

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 14u00 tot 16u00

Waar: CAW Vilvoorde
Jean Baptiste Nowélei 33, 1800 Vilvoorde

Begeleiding: Klinisch orthopedagoog Dario Zicari
Klinisch psycholoog Ken Vingerhoets

Inschrijving: dario.zicari@psylegato.be / 0477/90.74.00
info@opstapmetken.be / 0496/31.43.97

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



GROEPSAANBOD EERSTELIJNS
PSYCHOLOGISCHE ZORG