

# LIFE

Het traject voor alleenstaande moeders die de regie over hun life willen herpakken.

Informatiebrochure 2022



## Inhoudsopgave

|   |   |
|---|---|
| Hoofdstuk 1 - Achtergrond LIFE.....                   | 3 |
| Hoofdstuk 2 - Waarom een LIFE-traject volgen?.....    | 4 |
| Hoofdstuk 3 - Wat kan ik na het volgen van LIFE?..... | 6 |
| Hoofdstuk 4 - Programma LIFE-traject .....            | 7 |
| Hoofdstuk 5 - Aanmelding.....                         | 9 |



# Hoofdstuk 1 - Achtergrond LIFE

Project LIFE is opgezet om de financiële weerbaarheid van alleenstaande moeders uit de stad Groningen en Leeuwarden te vergroten. LIFE staat voor:

- Balans
- Vitaliteit
- Financiën
- Gezin

Het project is ontwikkeld door Schuldpreventiebureau Ambivert Consultancy en maakt onderdeel uit van het Aegon programma van Stap Vooruit. In een periode van 6 weken gaan deelnemers aan de slag met alle onderdelen die van invloed zijn op financiële weerbaarheid.

## Project LIFE richt zich op 3 doelen:

- Creëren van balans binnen het gezin
- Financiële weerbaarheid vergroten
- Creëren van nieuwe kansen (werk/opleiding/ondernemerschap)

## Voor wie is LIFE?

LIFE is voor alleenstaande moeders die:

- tussen de 18 t/m 45
- rondkomen van een uitkering (bijstand, ww of wajong)
- werken met een minimuminkomen
- (dreigende) schulden hebben
- minimale basisniveau Nederlands
- wonen in Groningen/Leeuwarden

## Duur LIFE-traject

Het LIFE-traject duurt 7 weken. Per traject kunnen er maximaal 8 deelnemers ingeschreven worden. In totaal worden er 4 trajecten aangeboden in de stad Groningen (Maart 2022/ September 2022). Tevens wordt er 1 traject aangeboden in Leeuwarden (start nader bekend te maken).

## Wat is een interactieve workshops?

Een interactieve workshop is een workshop waarin alles draait om bewustwording. Tijdens de workshop staat de deelnemer centraal. Door middel interactieve spellen en persoonlijke opdrachten worden ze gestimuleerd om actief bezig te gaan met hun talenten, doelen en obstakels. Naast het volgen van de gezamenlijke workshops krijgt de deelnemers ook coaching.

## Hoofdstuk 2 - Waarom een LIFE-traject volgen?

De helft van de alleenstaande moeders leeft in armoede of heeft moeite de eindjes aan elkaar te knopen. Bijna een op de vijf moeders leeft van een bijstandsuitkering, maar ook in de groep werkende armen zijn alleenstaande moeders oververtegenwoordigd. Een opeenstapeling van problemen zorgt ervoor dat alleenstaande moeders moeilijk uit de armoedespiraal komen. Klem tussen werk dat geen rekening houdt met hun zorgtaken, beleid dat niet is afgestemd op hun specifieke situatie en het thuis alleen voor alle huishoudelijke en zorgtaken staan. Ze kunnen geen kant op. Tijd of financiële ruimte om hun situatie te verbeteren, ontbreekt. Vaak zijn ze gestrests/overbelast en hebben ze moeite met het creëren van balans. Om deze balans te creëren/herstellen werkt het LIFE project met het uitgangspunt van Mijn Positieve Gezondheid.



### Mijn Positieve Gezondheid

In dit concept wordt gezondheid niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Hierbij wordt de focus gelegd op de volgende onderwerpen:

**Lichaamsfunctie:** Als jij goed in je vel zit kan je al je verplichtingen en verantwoordelijkheden beter aan. En als je minder stress hebt creëer je ook meer ruimte voor positief veranderingen. Een aantal belangrijke factoren die hierbij een belangrijke rol spelen zijn: voeding, beweging en rust.

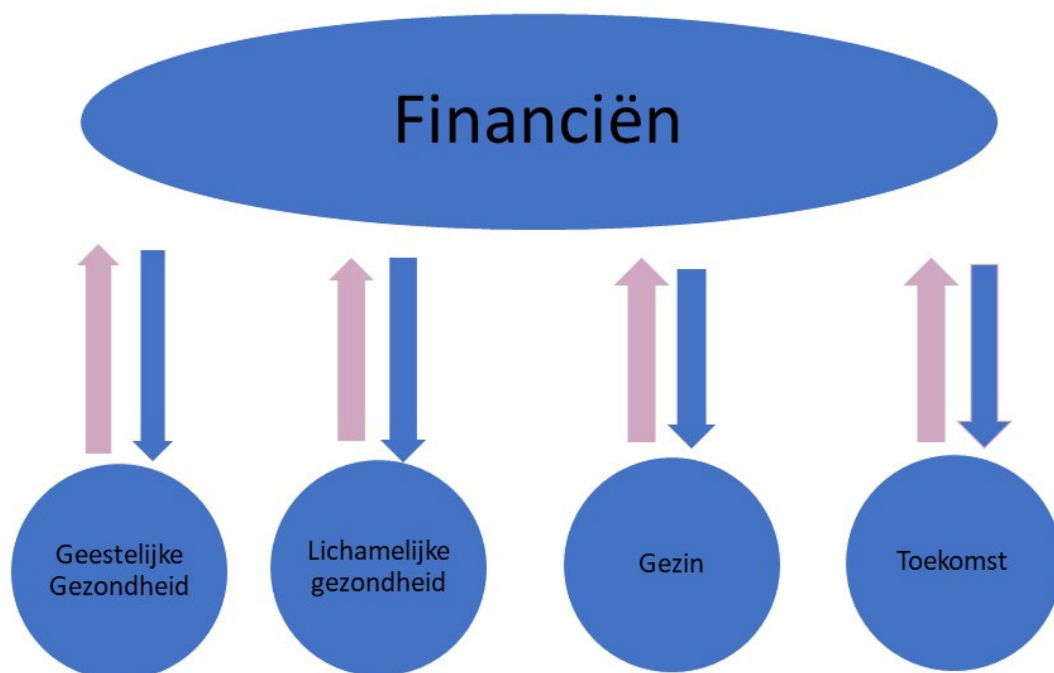
**Mentale welbevinden:** Dat geestelijke gezondheid van grote invloed is op ons leven en lichaam wordt vaak onderschat. Je lekker voelen in je lichaam begint namelijk bij geestelijke rust. Hoe je omgaat met stress en spanning is hierbij van groot belang. Positief leren denken staat hierbij centraal.

Zingeving: Waar ben je op dit moment allemaal mee bezig? Wat zijn jouw doelen? En wat heb je nodig om deze doelen te halen? Om balans te creëren is het belangrijk om te weten waar je naar toe wilt werken in de toekomst.

Kwaliteit van leven: Hoe ziet het dagelijks leven van jou en de kinderen eruit? Hou je tijd over of kom je juist tijd te kort? Gaat alles volgens routine of loopt het erg chaotisch? Hoe jullie als gezin leven is van grote invloed op jullie gezondheid en financiën.

Meedoen: Hoe is je contact met je familie, vrienden of kennissen. Hoe ben jezelf opgevoed en wat voor invloed heeft dat op de opvoeding van je eigen kinderen? Heb je mensen die je helpen of moet je alles alleen doen? Meedoen in de maatschappij is voor jou en je kinderen erg belangrijk.

Dagelijks functioneren: Het dagelijks goed kunnen functioneren is afhankelijk van hoe goed jij voor jezelf zorgt. Ben jij ook in staat om grenzen te stellen? Ook de manier waarop jij je tijd indeelt heeft invloed op het creëren van balans. Het omgaan met geld is ook van grote invloed op het gezinsleven. Vandaar dat er tijdens het LIFE hier extra aandacht aan besteed door middel van 2 workshops inkomen - administratie.



## Hoofdstuk 3 - Wat kan ik na het volgen van LIFE?

Na het volgen van het LIFE-traject:

- heb je geleerd hoe je balans kan creëren
- heb je meer zelfkennis/zelfvertrouwen
- weet je hoe je een gezonde levensstijl kan creëren voor jouw en je kinderen
- ben je bewust van jouw financiële gedrag
- kan je zelfstandig je administratie voeren en bijhouden
- kan je aan de slag met het uitvoeren van jouw doelen

En als laatste maar niet geheel onbelangrijk hebben jouw kinderen ook baat bij het LIFE-traject. Want als jij lekker in je vel zit dan zijn de kinderen ook relaxter. Zo kunnen jullie samen genieten van de belangrijke dingen in het leven en met een positieve blik vooruitkijken naar de toekomst.



## **Hoofdstuk 4 - Programma LIFE**

### **Workshop 1: Introductie**

Doel? Kennis maken

Waarom? De eerste workshop staat geheel in het teken van elkaar leren kennen. We gaan uit onze comfort zone stappen! Door middel van interactieve spellen gaan we met elkaar in gesprek over onderwerpen die van invloed zijn op onze (financiële) weerbaarheid. Op deze manier creëren we openbaarheid van zaken en proberen we schaamte en angst uit te sluiten. Zo kunnen we op een respectvolle manier met elkaar omgaan en elkaar ondersteunen tijdens het traject.

### **Workshop 2: Zelfreflectie/talenten**

Doel? Ontdekken van je talenten

Waarom? Om succesvol te zijn moet je weten wat en waar de juiste plek is voor jou. Wie ben je op dit moment en wil je graag zijn? Wat zijn de obstakels die jou tegenhouden op bepaalde keuzes te maken? Wat maakt jou bijzonder? Dit zijn een aantal vragen die tijdens de workshop zelfreflectie beantwoord zullen worden. Het ontdekken van talenten en passie staat hierbij voorop.

### **Workshop 3: Mentale gezondheid**

Doel? bewust worden van je Mindset

Waarom? Als jij je beter in je vel zit maak je betere keuzes!

Als je de verbinding tussen je lichaam en geest beter begrijpt zal je ook beter begrijpen wat de gevolgen zijn van de keuzes die je maakt. Je manier van denken (mindset) speelt hierbij een grote rol. We gaan leren om om te denken van negatief naar positief.

### **Workshop 4: Administratie**

Doel? Overzicht en inzicht in je financiële situatie.

Waarom? Door inzicht te krijgen in je financiële situatie krijg je meer overzicht en rust. Tijdens de workshop Administratie wordt er ondersteuning gegeven door vrijwilligers van Aegon. Samen gaan jullie aan de slag met jullie persoonlijke administratieve hulpvragen. Onderwerpen die aan bod komen: geldgedrag, mail sorteren, financiële rechten en plichten (aanvragen/wijzigen).

### **Workshop 5: Lichamelijke gezondheid**

Doel? Bewust worden van je eetgedrag, levensstijl en beweging.

Waarom? Om gezond te worden en te blijven. Want als je lichamelijk fit te voelt heb je een grotere kans op het maken van positieve keuzes. Deze workshop wordt gegeven door Fitgaaf. We gaan kennis maken met gezonde voeding en beweging.

## **Workshop 6: Inkomen**

Doel? Je digitale vaardigheden bijwerken.

Waarom? Financiële doelen brengen je in balans en helpen je prioriteiten te stellen. Tijdens de workshop Inkomen gaan we bezig met het verbeteren van digitale skills. Onderwerpen die aan bod komen: sociale media, cv en sollicitatie.

## **Workshop 7: Positief Opvoeden**

Doel? Balans en rust creëren binnen het gezin.

Waarom? Positief Opvoeden kan helpen om het emotionele welzijn en de veerkracht van je kind te ontwikkelen. Daarnaast geeft positief opvoeden jou tips en trucs om beter om te gaan met de alledaagse uitdagingen als ouder.

Terugkijken naar de afgelopen 7 weken. Wat hebben we geleerd en hoe passen we dit nu toe. Natuurlijk krijgen de deelnemers ook een LIFE-proof certificering. De ochtend wordt afgesloten met een lunch.

## **Deelname**

Deelname aan het LIFE traject is geheel **GRATIS**. Wel wordt er van de deelnemers verwacht dat zij zich tijdens de workshops en coaching sessies actief opstellen. Indien een deelnemer niet aanwezig kan zijn bij een workshop dan wordt er verzocht om dit 24 uur van tevoren telefonisch/mail door te geven.

## **Locatie Groningen:**

Floreshuis  
Floresplein 19  
9715 HH Groningen

## **Locatie Leeuwarden: nader bekend te maken**

## **Duur workshop**

De workshops duren 2 uur. Met een pauze van 15 minuten. De coaching sessies zijn 3 x 1,5 uur en kunnen bij de deelnemers thuis plaatsvinden of op locatie.



## Hoofdstuk 5 - Aanmelden

Aanmelden voor het LIFE-project kan door het invullen van het aanmeldingsformulier. Deze kan je inleveren bij jouw wijkteam. Aanmelden kan ook door het sturen van een mail naar **info@ambivertconsultancy.nl** of app LIFE naar **0648121036**. Een week voor de start van het traject ontvang je een definitieve bevestiging van deelname.

### Afmelden

Mocht de deelnemer door persoonlijke omstandigheden niet deel kunnen nemen aan het traject dan graag, uiterlijk 2 weken voor de start van het traject, doorgeven. Dit kan via de mail of telefonisch.



**"Investeren in  
jezelf is de  
beste  
investering  
ooit."**



**Ambivert Consultancy**

Rembrandt van Rijnstraat 258  
9718 PV Groningen



[Info@ambivertconsultancy.nl](mailto:Info@ambivertconsultancy.nl)



[www.ambivertconsultancy.nl](http://www.ambivertconsultancy.nl)



0648121036