

Slapen kan je leren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

23/02/2026 - 23/03/2026

Locatie

Amsterdamstraat 61, 8400 Oostende, Belgium (LDC Oud Hospitaal)

Door

Esmée Ryckaert

Kelly Cockaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

23 februari 2026 - 17:30 - 19:00

09 maart 2026 - 17:30 - 19:00

23 maart 2026 - 17:30 - 19:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Iedereen die last heeft van in- of doorslaapproblemen en die op een gezonde manier zijn slaapkwaliteit wenst te verbeteren.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Eén op de vier Vlamingen heeft slaapproblemen en één op de drie heeft last van aanhoudende vermoeidheidsklachten met alle gevolgen van dien: slaperigheid overdag, concentratieverlies, vergeetachtigheid, toegenomen prikkelbaarheid en een vergrote emotionaliteit. Gelukkig kunnen slaapproblemen, met een stapsgewijze aanpak, behandeld worden. Tijdens deze cursus zal er stilgestaan worden bij mogelijke oorzaken en hoe je deze met de juiste interventies (zowel gedragstherapeutisch als lichaamsgericht) zou kunnen aanpakken.

Contact en inschrijven

E-mailadres

esmee@safebase.be

Inschrijven

https://www.safebase.be/service-page/slapen-kan-je-leren?referral=service_list_widget

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slapen-kan-je-leren-30