



ONS
WELZIJN

Beter slapen doe je zo

Training voor volwassenen die last hebben van slapeloosheid.

Goed slapen is voor iedereen erg belangrijk. We willen ons overdag fit voelen en niet slaperig of uitgeblust. Bovendien is 's nachts wakker liggen niet prettig. Slapen is nodig om tot rust te komen, lichamelijk en geestelijk te herstellen en weer energie te krijgen voor een nieuwe dag. Wanneer men niet goed slaapt kan men daarvan overdag negatieve gevolgen ondervinden.

We noemen dit slapeloosheid. Men kan zich prikkelbaar en futloos gaan voelen en daardoor moeite krijgen om zich te concentreren. Sociale contacten en andere bezigheden kunnen hierdoor afnemen. Dit kan tot overbelasting of somberheid leiden.



Informatie



Datum: Donderdagavond 10 maart t/m 14 april
Locatie: ONS welzijn – Schadewijkstraat 6 in Oss
Tijd: 19.00-21.00 uur
Kosten: Er zijn geen kosten verbonden aan je deelname

Aanmelden kan door een mail te sturen naar: slapendoejezo@ons-welzijn.nl
Na je aanmelding nemen wij contact met je op om je uit te nodigen voor een intake

Hoe doe je dat, goed slapen?

In de training 'Slapen doe je zo!' proberen we hier een antwoord op te geven.

Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor volwassenen die last hebben van slapeloosheid en actief willen leren om hierin verandering te brengen. Aan de training kunnen 6 -10 personen deelnemen.

'Slapen doe je zo!' is een training waarin deelnemers vaardigheden leren om slaap positief te beïnvloeden. In deze training staan we stil bij de vraag: 'Hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik meer controle te krijgen over zaken die mijn slaap negatief beïnvloeden?' De training richt zich op het verminderen van bestaande slapeloosheid en op het voorkomen van chronische slaapproblemen.

Voor de training begint, vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de begeleider. Hierin krijgen deelnemers individueel nadere informatie over de training. Ook is er gelegenheid om vragen te stellen.

ONS welzijn

E info@ons-welzijn.nl

T 088 374 25 25

www.ons-welzijn.nl



ONS welzijn is dé organisatie voor welzijn in Noordoost Brabant.