



Sterker in je leven

Heb je een chronische aandoening en wil je leren wat je zelf kunt doen aan je klachten, zodat je meer plezier beleeft aan de dagelijkse dingen? Dan is het programma Sterker met je chronische aandoening iets voor jou!

In zes workshops van 2,5 uur maak je je eigen 'gereedschapskist' met technieken die je kunt gebruiken om meer grip te krijgen op je aandoening. We oefenen ook met het aanpakken van je problemen en uitdagingen zoals vermoeidheid, pijn, frustratie, gezond eten, voldoende bewegen en omgaan met depressieve gevoelens.

Wie mag deelnemen?

Het programma is speciaal voor inwoners van de Gemeente Utrecht met een chronische aandoening. Denk daarbij aan een hartaandoening, COPD, diabetes, reuma of een andere ziekte.

Hoe vaak?

Je neemt 6 weken lang 1 keer per week deel aan een workshop van 2,5 uur.

Wie geeft de workshops?

De gemeente Utrecht biedt het programma aan. De workshops worden begeleid door twee trainers van de organisatie Healthy Society. Ten minste één van de trainers heeft zelf ervaring met een chronische aandoening en weet hoe het voelt als een ziekte zorgt voor beperkingen in je dagelijks leven.

Wat houdt het programma in?

Tijdens het programma word je geholpen om anders met je chronische aandoening om te gaan. We gaan samen aan de slag om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van je ziekte en je meer de touwtjes in handen krijgt. We geven je als deelnemers informatie over je aandoening, je oefent met de verschillende technieken en je helpt elkaar bij het oplossen van problemen. Het samen delen van ervaringen maakt de workshops extra waardevol. Als deelnemer bepaal je zelf wat je deelt; als je alleen wilt luisteren, kan dat ook.

Welke onderwerpen komen er tijdens de workshops aan bod?

Tijdens de workshops ga je aan de slag met thema's die belangrijk zijn voor een gezonde levensstijl, zoals:



- Goed slapen;
- Voorkomen van vallen en disbalans;
- Omgaan met pijn, vermoeidheid en depressieve gevoelens;
- Leren praten over je aandoening;
- Gezond eten en op gewicht blijven;
- Medicatiegebruik;
- Positief denken;
- Samenwerken met je zorgverlener.

Ook oefen je met verschillende technieken, zoals:

- Wekelijks een actie plannen en uitvoeren;
- Besluiten nemen;
- Oplossen van problemen;
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen;
- Bewegingsoefeningen;
- Evaluatie van een (medische) behandeling.

Wat haal je uit het programma?

Na het programma zal je merken dat je meer grip hebt op je aandoening en je dagelijks leven.

Belangstelling?

Het programma wordt twee maal aangeboden namelijk:

- op 19 februari | 26 februari | 5 maart | 12 maart | 19 maart | 26 maart van 9.00 tot 11.30
- en op 8 maart | 15 maart | 22 maart | 29 maart | 5 april | 12 april van 9.00 tot 11.30

De programma's worden gegeven op een locatie bij jou in de buurt of in de buurt van je huisarts.

Iets voor jou?

Bel of mail naar: info@sterkerinjeleven.nl of bel ons op 06-24710200