

# SLAAP BETER

**IN 5 SESSIES**

Groepstraining voor iedereen die 's nachts  
wakker ligt en hier iets aan wil doen

op basis van een wetenschappelijk  
onderbouwde methode

Met ondersteuning van: RIZIV & Netwerk Sara

# PRAKTISCH:

**Hoe:** praktische workshop in een groep van  
max. 8 personen

**Wanneer:** vrijdagnamiddag 13u - 14u30  
17/5 - 24/5 - 31/5 - 7/6 - 14/6

**Waar:** Solidaris, Herentalsebaan 300,  
2100 Deurne

**Kostprijs:** 12,5 euro voor de reeks van 5  
sessies

**Door wie:** Daglinde Masure en Catherine  
Folders (beide klinisch psycholoog en erkend  
slaaptherapeut)

**Schrijf je in** via:

<https://www.upmind.be/groepstraining>  
of

