

18 maart 2019

Een op de drie Nederlanders kampt weleens met slaapproblemen. Een goede nachtrust is, net als gezond eten en voldoende bewegen, belangrijk want tijdens je slaap herstelt je lichaam zich mentaal en fysiek. Verhelpen van slaapproblemen is goed voor je gezondheid. Rivas Zorggroep organiseert daarom op dinsdag 16 april een evenement dat geheel in het teken staat van slapen en slaapproblemen. De bijeenkomst bestaat uit een plenaire lezing, een informatiemarkt en diverse workshops.

Lezing

De lezing wordt verzorgd door Annemiek Braam. Zij is longarts in het Beatrixziekenhuis en heeft zich gespecialiseerd tot somnoloog oftewel slaapgeneeskundige. Zij geeft een lezing over de processen in ons brein die zorgen voor slaap en de uiteenlopende oorzaken van slaapstoornissen.

Interactieve workshops

Na de plenaire lezing kunnen de bezoekers kiezen uit diverse interactieve workshops. Er worden workshops gegeven over buikademhaling voor een goede nachtrust, de invloed van je biologische klok en handmassage.

Informatiemarkt

Boekhandel Cursief is aanwezig met een groot assortiment boeken in relatie tot het thema slapen. Vegro Expertisecentrum Hulpmiddelen verkoopt diverse slaapbevorderende producten zoals speciale kussens en een daglichtlamp.

Aanmelden

Het evenement vindt plaats in verpleeghuis Het Gasthuis, Banneweg 57 in Gorinchem. De zaal is open vanaf 19.15 uur en het programma duurt van 19.30 uur tot 22.00 uur. Deelname is exclusief en gratis voor houders van een Rivas Voordeelpas. Belangstellenden die nog geen Rivas Voordeelpas hebben, kunnen deze aanschaffen via www.rivas.nl/voordeelpas en gratis aan het evenement deelnemen. Het is ook mogelijk om op de avond zelf lid te worden. Aanmelden voor evenement kan via Rivas Zorglijn 0900-8440 of via <https://www.rivas.nl/rivas-voordeelpas/leefstijl-evenementen/leefstijl-evenementen/leefstijl-evenement-over-slapen/>

[Naar het overzicht](#)