

Voorlichting Bioritme & Psyche

Onze biologische klok regelt ons dag-nacht ritme. Onder invloed van daglicht wordt deze klok iedere dag opnieuw bijgesteld. Een onregelmatig leven, ploegendiensten of reizen door tijdszones kan ons bioritme verstoren. Dat kan leiden tot slaapproblemen, maar ook tot een sombere stemming, en zelfs een (winter) depressie. Gelukkig is hier iets aan te doen. Een behandelaar van PSYQ gaat in op de relatie tussen onze biologische klok en psychische klachten. Ervaringsdeskundigen vertellen waardoor hun klok ontregelt en wat zij daaraan doen.

Tijd: 19.30 tot 21.30 uur
(deur open vanaf 19.15 uur)

Locatie: Dorpscentrum, Lijtweg 9, Oegstgeest
Bijeenkomst is kosteloos, aanmelden niet nodig

Zie ook:
www.ggz-informatiepunt.nl
www.rivierduinen.nl/agenda

maandag
18
september
2017