

# Durf je wèl?! Voor tienermeiden

Durf jij nee te zeggen? Kun je je eigen keuzes maken? Of pieker je hier veel over? Herken je dit? En wil je het veranderen? Dan kunnen wij jou helpen. Tijdens de training laten we je voelen hoe sterk jij bent.

## WOENSDAG

27 OKTOBER, 3, 10, 17 & 24 NOVEMBER,  
1, 8 EN 15 DECEMBER 2021

Tijd: 16.30 – 17.30 uur

### Locatie:

Fit & Fun in Aalten (Het Boske 11)

Aanmelden via: [www.preventieplatformjeugd.nl](http://www.preventieplatformjeugd.nl)

Meer info: Marieke Wevers of Karen Lievers  
van Team Grip [info@team-grip.nl](mailto:info@team-grip.nl)



### Voor wie?

Alle meiden in het voortgezet onderwijs uit de gemeente Aalten, Berkelland, Oost Gelre en Winterswijk kunnen zich aanmelden. De training bestaat uit 8 lessen van 1 uur.

### Wat gaan we doen?

- Iedere training start met een kort praatje
- Actieve oefeningen zodat jij jouw gedachten even "uit" kan zetten en je gevoel "aan"
- Verschillende stoot- en trapoefeningen
- Je leert hoe je jezelf kan bevrijden wanneer iemand jou fysiek lastig valt
- We bespreken herkenbare situaties over allerlei onderwerpen

### DEELNAME IS GRATIS!

Min. 6 - max. 10 meiden per training.  
Voorafgaand aan de training nemen we contact met jou én je ouders op.

