



AARTRIJKE

DROOM JIJ OOK VAN EEN HEERLIJKE NACHTRUST



"Heb je moeite om in slaap te vallen, word je regelmatig wakker tijdens de nacht of voel je je overdag vaak vermoeid? Dan is deze lezing over slaaphygiëne iets voor jou.

Kom naar onze gezellige en leerrijke namiddag over slaaphygiëne. Ontdek hoe kleine, eenvoudige aanpassingen in je dagelijkse routine een wereld van verschil maken voor jou nachtrust.

Luister, leer en neem praktische tips mee naar huis waarmee je meteen aan de slag kunt

Spreker: Maxim De Buyser Slaapcoach

Wanneer: dinsdag 17 november 2026 om 13u30

Waar: LDC Jonkhove

Prijs: gratis aangeboden

Inschrijven: bij het bestuur van OKRA, Samana of LDC Jonkhove voor 15/11/2026

Van harte welkom!"