

## Praktische gegevens

Startdatum: maandag **5 oktober 2020**

Tijd: 9.30 – 12.00 uur

Waar: Samuel van Houtenstraat 1, Buurtcentrum De Leeuw

Overige cursusdata: 12, 26 oktober en 2 november 2020

Kosten voor deelname: gratis

## Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie kun je contact opnemen met

- Agaath van Loon,  
06-82418161 (ma-di-do)  
[agaath.van.loon@btosociaalutrecht.nl](mailto:agaath.van.loon@btosociaalutrecht.nl)

Website van Facebook:

<https://www.facebook.com/buurtteam.noordoost.92>

Zoekterm op Facebook: *Buurtteam Noord-Oost*

## Voorwaarden voor deelname

- Je woont in de gemeente Utrecht
- Je hebt een probleem dat je wilt aanpakken. Het maakt niet uit wat dat probleem is.
- Je komt alle vier de bijeenkomsten. Tijdens de vierde bijeenkomst bespreken we of je voldoende op weg bent geholpen.

# Stap Vooruit

## Samen je situatie verbeteren



**Iedereen heeft in het leven wel eens dingen die niet lekker lopen. Je hebt een probleem, maar weet niet hoe je het moet aanpakken. In de cursus Stap Vooruit leer je samen met andere mensen hoe je problemen kunt oplossen.**

## Herkenbaar?

- Eigenlijk zou ik willen dat.....
- Ik baal er vaak van dat.....
- Ik weet niet waar ik moet beginnen om.....



Denk jij dat ook wel eens? Je wilt iets veranderen in je leven, maar komt er niet toe om de eerste stap te zetten. Samen met anderen is het vaak gemakkelijker. Je leert van elkaar, motiveert elkaar, brengt elkaar op ideeën. Daarom organiseren we de cursus **Stap Vooruit**.

## Hoe werkt de cursus?

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten. Er kunnen ongeveer acht mensen aan meedoen. De begeleiding is in handen van twee buurtteammedewerkers. Je krijgt praktische tips om een eerste stap vooruit te zetten. Doordat je ervaringen uitwisselt, ga je op een andere manier naar je eigen situatie kijken. Ook leer je zo nieuwe mensen kennen.

Vragen die aan bod komen zijn:

- Hoe kan ik mijn situatie verbeteren? Wat wil ik anders?
- Wat heb ik hiervoor nodig? Wie kan me helpen?
- Wat kan ik oplossen? En waar moet ik mee leren leven?  
Hoe doe ik dat?

## Het resultaat:

Natuurlijk hangt het resultaat ook af van je eigen inbreng. Het doel is dat je na de cursus weet wat de kern van je probleem is, hoe je dat stap voor stap kunt oplossen en hoe je hulp kunt vragen. Ook ontdek je bij jezelf misschien talenten waarvan je was vergeten dat je ze had.

