

Jaaroverzicht

Tom in de buurt - west

Trainingen 2019

Tom

IN DE
BUURT

Naam training:	Data:	Tijd:	Locatie:	Bijeenkomsten:
Assertiviteitstraining	20-02 t/m 10-04	18.30 – 20.00	Wijkcentrum Kerk en Zanen De Oude Wereld 51-57 2408NV Alphen aan den Rijn	8
Uitkomen met inkomen	21-02 t/m 21-03	14.30 – 16.30		5
Uitkomen met inkomen	28-03 t/m 25-04	18.30 – 20.00		5
Assertiviteitstraining	15-05 t/m 04-07	10.00 – 12.00		8
Assertiviteitstraining	09-10 t/m 27-11	10.00 – 12.00		8
Met alle geweld een relatie	*2019	1 ^e ronde		10
Met alle geweld een relatie	*2019	2 ^e ronde		10
Uitkomen met inkomen	*2019	3 ^e ronde		5
Uitkomen met inkomen	*2019	4 ^e ronde		5
*Assertiviteitstraining	*2019	1 ^e ronde		Distributieweg 10 (RijnVicus)

*START BIJ VOLDOENDE ANIMO

Aanmelden of meer informatie over de trainingen?

Je kan bellen naar 088 900 45 67 of een e-mail sturen naar team.west@tomindebuurt.nl

INFO

NAAM TRAINING	WAT JE GAAT LEREN/DOEN
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 5 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.
*Assertiviteitstraining	Deze assertiviteitstraining is er speciaal voor mensen met een verstandelijke en/of psychiatrische beperking. Je leert voor jezelf op te komen door middel van 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.