

Slaap

Type

Lezing/workshop

Startdatum

05/03/2026

Locatie

Westkapellestraat 460, 8300 Knokke-Heist, Belgium (Westkapellestraat 460, 8300 Knokke-Heist)

Door

Marieke Desender

Joyce Janssens (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 maart 2026 - 19:00 - 20:30

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Iedereen die last heeft van in- of doorslaapproblemen en die op een gezonde manier zijn slaapkwaliteit wenst te verbeteren. Familieleden en vrienden van mensen die last hebben van slaapproblemen en hier meer info over willen krijgen, zijn zeker ook welkom. De doelgroep richt zich specifiek op ouderen en mantelzorgers.

Hulp bij

Slaapproblemen, Concentratieproblemen, Dementie (40+ jarigen), Depressie, Eenzaamheid, Gezinsdynamieken, Identiteit, Lichaamsgericht, Piekeren, Psychosomatische klachten, Rouwverwerking, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Ontdek in deze interactieve lezing hoe slaap je gezondheid, energie en concentratie beïnvloedt. Je leert je eigen slaap te beoordelen, krijgt praktische tips om beter te slapen en leert hoe wetenschappelijke inzichten over slaap je dagelijks leven kunnen verbeteren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

marieke@inner-center.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slaap-0