Beste vrienden,

U wordt vriendelijk uitgenodigd naar de 149ste VCP-meeting nu woensdag 6 april (en niet donderdag zoals voorheen gezegd)  **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 op het braakliggend gedeelte rechtover de ingangspoort van de Villa (beperkt aantal plaatsen), langs deze straat aan de linkerkant of op de parking van Villa Oranje, 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 (ongeveer) uit 2 broodjes (pistolés of stokbrood), 2 eieren zoals je ze wil: spiegelei, roerei of gekookt), 2 sneetjes gebraad, 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: Tweede deel dossier slaapproblemen**

Komen aan bod:

Link tussen inflammatie, arthritis en slaapproblemen.

Kan jouw medicatie nachtmerries veroorzaken?

Verband tussen een tekort aan diepe slaap en Alzheimer.

Insomnia: Bed restriction therapy, vergelijking tussen behandeling met Cognitive Behaviour Therapy en Pharmaceutical Therapy.

Voeding, bereidingen, supplementen en medicatie.

Muziek, meditatie, slaapverhalen...

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)