

Welzijn op de Hoek – training & cursus overzicht

Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

Welzijn op de Hoek organiseert diverse trainingen en cursussen vanuit Huis van de Wijk 'De Hoekstee', dé ontmoetingsplek voor alle inwoners van Hoek van Holland.

De trainingen en cursussen worden op verschillende momenten in het jaar gepland. Naast de geplande trainingen en cursussen worden er ook tussendoor workshops, trainingen en cursussen gepland. Houd hiervoor onze social media en de Hoekse Krant in de gaten.

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren/kinderen V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Weerbaarheidstrainingen	De weerbaarheidstraining is gericht op mentaal en digitaal weerbaarder, veiliger en zekerder voelen. Hierbij komt tijdens de vier bijeenkomsten in ieder geval aan bod; veilig aan de deur en op straat, omgaan met onveilige situaties, veilig op internet en bankieren.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Leukste internet workshop	Op een leuke manier kennis maken met internet. Tijdens deze workshop passen wij ons aan, aan wat jij wilt leren. De workshop is dan ook echt voor iedereen op maat. Je leert wat er allemaal mogelijk is op internet, computer, smartphone, Telefoon, tablet of iPad.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Dementie	Ontvang handvatten om dementie te kunnen herkennen, de route van toeleiding en welk aanbod er in de buurt is met als doel inclusie voor mensen met dementie! De training wordt georganiseerd door Welzijn op de Hoek, Alzheimer Nederland en Kansrijk Ondernemend Welzijn. Deze is voor professionals werkzaam in het sociale domein, vrijwilligers, winkeliers, sociaal ondernemers, mantelzorgers en eenieder die geïnteresseerd is in dit onderwerp.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174-384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren/kinderen V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Taallessen	De taal cursus wordt gegeven door Alsare en heeft 4 verschillende thema's. De taal cursus gaat over beter leren lezen, schrijven en communiceren in het Nederlands.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
V	Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)	Een programma voor 55-plussers die lang en gezond thuis willen blijven wonen. Een beweegtraining en persoonlijk advies over voeding waardoor je de kans op een val verkleint en vergroot je sociale contacten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Meer Bewegen Minder Vallen (MBMV)	Wil jij ook op een leuke en gezellige manier fitter worden? We werken aan conditie, balans, coördinatie, het versterken van de spieren en de kennisfuncties in de hersenen. Tijdens training komen er verschillende thema's aan bod zoals belang van bewegen, zicht en gehoor, hulpmiddelen, voeding en veiligheid in en om de woning.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Empowerment & Bewegen (E&B)	Zorg goed voor jezelf: je bent het waard! Wij sluiten aan bij jouw wensen en behoeften! In deze cursus leer je goed voor jezelf zorgen. Je gaat je gezonder voelen, krijgt een gezonder gewicht en meer zelfvertrouwen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
V	De Positieve GezondheidsClub	Een programma voor 60-plussers dat inzet op het verbeteren van vitaliteit en gezondheid en gezellige contacten van 60 jaar. Met als doel zo vitaal, gezond en prettig mogelijk ouder worden. Het programma wordt afgestemd op de wensen en behoeften van de bewoners die meedoen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J/V	Kanjertraining	Een training voor kanjers! De Kanjertraining is bedoeld voor kinderen die zich niet veilig voelen, verlegen zijn, snel boos worden, overal een grapje van maken, gepest worden, anderen pesten, ontevreden zijn over zichzelf en/of weinig vriendjes en vriendinnetjes hebben. De training heeft als doel dat zij meer zelfvertrouwen krijgen, zich sterker voelen in sociale situaties en hun gevoelens beter kunnen uiten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren/kinderen V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Leer te durven	Leer te Durven van Indigo is er voor kinderen van 8-12 jaar (groep 5 t/m 8) die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. Met leeftijdsgenoten leren ze hoe ze om kunnen gaan met spannende of lastige situaties. Ook leren de kinderen omgaan met angstige, boze of verdrietige gevoelens. De training is ontwikkeld om faalangst te voorkomen en kan helpen piekeren te verminderen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Hoera, ik durf!	Hoera ik durf! Van Indigo is voor kinderen van 6 t/m 8 jaar (groep 3 en 4). Is je kind bijvoorbeeld heel stil of verlegen in de klas? Durft het zijn of haar vinger niet op te steken, voor zichzelf op te komen? Of is hij/zij afwachtend in contact met andere kinderen? Alle kinderen zijn wel eens bang. Maar sommige kinderen zijn banger dan anderen. In de cursus leren ze hoe ze zich dapperder en zelfverzekerder voelen en makkelijker contact maken!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Kies!	Kies! Van Indigo is voor kinderen tussen 8-12 jaar (groep 5 tot en met 8) waarvan ouders gescheiden/uit elkaar zijn. Scheiden en nu? Als je ouders gescheiden zijn is dat niet makkelijk. Wie leert jou omgaan met alles wat anders wordt door de scheiding? Hoe zorg je als kind dat je verder kunt gaan met een fijne jeugd? Bij wie kun jij je verhaal kwijt?	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	STARr training	STARr van Indigo is voor jongeren van 12 t/m 18 jaar die moeite hebben met situaties die je stress of spanning (kunnen) opleveren? Het is een preventieve groepstraining voor jongeren die willen leren hoe met uitdagingen om te gaan. In de training noemen we deze uitdagingen 'struggles', zoals stress, omgaan met druk, weinig vertrouwen in jezelf en nog moeilijk met eigen (negatieve) gedachten om kunnen gaan.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren/kinderen V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Billy Boom	<p>“Billy Boem” is een groep voor kinderen van 8-12 jaar die extra steun kunnen gebruiken, omdat er thuis stress is of er zijn spanningen. Kinderen krijgen vaak meer mee dan we denken. Voor veel kinderen is het fijn als ze vragen kunnen stellen aan andere kinderen en met anderen leuke dingen kunnen doen. Ook ervaren ze het vaak als erg prettig dat ze merken dat ze niet de enige zijn waar thuis soms stress is. Verder leren kinderen hun eigen gevoelens te herkennen en te uiten. Bestaat uit 10 bijeenkomsten.</p>	<p>contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*</p>
J	Pittige jaren	<p>Pittige jaren van Indigo is voor kinderen van 3 t/m 8 jaar. Vertoont uw kind pittig gedrag? Wilt u graag handvatten hoe op een positieve manier met lastig gedrag om te gaan? Dan is de training pittige jaren iets voor u!</p>	<p>contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*</p>
V	Smartphone Workshop	<p>Ons leven is tegenwoordig onlosmakelijk verbonden met de smartphone. Voor veel mensen is de smartphone zelfs de enige manier om toegang te krijgen tot het internet. Maar het gebruik ervan spreekt lang niet altijd voor zich. Wat kan dat ding eigenlijk allemaal? Wat zijn handige apps? Hoe gebruik ik veilig internet op mijn smartphone?</p> <p>Tijdens deze smartphoneworkshop, bestaat uit 4 workshops, geven we je antwoord op deze vragen en laten we zien hoe je thuis, in de bus of wachtend op je bestelling in de snackbar veilig zelfstandig kan oefenen met de programma’s en mogelijkheden van de smartphone. In samenwerking met Bibliotheek Rotterdam.</p>	<p>contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*</p>

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren/kinderen V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Piep zei de Muis	Is er stress in de omgeving? Spanning thuis voelbaar vanwege bijv. ziekte of ruzie? Bij deze club kunnen kinderen van 4 t/m 8 jaar plezier hebben, even ontspannen. Maar ook speciale vaardigheden leren via spel, praten en knutselen om met stress en spanning om te gaan. Ze leren hun gevoelens te uiten, voor zichzelf opkomen en omgaan met moeilijke situaties. Zo komt er meer rust en begrip thuis.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Struggle less	Deze training is voor jongeren van 12 t/m 18 jaar (op het voortgezet onderwijs). Tijdens de Struggle-less training gaan de jongeren, met hun leeftijdsgenoten, aan de slag met oefeningen die helpen om te gaan met situaties die stress of spanning bezorgen. In een groep wordt 8 keer 1,5 uur bij elkaar gekomen en wordt er gewerkt vanuit een werkboek. Vaak hebben deelnemers last van milde angst of somberheidsklachten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Pleinverhalen	Wekelijkse groepstraining voor 8-12 jaar, 8 sessies. Pleinverhalen is er voor kinderen die onhandig contact maken met andere kinderen en ofwel te onzeker zijn hierin ofwel te boos. Pleinverhalen vindt plaats op een fictief plein. Op het plein gebeurt iedere dag van alles: leuke dingen, maar ook lastige of minder leuke dingen. In de training oefenen en leren kinderen met elkaar hoe je om kunt gaan met sociale situaties, zoals bijvoorbeeld bij het buitenspelen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	First Lego League (FLL)	Uitgedaagd worden als creatieveling, wetenschapper, onderzoeker, techneut, presentator en nog veel meer! Samen als team een wereldwijd probleem op te lossen bij de First Lego League. Zo worden onder andere posters gemaakt. Wordt er aan de slag gegaan met presentaties, interviews en kleine excursies etc. Maar ook wordt er een robot gebouwd, geprogrammeerd om uiteindelijk wedstrijden te rijden op een wedstrijdtafel. Voor jongeren tussen de 9 - 15 jaar.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis**

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren/kinderen V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Leef en Beweeg 60+	<p>Zin om meer te doen in de buurt? Meer te gaan bewegen of juist in beweging te blijven? Of meer aandacht te besteden aan een gezonde levensstijl? Werken aan positief gezond ouder kan worden?</p> <p>Bij deze gratis 12-wekelijkse cursus leer je om je vitaler en fitter te voelen. De cursus gaat onder andere over positief denken, omgaan met stress, ontspanning en slapen, meedoen in de buurt, gezonde voeding, acceptatie en zingeving en veiligheid. Daarnaast wordt er iedere week onder leiding van een sportcoach bewogen, dit wordt aan ieders eigen niveau aangepast.</p>	<p>contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*</p>
J	Chicks and the City	<p>Maak samen met andere meiden je eigen mediaproductie over onderwerpen die jij belangrijk vindt. Onder begeleiding van een professionele ga je aan de slag met een podcast, (Youtube)-livestreams en meer!</p>	<p>contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*</p>

- Bij alle trainingen en cursussen is het verplicht om van tevoren in te schrijven
- Onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen.
- * Het grootste deel van de trainingen is gratis (voor bewoners van Hoek van Holland/Rotterdam).
- ** Tot en met de regiofinale is de FLL gratis.
- Kijk op www.welzijnopdehoek.nl, Facebook/ Instagram @wodh_hoekstee voor de laatste informatie.