVS 08-776 12 56
HUDDINGE/HÄGERSTEN/SOLLENTUNA Vi Värmer Sverige AB 08-708 75 00
KNIVSTA TA Brunnborring & VVS AB 018-34 55 20
NACKA Energivärme AB 08-664 81 00
NACKA/VÄRMDÖ Turex Rör AB 08-715 56 16
SOLLENTUNA Bogi Värme AB 08-81 04 90 | US Rörteknik AB 08-120 448 00
STOCKHOLM/HUDDINGE/SÖDERORT Energiinstallation i Sverige AB 08-96 30 96
SÖDERORT/HUDDINGE Strandberg Energikonsult AB 08-464 81 60
TÄBY Rörpartner VVS-Service AB 08-732 60 40 | TBB Rör & VVS Service AB 08-55 10 77 78
 Täby VVS & Service 08-792 17 31 **UPPLANDS-BRO** RV-Gruppen AB 0733-11 77 06
UPPLANDS-VÄSBY Plusgrader AB 08-611 02 03
VALLENTUNA Rörfirmans Energiservice i Norreort AB 08-510 25 310
 Vallentuna Värme VVS AB 073-595 92 96
VAXHOLM Vaxholms Värmeservice AB 08-54 13 32 00

MiniZoo



LÖRDAG 5/10 KL 11-15

Lär dig mer om djur med Akalla 4H-gård och flera intressanta djurföreningar.

- Träffa & klappa djur
- Gratis ansiktsmålning
Från "Fairydust Drawings"
- Gratis ponnyridning
KI 12-14
- Träffa intressanta djurföreningar
- Vi bjuder på fika och fiskdamm!



VÄLKOMMEN!

HORNBAACH Sundbyberg

Madenvägen 17, vid Ursvik/Rissne, telefon: 08-799 50 00, www.hornbach.se

Öppet: Vardagar 6-20, Lördag 8-18, Söndag 9-18

HORNBAACH



Det finns alltid nåt att göra.