

# SLAAPWEL

## Infoavonden over slaap

| Bib | Reynaertzaal | H. Heymanplein 3 | Sint-Niklaas

Donderdag 6 juli van 15u30-17u00

Slapen is belangrijk voor onze lichaam en geest,  
om goed in ons vel te zitten.

Toch hebben veel mensen last van slecht slapen.  
Tijdens deze **gratis** infoavond helpen we je op weg  
om je nachtrust beter te begrijpen en te verbeteren.

**Je krijgt antwoorden op deze vragen:**

Wat is normale slaap?

Wanneer wordt slecht slapen een probleem?

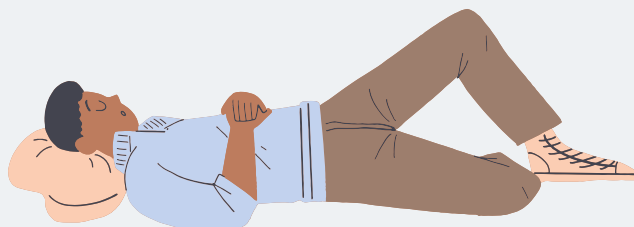
Wat is goede slaaphygiëne?

Waar kan ik op letten om beter te slapen?

Je kan alleen langskomen of je mag iemand meenemen.

Inschrijven hoeft niet, kom gewoon langs.

Iedereen is welkom, gelieve wel op tijd aan te sluiten.



**MEER INFO?** Begeleiders Anne Demey en Nouria Bigaré  
Inschrijven mag via: [contact@cggwaasendender.be](mailto:contact@cggwaasendender.be)  
Vermeld voor welke sessie (thema) je wenst in te schrijven

**In samenwerking met Stad Sint-Niklaas - Iedereen Mee**

# SLAAPWEL

## Infoavonden over slaap

| Bib | Reynaertzaal | H. Heymanplein 3 | Sint-Niklaas

Donderdag 6 juli van 15u30-17u00

of

Donderdag 12 oktober 10u00-11u30

of

Dinsdag 12 december 17u00-18u30

Slapen is belangrijk voor onze lichaam en geest,  
om goed in ons vel te zitten.

Toch hebben veel mensen last van slecht slapen.  
Tijdens deze **gratis** infoavond helpen we je op weg  
om je nachtrust beter te begrijpen en te verbeteren.

**Je krijgt antwoorden op deze vragen:**

Wat is normale slaap?

Wanneer wordt slecht slapen een probleem?

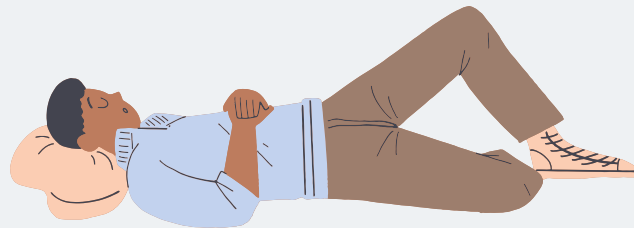
Wat is goede slaaphygiëne?

Waar kan ik op letten om beter te slapen?

Je kan alleen langskomen of je mag iemand meenemen.

Inschrijven hoeft niet, kom gewoon langs.

Iedereen is welkom, gelieve wel op tijd aan te sluiten.



**MEER INFO?** Begeleiders Anne Demey en Nouria Bigaré

Inschrijven mag via: [contact@cggwaasendender.be](mailto:contact@cggwaasendender.be)

Vermeld voor welke sessie (thema) je wenst in te schrijven

**In samenwerking met Stad Sint-Niklaas - Iedereen Mee**