

Slaap, een basisbehoefte

Type

Groepsaanbod

Startdatum

08/05/2025 - 13/06/2025

Locatie

Jordaenslaan 34, 8370 Blankenberge, Belgium (OCMW)

Door

Sofie Vyncke

Bieke Coens (Externe partner)

Praktische info

Datums

08 mei 2025 - 13:30 - 15:00

09 mei 2025 - 10:00 - 11:30

06 juni 2025 - 10:00 - 11:30

13 juni 2025 - 10:00 - 11:30

Prijs

Gaat via Jobkracht 10

Aantal sessies

2

Duur sessies

90

Voor wie

Voor volwassenen die al een traject hebben bij Jobkracht 10 en moeilijkheden met slaap, dag- en nachtritme, stress ondervinden, moeilijkheden met concentratie,... De bedoeling is kennis en inzicht brengen in het thema slaap; en tot (kleine) concrete veranderingen te komen.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

De bedoeling is kennis en inzicht brengen in het thema slaap; en tot (kleine) concrete veranderingen te komen, aan de hand van doe-opdrachten.

Contact en inschrijven

E-mailadres

vyncke.sofie@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slaap-een-basisbehoefte