

U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!

Groepswork van SMWO

Steun vinden bij anderen,
ervaringen delen,
leren van elkaar,
nieuwe contacten opdoen
en nog veel meer.



SMWO

Deelname is vrijwel altijd
kosteloos en zonder
doorverwijzing mogelijk.



SMWO biedt diverse trainingen en gespreksgroepen



Gezin

"Door de oudergroep voelen wij ons als ouders niet meer alleen staan en begrijpen we ons kind beter."



Weerbaarheid

"Ik voel mezelf sterker en heb meer zelfvertrouwen gekregen. Ik kan beter opkomen voor mezelf."



Rouw

"Ik voelde mezelf eenzaam in mijn verdriet, nu weet ik dat ik niet de enige ben. Mijn verdriet mag er zijn."



Sociale Vaardigheden

"Ik kan makkelijker contact maken met (nieuwe) mensen en ik weet nu hoe ik om kan gaan met kritiek."



Geldzaken

"Het is handig om te weten wat mijn inkomsten en uitgaven zijn. Ik voel mij nu zekerder over mijn geldzaken."



Boosheid

"Ik was mijn boosheid niet meer de baas. Ik heb geleerd hoe ik hier anders mee om kan gaan. Nu heb ik de controle weer terug."



Spanningsklachten

"Het was fijn om met andere vrouwen te praten over waar ik tegenaan loop. Ik luister nu naar mezelf en kan beter ontspannen."



Seksualiteit

"Ik weet nu beter wat ik wil in mijn relatie en kan dit duidelijk maken aan mijn vriend."

SMWO is er voor iedereen!

Onze trainingen en gespreksgroepen zijn gericht op meedoen in de samenleving. SMWO biedt daarom ook groepen aan speciaal gericht op mensen met een beperking. Deze groepen zijn minder theoretisch, bevatten aangepast lesmateriaal en hebben een lager tempo. Liever individuele hulp? Ook dit is mogelijk bij SMWO.

Voor ons actuele aanbod en om u aan te melden, kijkt u op www.smwo.nl/dienstverlening/cursus-en-training

Meer informatie en antwoord op uw specifieke vragen: cursussen@smwo.nl of (0113) 277 111

SMWO

Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio (SMWO) levert diensten op het gebied van maatschappelijk werk, onafhankelijke cliëntondersteuning, welzijn, sport en bewegen. SMWO staat voor een inclusieve samenleving waarin iedereen mee kan doen.

