

# SLAAP KAN JE LEREN

5 groepssessies (max. 8 deelnemers) waarin je inzicht krijgt in jouw slaap en hoe je deze kan verbeteren.

Begeleiders: klinisch psychologen Hilde Van Heddegem en Ken Vingerhoets

Kostprijs per traject (inclusief individueel intakegesprek): €12,50



**Vilvoorde:**

CAW Vilvoorde  
Jean-Baptiste Nowélei 33  
Woensdagen 10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 22/10: 13u30-15u30

**Diegem:**

GC 't Kwadrant  
Kosterstraat 2  
Woensdagen 10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 22/10: 17u00-19u00

Vragen/inschrijvingen: [info@opstapmetken.be](mailto:info@opstapmetken.be)



GROEPSAANBOD EERSTELIJNS  
PSYCHOLOGISCHE ZORG