

Moeders in beweging

Wil je graag steviger in je schoenen staan? Meer zelfvertrouwen hebben? Jouw mening durven geven? Zou je willen leren hoe je je grenzen kunt ontdekken en aangeven? En dit weer kunnen inzetten in de opvoeding van je kinderen? Dan is de weerbaarheidstraining Moeders in Beweging iets voor jou!

In deze training leer je grenzen stellen en beter voor jezelf op te komen. We gaan praktisch en creatief aan de slag. Je ontdekt wie je bent, wat je kan, wat je wilt. Je leert beter omgaan met dingen die je lastig vindt. In de training ligt de nadruk op het oefenen van vaardigheden. Je kunt ervaringen met anderen uitwisselen en oefenen om met moeilijke situaties om te gaan. Jouw doelen staan centraal. De training heeft zes wekelijkse bijeenkomsten van elk 2,5 uur. Vooraf is er een telefonisch intakegesprek. We streven naar minimaal zes tot maximaal twaalf deelnemers per groep.

Voor wie?

De training is voor moeders die op het gebied van zelfvertrouwen en weerbaarheid graag een voorbeeld willen zijn voor hun kinderen en wonen in Harskamp, Wekerom, Otterlo, De Valk, Ederveen of Lunteren.

📌 Opgeven kan tot 29 mei

€ Eigen bijdrage, eenmalig €25

Lukt het niet?

Geef dit aan ons door. Wij denken graag met je mee.

Doe je mee?

Aanmelden kan bij Maatschappelijk Werk Ede via tel 088-7846206 (op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur).

Via het aanmeldformulier op de website www.maatschappelijkwerkede.nl

Via de mail: info@maatschappelijkwerkede.nl.

Eén van de trainers neemt daarna telefonisch contact met je op!

Initiatiefnemers:

**KNOW
LIMITS**

opella

stimenz



Door wie?

Tirza van den Boom,
Maatschappelijk Werk Ede
Lenie Kap, Know Limits

Waar?

Kulturhus, Dorpsplein 1,
6733 AV Wekerom

Wanneer?

De weerbaarheidstraining begint 4 juni 2024: 19.15 – 21.45 uur
Vervolgdata: 12, 19 en 26 juni. 3 en 10 juli.

mail@knowlimits.nu
www.knowlimits.nu