



# NIEUWE KANSEN DOOR BEWEGEN

Wil jij je graag energiever voelen en wil jij je graag verder ontwikkelen om de kans op werk te vergroten door een gezondere leefstijl? Dan biedt dit project mooie kansen voor jou. In dit project neem je 12 weken lang, twee keer per week in groepsverband deel aan bijeenkomsten onder leiding van een professionele trainer. De bijeenkomsten richten zich op 'meer bewegen', 'gezonder eten' en 'om leren gaan met stress'. Op een leuke manier werk je aan een aantal vaardigheden die de kans op werk vergroten. Hiernaast lees je aan welke vaardigheden je gaat werken.

## Voor wie

Ben je gemotiveerd om je huidige situatie te veranderen, zie je het zitten om in een groep te bewegen en wil je graag aan de slag met hiernaast genoemde vaardigheden? Dan nodigen we je uit om deel te nemen. Je hoeft geen sporter te zijn om deel te kunnen nemen; iedere deelnemer beweegt op zijn of haar niveau en bepaalt zelf zijn eigen doelen. Dit project is bedoeld voor mensen met een participatiewetuitkering en voor niet-uitkeringsgerechtigden. Overleg met je WJgeneralist of je in aanmerking komt.

## Waar en wanneer

De lessen vinden plaats van 6 februari tot en met 27 april.

**Hoe vaak:** Twee keer per week 1,5 uur

**Wanneer:** Dinsdag van 13.00 - 14.30 uur  
Vrijdag van 09.00 - 10.30 uur

**Waar:** De lessen vinden buiten plaats in de wijk Tongelre.  
We verzamelen bij Spilcentrum de Toeloop.

Deelname is gratis en vol=vol.

## Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via je generalist van WJEindhoven of via [tongelreactief@eindhoven.nl](mailto:tongelreactief@eindhoven.nl). Heb je interesse om deel te nemen en wil je meer informatie, neem dan contact op met Bernadeth Heijnen via 06 51 44 00 76 of [tongelreactief@eindhoven.nl](mailto:tongelreactief@eindhoven.nl).

Dit project is een initiatief van Eindhoven Sport en Lumens.

## VOORDELEN VOOR JOU

- Je gaat je al snel energiever voelen
- Je gaat actief aan de slag met het ontwikkelen van je eigen vaardigheden
- Je krijgt meer zelfvertrouwen
- Je legt nieuwe contacten

## WAAR WERK JE AAN?

- SAMENWERKEN IN EEN TEAM
- COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN
- RESULTAATGERICHT HANDELEN
- ZELFVERTROUWEN OPBOUWEN
- MOTIVATIE TECHNIEK
- OMGAAN MET TEGENSLAG
- MENTALE WEERBAARHEID
- DISCIPLINE
- DOORZETTINGSVERMOGEN
- NETWERKVAARDIGHEID
- OVERTUIGINGSKRACHT

Eindhoven  
sport

