

Maandag 7 april 2025 om 14.30 u

Don Bosco, 's Gravenstraat 14, 8800 Roeselare

Slaap en slaapproblemen
Gastpreker Sandra Pirrera
Klinisch psychologe

De voordracht omvat een inleiding over slaap, hoe slapen doorheen het leven evolueert, de meest voorkomende slaapproblemen in de late volwassenheid en hun behandeling (slapeloosheid, slaapapneu, rusteloze benen), de relatie met medicatie, pijn, eenzaamheid en uiteraard vele tips voor een betere nachtrust.

Voor veel mensen gaat slapen vanzelf, bij anderen is het een hindernis geworden die een betere levenskwaliteit in de weg staat. Slaap beïnvloedt elk aspect van je leven. Een goede nachtrust beschermt je tegen ziekte en is naast voeding, beweging en sociale contacten een cruciale factor voor een duurzame gezondheid.

Sandra Pirrera licht op een wetenschappelijk onderbouwde manier toe hoe slaap doorheen je leven verandert en wat een goede slaap kan bevorderen of in de weg kan staan.

Wie is Sandra Pirrera?

- *Sandra Pirrera studeerde klinische psychologie aan de VUB.*
- *Geeft sinds 2007 lezingen over de boeiende thematiek van de slaap.*
- *Auteur van het boek 'Slaapwel: een betere nachtrust voor een langer leven'.*



Deelnameprijs, koffietafel
inbegrepen:

Leden € 6,00 - niet-leden € 12,00.

Vrijtijdspas -50 %



Voorzitter: Wilfried Devoldere | Leeuwerikstraat 5, 8800 Roeselare | 051-22 14 73 | 0476-28 89 73 | wilfried.devoldere@skynet.be
Erevoorzitter ondervoorzitter: Jef Hendryckx | Zuidstraat 12 bus 4, 8800 Roeselare | 0496-25 62 98 | jef.hendryckx@telenet.be
Secretaris: Luc Vanaudenaerde | Sterrebosdreef 10, 8800 Roeselare | 0497-22 11 87 | luc.vanaudenaerde@telenet.be
Penningmeester: Claire Vinckier | Grote Markt 30/20, 8800 Roeselare | 051-25 24 04 | 0498-44 25 17 | vinckierclaire@hotmail.com
Eresecretaris ledenverantwoordelijke: Trees Coffyn | K. Albert 1 laan 94/5, 8800 Roeselare | 0497-388458 | coffyn.trees@scarlet.be
IBAN BE52 9790 6559 1809