

Weerbaarheidstraining

Sterk

Voor vrouwen die willen leren grenzen te stellen na ervaring met grensoverschrijdend gedrag of geweld



Zuid-
oost

Iets voor jou?

Wat is Sterk?

Sterk is een weerbaarheidstraining. De training is bedoeld voor vrouwen die ervaring hebben gehad met grensoverschrijdend gedrag of geweld en grenzen willen leren stellen.

Tijdens de training doen we oefeningen om je krachtiger te voelen, zowel lichamelijk als geestelijk. We oefenen om te leren ontspannen, grenzen te stellen en jezelf te leren beschermen als iemand je vastpakt of bedreigt.

Na de oefeningen praten we samen in een groeps gesprek. De thema's die besproken worden:

- Nee leren zeggen
- Eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Omgaan met angst en woede
- Omgaan met conflicten
- Zorgen voor je eigen veiligheid
- Beter omgaan met spanning
- Vertrouwen op je eigen gevoel
- Opkomen voor je rechten

Tip!

Het is prettig om kleren en schoenen aan te doen waarin je goed kunt bewegen. Je hoeft niet sportief te zijn.

Praktische informatie

Wanneer en waar?

9 maart – 8 juni 2021

dinsdagochtend van 9.15 – 11.45 uur (12 keer)

Buurtcentrum Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD A'dam

Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

Voor vragen, informatie of aanmelden:

Willemien Stena, maatschappelijk werker Madi

Tel: 020 – 3141675 of 06 - 38677302

E-mail: w.stena@madizo.nl

Een docent weerbaarheid van Blijf Groep

E-mail: weersterk@blijfgroep.nl

Sterk is onderkend als Goed Onderbouwd door de onafhankelijke erkenningscommissie
Maatschappelijke ondersteuning, participatie en veiligheid.

In Zuidoost is Sterk een samenwerking tussen:

Blijf^{groep} Thuis in
huiselijk
geweld

www.blijfgroep.nl



www.madizo.nl

Sterk in Zuidoost is een samenwerking tussen:

Blijf Groep

Blijf Groep helpt om huiselijk geweld te stoppen. Wij bieden hulp aan alle betrokkenen: slachtoffers, kinderen, getuigen en plegers. Blijf Groep biedt zowel ambulante hulpverlening als crisisopvang en begeleid wonen. Ook hebben we een uitgebreid groepsaanbod.

www.blijfgroep.nl

MaDi Zuidoost en Diemen

Stichting MaDi ondersteunt inwoners bij het oplossen van problemen in hun sociale, maatschappelijke, persoonlijke en financiële situatie. MaDi staat u bij en wil er, samen met u, voor zorgen dat u in het vervolg niet meer in de problemen komt.

www.madizo.nl