

Betreft Cursus Positieve Gezondheid.

Geachte heer, mevrouw,

Positieve Gezondheid is een nieuw begrip in Nederland. Het is een nieuwe manier van kijken naar gezondheid en ziekte waarbij je zelf de regie neemt om je welzijn te bevorderen. Positieve Gezondheid is meer dan de aan- of afwezigheid van ziekte. Zo kunnen mensen met een (chronische) ziekte zich ook gezond voelen. Zij kunnen zich aanpassen aan de veranderingen in hun leven, op welk gebied dan ook. Hoe iemand zich voelt, lichamenlijk maar ook hoe "iemand in zijn/haar vel zit" is heel belangrijk.

Pantein Extra, de ledenorganisatie van Pantein, ondersteunt mensen door middel van diverse diensten en services aan huis waarmee langer gezond en vitaal in de eigen omgeving kan blijven gewoond. Ook bij het "meedoen" in de maatschappij biedt Pantein Extra hulp. Vanuit deze gedachte willen we u wijzen op onze cursus Positieve Gezondheid, waarbij denken in mogelijkheden centraal staat.

Inhoud van de cursus

Pantein Extra wil mensen ervan bewust maken welke factoren invloed hebben op het persoonlijk welzijn. Als iemand hier zelf invloed op kan uitoefenen voelt dat vaak beter.

In de 1^e sessie krijgt u door middel van het invullen van het spinnenwebdiagram inzicht hoe het op verschillende vlakken echt met u gaat.

In de 2^e sessie wordt helder op welke vlakken u zelf verandering kunt en wilt toepassen.

In de 3^e sessie vullen we het spinnenwebdiagram opnieuw in en kunt u de verschillen zien ten opzichte van het begin van de cursus. Dan kijken we ook welke handvatten u eventueel nog nodig heeft om het geleerde verder toe te kunnen passen.

Data en locaties

De cursus wordt gegeven op 3 woensdagochtenden door een wijkverpleegkundige van Pantein.

Uden: woensdag 1-15 en 29 mei van 10.00 tot 12.30 in de cursus ruimte van Area, Leeuweriksweg 12

Mill: woensdag 8 en 22 mei en 5 juni van 10.00 tot 12.30 in de cursusruimte van Aldenhorst, Pastoor Maasstraat 7

De kosten bedragen €100 voor leden en €150 voor niet leden. Als u een collectieve verzekering via Pantein Extra bij VGZ heeft kunt u de kosten van de cursus declareren via het preventiebudget.

Meer informatie/aanmelden

Voor uw vragen of aanmelden kunt u terecht bij www.panteinextra.nl/cursuspositievegezondheid
U kunt ze ook stellen via extra@pantein.nl of via 0485-845454.

Met vriendelijke groet,
Medewerkers Pantein Extra,

Pantein Extra | Postbus 288 | 5830 AG Boxmeer
0485 845454 | www.panteinextra.nl |

Wilt u op de hoogte blijven van alle nieuwtjes en aanbiedingen van Pantein Extra? [Schrijf nu in voor onze nieuwsbrief!](#)