

## **Programma mantelzorgdag 10 november '18**

Zorgen voor voldoende levenslust en energie!

Slaap is het belangrijkste herstelmoment van de dag. Hoe kun je zorgen voor een gezond slaapritme? En wat heeft voeding en ontspanning gedurende de dag dan te maken met slapen?

Tijdens deze dag gaat Vera Verhoeven van Veerkracht de mantelzorgers informatie geven over hoe jezelf kunt zorgen dat je lekker slaapt en goed uitrust in de nacht. Diverse technieken worden besproken evenals de invloed van spanning/ontspanning gedurende de dag en de impact van voeding.

Op het einde van de bijeenkomst krijgt u ook tips mee zodat u zelf aan de slag kunt om de informatie in de praktijk te brengen.