

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: Vrijdagen 13/11, 27/11, 04/12, 11/12 en 18/12
van 13u00 tot 15u00

Waar: Gezondheidscentrum De Pastorij
Breendonk-Dorp 90, 2870 Puurs-Sint-Amands

Begeleiding: Klinisch psycholoog Hanne Snackaert
Klinisch psycholoog Ken Vingerhoets

Inschrijving: hannesnackaert@depastorij.be / 0484/14.13.14
info@opstapmetken.be / 0496/31.43.97

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



GROEPSAANBOD EERSTELIJNS
PSYCHOLOGISCHE ZORG