Een overzicht van activiteiten

Actie Omschrijving

Schilderen Kunst verrijkt het dagelijkse leven en geeft inspiratie. Belangrijk is dat je jezelf losmaakt van de werkelijkheid. Door vrij te schilderen komen vaak nieuwe gedachten op. We richten ons op de inspiratie.

Een andere kijk op Stap voor stap gaan we aan de slag om je beter in je vel te krijgen. Dit gebaseerd op een bepaalde trainingsmethode genaamd RET. Aan de hand van veel oefeningen en opdrachten leer je negatieve gedachten op te sporen en te verklaren en terug te koppelen naar de oorzaak.

Rondje Arbeidsmarkt Bij het rondje Arbeidsmarkt ga je voor jezelf bedenken, wat werken voor jou zou moeten opleveren. Werk vinden dat je leuk vindt is de uitdaging, alleen niet altijd realistisch, omdat de arbeidsmarkt nou net even iets anders vraagt.

Actiekaarten Op een creatieve manier aan de slag. Elke actiekaart heeft een leuke opdracht. Je kiest een opdracht die je veilig, inspirerend of juist uitdagend vindt. Het resultaat is een actieve groep.

Ontspannen Je voelt je niet altijd prettig. Ontspannen is erg lastig voor je. Daar gaan we mee aan de slag, want opspannen zijn, opent de deur naar genieten.

Het Werkcafé

Meedoen in de maatschappij



Samen aan de slag, dat is voor mij meedoen in de maatschappij. Vanaf de start ga je actief aan de slag. Er zijn verschillende activiteiten waaruit je kunt kiezen om aan deel te nemen. Uitgangspunt is hierbij dat je werkt in groepsverband, zodat je van elkaar kunt leren en ook met elkaar kan delen.  
  
Kosten voor ‘’Meedoen in de maatschappij’’ bedragen € 30,- per dagdeel. Aanbevolen wordt voor een periode van drie maanden voor 2 dagdelen per week deel te nemen. Je kunt je aanmelden via mijn website [www.hetwerkcafe.com](http://www.hetwerkcafe.com) of een mail te sturen naar [ivanwijngaarden@hetwerkcafe.com](mailto:ivanwijngaarden@hetwerkcafe.com).

*Het Werkcafé  
Ilse van Wijngaarden  
06-43497015*[*www.hetwerkcafe.com*](http://www.hetwerkcafe.com)