

BETER SLAPEN

- Heb jij moeite met in slaap vallen?
- Slaap jij onrustig?
- Ben je moe overdag?
- Wil je graag tips over hoe je beter kan slapen?



DAN IS 'BETER SLAPEN' IETS VOOR JOU!

Waarom?

Als je slecht slaapt kan het zijn dat je daar overdag last van hebt. Door meer te leren over slaap ga je beter slapen. Als je beter slaapt voel je je overdag ook beter.

Wat leer je bij 'Beter slapen'?

- Wat invloed heeft op jouw slaap
- Hoe jouw slaap er nu uit ziet
- Op welke manier jij je slaap kan verbeteren

Wat doen we?

- We kijken naar jouw slaapklasten en hoe dit invloed heeft op jouw leven
- Je krijgt makkelijke tips en uitleg
- We kijken filmpjes
- Je mag een speciaal horloge lenen om meer te leren over hoe je slaapt

Wanneer?

Beter slapen heeft 4 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst. Elke bijeenkomst duurt ongeveer een 1 uur.

Dag: _____

Tijd: _____

Waar?

De cursus wordt gegeven bij OPSY ambulantly (Dr. Poletlaan 11 in Eindhoven) of bij OPSY kliniek (Dr. Poletlaan 64).

Voor wie?

De 'Beter slapen' training is voor cliënten van OPSY. De training is individueel of in een groepje.

Er is een vaste trainer aanwezig bij de training.

Aanmelden

Denk je deze training is iets voor mij, geef het dan door aan je casemanager, begeleider of psychiater. Hij of zij kan jou meer informatie geven en je aanmelden.



orthopedagogiek en psychiatrie

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en psychische problemen