

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?

3 maart – 9 juni 2026

dinsdagochtend van 9.30 – 12.00 uur (12 keer)

In: Centrum voor Vrije Tijd, Ed Pelsterpark 8, 1087 EJ A'dam

Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

Voor vragen, informatie of aanmelden:

Nihaila de Palm, Buurtteammedewerker Buurtteam IJburg

Tel: 06 26 96 52 41 / 020 - 4620300

E-mail: NdePalm@buurtteamamsterdamoost.nl

Pyrrha Singerling, docent weerbaarheid, Blijf Groep

Tel: 06 - 31973341

E-mail: p.singerling@blijfgroep.nl

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

Op IJburg is Sterk een samenwerking tussen:

Blijf[®] groep
Thuis in
huiselijk
geweld

www.blijfgroep.nl

Buurtteam
Amsterdam

www.buurtteamamsterdam.nl

Sterk op IJburg 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

Buurtteam Amsterdam

Buurtteam Amsterdam helpt gratis bij vragen over zorg, wonen, gezondheid, werk, geld, ontmoeten of veiligheid. Samen kijken we wat u nodig heeft. Overal in de stad zijn buurtteams. Ook bij u in de buurt.

www.buurtteamamsterdam.nl