

Veens trainingen

opkomen
voor jezelf

samen
leren

meer zelf-
vertrouwen

een groter
netwerk

lotgenoten
ontmoeten

durven
vragen



Wil je jezelf ontwikkelen? Omdat je meer uit jezelf wilt halen? Of omdat je tegen problemen aanloopt waar je wat aan wilt doen? Iedereen in Veenendaal is welkom bij de groepstrainingen van Veens. De groepen zijn ingestoken op wat jij wilt ontwikkelen en worden begeleid door professionele trainers. We horen dan ook vaak na afloop: 'zo'n groep is een cadeautje aan jezelf!'

Waarom in een groep?

- Je werkt aan je eigen persoonlijke vragen en problemen.
- Anderen denken met je mee.
- Je merkt dat je niet de enige bent die tegen problemen aanloopt.
- Je leert praten over je problemen.
- Je leert anderen om hulp te vragen.
- Je kunt andere deelnemers helpen met jouw ervaringen en adviezen.
- Anderen kunnen jou stimuleren dingen (anders) aan te pakken.
- Je ziet welke positieve effecten een groepstraining heeft op anderen.

Samen Sterk

Samen werken aan oplossingen voor je problemen in het dagelijks leven

Ervaar jij problemen in je dagelijks leven? En wil je samen met anderen werken aan oplossingen? En je weer sterker voelen? Samen Sterk is een open groep waar je op elk moment kunt aansluiten. Je deelt ervaringen en je leert van elkaar. Via de groep leer je je leven weer op de rit te krijgen. Ook leer je hulp vragen aan anderen als dat nodig is. De trainers van Veens leiden op professionele wijze de gesprekken binnen de groep. En zij stimuleren, motiveren en ondersteunen je bij het maken van een stappenplan.

Thema's

- Wat is jouw vraag en jouw doel?
- Wat heb je nodig om verder te kunnen?
- Wat zijn je kwaliteiten en wat kun je zelf?
- Wie in jouw omgeving kun je vragen om hulp?
- Samen een stappenplan maken!



Wanneer?

Elke woensdag
9.30 - 11.45 uur

Waar?

Buurthuis 't Turfke
Zonnebloemstraat 1
in Veenendaal.

Anmelden is niet
nodig, je kunt gewoon
binnen lopen.
De bijeenkomsten
zijn gratis.

Meer informatie:

collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131

“ *Dankzij deze
bijeenkomsten pak
ik weer dingen op.* ”

“ *Andere deelnemers
geven je praktisch tips.
Ze hebben zelf ook
een hoop meegemaakt.
Daar heb ik heel
veel aan.* ”

“ *Samen werken
aan ieders probleem
geeft veel
saamhorigheid.
Ik voel me
minder alleen.* ”

Assertiviteit

Opkomen voor jezelf

Vind jij het moeilijk om voor jezelf op te komen? Wil je leren op een goede manier te zeggen wat je denkt en voelt? Je grenzen aangeven? In deze training zijn jouw eigen doelen het belangrijkste. Je oefent nieuw gedrag door opdrachten, het delen van ervaringen, het naspelen van praktijksituaties en het maken van thuisopdrachten.

Voor iedereen die privé of in zijn werk

- Moeite heeft om voor zichzelf op te komen.
- Regelmatig met anderen 'botst'.

Thema's

- Bewustwording van je mening, grenzen, behoeftes en wensen.
- Verbale en non-verbale communicatie.
- Het uiten van gevoelens.
- Nee durven zeggen.
- Omgaan met conflicten.
- Kritiek geven en ontvangen.

Aantal bijeenkomsten: 9

Kosten: € 25,-

Meer informatie:

www.veens-welzijn.nl/groepstraining
collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131



“ Ik werd gepest op mijn werk. Deze cursus heeft mij geholpen niet meer over mij heen te laten lopen. Ik voel mij sterker. ”

Er is ook een training **Assertiviteit** speciaal voor:

- jongeren van 18-23 jaar (ook voor 17-jarige die hun middelbare school al hebben afgerond).
- volwassenen die een vorm van begeleiding krijgen.

Praten over verlies

Een inloopgroep voor mensen die de partner of een andere dierbare zijn verloren

Heb jij een verlies geleden? Is je partner overleden, een kind, je vader of moeder? Of misschien een andere dierbare waardoor je diep bent geraakt? Omgaan met dit verlies is iets heel persoonlijks. Ieder rouwproces is anders. Maar erover praten met anderen helpt met de pijn om te leren gaan.

In de inloopgroep ontmoet je lotgenoten. Mensen die behoefte hebben om te praten over hun verlies, informatie willen en contact. Een gezellig samenzijn met een lach en een traan. Onder begeleiding van een Veens wijkcoach.

Deze inloopgroep gaat dit jaar van start.

Aanmelden is niet nodig.
Je kunt gewoon binnen lopen.
Deelnemen is gratis.

Meer informatie:
www.veens-welzijn.nl/groepstraining
collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131



“ *Het is fijn om met mensen te praten die hetzelfde doormaken als jij.*

Dankzij deze groep heb ik weer zin om dingen te ondernemen én ik heb leuke contacten opgedaan. ”

Verder na echtscheiding

Steun, herkenning en leren omgaan met de situatie

In deze training vind je steun en herkenning bij (echt)scheiding en leer je met de nieuwe situatie omgaan. Dit doen we aan de hand van kennisoverdracht, uitwisselen van ervaringen, oefeningen en het naspelen van situaties uit de praktijk. Hierbij onderzoeken we ons gedrag om dit zo nodig te vernieuwen.

Voor mannen en vrouwen die gescheiden zijn of met een scheiding bezig zijn en weer een toekomst op willen bouwen. Deze training is geschikt voor mensen mét en zonder kinderen.

Thema's

- Het rouwproces na een echtscheiding: gevoelens als boosheid, verdriet, angst, schuld, onbegrip en eenzaamheid.
- Hoe krijg je weer zelfvertrouwen.
- Grenzen leren stellen.
- Kinderen en het voortgezet ouderschap met je ex-partner.
- Het opbouwen van een eigen leven en toekomstperspectief: werk, woning, een nieuwe relatie, alleen zijn.



“ *Heel prettig om praktische tips en gevoelens met elkaar te kunnen delen.*

Door de cursus heb ik geleerd om rustig en neutraal met mijn ex-partner over de opvoeding van de kinderen te praten. Hier ben ik erg blij mee. ”

Aantal bijeenkomsten: 9

Kosten: € 25,-

Meer informatie:

www.veens-welzijn.nl/groepstraining
collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131



Samen Voortburgeren in Veenendaal

Voor inwoners met een migratieachtergrond

Woon je nog niet zo lang in Nederland? Dan kan het best moeilijk zijn om je weg te vinden. Want welke normen en waarden zijn er? Waar kun je hulp vragen? Hoe kun je werk of vrijwilligerswerk vinden? Hoe kun je contact maken met instanties en scholen? De training Inburgeren in Veenendaal is voor mensen met een migratieachtergrond.

Thema's

- Welke waarden en normen hebben we in Nederland? En hoe ga je om met waarden en normen in de Nederlandse samenleving?
- Welke ondersteuningsmogelijkheden zijn er in Veenendaal? Bijvoorbeeld bij het invullen van formulieren.
- Wat kun je in je vrije tijd doen?
- Hoe communiceer je op school, werk en met instanties?

Aantal bijeenkomsten: 5

Kosten: gratis

Meer informatie:

www.veens-welzijn.nl/groepstraining
collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131

Leven in Balans

Leren omgaan met stress

Voelt jouw leven steeds meer als een sneltrein? Vind je het lastig om keuzes te maken? Wil je voldoen aan alle verwachtingen op je werk en thuis? De training Leven in Balans is bedoeld voor mensen die last hebben van stress in hun dagelijkse leven. Je krijgt inzicht in de oorzaken en gevolgen van stress. En je leert hiermee omgaan. We werken aan de hand van theorie, oefeningen en we wisselen ervaringen uit met elkaar.

Thema's

- Stress, wat is dit, hoe herken ik het en wat doet het met mij?
- Waar krijg ik energie van en wat kost mij energie?
- Hoe herken ik mijn stressreactie? En welk herstel past bij mij zodat ik evenwicht kan bewaren?
- Hoe ga ik om met voeding? En welk effect heeft mijn voeding op stress?
- Hoe ga ik om met oorzaken van stress?
Ben ik hier tevreden over of heb ik hier nog iets in te doen?
- Mijn leven in balans.
Waar sta ik? Wat heb ik nodig? En hoe geef ik mijzelf dat?

Aantal bijeenkomsten: 6

Kosten: € 25,-

Meer informatie

www.veens-welzijn.nl/groepstraining
collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131



Van Dromen naar doen

Van idee naar concreet stappenplan

Heb je een droom of een wens? Wil je bijvoorbeeld een buurtapp ontwikkelen? Een bedrijfje starten? Een andere baan maar je weet niet wat? Een Bed & Breakfast beginnen? Iets opstarten voor jezelf of voor de buurt? In 4 bijeenkomsten ga je onder professionele begeleiding, samen met anderen, jouw idee, vraag of droom onderzoeken en uitwerken.

Andere deelnemers denken met je mee. Je deelt ideeën, inspiratie en motivatie met elkaar. Je kijkt samen naar mogelijkheden en belemmeringen. En je eindigt met een concreet stappenplan.

Thema's

- Jouw droomvraag.
- Ik en mijn droom, mijn droom en ik.
- Van droom naar plan.

Aantal bijeenkomsten: 4

Kosten: Gratis

Meer informatie:

www.veens-welzijn.nl/groepstraining
collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131



Van onmacht naar kracht

**Voor slachtoffers van mishandeling,
misbruik door partner of familielid**

In deze training kunnen slachtoffers van mishandeling in een veilige omgeving praten over hun ervaringen, elkaar steunen en samen werken aan een nieuw begin.

Voor vrouwen én mannen die ervaring hebben (gehad) met huiselijk geweld. Denk aan lichamelijke, geestelijke en/of seksuele mishandeling door bijvoorbeeld een partner of familielid. Dit beïnvloedt nog regelmatig het leven.



Thema's

- Hoe ontstaat een geweldsspiraal en hoe kun je het voorkomen?
- Zicht krijgen op gedragspatronen die invloed hebben op het ontstaan van geweld.
- Grenzen stellen.
- Omgaan met spanningen in een relatie.

“ *Het is fijn
om met mensen
te zijn
die hetzelfde
hebben
meemaakt.*

*Ik heb geleerd
met mijn situatie
om te gaan
en mishandeling
te voorkomen.* **”**

Aantal bijeenkomsten: 10

Kosten: € 25,-

Meer informatie

www.veens-welzijn.nl/groepstraining
collectief@veens-welzijn.nl
(0318) 544 131

Veens Voordeur

Voor al uw vragen, zorgen en ideeën

Heb je een vraag, zorgen of ideeën? Dan kun je langskomen bij de Veens Voordeur, een inlooppunt in het gemeentehuis of bij jou in de wijk. Getrainde vrijwilligers of wijkcoaches staan je graag te woord en helpen je verder.



Veens Voordeur gemeentehuis
Raadhuisplein 1, Veenendaal



Maandag t/m vrijdag van 9.00-12.30 uur



(0318) 544 131 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 17.00 uur)



advies@veens-welzijn.nl

Veens Voordeur in de wijk

Je kunt ook terecht bij een Veens Voordeur bij jou in de wijk. Voor adressen en openingstijden kijk je op www.veens-welzijn.nl/contact of je belt (0318) 544 131.



www.veens-welzijn.nl/contact

Veens ondersteunt en motiveert

De vrijwilligers en wijkcoaches van Veens ondersteunen en motiveren je bij initiatieven voor jouw buurt en zijn er voor je als je hulp nodig hebt. Een goed gesprek, een cursus, een activiteit, lotgenotencontact of kortdurende begeleiding kunnen jou helpen op weg naar oplossingen.

Meer informatie over de groepstrainingen:



www.veens-welzijn.nl/groepstraining

