

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: Woensdagen 23/09, 30/09, 07/10, 14/10 en 28/10
van 09:00 tot 11:00

Waar: OCMW Kapelle-op-den-Bos
Evert Larockstraat 22, 1880 Kapelle-op-den-Bos

Begeleiding: Klinisch psychologe Caro De Borger
Klinisch psycholoog Ken Vingerhoets

Inschrijving: info@opstapmetken.be
0496/31.43.97

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



GROEPSAANBOD EERSTELIJNS
PSYCHOLOGISCHE ZORG