

Andere cursussen van PuntP

- Somberheid: wat kun je er zelf aan doen?
- Lichte dagen donkere dagen: beter leren omgaan met depressieve klachten
- De kracht van je leven: cursus over herinneringen voor ouderen met depressieve klachten
- Je eigen kracht vinden: assertiviteits-training

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



Liever bewegen dan moe

Fitter worden én uw stemming verbeteren

- BEWEGINGSCURSUS VOOR MENSEN MET STRESS OF GESPANNENHEID
- APARTE GROEPEN VOOR VROUWEN EN MANNEN
- APARTE GROEPEN VOOR MENSEN VANAF 55 JAAR

**GROEP:
VOLWASSENEN**

2011

02.03.11

Onderdeel van Arkin

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.

Bewegen is gezond: je voelt je daardoor beter in je lijf én in je hoofd. Toch is het voor veel mensen moeilijk om genoeg te bewegen. Bijvoorbeeld als ze te zwaar zijn, een slechte conditie hebben of zich vaak niet lekker voelen. Hoe kun je dan toch in beweging komen? Dat leert u in de cursus 'Liever bewegen dan moe'.

Waar gaat de cursus over? Bewegen helpt om je beter te voelen: dat gaat u zelf ervaren door het onder begeleiding te doen. We gaan binnen en buiten wandelen en doen oefeningen om sterker en soepeler te worden. Daarnaast krijgt u voorlichting: onder andere over stress en ontspanning, piekeren en positief denken, gezond eten en slapen. Deze cursus is voor vrouwen en mannen van alle nationaliteiten, ook als ze geen Nederlands spreken. Presteren is niet belangrijk - komen en meedoen wel.

'Ik heb weer zin om dingen te doen.'

'Mijn hoofdpijn is minder geworden en ik pieker niet meer zo veel.'

'Samen bewegen is wél leuk.'

Hoe werkt het?

DUUR: De cursus duurt 6 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur op een ochtend of een middag.

In overleg kunnen we afspreken om de schoolvakanties over te slaan.

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

WAAR: In buurthuizen, verzorgingshuizen, migrantenorganisaties, e.d. door heel Amsterdam.

GROEP: 6 t/m 12 deelnemers.

KOSTEN: Gratis.

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! U kunt zich alleen of met een hele groep aanmelden. 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 informatiebijeenkomst met alle deelnemers en de begeleiders. Daar krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor u is.