

SLAAP KAN JE LEREN

5 groepssessies (max. 8 deelnemers) waarin je inzicht krijgt in jouw slaap en hoe je deze kan verbeteren.



Dit groepstraject is iets voor jou:

- als je merkt dat je moeilijk in slaap valt;
- als je geregeld wakker wordt doorheen de nacht;
- als je niet uitgerust opstaat 's ochtends;
- als je voelt dat je dagritme overhoop staat;
- als je gepieker je wakker houdt.

Wanneer: Maandagen 01/06, 08/06, 15/06, 22/06, 29/06:
16:00-18:00

Waar: Praktijk Hilde Van Heddegem
Molenstraat 22, 3078 Everberg

Begeleiding: Klinisch psycholoog Hilde Van Heddegem
Klinisch psycholoog Ken Vingerhoets

Inschrijving: hilde.van.heddegem@proximus.be / 0475/20.24.65
info@opstapmetken.be / 0496/31.43.97

Kostprijs: €12,5 voor totale traject
max €11 voor individueel intakegesprek op voorhand



GROEPSAANBOD EERSTELIJNS
PSYCHOLOGISCHE ZORG