

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



Contact en Aanmelding

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

Krachtig in het leven staan

Opkomen voor wat jij belangrijk vindt

Cursus voor volwassenen en ouderen met een migratie-achtergrond

Wil je beter leren omgaan met moeilijke situaties in je dagelijks leven? Wil je je zelfvertrouwen vergroten? Dat kun je leren in de cursus 'Krachtig in het leven staan'.

Voor wie?

Voor mensen met een migratie-achtergrond. Ook als je geen Nederlands spreekt, kun je meedoen (voertaal in Turks of Marokkaans ook mogelijk).

Waar gaat de cursus over?

Eerst beslis je wat je wilt bereiken in de cursus. Dat is je persoonlijke leerdoel. Daarna ga je actief aan de slag. We doen bijvoorbeeld oefeningen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Ook het luisteren naar elkaars ervaringen is belangrijk in de cursus. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten waarin we werken aan de volgende thema's:

1. Positieve gezondheid en persoonlijke leerdoelen
2. Stress, draagkracht en draaglast
3. Invloed van gedachten
4. Zelfvertrouwen en assertiviteit
5. Angst en de cirkel van invloed
6. Persoonlijke doelen en de toekomst.

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: arkin.nl/preventie/cursussen/krachtig-in-het-leven-staan/

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 www.arkin.nl/preventie.

—
'Ik heb veel kunnen leren van mijn groepsgenoten.'
—