

De polikliniek biedt ambulante therapeutische zorg aan bij psychische problemen.

**Polikliniek**

**PCM** |   
Psychiatrisch Centrum Menen

## Infosessie

### ***4 oktober: Slaap beter, leef beter***

***Inge Verstraete*** – *Relaxatie- en Kinesitherapeut / Slaap- en burn-out coach*

Iedereen slaapt wel eens minder goed, maar als slapen een zorg wordt, is het belangrijk om het aan te pakken. Tijdens deze infoavond gaan we dieper in op het slaappatroon, slaapproblemen en de handvatten die je kunnen helpen om goed te slapen.

Je krijgt een concreet antwoord op de volgende vragen:

- Wat is normale slaap?
- Wat is een goede slaaphygiëne?
- Hoe ontstaan een slaapprobleem?
- Welke handvatten kan je gebruiken om dit proces om te keren?



*Er zal tevens uitleg en de mogelijkheid tot inschrijving geboden worden voor de wekelijkse groepstraining 'Beter omgaan met slaap' van 4 sessies, die start op 11/10.*

*De infosessie kost 5 euro per persoon. Het bedrag dient overgeschreven te worden tegen 3 oktober op rekeningnummer van het PCM **BE95 7384 1909 2158** met de vermelding 'Infosessie polikliniek - naam deelnemer'.*

#### **Inschrijven kan via:**

**Trude Decraene**

**Mail:** [g.decraene@pcmenen.be](mailto:g.decraene@pcmenen.be)

**Contactformulier op de website:**

[www.pcmenen.be/nieuws-vormingen/](http://www.pcmenen.be/nieuws-vormingen/)

#### **Waar & wanneer?**

**Polikliniek PCM**

Bruggestraat 75

8930 Menen

**04/10/22 van 18u45 tot 20u30**