

Slapen kan je leren - Gullegem

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/03/2026 - 03/04/2026

Locatie

Gulleheemlaan 20, 8560 Wevelgem, Belgium (LDC Het Knooppunt Gullegem)

Door

Jan Callens

Laura Wante

(Externe partner)

Praktische info

Datums

06 maart 2026 - 15:30 - 17:00

13 maart 2026 - 15:30 - 17:00

27 maart 2026 - 15:30 - 17:00

03 april 2026 - 15:30 - 17:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

15+, met slaapproblemen die toch al enige tijd aanhouden.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

- **4 opeenvolgende sessies rond chronische slaapproblemen met**

  1. psycho-educatie over slaapproblemen,

  2. uitzoeken of je slaapprobleem te maken heeft met en onderhouden wordt door piekeren, moeite met ontspannen, een onaangepast slaap- of leefpatroon of een combinatie hiervan,

  3. methoden om hieraan te verhelpen met oefeningen in de sessie

  4. huiswerksuggesties om het slaappatroon te verbeteren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

jan@planc-psycholoog.be

Meer info op elpen.be

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