

Andere cursussen van PuntP voor mensen van 55 jaar en ouder

- De verhalen die we leven: nieuw plezier in het leven vinden in uw eigen herinneringen
- Op zoek naar zin: nieuwe inspiratie putten uit uw eigen levensverhaal
- Liever bewegen dan moe 55+: stap voor stap weer fit worden
- Leven met een chronische ziekte: zelf uw stemming verbeteren
- 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



In de put, uit de put 55+

Zelf depressieve klachten overwinnen

CURSUS VOOR MENSEN VAN 55 JAAR EN OUDER

**GROEP:
OUDEREN**

2011

Onderdeel van Arkin

01 03.11

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.

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' voor 55+ers.

Waarom een cursus voor 55+? Bij 55+ers ontstaat somberheid vaak door ingrijpende veranderingen in hun leven. Bijvoorbeeld door het verlies van de partner, achteruitgang van de gezondheid, verandering in woonomgeving of het wegvallen van mensen in de omgeving. Speciaal voor hen organiseert PuntP Preventie deze cursus.

Waar gaat de cursus over? U leert wat depressieve klachten zijn, waar ze bij u vandaan komen en hoe u er beter mee om kunt gaan in uw situatie. Bijvoorbeeld door te werken aan ontspannen, positiever denken, opkomen voor uzelf of leuke dingen doen. Dat doen we met praktische oefeningen - de cursus is geen therapie. In de cursusgroep ontmoet u lotgenoten. Met hen kunt u ook ervaringen uitwisselen. Elke deelnemer ontvangt een cursusboek

met uitleg, vragen, teksten voor reflectie en kleine opdrachten.

Hoe werkt het?

HOE VAAK: De cursus duurt 10 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

Na 2 maanden is er nog een terugkom-bijeenkomst.

WANNEER: De cursus begint als er genoeg deelnemers zijn, minimaal 2 keer per jaar. De startdata vindt u op www.puntp.nl/preventie.

WAAR: Locatie Mentrum Ambulant Ouderen (Centrum).

GROEP: 5-10 deelnemers.

KOSTEN: € 30,- inclusief cursusboek en cd. 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. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee! Aanmelden kan via telefoon, e-mail of het aanmeldformulier op de website van PuntP Preventie. 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.