***DE SLAPELOZEN***

Vier jaar geleden kon Annick Ruyts plots niet meer slapen. En ze is niet alleen, één op drie Belgen slaapt slecht of te weinig. Een probleem waar niet over wordt gepraat. Het riep bij Annick vragen op.

Waarom slapen we? Wat veroorzaakt slapeloosheid? Wat doen mensen om ‘s nacht in slaap te geraken, of net om wakker te blijven?

Om een antwoord te vinden op die vragen heeft Annick 4 nachten nachtradio gemaakt met lotgenoten en experten, een tv-reeks gemaakt voor Canvas en een pod cast. Annick schreef bovendien ook een boek.
Stof genoeg om haar ervaringen en inzichten mee te geven in een lezing.

**Duur: 50 minuten + mogelijkheid tot vragen stellen**

**Benodigdheden: stoel, tafel en headset**