

Infosessie 'slaapwel'

Maandag 13 april om 14 uur

Sandra Pirrera, klinisch psychologe en auteur van het boek Slaapwel, neemt je mee in de fascinerende wereld van slaap.

Tijdens deze infosessie kom je meer te weten over:

- een korte en duidelijke inleiding tot hoe slaap werkt
- hoe onze nachtrust verandert naarmate we ouder worden
- de meest voorkomende slaapstoornissen en hun behandelingsmogelijkheden
- praktische tips om je slaapkwaliteit te verbeteren

Een leerrijke bijeenkomst voor iedereen die graag meer inzicht wil krijgen in zijn of haar slaap — en vooral: hoe die beter kan.



Inschrijven:

- vanaf maandag 2 maart
- aan de balie, telefonisch of via e-mail (met opgeladen geldbeugel)
- prijs: 2 euro (basistarief) of 1,50 euro (kansentarief)

