

## SEPTEMBER STUDIE, CURSUS EN HOBBY

In de maand september staan we binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' stil bij het thema 'studie, cursus en hobby'. We onderzoeken met elkaar welke cursussen en trainingen er te volgen zijn en we delen onze hobby's met elkaar. Binnen MindUp wordt er op het gebied van sporten, cursussen en dagbesteding van alles aangeboden. Daarnaast zijn er online modules. We gaan met elkaar op zoek naar dingen die je wilt leren en ontdekken.

### 5 TIPS

#### ➡ TIP 1: BLIJF JE LEVEN LANG LEREN EN JEZELF ONTWIKKELEN

Een studie stimuleert je geest en houdt je scherp. Door te leren doe je nieuwe kennis op en wordt je brein geprikkeld. Sterker nog, als je het brein niet blijft uitdagen door te leren en te denken, gaat je denkvormen zelfs achteruit. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die zich blijven ontwikkelen een veel lager stressniveau hebben, beter slapen en een beter immuunsysteem hebben. Leren is dus gezond voor je brein!

#### ➡ TIP 2: VOLG EEN ONLINE CURSUS OF OPLEIDING

Het volgen van een online cursus of opleiding heeft veel voordelen. Je kunt leren waar en wanneer je maar wilt. Hierdoor kun je in een omgeving studeren die voor jou comfortabel aanvoelt en waar jij prettig aan je ontwikkeling kunt werken. Daarnaast leer je in een eigen tempo en kun je moeilijk of vergeten stof terug kijken. Op internet worden veel cursussen en opleidingen aangeboden.

#### ➡ TIP 3: VOLG EEN E-LEARNINGMODULE BINNEN GGZ FRIESLAND

Om je kennis te vergroten kun je binnen GGZ Friesland verschillende e-learningmodules volgen. Medewerkers kunnen dit via het leerportaal vinden op het startscherm van GGZ Friesland. Cliënten kunnen dit met behulp van hun begeleider/behandelaar vinden bij de online modules in het cliëntenportaal. Bekijk de aangeboden modules eens en probeer er één die jou aanspreekt.

#### ➡ TIP 4: DOE NIEUWE ERVARINGEN OP

Het is leuk en goed voor je persoonlijke ontwikkeling om nieuwe ervaringen op te doen. Dat kan door met iemand mee te gaan naar zijn of haar hobby, door het lezen van interessante boeken, het luisteren naar boeiende lezingen of door te discussiëren met mensen met andere interesses. Het is nog leuk ook, dus waarom zou je jezelf dat plezier ontfen?

#### ➡ TIP 5: ONDERNEEM GEZAMENLIJKE ACTIVITEITEN

Op de momenten dat we ons vervelen, voelen we ons vaak beter in gezelschap van anderen. Nodig een vriend uit en onderneem een gezamenlijke hobby waar je samen plezier in hebt. Ook kun je lid worden van een club of vereniging die past bij je hobby. Door gedeelde passies kunnen er mooie vriendschappen ontstaan.

