Beste vrienden,

U wordt vriendelijk uitgenodigd naar de 148ste VCP-meeting nu woensdag 30 maart **in Hotel “Villa Oranje”.**

Villa Oranje vind je als je van de Sukhumvit Pattaya Klang of Pattaya Center road inslaat.

Je rijdt voorbij Foodland, Big C Extra en de kruising met de Third road. Daar neem je iets verder de eerste straat rechts, soi 10. Op het einde is er een splitsing. Neem de linkerkant, Villa Oranje vind je iets verder aan de linkerkant, je kunt daar parkeren langs de straat of op de parking van Villa Oranje (beperkt aantal plaatsen) op het einde links, of je kunt nog verder rechts inslaan en daar langs de tempel parkeren.

*Villa Oranje* vind je ook door de naam in te geven in Google Maps.

Website: [www.hotelvillaoranjepattaya.com](http://www.hotelvillaoranjepattaya.com)

**Het programma van de meeting:**

**10.00 u. Gezellig samenzijn met ontbijt.**

Het ontbijt bestaat uit 2 broodjes (pistolés of stokbrood), 2 eieren zoals je ze wil: spiegelei, roerei of gekookt), 4 stukken bacon, 2 ontbijtworstjes, kaas, sla, tomaat en komkommer + een fruitsap en een koffie.

Kostprijs: 160 baht, koffie en fruitsap inbegrepen. Het ontbijt is niet verplicht.

GELIEVE UW ONTBIJT TE BESTELLEN VOOR MAANDAGAVOND 20.00 UUR.

**Bij het binnenkomen ontvangt u uw ontbijtticket. Gelieve dit bij u te houden, de bediening zal eventueel extra bestellingen op dit ticket bijschrijven.**

**Voor uw vertrek ga je dan naar de bar met dit ticket voor afrekening.**

**11.00 u. of iets vroeger de presentatie: Het dossier slaapproblemen.**

Slaapproblemen zijn onder de hele wereld enorm toegenomen sedert de opkomst van covid19 en nog meer sedert de oorlog van Rusland tegen Oekraïne.

In het Verenigd Koninkrijk toonde een studie van augustus 2020 (van voor de oorlog nog!) van de University of Southampton aan dat het aantal insomnia gevallen (gevallen van zeer zware slaapstoornissen waardoor de slaap beperkt is tot enkele uren per nacht) gestegen was van één op zes tot één op vier ( van ongeveer 17% naar 25%).

Het woord “insomnia” werd in Google in 2020 meer gegoogeld dan het ooit daarvoor gegoogeld werd!

Slaaptekort kan de oorzaak zijn van allerlei ziekten: hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes, alzheimer, borstkanker bij vrouwen en prostaatkanker bij mannen.

Onderzoekers aan de Universiteit van Hong Kong stelden vast dat er DNA schade optreedt zelfs bij een verstoorde slaap van één nacht <https://youtu.be/MgI1AxIvyMw> .

Redenen genoeg dus om je slaapproblemen aan te pakken.

Velen onder ons hebben gelukkig geen insomnia maar wel problemen met inslapen en doorslapen. Gemiddeld 8 uur per nacht schijnt de ideale slaapduur te zijn. Dit vermindert wel wat met ouder worden, bv. naar 7 uur.

Woensdag zal ik in een eerste deel deze “gewone” slaapproblemen bespreken en tientallen tips en middelen bespreken om deze problemen aan te pakken.

De informatie die ik gevonden heb is zo immens dat ik mijn presentatie in twee delen moet opsplitsen: donderdag 7 april (want 6 april is een Buddha dag) zal ik het hoofdzakelijk hebben over insomnia en over hulpmiddelen zoals muziek, meditatie of zelfhypnose, over slaapverhalen (alles op het internet terug te vinden) maar ook over voeding en over supplementen die je slaap kunnen verbeteren.

Giani, de nieuwe eigenaar van Villa Oranje, zegt dat we gratis zijn mooi zwembad (met ligzetels) kunnen gebruiken. Handdoeken zijn voorzien. Zwembroek moet je meebrengen hé!

Tot woensdag!

Donaat

[www.vlaamseclubpattaya.com](http://www.vlaamseclubpattaya.com)

[www.donaatvernieuwe.com](http://www.donaatvernieuwe.com)