

ACCOMPAGNEMENT DES TROUBLES DU SOMMEIL



Hôpital de jour Tangram

Situé à Tubize, il propose un **programme d'accompagnement** en groupe pour les personnes souffrant de **troubles du sommeil**, animé par le **Dr Theunissen**.

Les troubles du sommeil peuvent se manifester de plusieurs façons :

- Décalage du rythme veille/sommeil,
- État de fatigue chronique,
- Sensation de ne pas avoir un sommeil réparateur,
- Recours systématique à une médication pour trouver le sommeil...

Ce programme s'articule autour de 3 séances de 1h30 de 16h30 à 18h00 :

- **Comprendre le** sommeil
- **Comprendre mon** sommeil
- **Changer mon** sommeil

LES DEUX PROCHAINS PROGRAMMES AURONT LIEU LES JEUDIS 9, 16 ET 23 NOVEMBRE 2023 AINSI QUE LES 7, 14 ET 21 DÉCEMBRE 2023.

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour toute **information complémentaire** ou pour vous **inscrire** à ces modules, veuillez contacter l'**hôpital de jour Tangram** au **02 391 01 73**.

Il est demandé aux personnes désireuses d'**intégrer ce groupe** de participer à l'**entièreté du programme**.

