

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

Somberheid

Wat kun je er zelf aan doen?

*Cursus voor volwassenen, met een Turkse of Marokkaanse achtergrond
met aparte groepen voor mannen en vrouwen en ouderen*

Pieker je veel? Heb je last van stress? Ben je somber?
Het is goed om er zelf iets aan te doen. Hoe?
Dat kun je leren in de cursus 'Somberheid: Wat kun je er zelf aan doen?'



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.

Wat?

Er zijn meerdere groepsbijeenkomsten. Je leert wat je zelf kunt doen als je somber bent.

Voor wie?

Marokkaanse of Turkse vrouwen of mannen, in aparte groepen.

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

Waar gaat de cursus over?

Je leert wat je zelf kunt doen om je beter te voelen. In de cursus krijg je tips en oefeningen. Die gaan over ontspanning, beweging, positief denken, goed voor jezelf opkomen en leuke dingen doen. Thuis oefen je wat je hebt geleerd. Wat je vertelt, blijft geheim. Je mag ook niet praten over andere mensen in de groep.

Als je je na de cursus nog steeds somber voelt, kun je dit bespreken met de cursusbegeleider en zoeken we naar een passend cursusaanbod.

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.
Wanneer: Er starten meerdere cursussen per jaar. 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.

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!

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

Voorafgaand aan de cursus is er een voorlichting waarin je informatie krijgt. Daarna kun je je aanmelden voor de cursus.