

## **Persbericht** **Maandag 6 september 2010**

### ***Nog plaats op de cursus 'Sociale Vaardigheden'*** *Leer voor jezelf opkomen en durf 'nee' te zeggen*

Op woensdag 6 oktober 2010 start het Algemeen Maatschappelijk Werk van thuiszorgorganisatie Vérian weer met de cursus 'Sociale Vaardigheden'. De cursus is bedoeld voor inwoners vanaf 18 jaar van de gemeenten Hattem, Heerde en Epe die het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen en moeilijk durven aangeven wat ze wel en wat ze niet willen. De 9 bijeenkomsten vinden vanaf woensdag 6 oktober iedere week plaats van 19.00 tot 21.15 uur bij Vérian, De Waag 6 in Hattem. De kosten voor de volledige cursus zijn € 25,=.

Durf je geen 'nee' te zeggen omdat je anderen niet wilt kwetsen? Vind je het lastig een gesprek te beginnen omdat je niet weet waarover je het moet hebben? Heb je wel eens negatieve gedachten waardoor je jezelf een naar gevoel bezorgt? Mocht je hierin iets herkennen en willen veranderen, dan is de cursus Sociale Vaardigheden misschien iets voor jou! In de bijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod: een gesprek voeren, je eigen wensen kenbaar maken, 'nee' zeggen, boosheid, kritiek geven en ontvangen en wat zijn reële en irreële gedachten. Aan de hand van eigen voorbeelden worden er oefeningen gedaan en worden bepaalde situaties besproken. Ook krijgen de cursisten opdrachten mee naar huis.

#### **Interesse?**

Denk je dat de cursus 'Sociale Vaardigheden' wel iets voor je is? Neem dan voor meer informatie en aanmelding contact op met Ingrid Lugtigheid of Arnold Dekker van Algemeen Maatschappelijk Werk van Vérian. Zij zijn op werkdagen tussen 9.00 en 10.00 uur bereikbaar via onze Zorglijn 0900 - 92 55 (lokaal tarief). Ook kun je je per mail aanmelden bij [ingridlugtigheid@verian.nl](mailto:ingridlugtigheid@verian.nl) of [arnolddekker@verian.nl](mailto:arnolddekker@verian.nl). Na je aanmelding krijg je een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek om te kijken of de cursus je daadwerkelijk kan helpen.

////////////////////////////////////

#### **NOOT VOOR DE REDACTIE**

Voor meer informatie over de inhoud van dit persbericht kunt u contact opnemen met:

Ingrid Lugtigheid  
Maatschappelijk Werk Vérian  
0900-9255  
[ingridlugtigheid@verian.nl](mailto:ingridlugtigheid@verian.nl)

Arnold Dekker  
Maatschappelijk Werk Vérian  
0900-9255  
[arnolddekker@verian.nl](mailto:arnolddekker@verian.nl)

Mirella Moezelaar  
Communicatie & PR Vérian  
(088) 126 33 96  
[mirellamoezelaar@verian.nl](mailto:mirellamoezelaar@verian.nl)