

Praktische informatie

Startdatum: maandag 4 april 2022

Tijd: 13.00 – 15.30 uur

Waar: Buurtcentrum De Leeuw
Samuel van Houtenstraat 1

Overige data: 11, 25 april, 2 en 9 mei

Kosten voor deelname: gratis

Meer informatie en aanmelding

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Agaath van Loon

06-82418161 (ma-di-do)

a.vanloon@sociaal.buurtteamsutrecht.nl



Activeringscursus **Stap Vooruit**

Samen je situatie verbeteren



Iedereen heeft in het leven wel eens dingen die niet lekker lopen. Je hebt een probleem, maar weet niet hoe je het moet aanpakken. In de activeringscursus Stap Vooruit leer je samen met andere mensen hoe je problemen kunt oplossen en hoe je je leven een andere draai kunt geven.

Herkenbaar?

- Eigenlijk zou ik willen dat.....
- Ik baal er vaak van dat.....
- Ik weet niet waar ik moet beginnen om.....



Denk jij dat ook wel eens? Je wilt iets veranderen in je leven, maar komt er niet toe om de eerste stap te zetten. Samen met anderen is het vaak gemakkelijker. Je leert van elkaar, motiveert elkaar, brengt elkaar op ideeën.

Daarom organiseren we de activeringscursus Stap Vooruit.

Hoe werkt de cursus?

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten. Er kunnen ongeveer acht mensen aan meedoen. De begeleiding is in handen van twee buurtteammedewerkers. Je krijgt praktische tips om een eerste stap vooruit te zetten. Doordat je ervaringen uitwisselt, ga je op een andere manier naar je eigen situatie kijken. Ook leer je zo nieuwe mensen kennen.

Vragen die aan bod komen zijn:

- Hoe kan ik mijn situatie verbeteren? Wat wil ik anders?
- Wat heb ik hiervoor nodig? Wie kan me helpen?
- Wat kan ik oplossen? En waar moet ik mee leren leven?
Hoe doe ik dat?

Het resultaat:

Natuurlijk hangt het resultaat ook af van je eigen inbreng. Het doel is dat je na de cursus weet wat de kern van je probleem is, hoe je dat stap voor stap kunt oplossen en hoe je hulp kunt vragen. Ook ontdek je bij jezelf misschien talenten waarvan je was vergeten dat je ze had.

