



OP NAAR EEN BETER LEVEN

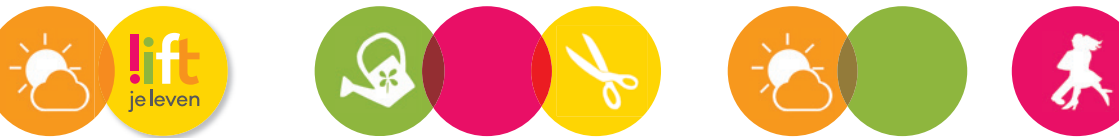
Neem het heft in eigen hand

JE WEET BEST WAT JE ZOU WILLEN:

Beter met je geld omgaan;
Of een beetje gezonder leven?
Misschien wat meer rust en
tijd voor jezelf?
Of wat meer rekening houden
met het milieu?

VIND JE HET OOK ZO LASTIG OM IN ACTIE TE KOMEN?

Het Liftjeleven programma
helpt je hierbij. Je leert die
dingen te veranderen in je leven,
waar jij voor kiest. Dat doe je
stap voor stap; op een positieve,
leuke manier.



Het programma

Het programma bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2,5 uur. Je werkt in een vaste groep van ongeveer 8 personen. De groep komt elke week bij elkaar met een speciaal getrainde begeleider. Je deelt ervaringen en geeft elkaar tips. Zo kom je samen verder én je ziet snel resultaten. Na afloop is er altijd een feestje om je successen te vieren. Iedereen die meegedaan heeft, krijgt een certificaat.





Voor wie?

Wil je het heft in eigen hand nemen en aanpakken? Dan is het Liftjeleven programma iets voor jou. Voorwaarde is wel dat je actief meedoet. En je moet open staan voor andere mensen, want je werkt in een groep.

Wat heb je eraan?

- ▶ Je wordt sterker en positiever;
- ▶ Je pakt je problemen aan;
- ▶ Je gaat beter om met je geld, je gezondheid en het milieu;
- ▶ Je leert nieuwe mensen kennen;
- ▶ Je krijgt een certificaat na afloop.



DIT ZEGGEN DEELNEMERS:

Ik kom beter op voor mezelf, ben zelfstandig uit mijn schulden gekomen en spaar nu zelfs!"

"Vroeger zei ik altijd: 'Sorry: ik weet het niet.' Nu weet ik het wel."

"Het programma leek me moeilijk. Maar dat was niet zo! Het was leuk en ik heb veel geleerd."



Yes
You
Can!



Doe je mee? Of wil je eerst meer informatie?

Stichting LIFT Utrecht
T 06 41 53 74 42
info@stichtinglift.nl
www.liftjeleven.nu

stichting
lift
op naar een duurzame leefstijl

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven