



Avant sanare

Cursussen en voorlichtingen voor je gezondheid

AVANT SANARE



Avant sanare, voor je gezondheid

"Al een hele tijd zat ik niet lekker in mijn vel. Ik had geen plezier in dingen, sliep slecht, ergerde mij veel maar zei er niets van en ging meer snoepen dan goed voor me was. Door de cursus bij Avant sanare denk ik anders, kan ik vervelende kwesties van me afzetten, maak ik weer tijd voor mezelf vrij om leuke dingen te doen en heb ik weer zelfvertrouwen gekregen!"

**Vrij vertaald betekent Avant sanare:
voorkomen is beter dan genezen (letterlijk vertaald: voor genezen).**

Om gezond te kunnen (blijven) functioneren en problemen in de toekomst te voorkomen, is het van belang om goed te luisteren naar de signalen van uw lichaam en in te grijpen als u merkt dat het niet goed met u gaat. Door op tijd de juiste maatregelen te nemen, kunt u de balans hervinden en gezond weer verder gaan. Maar welke maatregelen zijn dat? Hoe doet u dat als u zich somber, gestrest of ontevreden voelt of als het u aan energie ontbreekt?

Met hulp van Avant sanare krijgt u meer grip op uw leven en (her)vindt u de kracht om tot een gezonde balans te komen. Door onze cursussen verbetert u uw gezondheid en leefstijl. Wij vergroten uw zelfoplossend vermogen, waardoor u beter in staat bent om uw problemen zelf op te lossen. Door de nieuwe vaardigheden die u hebt geleerd, kunt u de taken in het dagelijks leven weer aan.

Avant sanare richt zich enerzijds op het verminderen van problemen en anderzijds op het bevorderen van ontwikkeling, groei en gezondheid. Wij zien gezondheid als de situatie die u ervaart als alles met elkaar in evenwicht is, zowel lichamelijk als geestelijk. Juist ook wanneer u te maken hebt met factoren waarop u geen directe invloed kunt uitoefenen, zoals een ziekte of een complexe, moeilijke situatie in uw familie of op uw werk. Ook al kunt u bepaalde situaties of gebeurtenissen niet veranderen of ongedaan maken, u hebt wél invloed op de mate waarin het uw gedachten, gevoelens en gedrag bepaalt. Avant sanare ondersteunt en begeleidt u daarin.

Avant sanare biedt voor alle leeftijdsgroepen, zowel bij u in de buurt als online, cursussen en voorlichtingen aan. Hierbij werken wij vaak samen met anderen/andere professionals op het terrein van voeding, bewegen en gedrag. Ons totale aanbod kunt u terugvinden op de achterkant van deze folder.

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar de website.

Deelnemers over een cursus van Avant sanare:

“De cursus gaf mij net dat extra zetje in de rug om een paar dingen op een rij te zetten en aan te pakken. Dat had ik echt nodig!”

“Veel ideeën opdoen, veel oefenen. Dat hielp mij enorm.”

Onze visie op leren

Leren doet u niet alleen door te luisteren naar een deskundige. Leren doet u op veel verschillende manieren, maar belangrijk is dat doen en ervaren daarbij een essentiële rol speelt. Als u iets eens uitprobeert, ervaart u hoe het is!

Alleen als u het vaker doet, kunt u het zich echt eigen maken. Onze cursussen zijn dan ook praktisch; het zijn echte doe-cursussen en geen praatgroepen of luisterlessen.

Cursussen

Onze cursussen:

- activeren uw krachten bij het realiseren van uw doelen
- sluiten aan bij uw persoonlijke wensen, behoeften en mogelijkheden
- bieden een mix van leervormen, zoals voorlichting, oefening en spel
- laten u doen en ervaren
- berusten op methoden die bewezen effectief zijn
- vergroten uw zelfoplossend vermogen en zelfredzaamheid
- zijn gericht op uitbreiding van uw praktische en sociale vaardigheden, waar u direct mee aan de slag kunt
- worden uitsluitend gegeven door deskundige trainers

Voorlichtingen

Avant sanare geeft regelmatig voorlichtingen over gezondheid. Ook voor onze voorlichtingen geldt onze visie op leren: leren is ervaren en doen. Daarom kunt u bij een voorlichting naast informatie, altijd praktische tips en oefeningen verwachten.

Praktische informatie

De cursussen en voorlichtingen worden op diverse locaties gegeven, met name in Rotterdam, Schiedam, Vlaarding en andere gemeenten in Zuid-Holland. Ook zijn er online cursussen. Voor meer informatie kunt u onze website raadplegen of contact opnemen met een van onze medewerkers. Wij informeren u graag over de mogelijkheden.

Onze cursussen en voorlichtingen worden in de meeste gevallen vergoed door de gemeente of door de zorgverzekeraar. Let u er in het laatste geval wel op dat u een verplichte eigen bijdrage betaalt en uw eigen risico kan worden aangesproken indien u 18 jaar of ouder bent.



Aanbod Avant sanare

Met onze cursussen krijgt u meer grip op uw leven en (her)vindt u de kracht om tot een gezonde balans te komen.

Voor cliënten:

-  Anders denken
-  Angst
-  Assertiviteit
-  Huiselijk geweld
-  Leefstijl
-  Opvoeden
-  Slapen
-  Somberheid
-  Voorlichtingen

Voor het onderwijs en de jeugdzorg:

Cursussen of voorlichtingen op maat, binnen uw organisatie of op een van onze locaties over competentiegericht of oplossingsgericht werken met ouders en kinderen, het signaleren van psychische problemen en andere thema's.

Voor bedrijven en organisaties:

Cursussen of voorlichtingen op maat, binnen uw organisatie of op een van onze locaties over leiding geven, werkstress, mindfulness en andere thema's. Kijk op de website voor een uitgebreid overzicht van ons aanbod of neem contact met ons op.



 Directiekade 15, 3089 JA Rotterdam

 010 4286400, bgg 0610 301478

 secretariaat@avantsanare.nl

 www.avansanare.nl

 @avantsanare