

Andere cursussen van PuntP voor mensen vanaf 55 jaar en ouder

- In de put uit de put 55+: zelf depressieve klachten overwinnen
- Liever bewegen dan moe 55+: fitter worden én uw stemming verbeteren
- Leven met een chronische ziekte: zelf uw stemming verbeteren
- De verhalen die we leven: nieuw plezier in het leven vinden in uw eigen herinneringen
- 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



Op zoek naar zin

Nieuwe inspiratie putten uit uw eigen levensverhaal

CURSUS VOOR MENSEN VAN 55 JAAR EN OUDER MET SOMBERE GEVOELEN

**GROEP:
OUDEREN**

2011

Onderdeel van Arkin

02 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.

Wat is de zin van mijn leven? Hoe ouder we worden, hoe meer we ons die vraag stellen. Gaat het antwoord vooral over tegenvallers en teleurstellingen, dan kan dat een mens flink somber maken. Maar in elk levensverhaal is ook inspiratie te vinden die het leven nu kan veraangenamen. Hoe? Dat leert u in de cursus 'Op zoek naar zin'.

Waar gaat de cursus over? De cursus is een combinatie van praten en doen. Steeds neemt u een stukje van uw herinneringen: bijvoorbeeld geuren van vroeger, vriendschappen door het leven heen, de huizen waar u gewoond heeft. Daarmee gaat u aan de slag: bijvoorbeeld door erover te vertellen, een collage te maken of een verhaaltje te schrijven bij een foto. Al die puzzelstukjes samen vormen het mozaïek van uw leven. Daarmee maakt u in de cursus een terugblik op uw leven, maar geeft u ook vorm aan de toekomst die nog voor u ligt.

'Leuk om weer eens nieuwe mensen te ontmoeten. En elkaars verhalen te horen.'

'Ik ervaar nu ook de positieve kanten van mijn verleden en mijn leven nu.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: De cursus duurt 12 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2,5 uur.

Na 2 maanden is er een terugkombijeenkomst.

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

WAAR: Op een locatie van Mentrum in Amsterdam.

GROEP: 5-12 deelnemers.

KOSTEN: Eigen bijdrage van € 25,- voor het cursusmateriaal. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u het cursusgeld mogelijk terugkrijgen van de verzekering.

Is het iets voor mij? De cursus is bedoeld voor het leren van vaardigheden. Als het niet goed met u gaat, is het uw eigen verantwoordelijkheid dat te bespreken met uw huisarts of behandelaar. De cursusbegeleiders kunnen u helpen met het leggen van het eerste contact. 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 geschikt is voor u.