



**Gezinsbond
GOSA**
Afdeling Sint-Pauwels
Secr.: Beekstraat 11
9170 Sint-Pauwels
Tel. 03/776 47 76

In samenwerking met
Intergewest Waasland



“Slaap en slaapproblemen bij Senioren “ door Sandra Pirrera

Daarna ontspanning met Lachcarrousel

Op woensdag 11 oktober om 14.00 uur
In taverne” De Graanmaat” Markt 24 te Sint- Niklaas

Programma

- Welkom door de voorzitter.
- Sandra Pirrera doctor in de Psychologie geeft een overzicht van wat slaap is, hoe slaap doorheen de jaren evolueert, welke de meest voorkomende slaapproblemen zijn op oudere leeftijd samen met de verschillende behandelmethoden. Zij gaat ook dieper in op slapeloosheid, slaapapneu, en het rusteloze benen- syndroom. Ook tips voor een betere slaap hygiëne worden besproken

Gebak met koffie/thee

- Optreden duo “ lachcarrousel” zij brengen ons een namiddag pretentieloze ambiance met hilarische sketches afgewisseld met leuke bekende meezingers. Plezier en leuke herinneringen gegarandeerd.

Gratis geschenk voor iedereen.

Praktische informatie

- **Prijs:** 15 EUR voor leden Gezinsbond en 17 EUR voor niet- leden.
- **Inschrijven** bij onze plaatselijke Gosa-verantwoordelijke Gisella Van Waebeke **vóór 10 oktober** Beekstraat 11 - **03 776 47 76**
of bij Ludwine Rutsaert - 03/779 91 02 - ludwine.rutsaert@telenet.be
- Betalen op rekening **BE78 7390 1531 5186** van Gosa-Intergewest-Waasland met vermelding van naam en afdeling!



Gezinsbond 