

VOORJAAR

VOLWASSENEN AMSTERDAM

WANNEER EN WAAR?

Start: 28 maart, 16.00 - 18.00 uur.
Locatie: MEE Amstel en Zaan, Derkinderenstraat 10 - 18, Amsterdam

Grip op je knip verdieping

In deze vervolgtraining van 4 bijeenkomsten is extra aandacht voor dat wat jij lastig vindt in je geldzaken.



WANNEER EN WAAR?

Start: 6 mei, 16.00 - 18.00 uur.
Locatie: MEE Amstel en Zaan, Derkinderenstraat 10 - 18, Amsterdam



Mindfulness training

Maak kennis met mindfulness en leer hoe jij je gedachten en vervelende gevoelens los kan laten.

WANNEER EN WAAR?

Start: 31 mei, 10.00 - 11.30 uur.
Locatie: MEE Amstel en Zaan, Derkinderenstraat 10 - 18, Amsterdam

Grip op je knip

Krijg meer inzicht in je inkomsten en uitgaven en hoe je geld kan overhouden.



WANNEER EN WAAR?

Start: 21 juni, 16.00 - 17.30 uur.
Locatie: MEE Amstel en Zaan, Derkinderenstraat 10 - 18, Amsterdam

Vriendschap, relaties en seksualiteit



Heb je moeite met vriendschap sluiten, relaties aan te gaan of vragen over seksualiteit? Doe dan mee met deze training.

WANNEER EN WAAR?

Start: 4 juli, 18.00 - 19.30 uur.
Locatie: MEE Amstel en Zaan, Derkinderenstraat 10 - 18, Amsterdam

Wonen op jezelf

Je krijgt veel informatie en tips over wonen zoals de verschillen tussen begeleid of zelfstandig wonen, schoonhouden van je woning en nog meer.



WANNEER EN WAAR?

Deze groep start op verschillende tijden, in diverse wijken (in samenwerking met Prisma).

Samen eten, samen leren

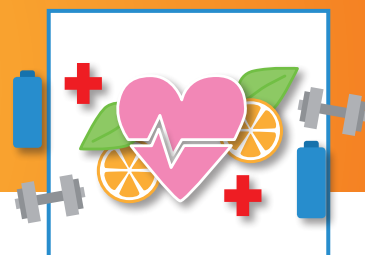
Wil je een leuke sociale vaardigheidstraining volgen en tegelijkertijd gezellig eten met de andere deelnemers? Geef je dan op voor de samen eten, samen leren. Mail naar cursus@meeaz.nl als je mee wilt doen.



Heft in eigen handen



Maak je sterk



Dit is fit