

# Training

# Durf je wél?!

## voor tienermeiden

DATUM:

**DONDERDAG**  
**2, 9, 16, 23 & 30 MAART**  
**6, 13 & 20 APRIL**

van 16.00 - 17.00 uur

**Locatie:** Winterswijk (exacte locatie volgt)

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 leer je te voelen hoe  
sterk je bent.

**Anmelden via:**  
[www.preventieplatformjeugd.nl/tienermeiden](http://www.preventieplatformjeugd.nl/tienermeiden)



### 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/opvoeders op.