**Beter slapen – uur**

****

**Het niet goed kunnen slapen (op eigen kracht) put je uiteindelijk uit.**

**Beter slapen kun je leren en daarvoor ben je welkom om deel te nemen aan de gezamenlijke bijeenkomst Beter slapen.**

* **Wat gaan we doen:**
* **voorlichting over hoe slapen werkt**
* **de dingen die helpen en niet helpen**
* **hoe je het kan aanpakken en hulpmiddelen**
* **en alle andere vragen die je hebt.**
* **Je kunt deelnemen wanneer je patiënt bent bij een van de huisartsen in Duiven.**
* **Waar: ’t Reinhart, Spoorallee 26. Je kunt plaatsnemen in de wachtruimte beneden.**
* **Wanneer: iedere woensdag om 16u** 
  + **kijk eerst ook op de website (praktijkinformatie-trainingen) voor een eventuele woensdag die uitvalt**

**Hille Ettema POHGGZ/SPV**

[**hettema@huisartsenduiven.nl**](mailto:hettema@huisartsenduiven.nl)