

LIG JIJ WAKKER VAN SLAPEN?

KOM DAN EENS LUISTEREN!



Heb je regelmatig moeite om de slaap te vatten?
Word je nooit uitgerust wakker?
Of lig je 's nachts te woelen in bed?

Tijdens deze gratis infosessie krijg je uitleg over het belang van een goede nachtrust en manieren om je slaapkwaliteit te verbeteren. Je leert hoe slaap precies werkt, welke problemen zich kunnen voordoen en hoe je deze kan aanpakken.

DOOR WIE? Dr. Susie Klerkx (Pneumoloog en Slaapcentrum - ZOL Genk) en Katrien Vanhorenbeek (klinisch (slaap)psycholoog ZOL Genk)

WANNEER? Donderdag 5 maart 2020 om 19u00 (tot 20u45 ongeveer)

LOCATIE? Buurthuis De Singel, Binnenlaan 52, 3600 Genk

VOOR WIE? Iedereen die op zoek is naar tips om zijn slaapkwaliteit te verbeteren. Breng gerust andere geïnteresseerden mee!

KOSTPRIJS? Gratis (inschrijven is niet nodig)