



# PPEP4ALL- training 2024 Lelystad

Patiënt en Partner Educatie Programma voor  
mensen die lijden aan de ziekte van Parkinson.

[welzijnlelystad.nl](http://welzijnlelystad.nl)

**Beweeuwijzer**  
coaching in houding, bewegen en leefstijl

welzijn

lelystad

een  
zorg  
minder

# Een oPPEPper voor 'de patiënt en partner'

De PPEP4ALL-training vormt een aanvulling op de medische behandeling. Het programma richt zich op zowel de persoon met de ziekte van Parkinson als zijn/haar partner. Vrijwel iedere Parkinsonpatiënt en zijn omgeving krijgt te maken met psychische en psychosociale gevolgen. PEPP4ALL beoogt handvatten te bieden om te leren omgaan met deze gevolgen. Het doel van de cursus is het verminderen van psychologische en sociale problemen van de patiënt en de partner om daarmee de kwaliteit van leven van beiden positief te beïnvloeden. De focus ligt op mogelijkheden ondanks de beperkingen, op acceptatie en het bevorderen van de autonomie en zelfredzaamheid van zowel de patiënt als de partner.

De PPEP4ALL- cursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten in groepsverband. Elke bijeenkomst duurt twee uur. Er zijn aparte groepen voor patiënten en partners. De groepen zijn tegelijkertijd en op dezelfde locatie. Zowel de patiënt- als partnergroep bestaat uit 6 tot 10 deelnemers.

5 juni	Sessie 1: Introductie
12 juni	Sessie 2: Zelfevaluatie
19 juni	Sessie 3: Gezondheidsbevordering/Prettige activiteiten
26 juni	Sessie 4: Stressmanagement
3 juli	Sessie 5: Omgaan met angst en depressie (patiëntengroep)/ Uitdaging voor de zorggever (partnergroep)
10 juli	Sessie 6: Sociale competentie
17 juli	Sessie 7: Sociale steun
4 september	Sessie 8: Terugblik en vooruitzicht

De cursus vindt plaats op woensdagen van 10.30 tot 12.30 uur bij voldoende aanmeldingen.

Locatie: Wijkcentrum Dukdalf, Punter 35-27 Lelystad

Er zijn geen kosten aan de PPEP4ALL-training verbonden. Wel willen wij u vragen of u vanuit uw zorgverzekering deze training mogelijk vergoed kunt krijgen. In dat laatste geval houden wij meer budget over om andere mantelzorgers te ondersteunen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

## Stichting Welzijn Lelystad

**Marijke Bleijenberg**

(cursusleider partnergroep):

0320-707159 of 06-43507221

m.bleijenberg@welzijnlelystad.nl

**Charlotte Jouvenaz**

(cursusleider partnergroep):

0320-707159 of 06-43778824

c.jouvenaz@welzijnlelystad.nl

## Beweegwijzer Oefentherapie

**Ingrid Groenesteijn**

(cursusleider patiëntengroep):

0320-413793 of 06-18333682

info@beweegwijzer-oefentherapie.nl