

Van: Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio <info@zelfhulpdenbosch.nl>
Verzonden: vrijdag 30 september 2016 12:20
Aan: Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio
Onderwerp: Nieuwsbrief september 2016

Is deze e-mail niet goed leesbaar? [Klik hier voor de webversie.](#)



Elke reis begint bij de eerste stap!

Op zoek naar lotgenoten? Mensen ontmoeten die hetzelfde meemaken?

Mensen om mee te praten, om samen mee te ontdekken hoe met problemen om te gaan?

Mensen die hulp zoeken bij elkaar: **ZELFHULP**.

Wat is een zelfhulpgroep?

Een zelfhulpgroep bestaat uit lotgenoten met een gedeelde problematiek.

Ze wisselen ervaringen uit en ondersteunen elkaar.

Hier hoef je niet te zeggen

dat het goed met je gaat!

Binnenkort wordt er bij het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio gestart met een Budgetkring.

Wat is een Budgetkring?

Een Budgetkring is een werkgroep waarin je gestimuleerd wordt bewust en zorgvuldig om te gaan met je geld en met je leven. Het is een leefstijlprogramma met de unieke aanpak van Gelukkig met Genoeg. Een kring bestaat uit ongeveer acht personen, die 10 keer bij elkaar komen onder begeleiding van getrainde vrijwilligers. De cursus is gratis.

Voor wie?

Iedereen die meer greep wil krijgen op zijn budget, heeft baat bij de Budgetkring. Of dit wel of niet een probleem is, doet er eigenlijk niet toe. Al je vindt dat je geld alsmaar door je vingers glipt, als je een leuker leven wilt met een smallere beurs, kom dan bij een Budgetkring. Voorwaarde is wel dat je je actief inzet.



Informatiebijeenkomsten op
dinsdag 4 oktober 2016 om 19.30 uur en
woensdag 5 oktober 2016 om 10.30 uur.