**Programma**

20.00 – 20.05 uur Welkom en introductie

20.05 – 20.30 uur Basisprincipes van de biologische klok

20.30 – 20.55 uur De biologische klok en onze slaap

20.55 – 21.00 uur Korte pauze

21.00 – 21.30 uur De biologische klok en onze 24/7 maatschappij

21.30 – 21.35 uur Vragen, discussie en afsluiting