



---

## **Voorkeurformulier voorjaar 2023**

Wij gaan komend voorjaar met drie 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.

De introductiebijeenkomst staat gepland voor zaterdag 4 februari van 10.30 - 12.00 uur. Deze kun je gratis bijwonen.

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. Nadat je jouw voorkeur hebt opgegeven ontvang je definitieve inschrijfformulier.

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:**



## Maandagochtend groep

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

Nr.	Datum	Bijzonderheden
	4 februari	Introductiebijeenkomst van 10.30 - 12.00 uur
1	6 maart	
2	13 maart	
3	20 maart	
4	27 maart	
5	3 april	
6	17 april	
7	24 april	
8	1 mei	Deze bijeenkomst duurt 2 uur in verband met de gastspreker.
9	8 mei	Naastenbijeenkomst - 19.30 - 21.00 uur
10	15 mei	
	4 september	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.



## Dinsdagochtend groep

**Cursusgroep 2 (Sandra & Klazien) - Dinsdagochtend 10.00 - 11.30 uur**

Nr.	Datum	Bijzonderheden
	4 februari	Introductiebijeenkomst van 10.30 - 12.00 uur
1	7 maart	
2	14 maart	
3	21 maart	
4	28 maart	
5	4 april	
6	18 april	
7	25 april	
8	2 mei	Deze bijeenkomst duurt 2 uur in verband met de gastspreker.
9	9 mei	Naastenbijeenkomst - 19.30 - 21.00 uur
10	16 mei	
	5 september	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.



## Dinsdagavond groep

### Cursusgroep 3 (Debby & Trudeke) - Dinsdagavond 19.30 - 21.00 uur

Nr.	Datum	Bijzonderheden
	4 februari	Introductiebijeenkomst van 10.30 - 12.00 uur
1	7 maart	
2	14 maart	
3	21 maart	
4	28 maart	
5	4 april	
6	11 april	
7	18 april	
8	25 april	Deze bijeenkomst duurt 2 uur in verband met de gastspreker.
9	2 mei	Naastenbijeenkomst - 19.30 - 21.00 uur
10	9 mei	
	29 augustus	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.



## 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.**