



# OP NAAR EEN BETER LEVEN

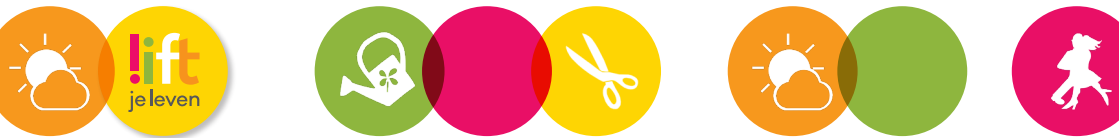
## Neem het heft in eigen hand

### 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 14 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. Deelname is gratis.





## 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."*



## Doe je mee? Of wil je eerst meer informatie?

Feniks Emancipatie Expertise  
Centrum Tilburg i.s.m. BUS  
Kristel Doorakkers  
NS Plein 17, 5014 DA Tilburg



kristel.doorakkers@fenikstilburg.nl  
T 013 542 18 96  
www.fenikstilburg.nl



**Oranje Fonds**  
voor sociale initiatieven

stichting  
**lift**  
op naar een duurzame leefstijl

**BUS**