

## Andere cursussen van PuntP

- Voluit leven: genieten van het leven zoals het is
- Aandachttraining (mindfulness): anders leren reageren op negatieve gedachten
- Sombere gevoelens? Zelf aan de slag! (zelfhulp met telefonische ondersteuning)

**PRIVACY** Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, email-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

**UW MENING** Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachten-regeling, die u bij ons kunt opvragen.

## Contact en aanmelding

PuntP Preventie  
(020) 590 1330  
cursus@puntp.nl  
www.puntp.nl/preventie

PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie



# PuntP

## In de put, uit de put

*Teveel zorgen, somberheid of stress?*

*Zelf aan de slag met sombere gevoelens en negatieve gedachten.*

**VOLWASSENEN VANAF 18 JAAR**

**Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, zoals conflicten met anderen, tegenslag of ziekte. Als dat gevoel niet vanzelf over gaat, kunt u het plezier in het leven kwijtraken en zich ook lichamelijk niet lekker gaan voelen. Het goede nieuws is dat u hier zelf wat aan kunt doen. Hoe? Dat leert u in de cursus 'In de put, uit de put'.**

## **Cursussen van PuntP**

### **Preventie**

Iedereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie.

Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

## **Hoe werkt het?**

**CURSUSDUUR:** De cursus duurt 6 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

Na 2 maanden is er nog een terugkombijeenkomst. **WANNEER:** Er start regelmatig een cursus. De startdata vindt u op [www.puntp.nl/preventie](http://www.puntp.nl/preventie)

**WAAR:** Op een locatie centraal in de stad of in Gezondheidscentrum Reigersbos, Zuidoost.

**GROEP:** 6 - 10 deelnemers.

**KOSTEN:** € 30,- inclusief cursusboek. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u het cursusgeld mogelijk terugkrijgen van de verzekering.

**Is het iets voor mij? Heeft u nog twijfels of vragen? Belt of mailt u ons dan gerust. Een afspraak voor een adviesgesprek behoort tot de mogelijkheden. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.**

**Ik doe mee!** Aanmelden kan via telefoon of e-mail. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. U kunt zich het hele jaar door opgeven en krijgt bericht wanneer de cursus start. U wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de begeleiders. In dat gesprek krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die aansluit bij uw verwachtingen.

*'Ik snap nu beter waarom ik somber ben. En hoe ik dat gevoel kan verminderen.'*

*'Eindelijk doe ik weer eens leuke dingen. Echt, daar knap ik van op.'*