

Weerbaarheidstraining

Sterk

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



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 groepsgesprek. 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?

23 september 2020 – 16 december 2020

woensdagochtend van 9.00 – 11.45 uur (12 keer)

In: Buurtcentrum Oosterpark, 3e Oosterparkstraat 159, A'dam

Kosten

Meedoen aan de training is gratis.

Voor vragen, informatie of aanmelden:

Wilma van der Camp, Maatschappelijk werk Dynamo

Tel: 020 4620 300/ 0616077835

E-mail: wcamp@dynamo-amsterdam.nl

Pyrrha Singerling, docent weerbaarheid Blijf Groep

Tel: 06 31 97 33 41

E-mail: p.singerling@blijfgroep.nl

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

In Oost is Sterk een samenwerking tussen:

Blijf^{groep} Thuis in
huiselijk
geweld

www.blijfgroep.nl

 **Dynamo** beweegt tot meedoen

www.dynamo-amsterdam.nl

Sterk in Oost 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

Dynamo Amsterdam

Dynamo vindt het belangrijk dat alle bewoners kunnen meedoen in hun omgeving. Wij stimuleren en ondersteunen bewoners om actief deel te nemen aan de samenleving. Zodat niemand aan de kant hoeft te staan.

www.dynamo-amsterdam.nl