

'Slaap...wel! Tips voor een betere nachtrust'

Type

Lezing/workshop

Startdatum

28/01/2027

Locatie

Kortrijkstraat 68, 8700 Tielt, Belgium (LDC 't Vijverhof)

Door

Stefanie Versaevel

Marjolein Devriendt

Praktische info

Datums

28 januari 2027 - 14:00 - 15:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Kosteloos voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

inwoners van Tielt

ouderen, senioren

Hulp bij

Slaapproblemen, Stress, Piekeren, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Lig je ‘s nachts te woelen, word je vaak wakker of voel je je overdag moe? Tijdens deze eenmalige infosessie nemen we je mee in de wereld van slaap. We ontkrachten hardnekkige mythes, leggen uit hoe slaap werkt en staan stil bij wat er gebeurt wanneer slaap verstoord raakt. We bespreken praktische tips rond slaaphygiëne, de invloed van levensstijl en voeding, en geven een eerste kennismaking met gedragstherapie bij slaapproblemen.

Na deze sessie:

- Heb je een beter begrip van wat slaap is en hoe deze wordt beïnvloed.
- Herken je factoren die jouw slaap kunnen verstoren.
- Ken je concrete niet-medicamenteuze tips en strategieën om je slaapkwaliteit te verbeteren.
- Weet je waar je terecht kan voor verdere hulp.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@stefanieversaevel.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slaapwel-tips-voor-een-betere-nachtrust-2