

Welzijn op de Hoek – training & cursus overzicht

Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

Welzijn op de Hoek organiseert diverse trainingen en cursussen vanuit Huis van de Wijk 'De Hoekstee', dé ontmoetingsplek voor alle inwoners van Hoek van Holland.

De trainingen en cursussen worden op verschillende momenten in het jaar gepland. Naast de geplande trainingen en cursussen worden er ook tussendoor workshops, trainingen en cursussen gepland. Houd hiervoor onze social media en de Hoekse Krant in de gaten.

Overzicht		
Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
Weerbaarheidstrainingen	De weerbaarheidstraining is gericht op mentaal en digitaal weerbaarder, veiliger en zekerder voelen. Hierbij komt tijdens de vier bijeenkomsten in ieder geval aan bod; veilig aan de deur en op straat, omgaan met onveilige situaties, veilig op internet en bankieren.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Leukste internet workshop	Op een leuke manier kennis maken met internet. Tijdens deze workshop passen wij ons aan, aan wat jij wilt leren. De workshop is dan ook echt voor iedereen op maat. Je leert wat er allemaal mogelijk is op internet, computer, smartphone, Telefoon, tablet of iPad.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Taallessen	De taal cursus wordt gegeven door Alsare en heeft 4 verschillende thema's. De taal cursus gaat over beter leren lezen, schrijven en communiceren in het Nederlands.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)	Een programma voor 55-plussers die lang en gezond thuis willen blijven wonen. Een beweegtraining en persoonlijk advies over voeding waardoor je de kans op een val verkleint en vergroot je sociale contacten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

Overzicht		
Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
Meer Bewegen Minder Vallen (MBMV)	Wil jij ook op een leuke en gezellige manier fitter worden? We werken aan conditie, balans, coördinatie, het versterken van de spieren en de kennisfuncties in de hersenen. Tijdens training komen er verschillende thema's aan bod zoals belang van bewegen, zicht en gehoor, hulpmiddelen, voeding en veiligheid in en om de woning.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Empowerment & Bewegen (E&B)	Zorg goed voor jezelf: je bent het waard! Wij sluiten aan bij jouw wensen en behoeften! In deze cursus leer je goed voor jezelf zorgen. Je gaat je gezonder voelen, krijgt een gezonder gewicht en meer zelfvertrouwen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
De Positieve GezondheidsClub	Een programma voor 60-plussers dat inzet op het verbeteren van vitaliteit en gezondheid en gezellige contacten van 60 jaar. Met als doel zo vitaal, gezond en prettig mogelijk ouder worden. Het programma wordt afgestemd op de wensen en behoeften van de bewoners die meedoen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Kanjertraining	Een training voor kanjers! De Kanjertraining is bedoeld voor kinderen die zich niet veilig voelen, verlegen zijn, snel boos worden, overal een grapje van maken, gepest worden, anderen pesten, ontevreden zijn over zichzelf en/of weinig vriendjes en vriendinnetjes hebben. De training heeft als doel dat zij meer zelfvertrouwen krijgen, zich sterker voelen in sociale situaties en hun gevoelens beter kunnen uiten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Leer te durven	Leer te Durven van Indigo is er voor kinderen van 8-12 jaar (groep 5 t/m 8) die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. Met leeftijdsgenoten leren ze hoe ze om kunnen gaan met spannende of lastige situaties. Ook leren de kinderen omgaan met angstige, boze of verdrietige gevoelens. De training is ontwikkeld om faalangst te voorkomen en kan helpen piekeren te verminderen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

Overzicht		
Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
Hoera, ik durf!	Hoera ik durf! Van Indigo is voor kinderen van 6 t/m 8 jaar (groep 3 en 4). Is je kind bijvoorbeeld heel stil of verlegen in de klas? Durft het zijn of haar vinger niet op te steken, voor zichzelf op te komen? Of is hij/zij afwachtend in contact met andere kinderen? Alle kinderen zijn wel eens bang. Maar sommige kinderen zijn banger dan anderen. In de cursus leren ze hoe ze zich dapperder en zelfverzekerder voelen en makkelijker contact kunnen maken!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Kies!	Kies! Van Indigo is voor kinderen tussen 8-12 jaar (groep 5 tot en met 8) waarvan ouders gescheiden/uit elkaar zijn. Scheiden en nu? Als je ouders gescheiden zijn is dat niet makkelijk. Wie leert jou omgaan met alles wat anders wordt door de scheiding? Hoe zorg je als kind dat je verder kunt gaan met een fijne jeugd? Bij wie kun jij je verhaal kwijt?	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
STARr training	STARr van Indigo is voor jongeren van 12 t/m 18 jaar die moeite hebben met situaties die je stress of spanning (kunnen) opleveren? Het is een preventieve groepstraining voor jongeren die willen leren hoe met uitdagingen om te gaan. In de training noemen we deze uitdagingen 'struggles', zoals stress, omgaan met druk, weinig vertrouwen in jezelf en nog moeilijk met eigen (negatieve) gedachten om kunnen gaan.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
Pittige jaren	Pittige jaren van Indigo is voor kinderen van 3 t/m 8 jaar. Vertoont uw kind pittig gedrag? Wilt u graag handvatten hoe op een positieve manier met lastig gedrag om te gaan? Dan is de training pittige jaren iets voor u!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

- Bij alle trainingen en cursussen is het verplicht om van tevoren in te schrijven
- Onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen.
- Het grootste deel van de trainingen is gratis (voor bewoners van Hoek van Holland/Rotterdam).
- Kijk op www.welzijnopdehoek.nl, Facebook / Instagram @wodh_hoekstee voor de laatste informatie.