



Leven van weinig geld is lastig en kan veel stress opleveren. Hoe houd je overzicht in je geldzaken, waar kun je heen voor hulp en waar heb je recht op? Kom er achter bij de training

Op Eigen Kracht

Een **gratis training** voor mensen met weinig te besteden en die sterker in hun schoenen willen staan.

In deze training bespreken we de volgende onderwerpen:

- Hoe houd je overzicht in je administratie en geldzaken?
- Waar kun je op besparen? (o.a. energie, boodschappen)
- Waar kun je terecht voor hulp en (gratis) activiteiten?
- Hoe kun je goedkoop én gezond eten?
- Hoe ga je om met stress?
- Hoe kom je voor jezelf op?

Deelnemers delen tips met elkaar en gaan samen op boodschappenexcursie.
Na afloop van de training ontvang je een certificaat.

Janice: *“De tips voor het besparen op energie hebben mij echt geholpen.”*

Eddie: *“De groep was leuk en behulpzaam, we zien elkaar nog steeds.”*

Aantal: 8 bijeenkomsten, 1 keer per week
Dag: donderdag
Data: 16, 23 en 30 mei
6, 13, 20 en 27 juni
4 juli
Tijdstip: 10:00 – 12:00 uur
Locatie: Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159

Meer informatie en/of aanmelden via

- De trainer Amber Leenders ALeenders@buurtteamamsterdamoo.nl
of 06 44499970
- De site: <https://www.deregenboog.org/nl/opeigenkracht>
(klik op de knop 'aanmelden' en selecteer bij 'Wat wil je doen' iets leren)
- Email: opeigenkracht@deregenboog.org
- WhatsApp: 06 82696263