

*Voor wie is
deze cursus
bedoeld?*

De cursus is bedoeld voor volwassenen van 18 jaar en ouder die slaapproblemen ervaren.

*Informatie en
aanmelding*

In overleg met uw huisarts of praktijk-ondersteuner kunt u zich aanmelden bij het secretariaat van THOON, telefoonnummer: 074-256 87 98

Deze cursus is een samenwerking tussen



*Beter
Slapen doe
je zo !*

Cursus



Voor Wie?

- Bent u 18 jaar of ouder
- Is slecht slapen een probleem voor u?
- Zou u graag beter willen slapen en minder wakker liggen?
- En wilt u hier met een groepscursus aan werken?

Dan is de cursus *Beter slapen doe je zo!* misschien iets voor u!

Inhoud

De cursus *Beter Slapen doe je zo!* is een cursus ingedeeld in 6 groepsbijeenkomsten van twee uur. De cursus wordt eens per week gegeven op een vast tijdstip. Elke bijeenkomst wordt een ander onderwerp behandeld en worden uw ervaringen besproken. Er wordt uitleg gegeven over slapen en slaapproblemen en er is aandacht voor de onderwerpen slaaphygiene, anders denken/ piekeren en ook wordt er gewerkt met een slaapdagboek/logboek.

**“Ik slaap
beter”**