



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

ANZEGEM

Reeks: 21/9- 5/10- 12/10- 19/10- 26/10
telkens van 10u45-12u15



Buurtcentrum
Vichtsesteenweg 102



Klinisch psychologen Debbie Demiddel
& Hilde Ackaert



debbie@devuurschaal.be

WAREGEM

Reeks: 5/10- 12/10- 19/10- 26/10
telkens van 17u30-19u00



Bibbox
Boekenplein 1



Klinisch psycholoog Barbara Hellyn &
klinisch orthopedagoog Lize Devolder



0486/84 51 28



barbara@psychologenveemarkt.be

WAREGEM

Reeks: 9/11- 16/11- 23/11- 30/11
telkens van 14u00-15u30



Bibbox
Boekenplein 1



Klinisch psychologen Barbara Hellyn
& Sara Coelho



0486/84 51 28



barbara@psychologenveemarkt.be

DEERLIJK

Reeks: 17/11- 24/11- 1/12- 8/12
telkens van 17u30-19u00



OC D'lefe
Hoogstraat 122



Klinisch psychologen Debbie Demiddel
& Anna Decock



debbie@devuurschaal.be

MEER INFO



OF VIA



ELPEN

.be