

Wat?
*Interactieve avond
Fijn Puberbrein 2.0!*

Voor wie?
*Kinderen van klas 1-2-3-4
middelbare school
met hun ouders*

Wanneer?
*Donderdag 5 september
Hoe laat?
19:00 uur*

Wa kost da?
Helemaal niks!



Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...

AANKONDIGING

Informatiebijeenkomst Slaap en Slaapproblemen

Eén op de vijf Nederlanders kampt met slaapproblemen. Een gezonde slaap is van groot belang om goed te kunnen functioneren. Wanneer slaapproblemen langer aanhouden, heeft dit vaak grote invloed op het dagelijks leven. In samenwerking met huisartsenpraktijk Vinkel en Nuland organiseren wij daarom deze informatiebijeenkomst.

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over de achtergrond en functie van normale slaap en over veel voorkomende factoren die de slaap kunnen verstoren. Dit geeft u meer inzicht in uw eigen slaapproblemen en eventuele factoren die deze problemen veroorzaken of in stand houden. Ook kan het u helpen bij het voorkomen van slaapproblemen.

Daarnaast bespreken we gezonde en minder gezonde gewoonten rondom het slapen en de do's en don'ts bij het gebruik van slaapmedicatie.

U krijgt tips en adviezen om beter te kunnen slapen.

Datum: Woensdag 23 oktober

Tijd: Inloop 19.15, start bijeenkomst 19.30-21.00 uur

Locatie: 'T Zijl, Zijlstraat 2 Vinkel

Kosten: Gratis

Aanmelden kan tot 21 oktober via: lisa@praktijkvandaag.com

Graag tot dan!

Mario Schultz-Eltink (praktijkondersteuner GGZ), Lisa Mols (slaapoefentherapeut), Lisa Konickx (openbaar apotheker)

Gezocht...

Ons bordje is gestolen op zondagavond 16 juni jl. na de kermis. Wij vragen ons nu af welke grapjas onze spoedpatient in gevaar brengt, door dit ding op zijn of haar kamer te hangen??

Hopelijk zien we het bord snel terug, zodat het weer kan doen waar het voor gemaakt is, de weg wijzen naar onze praktijk. Dit mag ook anoniem!

Jos vd Sande

