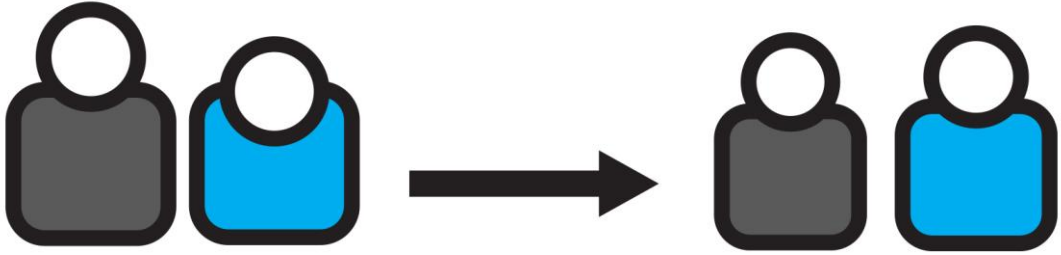


Opkomen voor uzelf

Cursus Assertiviteit voor ouderen



'Ik ben bang dat ze me ondankbaar vinden'

'Dan zeg ik ja, maar eigenlijk wil ik het liever niet'

'En dan gaat ze weg en dan voel ik me zo teleurgesteld'

'Ik durf er niet om te vragen, maar ik zou zo graag ...'

Herkent u zichzelf in één of meerdere uitspraken? U bent niet de enige!

Veel ouderen voelen zich onzeker in het contact met anderen. Die ander kan een hulpverlener, arts, maar ook een bekende zijn. Denk aan familie, kennissen, vrienden of bureu.

Bent u geneigd om datgene te doen wat anderen zeggen en vinden? Of denkt u steeds wat anderen er van zullen vinden als u iets doet of zegt?



Wat leert u in de cursus?

Een mens is nooit te oud om te leren. Wanneer u beter voor uzelf kunt opkomen, kunt u vaak ook een betere afstemming vinden tussen uw eigen wensen en behoeftes en die van anderen. Of de mogelijkheden van anderen.

In de cursus leert u opkomen voor uzelf. Met respect voor uzelf en de ander.

Voor wie is de cursus?

De cursus is voor mannen en vrouwen van 70 jaar en ouder die meer assertief willen worden.

Wanneer en hoe vaak?

Ieder voorjaar en najaar.
Zes bijeenkomsten.

Locatie

Boelekade 1, Gouda

Informatie en aanmelden

Angelique de Graaf (06 558 80 993)
Maatschappelijk werker Kwadraad