

VOOR ALLE CURSUSSEN GELDT

- Deelname is gratis (de koffie en thee ook);
- Zorg dat u op tijd bent, dan kunnen we op tijd beginnen;
- Begeleiding door één van onze ervaren sociale professionals en soms door professionals van een andere organisatie;
- Cursussen gaan door bij voldoende inschrijvingen.

Schrijf u in, of stel uw vraag

T 010 435 10 22
E info@minters.nl

T 010 435 10 22

minters
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

Minters is
bereikbaar van
maandag t/m
vrijdag van
8.30 - 17.00

Minters

Burgemeester Van Lierplein 51
3134 ZB Vlaardingen
T 010 435 10 22
E info@minters.nl

www.minters.nl



**Ook cursussen
voor kinderen en
jongeren!**

Onze dienstverlening én onze cursussen zijn gratis

Heeft u vragen of wilt u zich inschrijven?

Neem dan contact met ons op **T 010 435 10 22**

Cursussen in 2020

Deelname is gratis, schrijf u in!

De diensten van Minters

- Minters Mantelzorg
- Gezinsspecialist op school
- Jongeren- en buurtwerk
- Wijkteams
- Sociaal juridische advisering
- Woonbegeleiding
- Ontruimingspreventie
- BurenBemiddelaar Vlaardingen
- Praktijkondersteuning Huisartsen (POH) GGZ

Minters werkt op basis van een privacy- en klachtenreglement.

Wij zijn er voor u

Ervaart u moeilijkheden bij het opvoeden van uw kinderen? Hebben zij te maken met een echtscheiding? Of heeft u moeite met uw eigen functioneren? Zou u beter voor uzelf op willen komen of zou u willen dat uw kind beter voor zichzelf

opkomt? Dan kunt u bij ons terecht. Na het volgen van een cursus bent u in staat uw situatie beter het hoofd te bieden. U krijgt informatie over het doel, de inhoud, werkwijze en het verwachte resultaat van de cursus.



Heeft uw kind last van uw scheiding? Hoe kunt u beter met uw geld omgaan? Hoe verwerkt u het verlies van een dierbare? Hoe blijft u overeind bij het verlenen van mantelzorg? Heeft u moeite met het opvoeden van uw kinderen? Of wilt u uw kind leren beter voor zichzelf op laten komen? Onze sociale professionals kunnen u of uw kinderen helpen lastige situaties onder de knie te

krijgen of helpen problemen te voorkomen. Dat kan in één op één contact, maar ook door het volgen van een cursus of training. Minters heeft een ruim aanbod voor volwassenen, jongeren en kinderen. Deze cursussen kunt u gratis volgen. Schrijf u in!

minters
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

Cursussen van Minters in 2020

Waar? Bij ons aan het Burgemeester Van Lierplein 51 in Vlaardingen, tenzij anders vermeld.

	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEC
1 Kom op voor jezelf 8 - 10 jaar			dinsdag 3/3/2020 16.00 - 17.00 uur							maandag 5/10/2020 15.30 - 17.00 uur		
2 Kom op voor jezelf 10 - 12 jaar			maandag 2/3/2020 15.30 - 17.00 uur @ De Dijk MAASSLUIS							dinsdag 29/9/2020 16.00 - 17.30 uur		
3 Je emoties de baas 8 - 12 jaar					dinsdag 19/5/2020 15.30 - 17.00 uur							
4 Kiezel en druppel 6 - 9 jaar			dinsdag 3/3/2020 16.00 - 17.00 uur							donderdag 1/10/2020 16.00 - 17.00 uur		
5 KIES 8 - 12 jaar			dinsdag 3/3/2020 (ouderavond) 19.00 - 20.00 uur woensdag 11/3/2020 (kinderen) 15.45 - 17.00 uur						maandag 14/9/2020 (ouderavond) 16.30 - 17.30 uur dinsdag 15/9/2020 (kinderen) 16:00 - 17:15 uur			
6 Bikkel Lab - Maassluis	aanmelden kan het hele jaar door					aanmelden kan het hele jaar door						
Bikkel Lab - Vlaardingen	aanmelden kan het hele jaar door				maandag 25/5/2020 15.45 - 17.15 uur	aanmelden kan het hele jaar door						
Bikkel Lab - Schiedam	aanmelden kan het hele jaar door								aanmelden kan het hele jaar door			
7 Assertiviteit, volwassenen		woensdag 12/2/2020 19.00 - 21.00 uur							woensdag 16/9/2020 19.00 - 21.00 uur			
8 Plan je budget		dinsdag 11/2/2020 19.00 - 21.00 uur							dinsdag 22/9/2020 19.00 - 21.00 uur			
9 Positieve Gezondheid		maandag 3/2/2020 13:00 - 15:30 uur							maandag 14/9/2020 13:00 - 15:30 uur			
10 Diagnose Dementie... en dan?			woensdag medio maart 5 x 2,5 uur						woensdag medio september 5 x 2,5 uur			
11 Assertiviteit voor mantelzorgers									donderdag medio september 4 x 2 uur			

*Houd voor alle definitieve cursusdata en tijden de website van Minters in de gaten: www.minters.nl

1 2 Kom op voor jezelf (8 - 10 en 10 - 12 jaar)

Beter omgaan met moeilijke situaties

In 8 bijeenkomsten leren kinderen hoe ze op een goede manier voor zichzelf op kunnen komen. Tijdens de training leren we van elkaar en helpen we elkaar om met moeilijke situaties om te gaan.

3 Je emoties de baas (8 - 12 jaar)

Deze training wordt in samenwerking met GGZ-Delfland gegeven

In deze training leren kinderen bijvoorbeeld hoe je kunt laten merken dat je het ergens niet mee eens bent zonder boos te worden. Of te praten over hoe je je voelt, hoe je je kunt opstellen in moeilijke situaties en hoe je kunt voorkomen dat je problemen krijgt. In de training wordt gewerkt aan het op tijd herkennen van en leren omgaan met gevoelens, het aanleren van helpende gedachten en het maken van een eigen time-out stappenplan.

4 Kiezel en druppel (6 - 9 jaar)

Weerbaarheidstraining

De kinderen leren in de training hun grenzen kennen en manieren ontwikkelen om adequaat met die grenzen om te gaan. Ze leren om hun kracht te herkennen en die positief in te zetten. Ook leren zij om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag.

5 KIES: Kinderen In Een Scheiding (8 - 12 jaar)

Begrijpen van en goed omgaan met gescheiden ouders

Na het volgen van de workshop begrijpen de kinderen beter wat er (in grote lijnen)

aan de hand is tussen hun ouders. Dat helpt hun de situatie beter te aanvaarden. KIES geeft kinderen ruimte om in een veilige omgeving, samen met andere kinderen, stil te staan bij alles wat de scheiding met zich mee heeft gebracht en wat ze misschien nog steeds meemaken. Het betreft 8 kinderbijeenkomsten en 2 ouderbijeenkomsten.

6 Cursus Bikkel Lab (8 - 18 jaar)

Opgroeien in een bijzondere thuissituatie

Kinderen leren door middel van actieve en creatieve opdrachten beter voor zichzelf te zorgen en zien dat ze niet de enigen zijn bij wie het thuis anders is. Thema's als hoe ga je om met ziekte of zorg binnen je gezin, wat doet dat met jou en hoe kun je daarbij goed voor jezelf zorgen, komen in de cursus aan bod. Deze cursus wordt aangeboden in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam.

7 Assertiviteit voor volwassenen

Leer beter voor uzelf opkomen

Als u zich vaak verlegen, onzeker of geremd voelt, leert u tijdens de assertiviteitstraining in 8 bijeenkomsten hoe u daarmee om kunt gaan.

8 Plan je budget

Leer beter omgaan met uw geld

Cursus voor iedereen, die het moeilijk vindt om rond te komen met zijn geld. U leert in 6 bijeenkomsten hoe u goed om kunt gaan met uw geld, hoe u uw uitgaven inzichtelijk maakt, maar ook welke kortingen en subsidies u kunt krijgen en hoe u voorkomt dat u in de financiële problemen komt.

9 Positieve gezondheid

Verschillende facetten van de werking van lichaam en geest komen aan de orde.

Doel van deze cursus is om mantelzorgers te leren welke invloed lichaam en geest op elkaar hebben. U leert keuzes te maken in uw leven die u meer energie en wellicht zelfvertrouwen geven. In vier middagen van 2,5 uur wisselen we theorie af met wat lichamelijke inspanning en oefeningen.

10 Diagnose dementie en dan?

Cursus voor partners van mensen met dementie

Iemand verzorgen met dementie kan veel van u vragen. In deze cursus krijgt u handvatten aangereikt hoe u om kunt gaan met deze veranderingen en krijgt u manieren aangereikt om dit op een prettige manier vol te houden. U krijgt voorlichting over ondersteuningsmogelijkheden in deze regio. U vindt (h)erkenning bij elkaar.

11 Assertiviteit voor mantelzorgers

Krachtiger in uw mantelzorgsituatie

Als mantelzorger doet u meer dan alleen zorgen. Vaak voelt u zich ook verantwoordelijk als aanspreekpunt, belangenbehartiger, regelneef en probleemoplosser. Omdat er veel op u af komt, kunt u overbelast raken. Het is daarom belangrijk dat u uw grenzen aangeeft. In deze cursus leert u hoe u dat op een prettige manier doet. We werken met uw persoonlijke assertiviteitsleerdoel. Dit leert u toepassen in uw contact met anderen.