



## MENS & RELATIE

“Onze hulp helpt!”

### Cursussen, trainingen, workshops, groepen

Soms kunt u uw vragen of problemen beter in een groep aanpakken.

Bijvoorbeeld door:

- meer te leren over een onderwerp in een cursus of workshop
- te oefenen in een training
- met elkaar te praten in een groep.

U werkt in een groep samen met mensen die ongeveer dezelfde vragen of problemen hebben als u.

U kunt van elkaar leren en elkaar steunen.

Aan deze groepen kunt u meedoen:

#### **Assertiviteitstraining**

Heeft u moeite om voor uw eigen mening uit te komen? Kunt u moeilijk ‘nee’ zeggen? Misschien is een assertiviteitstraining dan iets voor u. U leert grenzen stellen en beter voor uzelf op te komen. Ook leert u omgaan met kritiek en met ruzie.

#### **Cursus ‘een puber in huis’**

Een zoon of dochter in de puberteit is soms moeilijk om mee om te gaan. In de cursus ‘een puber in huis’ leert u wat er bij uw kind verandert. U leert het verschil tussen problemen van het kind zelf en problemen tussen u en uw kind. Ook leert u beter contact te maken en op een positieve manier met uw kind om te gaan.

#### **Training ‘geluk in vriendschap’**

Vindt u het moeilijk om nieuwe mensen te leren kennen of vrienden te krijgen? Wilt u dat leren? Dan is deze training iets voor u.

U leert contact te maken met anderen. U leert ook hoe een vriendschap kan zijn, wat voor vriendschappen u zoekt en waarom het fijn is om vrienden met u te zijn. Verder praat u met de andere deelnemers over uw ervaringen.

### **Groep 'sterker in je schoenen'**

Voelt u zich vaak onzeker? Denkt u veel aan anderen en weinig aan wat u zelf nodig heeft? Misschien is de groep 'sterker in je schoenen' dan iets voor u. In deze groep denkt u na over wat u wilt in uw leven, wat u tegenhoudt, en wie of wat u kan helpen.

### **Workshop 'Uitkomen met je inkomen'**

Heeft u moeite met het ordenen van uw administratie? Weet u niet (precies) hoe u overzicht kunt krijgen over uw uitgaven en inkomsten? Of wilt u leren hoe u een maanbegroting maakt? Dan kan deze workshop u helpen. Want u krijgt antwoord op vragen als: Geef ik teveel uit? Kan ik geld overhouden? Kan ik minder werken? Kan ik mijn schulden terugbetalen?

### **Workshop 'Recht op geld'**

Als uw inkomen niet zo hoog is, heeft u recht op toeslagen, voorzieningen en kwijtscheldingen. Dat is ingewikkeld om uit te zoeken.

In deze workshop leert u waar u recht op heeft en hoe u problemen kunt voorkomen. U leert hoe u toeslagen, voorzieningen en kwijtscheldingen kunt aanvragen. Ook leert u welke wijzigingen u moet doorgeven, zodat u niet te veel of te weinig geld krijgt.

### **Hoe groot is de groep en hoeveel bijeenkomsten zijn er?**

Een cursus of training bestaat meestal uit 6 tot 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Er zitten 6 tot 12 mensen in een groep.

Een maatschappelijk werker begeleidt de bijeenkomsten.

De workshops 'Uitkomen met je inkomen' en 'Recht op geld' duren 2 uur. Deze workshops worden geleid door sociaal raadslieden en schuldhulpverleners.

### **Gang van zaken**

Wanneer u zich aanmeldt voor een cursus of een training, kijken we of dit past bij uw vraag. Dat doen we tijdens een gesprek. We vertellen u dan ook wanneer en waar de eerstvolgende groep start.

### **Geen kosten**

U hoeft niets te betalen om deel te nemen aan een groep.

### **Meer informatie en aanmelden**

Wilt u meer weten? Of wilt u zich aanmelden voor een cursus, workshop of training? Kijk dan op onze website: [www.mdflevoland.nl](http://www.mdflevoland.nl).

Ook kunt bellen of mailen met Inge Rijpma, zij weet alles over groepswork:

- telefoonnummer: 06 13 96 68 56 of
- e-mail: [i.rijpma@mdflevoland.nl](mailto:i.rijpma@mdflevoland.nl).



**Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland**  
Meenthoek 10, 8224 BS Lelystad - Postbus 1034, 8200 BA Lelystad  
(0320) 21 17 00 - [mdf@mdflevoland.nl](mailto:mdf@mdflevoland.nl)

**WWW.MDFLEVOLAND.NL**

MDF biedt meer hulp- en dienstverlening, zoals maatschappelijk werk, schuldhulpverlening, sociaal raadslieden, schoolmaatschappelijk werk en buurtbemiddeling.



**Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland**  
Meenthoek 10, 8224 BS Lelystad - Postbus 1034, 8200 BA Lelystad  
(0320) 21 17 00 - [mdf@mdflevoland.nl](mailto:mdf@mdflevoland.nl)

**[WWW.MDFLEVOLAND.NL](http://WWW.MDFLEVOLAND.NL)**