

**Intergewest Waasland nodigt u uit voor:  
GOSA Gewestfeest met voordracht en ontspanning**

**woensdag 11 oktober 2023 om 14.00 uur**

**In taverne" De Graanmaat" Markt 24 te Sint- Niklaas**

**Programma**



Welkom door de voorzitter.

Sandra Pirrera doctor in de Psychologie geeft een overzicht van wat slaap is, hoe slaap doorheen de jaren evolueert, welke de meest voorkomende slaapproblemen zijn op oudere leeftijd samen met de verschillende behandelmethoden. Zij gaat ook dieper in op slapeloosheid, slaapapneu, en het rusteloze benensyndroom. Ook tips voor een betere slaap hygiëne worden besproken

**Gebak met koffie/thee**



Optreden duo "lachcarrousel" zij brengen ons een namiddag pretentieloze ambiance met hilarische sketches afgewisseld met leuke bekende meezingers. Plezier en leuke herinneringen gegarandeerd.

Gratis geschenk voor iedereen.

**Praktische informatie**

**Prijs:** 15€ voor leden Gezinsbond en 17€ voor niet- leden.

**Inschrijven** voor 1/10 bij Ludwine Rutsaert T. 03/779 91 02 of [ludwine.rutsaert@telenet.be](mailto:ludwine.rutsaert@telenet.be)

**Betalen:** BE78 7390 1531 5181 van GOSA Intergewest Waasland vermelding naam + afdeling

Uw kernbestuur

Lief, Maria, Annie en Ludwine