

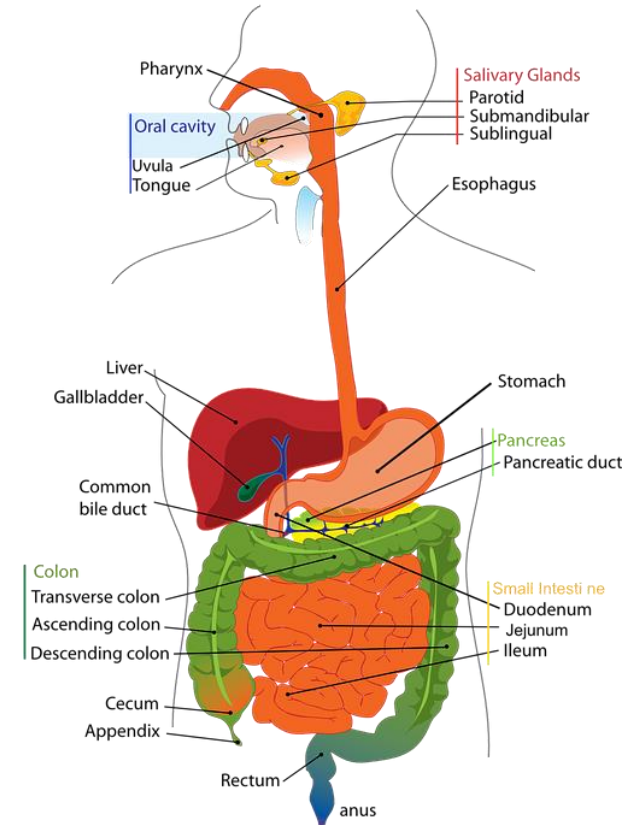
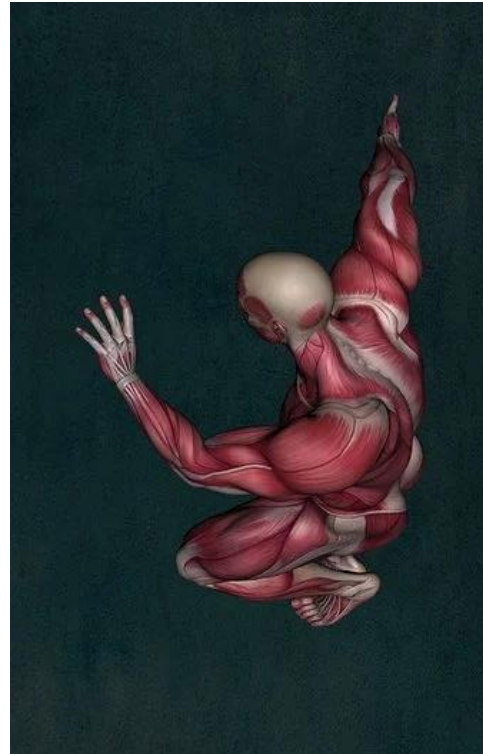
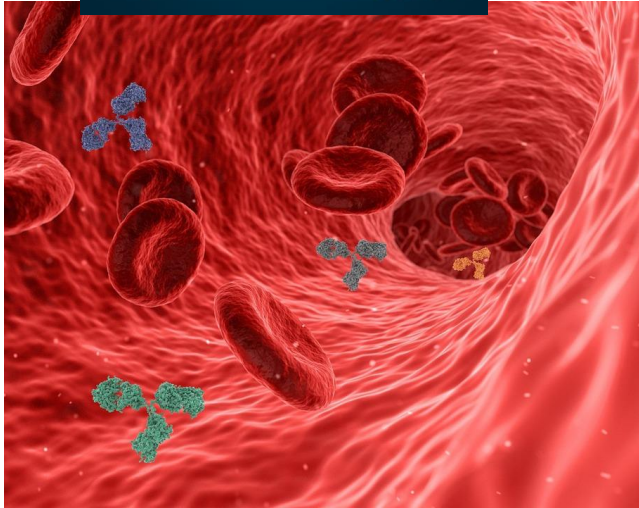
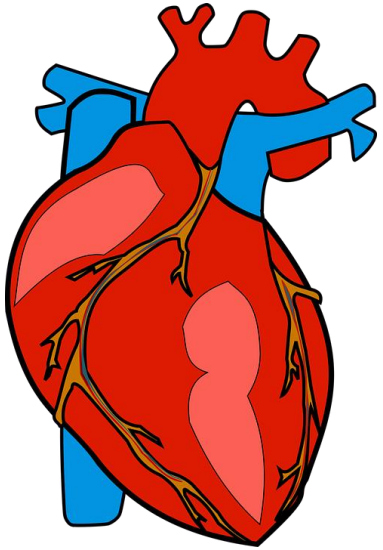
A young girl with long, wavy red hair is smiling and holding two yellow dandelions near her face. She is wearing a grey sweater with pink and white striped cuffs. The background is a lush green field of yellow flowers. On the right side of the image, there is a vertical blue watercolor wash. A white speech bubble with a black outline is positioned in the lower right, containing the text.

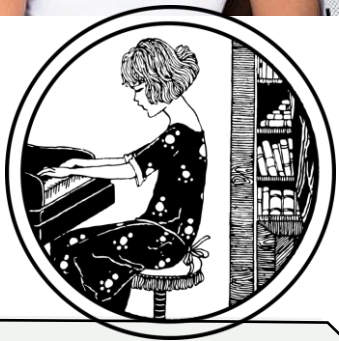
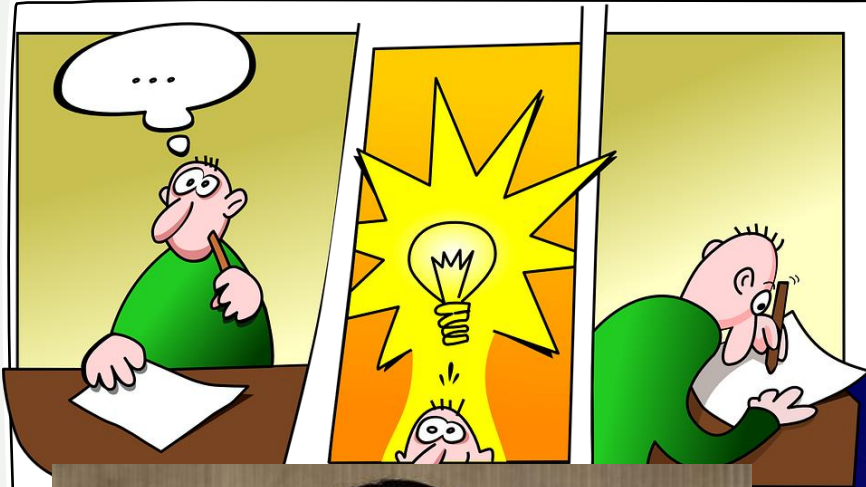
SLAAP EEN
NATUURLIJK WONDER



SLAPEN EEN NOODZAAK

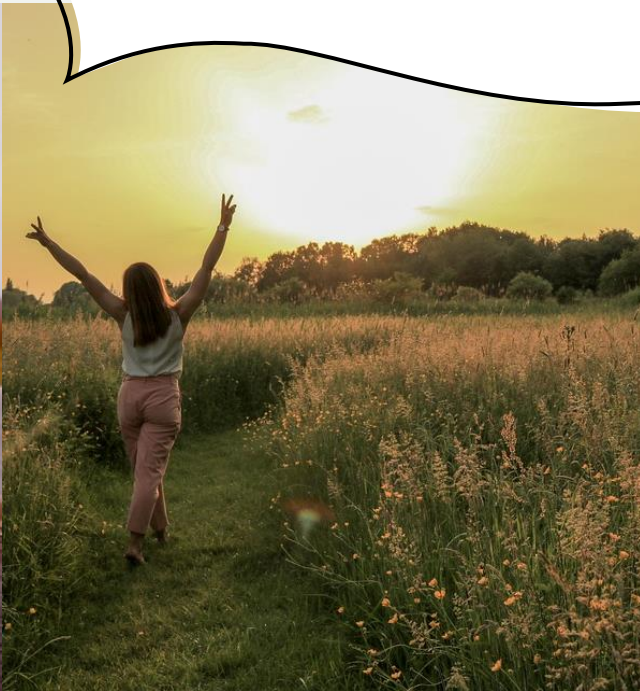
Waarom slapen we? Waar is het goed voor? Enig idee?





GRATIS!

- 7- 9 uur verfrissende slaap
- Binnen een half uur in slaap ook na even wakker worden.



BEGIN NIET MET MEDICATIE!

- _ geef je slaap de tijd
- geef je slaap vaste tijden
- doe wat helpend is voor de slaap, of zoek hulp



SLAAPOEFENTHERAPIE VOOR ALS JE HET NIET MEER ZELF KUNT

OEFENTHERAPIE DE ELBE
HOOGVEEN EN ZUIDWOLDE

