

# 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:** Vrijdagnamiddagen 18/09, 25/09, 02/10, 09/10 en 16/10 van 14:00 tot 16:00

**Waar:** Huisartsenpraktijk De Mier  
Veldkantstraat 54, 1850 Grimbergen

**Begeleiding:** Klinisch psychologe Deborah Everaerts  
Klinisch psycholoog Ken Vingerhoets

**Inschrijving:** [deborah.everaerts@gmail.com](mailto:deborah.everaerts@gmail.com) / 0478/54.94.15  
[info@opstapmetken.be](mailto:info@opstapmetken.be) / 0496/31.43.97

**Kostprijs:** €12,5 voor totale traject, inclusief  
individueel intakegesprek op voorhand



GROEPSAANBOD EERSTELIJNS  
PSYCHOLOGISCHE ZORG