



Gezinsbond GOSA Gewest Gent
organiseert een voordracht over

“ Hoe kunnen we slaapstoornissen verhelpen !”

Voordracht door Mevr. Marijke Merckx,
gezondheidsbegeleider.

Op vrijdag 22 september 2017 om 14u00.

in Parochiezaal Kwenenbos, Sint-Elooistraat 110 9820 Merelbeke

Slapen is een natuurlijk gegeven. Toch heeft één op de drie mensen moeite met inslapen en doorslapen. Soms zijn deze problemen van tijdelijke aard en verdwijnen ze spontaan. Indien dit niet het geval is kan het aangewezen zijn op zoek te gaan naar de oorzaken en naar de voor jou passende remedie. Omdat slaapmiddelen niet de beste oplossing zijn op lange termijn leren we wat we zelf kunnen doen om beter en dieper te slapen. Je krijgt meer inzicht in ons slaapmechanisme en de rol die voeding en hormonen hierin spelen. Met heel wat bruikbare tips en passende adviezen zet ik je op weg om opnieuw te genieten van een heerlijke nachtrust

Inkom : voor leden Gezinsbond € 6,00 , inbegrepen koffie met gebak
voor niet-leden € 8.

Te storten op rek.nr. **BE95 4470 0315 6158** van Gezinsbond Gewest Gent, Limburgstraat 80, 9000 Gent, met vermelding van ALLE personen en (voor leden) lidnummer Gezinsbond.

Inschrijven en betalen vóór vrijdag 15 september 2017

Inschrijven : op het **gewestelijk secretariaat, Limburgstraat 80, 9000 Gent.**

Tel: 09/225.46.52, e-mail: gewest.gent@gezinsbond-ovl.be

Opgelet : liefst zo vlug mogelijk , want plaatsen zijn **beperkt!!**

Hartelijk welkom op onze gezellige en interessante gosa-namiddag!

Namens de gewestelijke gosa-werkgroep,
Laurent Lippens gsm 0473 456 723