



Slaap en slaapproblemen bij senioren

MA 18 MAART 2019

LEZING

GENTBRUGGE

CODE 232

Voor wie?

Deze activiteit is bedoeld voor (jong)senioren.
Studenten kunnen niet deelnemen aan deze activiteit.

Inhoud

Heel wat mensen slapen slecht. Heel veel mensen lossen het op met een pilletje. We kijken tijdens deze infosessie naar ons slaappatroon. Wat is een normale slaap, hoeveel uren hebben we nodig en wat kunnen we zelf doen om onze slaap te verbeteren. Maar wat doen we beter niet? Zijn er ook alternatieven voor ons slaappilletje? Is snurken niet alleen vervelend maar ook gevaarlijk?

Een leerrijke namiddag die je zeker niet mag missen!

Door wie?



Caroline Coddens
therapeut en vormingswerkster

Praktisch

maandag 18 maart 2019 / 14 tot 17 uur

Kostprijs: 3 euro

Locatie: Dienstencentrum Speltinckx, Meersemdries 4, 9050 Gentbrugge

Inschrijven via www.sig-net.be > **vormingen**

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

