

Liever bewegen dan moe

Hareket

移动

رياضة

**Vrouwen fit programma
Voor vrouwen van 20 tot 55 jaar.**

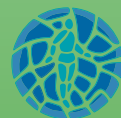
Moe, geen zin? Gespannen? Bewegen helpt!



**Deelname is gratis. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden.
Iedereen is welkom!**

**Iedere woensdag van 9.30-11.30 uur
Buurtcentrum de Waterval, Van Hallstraat 10**

IJsterk



Mentrum

Mentrum Preventie • Tel: 020 - 5905090 • preventie@mentrum • www.mentrum.nl

Liever bewegen dan moe

Voor vrouwen met somberheidsklachten.

Voor wie?

Het bewegingsprogramma is bedoeld voor vrouwen van 20 tot 55 jaar. Het is een groep voor vrouwen die vaak moe zijn of nergens zin in hebben. Als u zich vaak somber voelt, kan het moeilijk zijn om in beweging te komen. Misschien wilt u wel sporten, maar durft u niet naar een sportclub. U vindt uw conditie te slecht of u bent zwaarder geworden. Voor dit programma hoeft u niet sportief te zijn. U hoeft niet goed Nederlands te kunnen spreken. De groepen staan open voor alle nationaliteiten.

Waarom zou u dit bewegingsprogramma volgen?

Liever bewegen dan moe wordt aangeboden omdat het bekend is dat bewegen goed is voor uw gezondheid. Het is niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook voor uw stemming. In dit programma leert u hoe u zich beter kunt voelen door te bewegen. Het verbeteren van uw stemming kan u helpen voorkomen dat u echt depressief wordt.

Wat houdt het programma in?

Het programma bestaat uit zeven wekelijkse bijeenkomsten van twee uur.

In de groep kunnen tussen de acht en twintig deelnemers zitten. De groep gaat onder leiding van een psychomotorisch therapeut actief bewegen of naar buiten om actief te wandelen. Dit is meer dan alleen een stukje lopen. Het gaat er niet om wie het beste is. Meedoen is al een prestatie op zich.

Na een uur trainen is er ruimte om uit te blazen en ervaringen uit te wisselen.

De deelnemers krijgen ook voorlichting over gezond leven. In dit programma leert u vooral weer in beweging te komen, maar er komen ook andere dingen aan bod.

ONDERWERPEN ZIJN ONDER ANDERE:

- Omgaan met sombere gevoelens of stress
- Piekeren
- Positief denken
- Ontspannen
- Gezonde voeding
- Pijn
- Slaapproblemen

Praktische informatie

De cursus is gratis. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden, maar u kunt gewoon bij elke bijeenkomst instromen. De cursus loopt door behalve op vakantiedagen en schoolvakanties.

**De cursus start: op woensdag 4 februari '09, van 9.30-11.30 uur
in het buurtcentrum de Waterval, Van Hallstraat 10 in Westerpark.**