

# Weerbaarheidstraining

# Sterk

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



Alkmaar

# 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?

19 september - 12 december 2024  
Donderdagochtend van 9.00 - 12.00 uur (10x)  
Wijkcentrum Overdie,  
Van Maerlestraat 8-10, 1813 BH Alkmaar

## Kosten

Deelname aan de training is gratis.

## Voor informatie, aanmeldingen en/ of vragen

Yemen Bakis, maatschappelijk werker Blijf Groep.

Tel: 06 – 55221825

E-mail: [y.bakis@blijfgroep.nl](mailto:y.bakis@blijfgroep.nl)

Marga Bakker, maatschappelijk werker Blijf Groep.

Tel: 06-50187714

E-mail: [marga.bakker@blijfgroep.nl](mailto:marga.bakker@blijfgroep.nl)

Trainer weerbaarheid: Houriya Abbou

Tel: 06-45003533

**Blijf**<sup>groep</sup> Thuis in  
huiselijk  
geweld

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

## **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](http://www.blijfgroep.nl)

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