

# 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.

## WOENSDAGMIDDAG

19 & 26 JANUARI, 2, 9, 16 & 23 FEBRUARI,  
9 & 16 MAART

Tijd: 16.30 – 17.30 uur

### Locatie:

Het Gele Park, Varsveldseweg 47 te Lichtenvoorde

**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 Winterwijk 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.

