

Slaapproblemen met ouderen



Veel ouderen ervaren slaapgerelateerde problemen zoals 's nachts rond dwalen of overdag meermaals in een korte slaap belanden. Maar wanneer spreken we eigenlijk van slaapproblemen? Hiervoor staan we eerst stil bij wat normaal slapen is en wat er verandert in de slaap wanneer men ouder wordt. Daarna analyseren we wanneer slaap een probleem wordt en zoeken we tips die je kan toepassen om je slaap te verbeteren.

Datum: donderdag 24 oktober van 09.30 u. tot 12.00 u.

Prijs: € 5, ter plaatse te betalen. (€ 3 voor Vief-leden)

Koffie & taart inbegrepen.

Locatie: LDC De Klapstoel antenne Zelem, Dorpsstraat 76.

Inschrijven verplicht.

In samenwerking met Vief.

Uitvoerder

LDC De Klapstoel

Wanneer

do 24 oktober 2024 van 13:30 tot 16:00

Waar

LDC De Klapstoel

Diestersteenweg 42
3545 Halen

Prijs

€5.00

Vief leden: 3 EUR

Organisatie en contact

LDC De Klapstoel

Sportlaan 2 b
3545 Halen

- tel: 013 46 03 78
- e-mail: dienstencentrum@halen.be