

## Cursus Beter slapen doe je zo



Goed slapen is voor alle mensen belangrijk. Je wilt je overdag fit voelen en niet slaperig of uitgeblust. Bovendien is wakker liggen 's nachts niet prettig. Maar hoe doe je dat, goed slapen? Wilt u dat leren? Dan is deze cursus mogelijk iets voor u!

In deze cursus gaat het over: hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik controle te krijgen over zaken die mijn slaap beïnvloeden. Door slapeloosheid aan te pakken kunnen problemen in het dagelijks functioneren verminderen, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid of beperking van sociale activiteiten. Ook kunnen psychische problemen, die soms samenhangen met slapeloosheid, zoals somberheid, voorkomen of beperkt worden.

### Wat kunt u verwachten?

In de cursus krijgt u meer inzicht in slaap en slapeloosheid en wat uw slaap positief kan beïnvloeden. Ook leert u verschillende vaardigheden om uw slaap te verbeteren.

De cursus bestaat uit **4 bijeenkomsten** met de volgende thema 's:

1. Slaap en slapeloosheid en de biologische klok
2. Slaapfasen, spanning, ontspanning en slaaphygiëne
3. Piekeren, houding en gedachten ten opzichte van slaap
4. Gedachten over slaap, medicatie en evaluatie



**Alliantie Welzijn**  
AKROS Buurtparticipatie Combiwel

### Voor wie?

De cursus is bestemd voor volwassenen met slaapproblemen.

**Wanneer:** Op dinsdag, met inloop om 9.15 uur en start om 9.30 tot 10.30 uur.

**Startbijeenkomst 1<sup>e</sup> groep** op 29 maart; vervolg 5 april, 12 april en 19 april.

**Startbijeenkomst 2<sup>e</sup> groep** op 10 mei ; vervolg 17 mei, 24 mei en 31 mei

**Locatie:** Buurtkamer de Corantijn, Corantijnstraat 4 in de Postjesbuurt.

Een groep zal bestaan uit maximaal 12 deelnemers. De begeleiders zijn **Zohra Ajaarouj**, preventiemedewerker van PuntP en **Anneke Janse**, maatschappelijk werker ABC Alliantie-West. Deelname aan de cursus is kosteloos.

Heeft u belangstelling voor deze cursus? Bespreek dit met uw huisarts of GGZ praktijkondersteuner.

U kunt zich **aanmelden** tot 24 maart a.s. bij de Anneke Janse, [t] 06 575 959 70 op dinsdag, donderdag en vrijdag.

Zij kan u ook alle informatie geven over deze activiteit.

