



KOPSTUKKEN

KOPSTUKKEN is de maandelijkse nieuwsuitgave van het GGZ Informatiepunt Leiden e.o. en het Inloophuis Psychiatrie
Veel leesplezier!



ggz informatiepunt

NR 21 - 15 JUNI 2012

inloophuis psychiatrie

▶ SLAPEN? JA, GRAAG!



Op dinsdag 12 juni jl. werd er door het GGZ Informatiepunt een voorlichtingsavond georganiseerd over slaapstoornissen. Er werd gesproken over klachten, gevolgen en oplossingen. Tussendoor was er tijd voor een kleine pauze en gedurende de voorlichting was er tijd voor individuele vragen. Slaapstoornissenproblematiek

wordt vaak onderbelicht en onderschat. Als slaapproblemen lang duren ontstaan er verschillende klachten zoals prikkelbaarheid, humeurigheid, het concentratievermogen daalt, de aandacht verslapt en het reactievermogen neemt af. Als slaapstoornissen ernstig worden kan er zelfs een depressie of psychose optreden. Ongeveer 50% van de mensen heeft last van kortdurende slapeloosheid en 8% heeft last van langdurige slapeloosheid. [Hier](#) kunt u een algemeen overzicht van slaapadviezen bekijken.

▶ CHEQUE VOOR DE VRIENDEN VAN HET INLOOPHUIS

Afgelopen februari nam Fred Ter Meer, directeur Algemene Zaken van GGZ Leiden, afscheid van Rivierduinen. Bij dit afscheid heeft hij geld ingezameld voor de stichting Vrienden van het Inloophuis. Op **zondag 17 juni** zal om **16.30u** op sportieve wijze het ingezamelde bedrag overhandigd worden aan de Vrienden. Een ieder die hierbij aanwezig wil zijn is van harte welkom! Aanvang van dit feestelijke gebeuren is 16.30u.

▶ GEZOCHT: LEDEN FOTOGROEP

13 september 2012 zal er een nieuwe fotogroep voor mensen binnen de GGZ starten bij buurtcentrum Vogelvlucht in Leiden Zuid-West. Als je van fotograferen houdt en deze hobby met anderen wil delen, kun je je aanmelden en meedoen! Met elkaar wordt een leuk programma gemaakt waarbij er o.a. samen wordt gefotografeerd, foto's besproken worden en tentoonstellingen worden bezocht. Het maakt niet uit of je veel of weinig fotografie kennis hebt, het belangrijkste is dat je fotograferen leuk vindt en actief mee wilt doen met de activiteiten. Deze activiteit is een VIPP project. De kosten zijn € 0,75 per keer plus de kosten die nodig zijn voor activiteiten. Iedereen wordt geacht zijn/haar eigen camera mee te nemen. Voor meer informatie, [klik hier](#).



▶ KIJK JE OGEN UIT BIJ DE LEIDSE MUSEA

Op zaterdag 30 juni openen de Leidse musea hun deuren voor de vierde editie van Museumnacht Leiden. Naast Naturalis, Hortus Botanicus Leiden, Museum Boerhaave, Rijksmuseum van Oudheden, Museum Volkenkunde, SieboldHuis en Museum De Lakenhal zijn voor het eerst dit jaar ook de Sterrewacht en de Pieterskerk te bezoeken tijdens de nacht. Museumnacht Leiden is een origineel evenement dat cultuur en ontspanning combineert. Het brengt jong & oud bij elkaar. De collecties van de musea staan centraal, maar door middel van muziek, theater workshops, interactieve projecten en nieuwe media wordt een nieuwe museumbeleving gecreëerd. Voor meer informatie, klik [hier](#).

AGENDA

Ma 18 juni 19.30 - 22.30
Film "Lemony Snicket's A Series of Unfortunate Events" in het Inloophuis
Hooigracht 12-14, Leiden

Vrij 29 juni 10.00-21.00
Peurbakkenmarkt: Informatiestand Inloophuis en Informatiepunt
Haarlemmerstraat, Leiden

Zo 8 juli
Werfpop: informatiestand Inloophuis en Informatiepunt
Leidse hout

Di 14 augustus 10.00-14.30
Informatiestand op de Leidse El Cid markt

Za 18 augustus 18.00 - 21.30
Barbecue in het Inloophuis
Hooigracht 12-14, Leiden
Opgeven aan de bar bij het Inloophuis

Voor meer informatie over de activiteiten van het Inloophuis en het Informatiepunt:
www.inloophuis-psychiatrie.nl
www.ggz-informatiepunt.nl

Het informatiepunt is gesloten van 23 juli t/m 3 augustus. Het inloophuis is wel geopend.

Volg het GGZ Informatiepunt op:


