



# Slapen, een nachtmerrie?!

VIJF INFOSESSIES IN HET JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Heb jij last van slapeloosheid? Blijf er niet bij liggen!  
Leer stap per stap, hoe je je slaapprobleem aanpakt.  
Dat doen we samen in een reeks van **vijf infosessies**.

Inschrijven via: [ilse.hostyn@devestingen.be](mailto:ilse.hostyn@devestingen.be)



## 3 reeksen in 2025:

### REEKS 1

Telkens op vrijdagmiddag  
van 15 tot 17 uur

- 17 januari
- 31 januari
- 14 februari
- 28 februari
- 14 maart

### REEKS 2

Telkens op woensdagochtend  
van 9 tot 11 uur

- 19 maart
- 2 april
- 16 april
- 30 april
- 14 mei

### REEKS 3

Telkens op vrijdagmiddag  
van 15 tot 17 uur

- 12 september
- 26 september
- 10 oktober
- 24 oktober
- 7 november



## Waar? Route 94

Jan Yperman Ziekenhuis  
Briekestraat 12 leper



## Prijs? € 12,50 / voor 5 sessies



## Inschrijven via: [ilse.hostyn@devestingen.be](mailto:ilse.hostyn@devestingen.be)

### Wens je meer info?

- [katherine.tetaert@yperman.net](mailto:katherine.tetaert@yperman.net)
- [ilse.hostyn@devestingen.be](mailto:ilse.hostyn@devestingen.be)

## Wat komt er allemaal aan bod?

- Wat slaapproblemen zijn
- Je eigen slaappatroon
- Info over slaapmedicatie
- Het gebruik van een slaapdagboek
- Het belang van bewegen
- Info over slapen en slaaphygiëne
- Hoe pak je piekeren aan
- Ontspanningsoefeningen
- ...

Psychologische Dienst van het Jan Yperman Ziekenhuis  
i.s.m. Psychologenpraktijk De Vestingen  
Ander groepsaanbod ook terug te vinden op [www.surpluskwadraat.be](http://www.surpluskwadraat.be)

De Vestingen  
Psychologenpraktijk

