

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.arkin.nl/privacy 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.arkin.nl/klachtbehandeling.

Aanbod preventie

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

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Wij zijn
er voor
iedereen



Somberheid

Wat kun je er zelf aan doen?

—
Cursus voor volwassenen en ouderen met een migratie-achtergrond



Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen
t (020) 590 1330
preventie@arkin.nl
www.arkin.nl/preventie

**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?’**

Voor wie?

Voor mensen met een migratie-
achtergrond (voertaal in Turks of
Marokkaans ook mogelijk).

—
‘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.

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

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van
Preventie. Onze cursussen zijn geen therapie, maar
bedoeld om je eigen kracht te versterken. Voor meer
informatie kun je ons bellen of een afspraak maken
voor een persoonlijk adviesgesprek.

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus duurt 6 weken.
Elke week is er een bijeenkomst van 2
uur.

Waar en wanneer: de cursus start, bij
voldoende deelnemers, meerdere keren
per jaar. De startdata en locaties vind je
op de website van: [arkin.nl/preventie/
cursussen/somberheid/](http://arkin.nl/preventie/cursussen/somberheid/)

Groep: 8-10 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
www.arkin.nl/preventie.

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