

# Meiden in beweging

*Vind jij het lastig om voor jezelf op te komen?*

*Je grenzen aan te geven?*

*Zou jij sterker in je schoenen willen staan?*

*Kom je uit de omgeving van Lunteren of*

*Ederveen?*

*Dan is 'Meiden in Beweging' echt iets voor jou!*

€ Er zijn geen kosten aan verbonden.

➔ Opgeven kan tot woensdag 13 oktober.

📄 Wij houden ons aan de maatregelen m.b.t. Corona.

## Wat ga je leren?

Bij deze cursus werken we o.a. aan het opkomen voor jezelf, leren 'nee' te zeggen en zelfverzekerder te worden. Om met meer zelfvertrouwen jezelf voor te bereiden op het voortgezet onderwijs.

## Wat ga je doen?

In oktober start er in Lunteren (locatie nader te bepalen) een groep waar wij jou leren om meer vertrouwen in jezelf te krijgen. We maken het gezellig met elkaar, doen weerbaarheidsoefeningen en sportieve samenwerkingsspellen. Tijdens iedere training gaan we ook met elkaar in gesprek. En is er ruimte voor al jouw vragen.

## Doe je mee?

Gezellig! Je kunt je eenvoudig aanmelden door een mailtje te sturen naar [mail@knowlimits.nu](mailto:mail@knowlimits.nu) o.v.v. Meiden in beweging. Meld je snel aan want vol is vol.

Kan je een keer niet? Dan is dat geen probleem. Het is wel fijn als je het ons laat weten.

## Voor wie?

Meiden uit groep 7 of 8 die tussen de 10 en 12 jaar oud zijn

## Waar?

Lunteren. (Locatie nader te bepalen).

## Nelske Vink-Jonker

Know Limits  
T: 06 278 69 966  
E: [nelske@knowlimits.nu](mailto:nelske@knowlimits.nu)

## Ankie Hendrikson

Sportservice Ede

## Wanneer?

Elke maandagmiddag van 15.30 tot 17.00 uur.  
Van 25 okt t/m 13 dec.

## Initiatiefnemers:

**KNOW  
LIMITS**

**Sportservice  
Ede**

**malkander**

**centrum voor  
jeugd en gezin**

[mail@knowlimits.nu](mailto:mail@knowlimits.nu)  
[www.knowlimits.nu](http://www.knowlimits.nu)

