



April 2026

Lezing – Slaapstoornissen

Door Piet Maandonks – Expertisecentrum voor Slaapgeneeskunde

ZijActief Heibloem

23 april 2026

Op donderdag 23 april organiseert ZijActief Heibloem een lezing over slaap en slaapstoornissen.

Piet Maandonks, regieverpleegkundige bij het Expertisecentrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe in Heeze, neemt je mee in hoe slaap werkt en wat er kan gebeuren als die verstoord raakt.

Veel slaapproblemen worden pas zichtbaar door klachten overdag, zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid of concentratieproblemen.

Met herkenbare voorbeelden en duidelijke uitleg laat hij zien welke soorten slaapstoornissen er zijn en wat je eraan kunt doen.

Een informatieve en herkenbare avond die je anders laat kijken naar je eigen slaap.

Je bent van harte welkom.



Praktische informatie

Datum: donderdag 23 april

Tijd: 20.00 uur

Locatie: Gemeenschapshuis De Klokkestoel, Pater van Donstraat 4, Heibloem

Kosten: deelname is gratis



Aanmelden

*Aanmelden mag, maar is niet verplicht.
Aanmelden of extra informatie via:*

zijactief.heibloem2@hotmail.com

** De activiteit is Alleen voor vrouwen.*



ZijActiefmaand 2026!

Deze activiteit maakt deel uit van de ZijActief Maand. In april organiseren afdelingen van ZijActief door heel Limburg inspirerende en gezellige activiteiten om te laten zien wie ze zijn, wat ze doen en waar ZijActief voor staat.



Kom ook!

Scan de QR-code voor het volledige programma.

www.zijactief limburg.nl

#zijactiefmaand

