

Slapen kan je leren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

13/11/2026 - 18/12/2026

Locatie

Tieltsteenweg 8, 8780 Oostrozebeke, Belgium (Tjuf)

Door

Stefanie Versaevel

Michelle Deceuninck

Praktische info

Datums

13 november 2026 - 09:30 - 11:00

20 november 2026 - 09:30 - 11:00

27 november 2026 - 09:30 - 11:00

04 december 2026 - 09:30 - 11:00

18 december 2026 - 09:30 - 11:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

(jong)volwassenen en ouderen.

Inwoners van Oostrozebeke

Hulp bij

Slaapproblemen, Stress, Piekeren, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Heb jij last van slapeloosheid? Blijf er niet bij liggen! Leer stap per stap, hoe je je slaapprobleem aanpakt op een niet-medicamenteuze manier. Dat doen we samen in een reeks van vijf infosessies.

Wat komt aan bod?

- Info over slaap en slaapproblemen
- Zicht krijgen op je eigen slaappatroon (a.d.h.v. een slaapdagboek)
- Info over slaapmedicatie
- Onderhoudende factoren aanpakken
- Slaaphygiëne
- Hoe pak je piekeren aan
- Ontspanningsoefeningen
- ...

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@stefanieversaevel.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slapen-kan-je-leren-62