

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?

15,22,29 januari 2026

5,12,19 februari 2026

5,12,19,26 maart 2026

Donderdagochtend van 9.00 - 12.00 uur (10x)

Wijkcentrum Overdie

Van Maerlantstraat 8-10, 1813 BH Alkmaar

Kosten

Deelname aan de training is gratis.

Voor informatie, aanmeldingen en/ of vragen

Maatschappelijk werker Blijf Groep: Marga Bakker

Tel: 06-50187714

E-mail: marga.bakker@blijfgroep.nl

Trainer weerbaarheid: Houriya Abbou

Tel: 06-45003533



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