



## SLAAP LEKKER | over de kracht van slaap

Slapende kindjes... vele van jullie zien dit dagelijks. En vele van jullie weten als geen ander hoe belangrijk slaap is voor kinderen. We onderschatten echter te vaak de kracht van goed slapen en rusten voor volwassenen!

Sommige zullen zich hier dan ook vast in herkennen; Het is 22.00 uur en je zet na een avondje Netflix de tv uit. Je loopt naar bed, scrolt nog even door je mobiel en zet de wekker. Je doet het licht uit en je ogen dicht. Volgens staar je urenlang naar de binnenkant van je oogleden, maar val je niet in slaap. Als dit herkenbaar klinkt, ben je niet de enige... 1 op de 5 Nederlanders heeft namelijk een slaapprobleem.



Om je vitaal te voelen moet je goed kunnen slapen. We willen je zodoende de kans bieden om hier meer over te weten te komen en handvatten geven om je slaap te verbeteren. Betere slaap = meer energie!

### Workshop

Vorig jaar hebben we al wat [tips](#) omtrent slaap gedeeld. Nu gaan we een stap verder door een workshop aan te bieden. In de workshop 'de kracht van slaap' leer je hoe je beter wordt in slapen en wat de voordelen voor je gezondheid zijn. Je krijgt veel praktische info en bruikbare tips van een ervaren slaapprocoach. Zij heeft kennis van slaap en allerlei factoren die daarop van invloed zijn.

*Wat is het nut van pauzes en onderbrekingen? Wat is de invloed van dag- en kunstlicht op je slaap? Hoe kan je met een rustmoment je energie vergroten en fitter worden? Vergroot je je energie dan kun jij je drukke bestaan ook beter aan!*

Aan de hand van de behoefte van de groep wordt er toegespitst op specifieke uitdagingen en fasen in je leven die van invloed zijn op jouw slaap. Denk bijvoorbeeld aan (door)slapen met jonge kinderen, slapen bij stress of zorgen en de verandering van je slaap tijdens de overgang. Je leert wat jij kunt doen om je slaap in zulke gevallen te verbeteren.

### Hoe wat waar

- De workshop vind plaats op **dinsdag 19 maart van 19.30 - 21.00 uur op het Servicekantoor.**
- Er is plek voor maximaal 12 personen per les. Minimaal 6 deelnemer zijn er nodig om deze workshop door te laten gaan.
- Wil jij graag deelnemen? Meld je dan voor donderdag 9 februari aan bij Susanne via [s.sijmons@herokindercentra.nl](mailto:s.sijmons@herokindercentra.nl)