

Weerbaarheidstraining

Sterk

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

A stylized illustration of Rosie the Riveter, a symbol of female strength and resilience. She is depicted from the chest up, wearing a blue denim work shirt with a circular badge on the collar that features a portrait of a woman. Her hair is pulled back and secured with a red bandana adorned with white polka dots. She has a determined expression and is flexing her right bicep, with her fist clenched. The background is a solid yellow color. A red circle is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Almere'.

Almere

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?

9 september 2024 – 9 december 2024 (12 keer)

maandagochtend van 10:00 tot 12:30 uur

Adres: Oranjehuis Almere

Zwedenstraat 229

1362DN Almere

Voor vragen, informatie of aanmelden:

Elise Modderkolk, maatschappelijk werker Blijf Groep

Tel: 06-42989758

E-mail: e.modderkolk@blijfgroep.nl

Website: <https://www.blijfgroep.nl/aanmelden-weerbaarheidstraining-sterk/>

Aanvullende informatie:

Er is geen mogelijkheid voor kinderopvang.

Deelnemers dienen dit zelf te regelen.

Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

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

Sterk in Almere 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.

In Flevoland biedt Blijf Groep de hulpverlening aan vanuit het Oranje Huis in Almere Poort.

www.blijfgroep.nl

Blijf[®] groep Thuis in
huiselijk
geweld