

### Een fijn (t)huis

Een cursus over zelfstandig gaan wonen

#### VOOR WIE GESCHIKT?

Wil jij in de toekomst (weer) zelfstandig gaan wonen? Wil jij je goed voorbereiden en oriënteren wat daar allemaal bij komt kijken? Vind je het leuk om dit samen met andere mensen te doen? Doe dan mee aan deze cursus.

De cursus is geschikt voor iedereen die wil zich wil oriënteren om in de ( nabije)toekomst zelfstandig te gaan wonen. Woon je nog maar kort in een eigen huis (minder dan 6 maanden) dan ben je ook van harte welkom om mee te doen.

#### WAT IS HET DOEL?

*Een fijn (t)huis* daagt je uit om actief aan de slag te gaan met zelfstandig wonen. In deze cursus gaan we samen nadenken over wat voor jou belangrijk is als het gaat om een eigen huis. Heb je eerdere ervaringen met zelfstandig wonen? Wat is voor jou het voordeel van een eigen huis? Waar zie je misschien juist tegen op? In de cursus willen we je helpen om je voor te bereiden op deze stap. Dit doe je helemaal op je eigen tempo! We gaan aan de slag met thema's als: je eigen huishouden doen, je voorbereiden op een verhuizing, je financiën beheren, en nieuwe contacten leggen in de buurt.



### WAT IS HET BEOOGDE RESULTAAT?

Het resultaat is afhankelijk van het startpunt van de deelnemer. De één kan helemaal klaar zijn om binnen een paar maanden te gaan verhuizen naar een eigen woning. Voor de ander heeft het nog wat meer tijd nodig. Aan het einde van de cursus hebben deelnemers een goed beeld bij de belangrijkste elementen die komen kijken bij zelfstandig gaan wonen.

### KORTE INHOUD

De overstap van wonen in een BW naar een 'eigen huis' is voor veel mensen spannend. En dat is ook logisch als je ergens een tijd gewoond hebt. Wist je dat een verhuizing in de top 3 staat van meest stressvolle gebeurtenissen in je leven? Eigenlijk houden de meeste mensen gewoon niet van veel verandering. En een verhuizing is ook gewoon gedoe en kost energie. Toch kan een verhuizing ook zorgen voor een volgende fase in je leven. Een nieuwe positieve start in een ander huis. Met nieuwe kansen en uitdagingen.

De cursus start met een individueel kennismakingsgesprek. Hierin kan je vertellen wie je bent en wat je verwacht van de cursus. Daarna gaan we aan de slag in een groepje van ongeveer acht deelnemers. *Een fijn (t)huis* bestaat uit een cursus en uit verschillende activiteiten. In totaal duurt de cursus ongeveer acht weken. Het is een combinatie van een groeps-cursus en individuele coaching.

De cursus wordt gegeven door een trainer en door een ervaringsdeskundige.

- **Cursus**

In totaal zijn er zes cursus bijeenkomsten, die per keer ongeveer twee uur duren. In de cursus ga je aan de slag met vragen en opdrachten.

- **Activiteiten**

In de cursusbijeenkomsten krijg je ook enkele opdrachten/activiteiten mee voor thuis. Hierdoor doe je ervaringen op wat voor jou belangrijk is.

Hoe wil je dat je toekomstige huis eruit ziet?

Welke vaardigheden heb je nodig?

Hoe maak je contact met de buurt?

Heb je hulp nodig bij deze huiswerkopdrachten, dan kan dat!

Dit kan je begeleider zijn, of de ervaringsdeskundige kan ook altijd met je meedenken.

### MEER INFORMATIE?

Wil je graag meedoen aan deze training, bespreek dan deze wens met je begeleider. Kijk ook op: [www.cosis.nu/woonstart](http://www.cosis.nu/woonstart)

