

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



Vitaal leven boven de 60

Hoe blijf je mentaal en fysiek gezond?



Contact en Aanmelding

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

Heb je het gevoel dat je nog meer uit jouw leven kan halen? Voel je je wel eens alleen of vind je het moeilijk om te gaan met het verlies van 'n naaste? Heb je moeite met bepaalde fysieke beperkingen? Sta je open voor tips en uitwisseling van ervaringen met andere ouderen? Denk je dat leren ook leuk kan zijn? Dan is deze cursus mogelijk iets voor je! Met nieuwe kennis en opgedane ervaringen kun je je weer beter gaan voelen.

Voor wie?

De cursus is voor 60+ ers die meer kwaliteit aan hun leven willen toevoegen.

—

Leerzaam om elkaars verhalen te horen en te ontdekken dat er andere manieren zijn om met moeilijkheden om te gaan'

—

Waar gaat de cursus over?

In de cursus van 5 weken worden informatie, tips en ervaringen uitgewisseld.

De thema's die aan bod komen zijn:
Ouder worden; schrikbeeld of kans?

- Hoe praat ik over mijn verlies met anderen?
- Gezond leven
- Omgaan met verlies en eenzaamheid
- De betekenis van gedachten
- Zingeving

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 5 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/vitaal-leven-boven-de-60/](https://www.arkin.nl/preventie/cursussen/vitaal-leven-boven-de-60/)

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.

—

'Ik zie nu ook dat ik meer mogelijkheden heb om mijn leven positief te beïnvloeden!'

—

