

Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op www.arkinbasisggz.nl vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem.

Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op www.arkinbasisggz.nl



Cursusaanbod preventie

Kijk op www.arkinbasisggz.nl/preventie/cursussen voor onze actuele agenda en cursusdata

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen

t (020) 590 1330

preventie@arkin.nl

www.arkinbasisggz.nl/preventie

Liever bewegen dan moe

Fitter worden én je stemming verbeteren

Bewegingscursus voor volwassenen met stress of gespannenheid

Er zijn aparte groepen voor vrouwen, mannen en ouderen

Bewegen is gezond: je voelt je daardoor beter in je lijf én in je hoofd. Toch kan het soms moeilijk zijn om genoeg te bewegen. Bijvoorbeeld als je te zwaar bent, een slechte conditie hebt of als je je vaak niet lekker voelt. Hoe kun je dan toch in beweging komen? Dat leer je in de cursus 'Liever bewegen dan moe'.

Wat?

Er zijn meerdere groepsbijeenkomsten, zowel binnen als buiten. Je hoeft geen ervaring te hebben met bewegen of sporten. De cursus is een combinatie van voorlichting en bewegen.

Voor wie?

Deze cursus is voor iedereen die meer wil bewegen en dit graag samen met anderen wil doen. Ook als je geen Nederlands spreekt, kun je meedoen.

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

Waar gaat de cursus over?

Bewegen helpt om je beter te voelen: dat ga je zelf ervaren door het onder begeleiding te doen. We gaan buiten wandelen en doen oefeningen. Daarnaast krijg je voorlichting over de volgende thema's:

1. Piekeren, pijn en slaapproblemen
2. Positief denken
3. Ontspannen
4. Gezonde voeding

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 1,5 uur

Wanneer: Er starten meerdere keren per jaar nieuwe groepen. De startdata vind je op de website van

Arkinbasisggz/preventie/agenda

Waar: In alle stadsdelen op een locatie in de wijk.

Groep: 8-12 deelnemers.

Kosten: Gratis.



Voorkomen is beter

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. Je neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van jouw keuze. Voor meer informatie kun je ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Presteren is niet belangrijk, meedoen wel. Als je je na de cursus nog niet fit voelt kun je dit bespreken met de cursusbegeleider en zoeken we naar een passend vervolgaanbod.

Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen?

Bel of mail ons dan gerust.

Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee!

Je kunt je alleen of met een hele groep aanmelden. Je kunt je het hele jaar door opgeven en krijgt bericht wanneer de cursus start. We nodigen je dan uit voor een informatiebijeenkomst met alle deelnemers en de begeleiders. Daar krijg je informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor je is.

Heb je belangstelling voor deze groep? Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het formulier op de website www.arkinbasisggz.nl/preventie

'Samen bewegen is wél leuk.'

