



# NIEUWE SLAAPCURSUS!

start dinsdag 11 september a.s. 18.45 uur

- **Heeft u moeite met inslapen?**
- **Wordt u 's nachts regelmatig wakker en komt u daarna niet meer in slaap?**
- **Gebruikt u al een tijd slaapmiddelen en wilt u hier vanaf?**
- **Heeft u hierdoor overdag moeite met concentreren en bent u vaak moe?**

Als u één of meer van deze vragen met 'ja' beantwoordt kunt u baat hebben bij een slaapcursus. In deze cursus leert u hoofdzakelijk ontspanningsoefeningen, specifiek gericht op het in slaap vallen en doorslapen. Ook krijgt u informatie en adviezen over allerlei zaken die met slapen te maken hebben.

## enkele belangrijke gegevens:

- \* **6 bijeenkomsten van elk 5 kwartier**
- \* **eens in de 2 weken op dinsdagavond van 18.45 tot 20.00 uur**
- \* **in het gezondheidscentrum, op de eerste verdieping**
- \* **groepjes van 4 tot 8 mensen**
- \* **onder leiding van een fysiotherapeut, gespecialiseerd in psychosomatiek**
- \* **bij voorkeur een matje meenemen**

Als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie vergoedt uw zorgverzekeraar de cursus, anders kost de hele cursus € 80,-.

**Aanmelden:** U maakt uiterlijk in de week van 3 september een afspraak bij de fysiotherapie (Annet de Jong) om te kijken of de cursus inderdaad geschikt voor u is en voor het invullen van 2 vragenlijsten.

Dit kan via een verwijzing van uw huisarts óf rechtstreeks bij de fysiotherapie op de 4<sup>e</sup> etage, liefst vóór 13.- uur.