

Cursus 'Beter omgaan met geld'

ARNHEM - Samen met het wijkteam Presikhaaf en Indigo biedt Rijnstad op donderdag 9, 16, 23 en 30 maart van 9.15 tot 11.15 uur een gratis cursus (pilot) over omgaan met geld. De cursus is speciaal bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder uit de Arnhemse wijk Presikhaaf. In vier groepsbijeenkomsten leren de deelnemers geldproblemen te voorkomen en (beter) om te gaan met geld. De cursus vindt plaats in MFC Presikhaven, Laan van Presikhaaf 7. Aanmelden kan bij Ingrid Sieltjes,

per e-mail: i.sieltjes@rijnstad.nl of telefonisch: 06-52710766. De gratis cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur met als thema's: leren budgetteren, gevoelens herkennen, leren geldproblemen bespreekbaar te maken, hulp/steun vragen, omgaan met verleidingen en 'nee zeggen'. Het is een praktische cursus waarin je kijkt naar je dagelijkse en maandelijkse uitgaven; hoe je daar nu mee omgaat en hoe je dat beter of anders zou kunnen doen (en organiseren). Daarnaast is er

ook aandacht voor hoe je persoonlijk krachtig blijft als je lang moet rondkomen met een laag inkomen. De cursus wordt begeleid door Maria Meekes, preventiemedewerker van Indigo en Marijke de Jong, preventiemedewerker schuldhulpverlening van Rijnstad.

Aanmelden

Ingrid Sieltjes (participatiewerk Presikhaaf), per e-mail: i.sieltjes@rijnstad.nl of telefonisch: 06-52710766, of loop even binnen op het MFC Presikhaven, kamer 1e etage.