

“SLAAPWEL

DOOR SANDRA PIRRERA

Voor veel mensen gaat slapen vanzelf, bij anderen is het een hindernis geworden die een betere levenskwaliteit in de weg staat. Slaap beïnvloedt elk aspect van je leven. Een goede nachtrust beschermt je tegen ziekte en is naast voeding, beweging en sociale contacten een cruciale factor voor een duurzame gezondheid.

In deze lezing krijgt u een korte inleiding over slaap en bekijkt Sandra Pirrera ook hoe onze nachtrust verandert met het ouder worden en wat we hiertegen kunnen doen.



Zij bespreekt de meest voorkomende slaapstoornissen en hun behandeling. Denk hierbij aan slaapapneu, rusteloze benen en vooral slapeloosheid.

Ook het gebruik van medicatie, slaaptherapie, antipiekertechnieken, nachtelijke toiletbezoeken en de relatie met onder andere pijn en eenzaamheid komt aan bod.

Uiteraard krijgt u veel tips voor een betere nachtrust.

Sandra Pirrera blijft na afloop nog even voor meer persoonlijke vragen.

Sandra Pirrera behaalde haar doctoraat in de klinische psychologie aan de Vrije Universiteit Brussel met een studie over de relatie tussen wegverkeerslawaai, stress en slaap. Zij is ook de auteur van het boek “Slaapwel – Een goede nachtrust voor een langer leven”.

Wanneer donderdag 26 november 2026 om 14u

Waar zaal Lodejo, Dorp-Oost 1, Lochristi

Prijs €12 – niet-leden €18



Inschrijven kan bij voorkeur via onze website www.neosvzw.be/lochristi (klik op “programma”) of betaal het overeenstemmende bedrag op de bankrekening nummer BE24 1030 4627 5738 van Neos Lochristi met de vermelding “slaap”.

