

Slapen kan je leren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

09/01/2026 - 30/01/2026

Locatie

De Cassinastraat 10E, 8540 Deerlijk, Belgium (De Cassinastraat 10 E Deerlijk (Tetterplek))

Door

Anna Decock

Debbie Demiddel

Praktische info

Datums

09 januari 2026 - 14:00 - 15:30

16 januari 2026 - 14:00 - 15:30

23 januari 2026 - 14:00 - 15:30

30 januari 2026 - 14:00 - 15:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Dit aanbod richt zich tot mensen die last hebben van slaapproblemen, zoals moeilijk inslapen, vaak wakker worden of vroeg wakker worden zonder terug te kunnen slapen.

Het is bedoeld voor wie merkt dat slaapklachten een invloed hebben op het dagelijks functioneren. Denk aan vermoeidheid, prikkelbaarheid, piekeren of concentratieproblemen.
Ook mensen die nieuwsgierig zijn naar gezonde slaapgewoonten en preventief willen leren omgaan met stress en slapeloosheid zijn welkom.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

In deze reeks van vier groepssessies krijgen deelnemers inzicht in hoe slaap werkt, waarom slaapproblemen kunnen ontstaan en welke factoren een rol spelen bij het onderhouden van slapeloosheid.
Ze leren hun eigen slaappatroon beter begrijpen, krijgen praktische adviezen over gezonde slaapgewoonten en ontdekken methoden om met piekeren en spanning om te gaan.
Daarnaast worden ook bepaalde onderbouwde technieken aangeboden. Het doel is om deelnemers handvatten te geven die leiden tot een betere nachtrust en meer energie overdag.

Contact en inschrijven

E-mailadres

anna.decock@familiehulp.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slapen-kan-je-leren-23