

Neos Hulste nodigt u graag uit:

Dorpshuis De Rijstpekker, Kasteelstraat 13, 8530 Hulste

Donderdag 18 november 2021 - 14u00

“De wondere wereld van de slaap”

door Dr. Annelore Roose



Neos Hulste is fier één van de meest prominente gedragstherapeuten van UZ Leuven als spreker te mogen ontvangen.

De spreker Dr. Annelore Roose behaalde haar doctoraat in de psychologische wetenschappen en werkt als gedragstherapeute in het UZ te Leuven op het multidisciplinaire slaapcentrum waar ze een uitgebreide expertise opbouwde in de diverse slaap problematieken. Ze is nauw betrokken bij diverse opleidingen over deze problemen. In deze voordracht wordt de huidige wetenschappelijke kennis over slaap en slaapproblemen op een zeer begrijpelijke wijze toegelicht.



Slaap houdt meer mensen wakker dan we denken. Het overkomt wellicht ook velen van ons. Tijdens onze contacten met mensen wordt er zeer regelmatig gesproken over slaapproblemen. De ene persoon slaapt de hele nacht door, terwijl anderen uren liggen te woelen en de slaap maar niet kunnen vatten. Tijd dus om eens grondig verder in te gaan op dit ernstig fenomeen: **SLAAP en SLAAPSTOORNISSEN!**

Dr. Annelore Roose bespreekt hier enkele waarheden versus de vele mythes over slaap en hoe je slaappatroon verandert doorheen je levensloop, en welk slaapprobleem er kan optreden. Vermits slapeloosheid één van de meest voorkomende problemen is, wordt hier dan ook dieper ingegaan op de meest voorkomende aanleidingen voor deze ergerlijke slaapstoornissen. Hoe ontstaat slapeloosheid en vooral wat kan je doen om terug gezonde slaap te verkrijgen?. We krijgen praktische tips die je op weg zetten om je slaappatroon terug in handen te nemen.



- ➔ Iedereen is van harte welkom. ★ Neos leden: € 5 - Niet leden € 8,00
- ➔ Een kop koffie vooraf en na de spreekbeurt een glas wijn zijn inbegrepen.

* Lid worden van Neos Hulste: Bel 0475/89 30 83 of mail naar neoshulste@telenet.be
* Bezoek regelmatig onze blog: <http://blog.seniorennet.be/neoshulste/>

➔ *Zie ook keerzijde!*