



## Groep | EN NU IK!

Maak je leven makkelijker

### Wil je meedoen? Of wil je meer weten?

Neem contact op met Natasja Janssen of Ineke Cremers:  
Natasja: 06 – 10 01 02 67 | n.janssen@meegeldersepoort.nl  
Ineke: 06 – 53 62 44 46 | i.cremers@meegeldersepoort.nl

Wil je graag dat je leven makkelijker gaat?  
Zodat het goed met je gaat?

Dan is deze groep iets voor jou!

EN NU IK! is een praat- en doe-groep.  
Het kan gaan over dingen die jou bezighouden.  
Of dingen die je moeilijk vindt.

We praten hier met elkaar over. Ook oefenen we situaties.  
Misschien heeft iemand anders hetzelfde meegemaakt.  
Dan kan je elkaar helpen.

### **VOOR WIE?**

Deze cursus is voor mensen van 18 jaar en ouder.  
De deelnemers zijn moeilijk lerend.

### **WANNEER?**

We beginnen in februari 2023.  
Er zijn 10 bijeenkomsten.  
Elke bijeenkomst duurt 1 uur en 30 minuten.

### **WAAR?**

De cursus is in de regio Nijmegen.  
Je krijgt het adres als je mee gaat doen.

### **WAT GAAN WE DOEN?**

Je mag zelf vertellen over welke onderwerpen je wilt praten.

Wij hebben er al een paar bedacht:

- Omgaan met je geld
- Voor jezelf opkomen
- Waar kan je om hulp vragen
- Omgaan met social media zoals Facebook, Instagram enzovoort

### **WAT KOST HET OM MEE TE DOEN?**

Je hoeft niets te betalen.

### **WIL JE MEEDOEN? OF WIL JE MEER WETEN?**

Neem dan contact op met Natasja Janssen of Ineke Cremers.

#### Contactgegevens van Natasja Janssen

Haar telefoonnummer is 06 – 10 01 02 67.

Haar e-mailadres is [n.janssen@meegeldersepoort.nl](mailto:n.janssen@meegeldersepoort.nl)

#### Contactgegevens van Ineke Cremers

Haar telefoonnummer is 06 – 53 62 44 46.

Haar e-mailadres is [i.cremers@meegeldersepoort.nl](mailto:i.cremers@meegeldersepoort.nl)