

Hoera het eerste symposium Slaapoefentherapie is een feit! Kom genieten en voel je verbonden met je collega’s door deel nemen aan deze wetenschappelijke studiedag die je zal informeren & inspireren.

Je gaat je verdiepen in de behandeling van chronische primaire insomnia vanuit de kernwoorden: kennis en wetenschap, samenwerking en gezelligheid! Je gaat gegarandeerd naar huis met een ruime dosis enthousiasme en een heleboel waardevolle praktische tools.

|  |  |
| --- | --- |
| **Het programma** |  |
| Ontvangst met koffie en thee: | 09.30-10.00 uur |
| Gezamenlijke aftrap: | 10.00-11.30 uur |
| Ronde ‘Meet en Greet!’: | 11.45-13.00 uur |
| Lunch: | 13.00-14.00 uur |
| Workshop / lezing (ronde 1) | 14.00-15.00 uur |
| Workshop / lezing (ronde 2) | 15.15-16.15 uur |
| Gezamenlijke afronding: | 16.30-17.00 uur |
| Napraten (vrijblijvend): | 17.00-17.30 uur |

Tijdens de gezamenlijke aftrap luister jij naar andere professionals in de eerstelijns Slaapzorg en gaan we plenair in gesprek. We verkennen elkaars perspectief en de mogelijkheden om te verbinden. Bij *‘Meet en Greet!’* is erruimte voor jou! Tijdens deze onderlinge oefentherapeutische uitwisseling ben je creatief en ga je vooral ook plezier maken. Na de lunch\* zijn er vier wetenschappelijke lezingen met de thema’s:

1. Ouderen en slaapproblemen
2. Mindfulness, “Onbewust bewustzijn”.
3. CGT-i, “Denken voelen doen”.
4. Slaaprestrictie, “Beter slapen door minder te slapen”.

Je kunt in september je 1e t/m 4e keus aangeven voor de 4 lezingen. Er is dan al veel meer over de inhoud van de workshops bekend. We streven ernaar je te plaatsen in je 2 favoriete lezingen. Na de workshops is er een vrolijke plenaire afsluitingén de mogelijkheid om nog even na te praten!

Natuurlijk wil je dit alles niet missen!

**Weetjes en actiepunten:**

Locatie: [www.mereveld.nl](http://www.mereveld.nl)

Reisadvies: carpoolen, er is een prachtige grote gratis parkeergelegenheid.

Reis je met de trein dan rijdt er een pendelbus van station Lunetten naar de locatie Mereveld.

\*Dieet?

Misschien heb jij dieetwensen? Laat het ons weten direct bij inschrijving of uiterlijk tot 1 november! Dan kun je rekenen op een heerlijke passende maaltijd.

Accreditatie

Voor deze dag wordt accreditatie aangevraagd bij ADAP.

Beschikbare plaatsen

Er is ruimte voor 175 deelnemers (plaatsing op volgorde van inschrijving).

Inschrijving

Je kunt je per direct HIER inschrijven.

Inschrijving is mogelijk tot alle 175 plaatsen bezet zijn.

Inschrijfgeld

Je investering voor deelname aan deze dag bedraagt €195,00. De betaling verloopt via [www.meditrainer.nl/shop](http://www.meditrainer.nl/shop). Je betaling maakt je inschrijving definitief.

Annulering

Annuleren is mogelijk tot 1 maand vooraf, dus tot 18 oktober. Indien wij iemand anders op de lege plaats kunnen zetten ontvang je het volledige bedrag terug. Wanneer de plaats leeg blijft wordt 50% van het inschrijfgeld geretourneerd.