

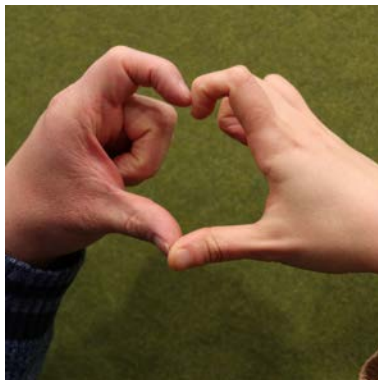


Cursuscentrum: Leren voor cliënten

elke dag
zo goed
mogelijk



Elke dag zo goed mogelijk



Leren bij het Cursuscentrum

Bij de Hartekamp Groep en het Cursuscentrum kijken we naar wat wél kan. Iedereen heeft talenten en mogelijkheden. Ook als je een verstandelijke beperking hebt.

Wij helpen om jouw mogelijkheden te ontdekken en te gebruiken.

Zo dragen we bij aan een zo goed mogelijk leven voor jou.

Ons leeraanbod

In deze brochure staat welke cursussen, workshops en leerlijnen je kan volgen bij het Cursuscentrum. Ook lees je meer over de ondersteuning die het Cursuscentrum biedt.

Ontwikkelen vanuit jouw kracht

Je leert bij het Cursuscentrum dingen die passen bij jou en jouw leven. Bijvoorbeeld hoe je voor jezelf zorgt, over omgaan met emoties of hoe je beter samenwerkt.

Je kunt dan meer meedoen in de samenleving, op je werk of in je vrije tijd.

Leren is leuk en belangrijk

Samen ontdekken en groeien

Bij het Cursuscentrum vinden we het belangrijk dat je leert op jouw eigen manier en tempo.

Met jou en jouw netwerk kijken we naar wat jij wil leren, wat je al kan en wat je nog beter wil kunnen.

Samen maken we afspraken. Zo wordt leren leuk en haalbaar.

Leren is fijn want het helpt je om stappen te zetten.

Groot of klein, iedere stap telt.

Iedereen verdient de kans om te leren en te groeien want:

- Je krijgt meer zelfvertrouwen
- Je wordt zelfstandiger
- Je leert keuzes te maken
- Je leert omgaan met anderen

Vragen?

Heb je vragen of staat de juiste cursus er niet bij?

Mail dan naar cursuscentrum@hartekampgroep.nl



Gezondheid



Mijn gezondheid

Gezond eten en bewegen

Hoe kies je gezond? En wat eet jij op een dag?
Hoe beweeg je meer? Daar gaat deze cursus over.

Mindfulness

Leer over het herkennen van wat je voelt, over stress en spanning verminderen en leer over luisteren naar je lijf.

Ouder worden

In deze cursus praten we samen over het ouder worden. We doen een spel en opdrachten over ouder worden.

Duurzaamheid

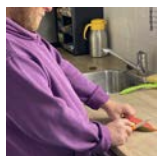
Weet jij wat duurzaamheid is? Of hoe je afval kan scheiden? Je leert het met de escapegame.

Brandveiligheid

Je leert over brand voorkomen en wat te doen bij brand. We maken afspraken en doen een ontruimingsoefening.

Ongelukken voorkomen (EHBO)

Je leert over ongelukken voorkomen en wat te doen als er een ongeluk gebeurt.



Hygiëne

Hygiëne(regels) op je werk

Je leert over schoon werken en welke regels daarbij horen.

Persoonlijke hygiëne

Dit lespakket is te leen om zelf mee aan de slag te gaan. In de box zitten materialen en opdrachten over persoonlijke hygiëne.

Meedoen



Contact met anderen

Sociale vaardigheden

In deze cursus leer je over omgaan met andere mensen. Bijvoorbeeld over goed luisteren en iets vragen.

Samenwerken

Wat is goed samenwerken en hoe doe je dat?

Je leert over belangrijke dingen van samenwerken zoals luisteren, overleggen of problemen oplossen.

Een goede buur

Hoe zorg je dat je prettig samenwoont met huisgenoten? In de cursus werken we aan een goede sfeer in huis.

Ken je netwerk

Welke mensen staan dichtbij jou en wie verder weg?

Hoe leer je meer mensen kennen?

Daarover leer je in deze cursus.

Vriendschap

Je leert over hoe je een vriend of vriendin vindt. En over wat je kunt doen om vriendschap goed te houden.



Weerbaarheid

Zelfvertrouwen

In de cursus praten we over wie jij bent en je dromen.

Over wat jij belangrijk vindt en waar jij goed in bent.

Opkomen voor jezelf

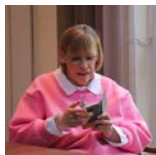
Waar ligt jouw grens? Wat vindt je prettig, niet prettig?

Wat is een sterke houding? In de cursus oefen je hiermee.

Zeggenschap

Waar heb jij wat over te zeggen? Wat doe je als iemand niet goed luistert. Hier gaat deze cursus over.

Meedoen



Mediawijsheid

Mediawijsheid voor cliënten

Is die vriend op Facebook echt? Krijg je vervelende berichten op je telefoon? Je leert hoe je op een leuke en veilige manier sociale media kan gebruiken.

Je krijgt handige tips en we oefenen met verschillende situaties.

Mediawijsheid voor begeleiders

Tijdens deze teamtraining leer je hoe je als begeleider cliënten kunt ondersteunen bij het vergroten van hun mediawijsheid. We gaan aan de slag met jullie casussen en je krijgt tips die je gelijk in kan zetten.



Emoties en spanning

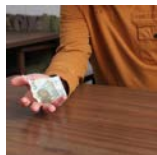
Emoties

Welke verschillende soorten gevoelens zijn er? Hoe herken je ze? En wat doe je bij een lastig gevoel? Dat leer je in deze cursus.

Omgaan met spanning

In deze cursus leer je over wat je prettig vindt en wat je niet prettig vindt. Je leert over het herkennen van spanning en wat je kan doen om spanning minder te maken.

Zelfstandiger worden



Werkvaardigheden

Professionele werkhouding

Hoe kan je prettig werken en een goede werknemer zijn? In de cursus leer je over goed samenwerken, netjes werken en je aan afspraken en regels houden.

Omgaan met geld

Je leert over jouw geldsituatie. Wat kun je en wat kun je leren om zelfstandiger te worden met geld.



Zelfstandigheid

Veilig lopen

In de cursus oefenen we met veilige routes lopen en de verkeersregels. Ook kijken we welke problemen je kan hebben en hoe je die oplost.

Veilig fietsen

Je leert over verkeersregels en welke veilige route(s) je kunt fietsen. En over problemen die je tegen kan komen.

Reizen met het openbaar vervoer

Welke bus moet ik hebben? Waar moet ik overstappen? In deze cursus oefenen we met reizen met de trein of de bus: in- en uitchecken en wat je kan doen als er iets verkeerd gaat.

Verhuizen (verhuisboek)

Het verhuisboek helpt jou niets te vergeten bij het verhuizen. Je kan het alleen of samen invullen. Vraag het verhuisboek aan bij het Cursuscentrum via butler of via mail.

Gaat jouw locatie verhuizen? Vraag dan de workshop aan.

Leerlijnen



Sterk! training

Bij deze training leer je over jezelf.

Je werkt aan jouw zelfstandigheid en zelfvertrouwen.

Je leert bijvoorbeeld over omgaan met gevoelens, grenzen stellen en samenwerken. Dat helpt jou om sterker te worden, fijner te leven en te werken.

Sterk! is 1 dagdeel per week en duurt 3 maanden.

Na de Sterk! training kun je verder leren bij Sterk Plus! en daarna bij Sterk Pro!.



Praktijkleren

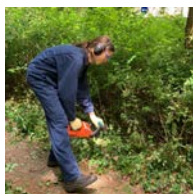
Je leert vooral door te doen op je werkplek.

Het Cursuscentrum ondersteunt jouw begeleider, zodat jij op je werk meer leert.

Er zijn meerdere leerlijnen ontwikkeld:

- Professionele werkhouding
- Groen
- Facilitair
- Horeca

Bij het afronden van een onderdeel krijg je een certificaat voor in jouw portfolio. Daarin komen alle dingen te staan die jij goed kan.



Voor groen en facilitair kun je ook een brancheopleiding op MBO niveau 1 volgen.

Bij groen leer je over werken in het groen, over gereedschap, veilig werken en over samenwerken.

Bij facilitair leer je over gastvrijheid, onderhoud, schoonmaak en samenwerken.

Wil je meer weten? Ga met je begeleider of met ons in gesprek om te kijken wat bij jou past.



Ondersteuning

Naast workshops, cursussen, trainingen of opleidingen biedt het Cursuscentrum ook andere vormen van ondersteuning:

Advies en meedenken

Vragen over leren of ontwikkelen voor cliënten?

Het Cursuscentrum kijkt met begeleiders, orthopedagogen en locaties naar wat een cliënt wil en kan leren. We geven advies en helpen bij het vinden van een passende aanpak. Zo krijgt de cliënt de juiste ondersteuning om te leren en zich te ontwikkelen.

Materialen voor leren in de praktijk

Werk je als begeleider met je cliënt aan een leervraag en ben je op zoek naar ondersteunende materialen?

Begeleiders kunnen bij het Cursuscentrum materiaal lenen.

Er zijn verschillende materialen beschikbaar, zoals:

- E-learning's
- Video's
- Werkboeken
- Escapegame
- Spelmateriaal
- Complete lespakketten

Deze materialen helpen om leren duidelijk en leuk te maken.

Wil je meer weten?

Ga naar onze website hartekampgroep.nl

Hartekamp Groep

Zadelmakerstraat 150

1991 JE Velserbroek

cursuscentrum@hartekampgroep.nl



hartekampgroep.nl

elke dag
zo goed
mogelijk

