



# Voorkeurformulier

Wij gaan in januari met twee groepen van start. Wij horen graag van jou welke groep jouw voorkeur heeft. Als het je niets uitmaakt dan kun je dat ook aangeven. Wij proberen zoveel mogelijk rekening te houden met jouw wensen. Desondanks kan het voorkomen dat je niet in de groep van je eerste voorkeur geplaatst kan worden.

Vul het voorkeursformulier in en sla deze op. Je kunt deze vervolgens mailen naar [cursus@sterkmetpijn.nl](mailto:cursus@sterkmetpijn.nl). Lukt dit niet? Mail ons en geef je voorkeur door.

Naam:

Mailadres:

Ik doe graag mee met de online cursus Sterk met Pijn. Hieronder tref je mijn eerste en tweede voorkeur aan.

1e voorkeur:

2e voorkeur:

## **Opmerkingen:**

<b>Cursusgroep 1</b> (Sandra & Klazien) Dinsdagochtend 10.00 - 11.30 uur	<b>Cursusgroep 2</b> (Debby & Trudeke) Donderdagavond 19.30 - 21.00 uur
Introductiebijeenkomst 14-12-21 19.30 - 21.00 uur	Introductiebijeenkomst 14-12-21 19.30 - 21.00 uur
11-1   18-1   25-1   1-2   8-2   15-2   22-2   1-3   8-3   15-3	13-1   20-1   27-1   3-2   10-2   17-2   24-2   3-3   9-3   17-3
Terugkombijeenkomst 21-6-22	Terugkombijeenkomst 9-6-22



## Dinsdagochtend groep

**Cursusgroep 1 (Sandra & Klazien) - Dinsdagochtend 10.00 - 11.30 uur**

Nr.	Datum	Bijzonderheden
	14 december	Introductiebijeenkomst van 19.30 - 21.00 uur
1	11 januari	
2	18 januari	
3	25 januari	
4	1 februari	
5	8 februari	
6	15 februari	
7	22 februari	
8	1 maart	Deze bijeenkomst duurt 2 uur in verband met de gastspreker
9	8 maart	Naastenbijeenkomst - 19.30 - 21.00 uur
10	15 maart	
	21 juni	Terugkombijeenkomst

Voor vragen kun je contact opnemen met de online cursuscoördinator Debby via [cursus@sterkmetpijn.nl](mailto:cursus@sterkmetpijn.nl) of via 06 - 29 606 290.



## Donderdagavond groep

**Cursusgroep 2 (Debby & Trudeke) - Donderdagavond 19.30 - 21.00 uur**

Nr.	Datum	Bijzonderheden
	14 december	Introductiebijeenkomst van 19.30 - 21.00 uur
1	13 januari	
2	20 januari	
3	27 januari	
4	3 februari	
5	10 februari	
6	17 februari	
7	24 februari	
8	3 maart	Deze bijeenkomst duurt 2 uur in verband met de gastspreker
9	9 maart	Naastenbijeenkomst - 19.30 - 21.00 uur   Let op dit valt op een woensdag!
10	17 maart	
	9 juni	Terugkombijeenkomst

Voor vragen kun je contact opnemen met de online cursuscoördinator Debby via [cursus@sterkmetpijn.nl](mailto:cursus@sterkmetpijn.nl) of via 06 - 29 606 290.



## CURSUS 'STERK MET PIJN'

voor leren omgaan met chronische pijn

Heb je chronische pijn en kun je een steuntje in de rug gebruiken? De laagdrempelige cursus 'Sterk met pijn' helpt mensen op weg naar het beter omgaan met chronische pijn.

Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Sleutelwoorden zijn kijken naar je eigen mogelijkheden en zelf én samen doen.

De interactieve cursus kent 10 bijeenkomsten (waaronder een voor partners) van 2 uur. Dit is inclusief een voorbereidende introductiebijeenkomst en een terugkombijeenkomst.

Voor een succesvolle cursus vragen we u actief mee te doen.

Aan bod komt:

- ✓ De meest voorkomende klachten
- ✓ Oorzaken en herkenning
- ✓ Balans tussen draaglast en draagkracht
- ✓ Communicatie met uw omgeving, huisarts én jezelf
- ✓ Kijken naar je eigen mogelijkheden
- ✓ Hoe ga ik hierna verder?

Tijdens elke bijeenkomst wordt tijd vrijgemaakt voor aandacht voor het lichaam door het doen van ontspanningsoefeningen



### ERVARINGSDESKUNDIGE COACHES

De cursus wordt begeleid door speciaal hiervoor getrainde vrijwilligers. Zij werken vanuit hun eigen ervaringsdeskundigheid. Ze hebben zelf ook te maken met chronische pijn.

Dat maakt deze cursus extra bijzonder.

### REACTIES VAN DEELNEMERS

'Ik begrijp nu wat er met me aan de hand is. Dat het belangrijk is om rekening te houden met rust en dat ik zelf grenzen moet stellen.'

'De cursus was een openbaring voor me. Ik heb van iedereen wat geleerd, dat doet me erg goed.'

'Nieuwe kansen, grenzen bewaken gaat beter. ik doe weer leuke dingen en kan ook dankbaar zijn voor wat het me heeft gebracht.'

'Ik heb geleerd er het beste van te maken. Het is wat het is. Je moet inleveren, maar het is wel te doen.'

### SAMENWERKINGSVERBAND PIJNPATIËNTEN NAAR 1 STEM

De cursus Sterk met pijn is samengesteld door het 'Samenwerkingsverband pijnpatiënten naar 1 stem' een netwerk van verschillende patiëntenorganisaties

Samenwerkingsverband  
**Pijnpatiënten  
naar één stem**  
pijnpatientennaar1stem.nl

Meer informatie?



cursus@sterkmetpijn.nl

www.pijnpatientennaar1stem.nl





## **Bijzonderheden online cursus**

Je bent mogelijk geïnteresseerd in de online cursus Sterk met Pijn, maar weet niet zo goed wat je er van kunt verwachten. Hieronder kun je alvast wat meer informatie lezen over de cursus.

### **Wat kun je verwachten van de online cursus?**

- De online cursus wordt gegeven door ervaringsdeskundigen. Dat betekent dat jouw cursusbegeleiders zelf chronische pijn hebben en een manier hebben gevonden om hiermee te leven.
- Een cursusgroep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 6 personen. Dit zorgt ervoor dat iedereen de ruimte krijgt om zijn/haar verhaal te doen en zo kunnen wij een prettige en veilige omgeving creëren.
- De cursus wordt gegeven via het online platform Zoom. Wij hebben Zoom zo ingericht dat wij de privacy en veiligheid kunnen waarborgen.
- Om mee te kunnen doen met de cursus heb je een telefoon, tablet of pc/laptop nodig met een microfoon en camera. Daarnaast heb je een stabiele internetverbinding nodig. Technische kennis van Zoom heb je niet nodig. Je ontvangt voor de eerste bijeenkomst een handleiding van Zoom en wij helpen je graag om in Zoom te komen.
- De gehele cursus bestaat uit een online introductiebijeenkomst, 10 online cursusbijeenkomsten en een online terugkombijeenkomst.
- De bijeenkomsten duren 1,5 uur (met uitzondering van bijeenkomst 8 – deze duurt 2 uur). Tijdens de cursusbijeenkomsten wordt altijd een pauze van 10 minuten gepland.
- De kosten voor de totale cursus bedragen **€ 65,-**. Dit is inclusief het boek “Lieve Help” van Anna Raymann. Je kunt de cursus (deels) vergoed krijgen via je zorgverzekeraar. Neem hiervoor zelf contact op met jouw zorgverzekeraar en vraag naar de mogelijkheden.
- Om mee te kunnen doen met de cursus **ben je of word je lid** van 1 van de aangesloten patiëntenverenigingen. Klik hier om te kijken welke dit zijn.
- Na afloop van elke cursusbijeenkomst ontvang je een mooi vormgegeven digitaal werkboek, zodat je zelf actief aan de slag kunt gaan. Dit werkboek is zo gemaakt dat je deze op je computer, telefoon of tablet kunt invullen. Vanzelfsprekend kun je deze ook uitprinten mocht je dit prettiger vinden.
- Daarnaast ontvang je nog specifieke cursusmaterialen via de post.

**Nog vragen? Neem contact op met de online cursuscoördinator via [cursus@sterkmetpijn.nl](mailto:cursus@sterkmetpijn.nl) of via 06 - 29 606 290.**