

Infosessie 'Slaapproblemen bij ouderen'

maandag 4 december



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Dienstencentrum Houtmere,
Houtmere 27, Zwijndrecht

Infosessie
'slaapproblemen bij ouderen'
Maandag 4 december om 14 uur



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Veel ouderen ervaren slaapgerelateerde problemen zoals overdag meermaals in een korte slaap belanden.

Vooraleer we kijken naar wanneer slaap een probleem wordt, staan we stil bij wat normaal is en hoe slapen verandert naarmate men ouder wordt. We eindigen met het belangrijkste: wat je kan doen om je slaap te verbeteren.

Deze infosessie wordt georganiseerd in samenwerking met Vief.

Deelname: 2 Euro per persoon, inclusief kop koffie of thee.

Vooraf inschrijven is verplicht. Dit kan vanaf maandag 2 oktober totdat de activiteit volzet is.

Hoe inschrijven?

Inschrijven kan aan de balie, telefonisch op het nummer 03 375 54 33 of via e-mail (ldc.houtmere@zpw.be).

Dienstencentrum Houtmere,
Houtmere 27, Zwijndrecht

03 375 54 33
ldc.houtmere@zpw.be