

WIL JIJ
IETS BETEKENEN VOOR JE EIGEN WIJK?



JEZELF ONTWIKKELEN?



JOUW KENNIS WEER OVERDRAGEN?



Doe dan mee met de Resto VanHarte workshops

Resto VanHarte organiseert in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en in samenwerking met Buurvrouwennetwerk Gaasperdam dit project ook in jouw wijk. Kijk op de andere kant voor meer informatie.



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid



De workshops

Je kunt kiezen uit de volgende onderwerpen:

Gezond en Betaalbaar Koken

In 5 lessen van 4 uur leer je over gezond en betaalbaar koken.

Les 1 : 5 april 10.30 - 14.30
Introductie Schijf van Vijf - Algemeen. Koken van maaltijden met vlees.

Les 2 : 19 april 10.00 - 14.00
Bewust boodschappen doen. Koken van maaltijden met vis.

Les 3 : 26 april 10.30 - 14.30
Gezond gewicht.
Koken van vegetarische maaltijden.

Les 4 : 17 mei 10.30 - 14.30
Gezond groeien.
Recepten opbouw en samenstellen gebalanceerd menu.

Les 5 : 2 juni 09.00 - 13.00
Hoe breng ik mijn opgedane kennis over op anderen.

Financiële Zelfredzaamheid

In 5 lessen van 4 uur leer je hoe je in verschillende situaties het beste om kan gaan met je financiën.

Les 1 : 14 april 09.00 - 13.00
Inleiding, doelen stellen, inkomsten & uitgaven, kasboek en administratie op orde.

Les 2 : 28 april 09.00 - 13.00
Haal je voordeel, bespaartips, omgaan met aanbiedingen en verleidingen de baas.

Les 3 : 12 mei 09.00 - 13.00
Uitkomen met je inkomen, schulden oplossen, verzekeren, sparen en lenen.

Les 4 : 26 mei 09.00 - 13.00
Kinderen en geld, volhouden - Plan van Aanpak en evaluatie.

Les 5 : 2 juni 09.00 - 13.00
Hoe breng ik mijn opgedane kennis over op anderen.

Samenredzaamheid

In 5 lessen van 4 uur leer je hoe je jezelf samen met anderen nuttig kunt maken voor de wijk.

Les 1 : 14 april 13.30 - 16.30
Timemanagement (met gebruik van elkaar in de wijk), huishouden, kinderen, werk, vrijetijdsbesteding.

Les 2 : 28 april 13.30 - 16.30
Kennis van instanties.
Hoe kan ik anderen wijzen op de juiste instanties.

Les 3 : 12 mei 13.30 - 16.30
Kennis van opvoeding.
Hoe begeleid je de diverse opvoedfasen.

Les 4 : 26 mei 13.30 - 16.30
Zelforganisatie. Hoe kunnen meerdere wijkbewoners zich verenigen en sterk maken voor gezamenlijke doelen.

Les 5 : 2 juni 09.00 - 13.00
Hoe breng ik mijn opgedane kennis over op anderen.

Voorwaarden



Je volgt alle lessen van de gekozen workshop. (locatie Buurtcentrum Holendrecht, Holendrechtplein 38).



Je bent bereid tijd te investeren om elke les voor te bereiden en de opdrachten uit te voeren.



Je bent gemotiveerd om na het volgen van de workshop wat jij geleerd hebt weer door te vertellen aan andere wijkbewoners!

Aanmelden

Aanmelden voor de workshops kan tot **uiterlijk 1 april** bij: Stichting Buurvrouwennetwerk Gaasperdam

Telefoon: 06 85 51 52 48 Email: buurvrouwennetwerk@gmail.com