

Slapen kan je (terug) leren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/10/2026 - 15/10/2026

Locatie

Albert I laan 71, 8620 Nieuwpoort, Belgium (LDC De Passerelle - Ten Anker Nieuwpoort)

Door

Eveline Gunst

Delphine De Strooper

(Externe partner)

Praktische info

Datums

06 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

13 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

15 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

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

Voor elke **(jong)volwassene** die slaapproblemen ervaart en hier iets wil aan doen.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

"Slapen kan je (terug) leren" is een groepstraining met interactieve oefeningen.

De reeks is een interactieve wekelijkse en aaneensluitende workshopreeks, bestaande uit drie sessies (van 1u30).

- **Drie interactieve workshops: Wat heb ik? Hoe komt het? Wat kan ik eraan doen?**
- **Nuttige oefeningen** om thuis mee aan de slag te gaan

Contact en inschrijven

E-mailadres

eveline@praktijkwest.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slapen-kan-je-terug-leren-5