

# GROEPSAANBOD

## EERSTELIJNSPSYCHOLOGISCHE ZORG

### SLAPEN KAN JE LEREN!

Ben je moe? Heb je moeite met in slaap vallen of doorslapen? Voel je je futloos overdag? Dan is dit groepsaanbod misschien iets voor jou.

Deze cursus laat je in 4 bijeenkomsten en 1 terugkommoment zien hoe je stap voor stap je slaapprobleem aanpakt. De bedoeling is om te bekijken wat je zelf kan doen om beter te leren slapen. Zelfs als je reeds lang slaapmiddelen neemt, kan het ook voor jou mogelijk zijn weer op eigen kracht te leren slapen.

De sessies kennen een cognitief-gedragstherapeutische insteek. Het aanbod richt zich op mensen met lichte tot matige slaapproblemen, zonder ernstige onderliggende psychische problematiek.

#### VOOR WIE?

Het aanbod richt zich vooral op mensen met lichte tot matige slaapproblemen, zonder ernstige onderliggende psychische problematiek

#### SESSIEGEVER(S)

Hannah Geerolf  
Psycholoog

Ulrike Begeyn  
Psycholoog

Inschrijven via mail naar [hannah.geerolf@cgg.be](mailto:hannah.geerolf@cgg.be) en [ulrike.begeyn@cgg.be](mailto:ulrike.begeyn@cgg.be). Vermeld daarbij uw naam, telefoonnummer en rijksregisternummer



**netwerk  
nowe** GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG.

#### KOSTPRIJS

12,5€ via conventie

#### DATA

13/11/2024

20/11/2024

27/11/2024

4/12/2024

15/01/2025

telkens van 9 tot 11 uur

#### LOCATIE

Buurtcentrum De Balsemboom  
Ganzenstraat 33, Brugge

[WWW.ELPEN.BE](http://WWW.ELPEN.BE)