

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 Ederveen of Lunteren? Dan is 'Meiden in Beweging' echt iets voor jou!

€ Er zijn geen kosten aan verbonden.

➔ Geef je snel op want vol = vol

Wat ga je leren?

Bij **Meiden in beweging** werken we 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 het najaar start er in Lunteren 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 harriet@knowlimits.nu of via de QR code. Meld je snel aan want vol is vol.



Voor wie?

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

Waar?

De Schakel, Lunteren



Harriët van Omme

Know Limits

T: 06 27 86 99 66

E: harriet@knowlimits.nu

Wanneer?

Acht dinsdagmiddagen.

Start: dinsdag 28 okt

4, 11, 18, 25 november en

2, 9 en 16 december

Tijd: 15.15 – 16.45 uur

Initiatiefnemer:

**KNOW
LIMITS**

In samenwerking met:

**KNOW
LIMITS**

mail@knowlimits.nu

www.knowlimits.nu

Meiden in beweging

Veel meiden vinden het lastig om voor zichzelf op te komen of om 'nee' te zeggen. Misschien herken jij dat ook. Dat je iets wilt zeggen, maar je houdt je stil. Of dat je zou willen dat je wat meer zelfvertrouwen had, vooral nu het voortgezet onderwijs dichterbij komt...

€ Er zijn geen kosten aan verbonden.

➤ Geef je snel op want vol = vol

Sterker in je schoenen staan

Bij **Meiden in beweging** leer je op een leuke, veilige en gezellige manier hoe je:

- voor jezelf opkomt,
- je grenzen aangeeft,
- 'nee' durft te zeggen,
- en met zelfvertrouwen klaar bent voor de middelbare school!

Wat ga je doen?

- We doen sportieve spelletjes,
- samenwerkingsopdrachten,
- kletsen over dingen die jij belangrijk vindt,
- en trainen hoe jij jezelf kunt laten zien – op jòuw manier.

Voor wie?

Meiden uit groep 7 en 8
(10-12 jaar)
Omgeving Harskamp,
Wekerom, Otterlo en
de Valk.



Meld je aan!

Scan de QR-code op de flyer. Of stuur een mailtje naar Marije.



Initiatiefnemer:

**KNOW
LIMITS**

Wanneer?

Acht dinsdagmiddagen.
7, 14 en 28 oktober
4, 11 18 en 25 november
en 2 december

Tijd: 15.15 – 16.45 uur

Waar?

Kulturhus, Dorpsplein 1
Wekerom

Marije Segers

T: 06 38 11 50 88

E: marije@knowlimits.nu

www.knowlimits.nu

mail@knowlimits.nu

