

"Van slapen lig je toch niet wakker."



Dat een goede nachtrust van levensbelang is voor een goede gezondheid, hoeven we je niet te vertellen.

Toch is het in de praktijk niet goed gesteld met onze slaap: zo'n 30 procent van de bevolking ervaart wel eens slaapproblemen.

KWB organiseert een vormingsessie rond dit brandend actuele thema.

"Slapen is geen geringe kunst: je moet er de hele dag voor wakker blijven", zei de Duitse filosoof Friedrich Nietzsche.

Hoewel we goed slapen belangrijk vinden, blijkt dit in de praktijk niet zo eenvoudig te zijn voor ons.

Veel Belgen slapen slecht, we zijn koploper in het gebruik slaap- en kalmeermiddelen, en ook ons drukke leven helpt niet. Een sessie over dit thema is dus voor iedereen nuttig! Wil je meer weten over de oorzaken van én oplossingen voor slecht slapen?



**Dan ben jij bij KWB Nieuwkerken aan het juiste adres!
De vormingsessie vindt plaats op dinsdag 23 november
in de zaal van "De Kikker"
op het dorpsplein van Nieuwkerken, aanvang 19u30.
Hou wel rekening met de geldende coronamaatregelen.**



De deelname is gratis.

Toch hadden wij graag geweten of jullie langskwamen, dus laat iets weten voor 20 november aan Dirk Smolenaers via mail

dirk.smolenaers@telenet.be

of via GSM 0478 38 42 20