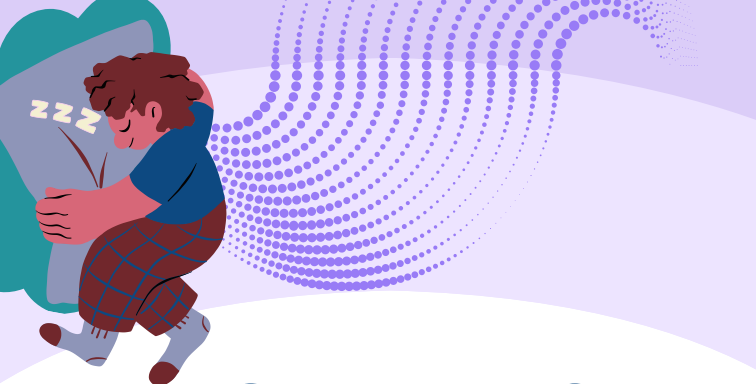




SLAAPKRACHT

Beter slapen = meer energie om te doen wat voor jou belangrijk is!

Slaapproblemen kunnen aangepakt worden.

Er is een gratis infosessie én een traject bestaande uit 3 groepsessies, die worden aangeboden in Torhout, Koekelare en Oudenburg.

Hieronder vind je de data voor de gratis infosessies
‘Slapen kan je leren!’.

Oudenburg

10u - 11u30

1 april 2026

LDC Biezenbilk

Koekelare

18u30 - 20u00

24 april 2026

Huis Proot

Torhout

18u30 - 20u00

29 april 2026

WZC Sint-Augustinus

Alle informatie vind je op
www.elpen.be



**netwerk
nowe**
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG





SLAAPKRACHT

Wil je na de infosessie nog dieper ingaan op (in)slaapproblemen? Dan kan je deelnemen aan het **driedelig traject**. Er wordt telkens een reeks in het voorjaar en een reeks in het najaar ingepland.

Kostprijs: €2,5 per sessie. Voor jongeren van 15 tot en met 23 jaar zijn deze sessies gratis.

Inschrijven is noodzakelijk.

Oudenburg

LDC Biezenbilk

Voorjaar 2026

19u30 - 20u30

- 29/4/'26
- 6/5/'26
- 20/5/'26

Najaar 2026

9u30 - 11u00

- 7/10/'26
- 14/10/'26
- 21/10/'26

Koekelare

Huis Proot

Voorjaar 2026

14u00 - 16u00

- 5/6/'26
- 12/6/'26
- 19/6/'26

Najaar 2026

18u30 - 20u30

- 11/9/'26
- 18/9/'26
- 2/10/'26

Torhout

CC De Brouckere

Voorjaar 2026

18u00 - 20u00

- 5/5/'26
- 12/5/'26
- 19/5/'26

Najaar 2026

18u00 - 20u00

- 1/10/'26
- 8/10/'26
- 15/10/'26

Alle informatie vind je op
www.elpen.be



netwerk
nove
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

