



PuntP

Somberheid

Wat kun je er zelf aan doen?

- DE CURSUS DUURT 6 WEKEN
- ELKE WEEK IS ER EEN BIJEENKOMT VAN 2 UUR
- DE CURSUS DRAAIT HET HELE JAAR DOOR
- ELKE WOENSDAGOGHTEND VAN 10-12 UUR (VANAF 3 MAART 2010)
- IN HET BUURTCENTRUM DE MEEUW
- DE CURSUS IS GRATIS

**GROEP:
BASIS CURSUS VOOR VROUWEN MET
SOMBERE GEVOELENS**



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.

Hebt u last van stress? Bent u somber? Het is goed om daar met de huisarts over te praten. Het is ook goed om er zelf iets aan te doen. Hoe? Dat kunt u leren in de cursus *'Somberheid: wat kun je er zelf aan doen?'*

Waar gaat de cursus over? U leert wat u zelf kunt doen om u beter te voelen. In de cursus krijgt u tips en oefeningen. Die gaan over ontspanning, beweging, positief denken, goed voor uzelf opkomen en leuke dingen doen. Thuis oefent u wat hebt geleerd. Wat u vertelt, blijft vertrouwelijk. U mag ook niet praten over andere mensen in de groep. Als u na de cursus nog steeds somberheidsklachten hebt kunt u meedoen aan de cursus 'Lichte dagen, donkere dagen' of aan de cursus 'In de put uit de put'. Die behandelen dezelfde onderwerpen, maar dan langer en uitgebreider.

'Ik snap nu waarom ik altijd hoofdpijn heb. En wat ik daaraan kan doen.'

'Ik pieker minder, omdat ik geleerd heb hoe ik beter kan ontspannen.'

'Ik zorg nu beter voor mezelf.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur, In overleg kunnen we afspreken om de schoolvakanties over te slaan.

WANNEER: vanaf 3 maart 2010 (doorlopend).

WAAR: Buurtcentrum de Meeuw, Motorwal 300 in Amsterdam-Noord (naast Dirk v/d Broek).

BUS: 38 (halte Havikslaan)

GROEP: 8-12 deelnemers.

KOSTEN: Gratis.

BEGELEIDERS: Anna van Amstel (maatschappelijk werker bij Doras) en Toos Beentjes (preventiewerker bij PuntP)

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.

Naast de cursus is het mogelijk een afspraak te maken voor een persoonlijk adviesgesprek. Hier kunt u uw verhaal doen en er wordt samen met u gekeken naar ondersteuning in uw situatie.

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 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 voor u is.

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 klachtenregeling, die u bij ons kunt opvragen.

Contact en aanmelding

PuntP Preventie
Toos Beentjes
(020) 590 1330
cursus@punctp.nl
www.punctp.nl/preventie

Doras
Anna van Amstel
(020) 435 4554
a.vanamstel@doras.nl

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

