

Jaaroverzicht 2018

Trainingen Tom in de buurt WEST

Naam training	Data:	Tijd:	Locatie:	Aantal bijeenkomsten
Tom Samen Sterk	Elke woensdag	10.00 – 12.00	Wijkcentrum Kerk en Zanen	5 á 6
Assertiviteitstraining	01-02 t/m 29-03	13.00 – 15.00	Het Trefpunt	8
Uitkomen met inkomen	07-02 t/m 28-02	13.00 – 15.00	Wijkcentrum Kerk en Zanen	4
Assertiviteitstraining	09-04 t/m 23-05	13.00 – 15.00	Wijkcentrum Kerk en Zanen	8
Uitkomen met inkomen	10-05 t/m 31-05	Nog onbekend	Wijkcentrum Kerk en Zanen	4
Assertiviteitstraining	17-10 t/m 5-12	Nog onbekend	Wijkcentrum Kerk en Zanen	8
Uitkomen met inkomen	8-11 t/m 22-11	19.00 – 21.00	Wijkcentrum Kerk en Zanen	3
Assertiviteitstraining RijnVicus	2x per jaar (op basis van behoefte)	Nog onbekend	RijnVicus	8
Met alle geweld een relatie	7-05 t/m 09-07	10.00 – 12.00	Wijkcentrum Kerk en Zanen	8

Wil je meer informatie over de trainingen? Je kan bellen naar 088 900 45 67 (vragen naar team west) of een mail sturen naar team.west@tomindebuurt.nl.

Trainingen

WIL JE MEER INFORMATIE? Bel (088 900 45 67) of mail (team.west@tomindebuurt.nl) dan even.

NAAM TRAINING	WAT JE GAAT LEREN/DOEN
Tom Samen Sterk	In 5 á 6 bijeenkomsten maak je een plan voor de toekomst. Dat doe je door je hulpvraag te verhelderen, je kwaliteiten te gebruiken en je omgeving in beeld te brengen. De training wordt gegeven door één of twee wijkcoaches.
Assertiviteitstraining	In 8 bijeenkomsten leer je voor jezelf op te komen. Je gaat aan de slag met thema's zoals zelfvertrouwen, zelfbeeld, kritiek en grenzen aangeven. Heb je zelf nog thema's waar je op in zou willen gaan? Dat kan! Het programma is aan te passen aan jouw behoeftes.
Uitkomen met inkomen	In 4 bijeenkomsten ga je aan de slag met het maken van een kasboekje, een maandbudget en een jaarbegroting. Je krijgt informatie over toeslagen en schuld(hulpverlening) en tips om te (be)sparen. De training wordt gegeven door een wijkcoach met expertise op het gebied van financiën.
Assertiviteitstraining RijnVicus	Deze assertiviteitstraining is er speciaal voor mensen met een verstandelijke en/of psychiatrische beperking. Je leert voor jezelf op te komen d.m.v. rollenspellen, filmpjes en andere oefeningen.
Met alle geweld een relatie	Dit is een groep voor vrouwen die uit een gewelddadige relatie komen (en in zitten). Je leert patronen te herkennen om niet nog een keer in een gewelddadige relatie te komen. De training wordt gegeven door een