

Training: 'Liever bewegen dan moe'

Somber, moe, geen zin? Bewegen helpt!

U voelt zich beter, krijgt positievere gedachten en uw zelfvertrouwen groeit.

Deelnemers vertellen het volgende:

"Ik had er helemaal geen zin in, maar ik heb het toch gedaan op advies van de huisarts. Toen ik eenmaal begonnen was, merkte ik hoe goed het me deed!"

"Als je beweegt, kun je niet piekeren. Ik kom 's avonds veel beter in slaap"

"Pillen en praten, dat is niks voor mij, dit lopen heeft me echt geholpen."

Hoe zit de training in elkaar?

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten. De eerste bijeenkomst is een voorlichting over 'Liever bewegen dan moe'. De andere 7 bijeenkomsten beginnen met een minivoorlichting over gezond leven voor lichaam en geest. De onderwerpen zijn:

- ❖ Stemming en beweging
- ❖ Spanning en ontspanning
- ❖ Niet meer piekeren
- ❖ Actiever worden
- ❖ Gezonde voeding
- ❖ Beter slapen
- ❖ Actiever blijven

Na de minivoorlichting gaat de groep naar een sportzaal. Een sporttrainer geeft dan een training in actief wandelen en spel. Er zijn allerlei oefeningen om de spieren te versterken en soepeler te maken. We oefenen ook met ademhaling, coördinatie en ontspanning.

Voor wie is de training:

Deze training is voor vrouwen van 20-60 jaar die om verschillende redenen moeilijk in beweging komen, bijvoorbeeld:

- ❖ Somber, moe, geen zin en geen plezier hebben in dingen en nergens toe kunnen komen
- ❖ Iets aan beweging willen doen, maar niet (alleen) op gang komen
- ❖ Een slechte conditie en/of overgewicht

Alle nationaliteiten zijn welkom.

Om mee te kunnen doen hoeft u niet sportief te zijn. De hele training kost 10 Euro per persoon.

Informatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Jeltje Kramer

Preventiewerker Depressie, Angst & Arbeid

Context, Centrum voor GGZ preventie

Telefoon: (010) 49 33 555

E-mail: info@context-ggzpreventie.nl

**Context is onderdeel van
Bavo Europepoort.**

www.bavo-europepoort.nl

Voor wie is de training:

Deze training is voor vrouwen van 20-60 jaar die om verschillende redenen moeilijk in beweging komen, bijvoorbeeld:

- ❖ Somber, moe, geen zin en geen plezier hebben in dingen en nergens toe kunnen komen
- ❖ Iets aan beweging willen doen, maar niet (alleen) op gang komen
- ❖ Een slechte conditie en/of overgewicht

Alle nationaliteiten zijn welkom.

Om mee te kunnen doen hoeft u niet sportief te zijn. De hele training kost 10 Euro per persoon.

Informatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Jeltje Kramer

Preventiewerker Depressie, Angst & Arbeid

Context, Centrum voor GGZ preventie

Telefoon: (010) 49 33 555

E-mail: info@context-ggzpreventie.nl

**Context is onderdeel van
Bavo Europepoort.**

www.bavo-europepoort.nl