

Slapen kan je leren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

15/02/2027 - 15/03/2027

Locatie

Paretteplein 19, 8530 Harelbeke, Belgium (Huis van welzijn Harelbeke, zaal benigna)

Door

Elien Pype

Laura Wante

Praktische info

Datums

15 februari 2027 - 09:00 - 10:30

22 februari 2027 - 09:00 - 10:30

08 maart 2027 - 09:00 - 10:30

15 maart 2027 - 09:00 - 10:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en meerdaagse:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

+18jarigen die zich vragen stellen rond hun slaap. Die het gevoel hebben te weinig te slapen, te lang liggen woelen in bed of te vaak of te vroeg wakker worden.

Hulp bij

Slaapproblemen, Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Heb je het moeilijk om in slaap te vallen en/of door te slapen? Maak je je meer en meer druk over mogelijks slaaptekort?

Tijdens deze 4 sessies leer je meer over normale slaap en slaaphygiëne. We staan stil bij mogelijke onderliggende oorzaken van slaapproblemen en de invloed van stress en piekeren. We zoomen in op het stimuleren van de slaap door middel van structuur, dagopbouw en relaxatie. We geven ook tips over wat te doen als je te lang wakker ligt in je bed.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@elienpype.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slapen-kan-je-leren-81