



# Activeringscursus

# Stap Vooruit

 3,10, 17. 24 maart 2025 (maandagen)

 10.00 tot 12.00 uur. De inloop is vanaf 9.45 uur.

 Buurtcentrum Hart van Hoograven, 't Goylaan 77, Utrecht

Deze cursus is voor iedereen die iets wil veranderen in het leven, maar niet weet hoe dat aan te pakken en een eerste stap te zetten. In deze cursus leer je samen met anderen hoe je een draai aan je leven kunt geven. Dat kan zijn op het gebied van daginvulling, dagstructuur, levensstijl, sociale contacten, huishouden, knopen doorhakken of problemen aanpakken. De cursus is geschikt voor alle leeftijden en opleidingsniveaus.

## Voor wie

Voor inwoners van 18 jaar en ouder.

## Heb je interesse?

Deelname is **gratis**. Je kan je opgeven bij:

**Ceyda Uzun**, 06-12713114 (ma-di-do),

[ceyda.uzun@sociaal.buurtteamsutrecht.nl](mailto:ceyda.uzun@sociaal.buurtteamsutrecht.nl)

Trainers: Anja van Hoof en Ceyda Uzun



**Iedereen kan soms hulp gebruiken**  
[buurtteamsutrecht.nl](http://buurtteamsutrecht.nl)

