



## Van slapen lig je toch niet wakker?

Dinsdag 21 januari 2020 om 19.30u.



Een goede nachtrust is van levensbelang voor een goede gezondheid. We vinden goed slapen belangrijk, maar in de praktijk is het niet zo goed gesteld met onze slaap.

Uit de Belgische gezondheidsenquête blijkt dat zo'n 30 procent van de bevolking slaapproblemen ervaart. Bovendien is België een van de koplopers in het gebruik van slaap- en kalmeermiddelen. We grijpen met z'n allen veel te snel naar medicatie, terwijl er andere alternatieven zijn om slaapproblemen te verhelpen.

Deskundige: Michael De Roeck

Kostprijs: KWB-leden € 5, niet-leden € 7.

Plaats: OCO, pijphoekstraat 30, 9041 Oostakker