

hoe kunt u
contacten leggen
die voor uw toekomst waardevol zijn?

Voor meer informatie en voor aanmelden
kunt u contact opnemen met



ouderenwerk

Esther de Bie
tel.: (0413) 36 73 09
e-mail: esther.de.bie@vivaan.nl



ouderenwerk

Wilgenstraat 17, 5461 EA Veghel
tel.: (0413) 367 309

Heeft u dat ook wel eens?

Voelt u zich wel eens alleen of u mist bepaalde contacten? En zou u daar graag verandering in brengen? Mogelijk is deze cursus dan iets voor u.

De cursus is bedoeld voor mensen die vaardigheden willen leren of verbeteren voor het aangaan van blijvende contacten die voor hun toekomst waardevol kunnen zijn.

In de cursus hebben de deelnemers het over nieuwe contacten, over vriendschap en over wat zij daarvan verwachten. De cursusleiders leren hen hoe ze hun vriendenkring kunnen uitbreiden.

Voor wie?

Mensen van 55 jaar of ouder uit de gemeenten Boekel, Uden en Veghel en uit Heeswijk-Dinther en Loosbroek

De volgende thema's komen aan bod:

- het verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid
- wat zoekt u in contacten?
- hoe legt u contact?
- zelfstandigheid en afhankelijkheid in een relatie
- zelfvertrouwen en assertiviteit
- geven en ontvangen van kritiek
- van positieve gedachten krijgt u een positieve uitstraling
- veranderen, de toekomst maakt u zelf
- actie! u maakt een plan

Wanneer?

De cursus start een keer per jaar bij voldoende deelname. Als u zich op de wachtlijst laat zetten, informeren wij u persoonlijk

Hoe lang duurt het?

Acht wekelijkse lessen van 2 uur. Ongeveer twee maanden daarna een terugkombijeenkomst

Waar?

In Boekel of Veghel
(afhankelijk van de aanmeldingen)

Kosten

€ 12,00
Het cursusmateriaal is gratis