



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

MENEN

Reeks: 22/9- 29/9- 6/10- 13/10
telkens van 19u00-20u30



De Piramide
Grote Markt 10



Klinisch orthopedagoog Sofie Nuytten
& klinisch psycholoog Jan Callens



0497/38 60 77



sofie.nuytten@lageweg.be

LAUWE

Reeks: 10/11- 17/11- 24/11- 1/12
telkens van 19u00-20u30



Zaal Emmaüs
Wevelgemstraat 13



Klinisch psychoog Jan Callens &
klinisch orthopedagoog Sofie Nuytten



056/40 22 20



jan@planc-psycholoog.be

WEVELGEM

Reeks: 20/11- 4/12- 18/12- 8/1
telkens van 13u30-15u00



LDC Elckerlyc
Elckerlycplein 1



Klinisch psychologen Jan Callens &
Laura Wante



056/40 22 20



jan@planc-psycholoog.be

MEER INFO



OF VIA



ELPEN

.be