



SLAPEN KAN JE LEREN



4 bijeenkomsten in groep voor mensen met slaapproblemen
Wat komt er aan bod:

- Uitleg over onze slaap en slaapproblemen
- Onderzoeken welke zaken je slaapproblemen in stand houden
- Tips en vaardigheden oefenen om de kwaliteit van je slaap te verbeteren
- Opdrachten om thuis aan de slag te gaan



€ 2,5 per sessie; ≤ 23 jaar: kosteloos



AANBOD IN DE REGIO

MARKE

Reeks: 24/9- 1/10- 8/10- 15/10
telkens van 19u00-20u30



OC Marke
Hellestraat 6



Klinisch psycholoog Ineke Demeyer &
klinisch orthopedagoog Sofie Nuytten



psychologe.ineke@gmail.com

KORTRIJK

Reeks: 6/10- 13/10- 20/10-27/10
telkens van 17u30-19u00



De Deelfabriek
Rijkswachtstraat 5



Klinisch psychogen Barbara Hellyn &
Danielle Speybrouck



info@psychologenveemarkt.be

KUURNE

Reeks: 4/12- 11/12- 18/12- 8/1
telkens van 15u30-17u00



DC Ter Groenen Boomgaard
Ter Groenen Boomgaard 23



Klinisch psychologen Lisa Neyrinck &
Laura Wante



0498/25 59 63



lisa@listoire.be

MEER INFO



OF VIA



ELPEN

.be