

STARTDATA TRAININGEN VOORJAAR 2021

Op Eigen Kracht trainingen

In een kleine groep leer je over geld, inkomsten en uitgaven, besparen op energie, gezonde voeding, goedkoop boodschappen doen en krijg je heel veel leuke tips. 8 -10 bijeenkomsten

Ook online

Vanwege corona geven we dit voorjaar **online** trainingen naast de trainingen in een buurthuis. De trainingen in het buurthuis starten later in het voorjaar. De online groepstraining start nu. Daarbij krijg je hulp met een laptop en/of de installatie van ZOOM bij je thuis. Neem met ons contact op voor meer informatie.

- **ONLINE:** startdatum eind februari
10.00 – 12.00 groepsbijeenkomsten thuis via ZOOM
- **ONLINE:** startdatum half mei
10.00 --12.00 groepsbijeenkomsten thuis via ZOOM
- **Centrum:** startdatum eind maart op donderdag middag
13.00 – 15.00, SCIP Keizersgracht 252
- **Op Eigen Kracht voor Statushouders** (met uitleg in Arabisch),
startdatum maandag 17 mei, 9.30 – 12.00 in Huis vd Wijk de Meeuw

Werk aan je Toekomst-trainingen

In een kleine groep werk je aan een heel concreet stappenplan om een wens op het gebied van (vrijwilligers-) werk of een persoonlijk droom uit te werken. Je kunt verder met de kennis en de contactpersonen die je tijdens de training krijgt aangereikt. 4 wekelijkse bijeenkomsten

- **Centrum - West:** startdatum op donderdagochtend in maart of april
10.00 – 13.00, SCIP Keizersgracht 252

Workshop Verandering in Kleine Stappen

In deze inspirerende workshop leer je wat verandering is, en hoe jij een volgende stap kan maken (in je loopbaan, naar een leuke hobby, naar nieuwe mensen ontmoeten, etc).

- Donderdag 22 april, 13.00 – 16.00, ONLINE of SCIP Keizersgracht 252

Aanmelden of meer informatie:

- E-mail: opeigenkracht@deregenboog.org
- Telefoon: 020 5317600 (bereikbaar op di t/m do)
- Website: www.deregenboog.org/opeigenkracht