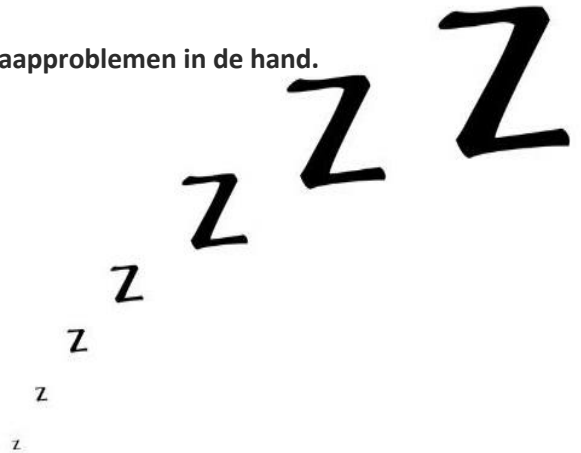


kwb Weerde Organiseert:

Van slapen lig je toch niet wakker

Tijdens deze infosessie wordt ingegaan op slaap.

- Een goede nachtrust is van levensbelang voor een goede gezondheid.
- We vinden goed slapen belangrijk, maar in de praktijk is het niet zo goed gesteld met onze slaap.
- Uit de Belgische gezondheidsenquête blijkt dat zo'n 30% van de bevolking slaapproblemen ervaart.
- Bovendien is België een van de koplopers in het gebruik van slaap- en kalmeermiddelen.
- We grijpen met z'n allen veel te snel naar medicatie, terwijl er ook andere alternatieven zijn om beter te slapen.
- Daarnaast werkt ook ons drukke leven het ontstaan van slaapproblemen in de hand.



U kent ons niet?

Kwb Weerde is een dynamische **socio-culturele beweging voor mannen, vrouwen en gezinnen**. Ze biedt leden of niet-leden tal van mogelijkheden om deel te nemen aan een brede waaier van activiteiten waar iedereen zijn gading vindt. Wekelijks bieden we leuke, interessante en creatieve activiteiten aan.

Wenst u een bezoek of per e-mail op de hoogte te worden gehouden van onze activiteiten:

Graag een seintje naar info@kwbweerde.be

Surf eens naar onze website: www.kwbweerde.be

Wanneer?	Do 13 oktober 22
Waar?	“Ons Huis” Kostersvoetweg 2 Weerde
Om?	20.00 uur
Verantwoordelijke?	Bart Tanghe voorzitter@kwbweerde.be

