



▶ SLAPEN? JA, GRAAG!



Ieder mens slaapt wel eens slecht. Urenlang liggen piekeren en niet kunnen inslapen. Eén of twee nachten slecht slapen is niet zorgwekkend. Anders wordt het wanneer iemand elke nacht de klok drie uur hoort slaan en elke ochtend doodmoe uit bed stapt. Dan kan er sprake zijn van een slaapstoornis. Zo'n stoornis gaat gepaard met concentratieproblemen, prikkelbaarheid en gebrek aan energie. Mensen met een slaapstoornis raken

op den duur vaak in een vicieuze cirkel. Vooral een angststoornis, depressie, manie of psychose gaat vaak gepaard met een verstoorde slaap. Soms is een verstoorde slaap het eerste verschijnsel van een zodanige stoornis.

Op **dinsdag 12 juni** om **19.30** uur organiseert het GGz Informatiepunt een voorlichtingsavond over slaapstoornissen. Tijdens deze avond zal er gesproken worden over mogelijke oorzaken, klachten en gevolgen van een slaapstoornis. U bent van harte welkom om hierbij aanwezig te zijn. U kunt zich aanmelden via: info@ggz-informatiepunt.nl of **071 - 514 74 20**

▶ EVEN VORSTELLEN: NIEUWE VRIJWILLIGSTER

Op 2 mei j.l. is Floor begonnen als vrijwilligster bij het GGz Informatiepunt. Floor is 34 jaar en heeft in het verleden MEAO Marketing & Communicatie gedaan. Omdat zij aan het reïntegreren is, wil zij in de tussentijd graag haar ervaring gebruiken en vrijwilligerswerk doen. Haar hobbies zijn cabaret kijken zoals Hans Teeuwen of Daniel Arends en zij houdt van lezen. Floor is erg enthousiast om bij het GGz Informatiepunt aan de slag te gaan, zij is op woensdag aanwezig.

Wij zijn erg blij met de komst van Floor, heten haar van harte welkom en wensen haar natuurlijk heel veel plezier!

▶ BEZOEKERS INLOOPHUIS HANGEN DE BEEST UIT

Het Inloophuis Psychiatrie ging afgelopen zaterdag een dagje uit naar Burgers Zoo in Arnhem. Een waterig zonnetje, een volle bus en een goede sfeer zorgden ervoor dat de stemming er al vroeg in zat. Na het geslaagde maar voor velen ook vermoeiende bezoek ging de bus naar de Gouden Wok in Boskoop. Inlopers en vrijwilligers aten daar als hongerige wolven van een overvloedig buffet.

Meer foto's van deze dag vindt u [hier](#).



▶ FIETS JE FIT OP DE POLDERDAG



Beweging is goed voor lichaam en geest! Met Hemelvaart vindt dit jaar voor de vijftiende maal de Polderdag plaats. De opening zal plaatsvinden om 10.00 uur bij de Elza Hoeve van familie van der Post op Vlietweg 82 in Leiden. Met de Polderdag stapten in de afgelopen vijf jaar ieder jaar zo'n drieduizend mensen op de fiets. Het is hierdoor een niet meer weg te denken evenement in de regio. De vele deelnemers krijgen de gelegenheid kennis te maken met het landschap en de bedrijvigheid van de dorpen Zoeterwoude, Hazerswoude, Koudekerk, Boskoop, Oud Ade, Hoogmade, Voorschoten en Wassenaar. De routes voeren langs het prachtige landschap en de historie van de dorpen en plattelandsomgeving. Startpunten zijn open van 10:00-13:00u. Kosten zijn € 3,- per persoon, kinderen gratis. Voor meer informatie over de polderdag, klik [hier](#).

AGENDA

Ma 21 mei 19.30 - 22.30

Film "Das Parfum" in het Inloophuis
Hooigracht 12-14

Ma 4 juni 19.30 - 21.00

Lotgenotengroep voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met psychische problemen
Hooigracht 12-14

Di 12 juni 19.30 - 21.30

Voorlichting over slaapstoornissen
Hooigracht 12-14

Voor meer informatie over de activiteiten van het Inloophuis en het Informatiepunt:

www.inloophuis-psychiatrie.nl
www.ggz-informatiepunt.nl

Stichting Zon (www.zonzh.nl) heeft een enquête opgesteld om te inventariseren wat het heffen van een Eigen Bijdrage in de GGZ voor u betekent, hopelijk wilt u kort de tijd nemen om deze vragen te beantwoorden. U vindt [hier](#) de link naar de enquête.

