



## MENS & RELATIE

“Onze hulp helpt!”

### Sterker in je schoenen

#### op zoek naar eigen kracht en zelfvertrouwen

Voelt u zich vaak onzeker? Denkt u veel aan anderen en weinig aan wat u zelf nodig heeft?

**Misschien is de groep ‘sterker in je schoenen’ dan iets voor u!**

In deze groep staat u stil bij hetgeen u in uw leven zou willen, wat u daarbij in de weg staat en wie of wat u daarbij zou kunnen helpen.

#### **Opzet van de groep**

Er zijn 10 bijeenkomsten van 2 uur, elke week op een vast tijdstip.

In de groep kunt u ervaringen met anderen delen en met elkaar nadenken over andere manieren om met moeilijke situaties om te gaan.

Afhankelijk van de grootte van de groep wordt deze begeleid door 1 of 2 maatschappelijk werkers.

Er zijn voor u geen kosten verbonden aan deze groep.

De groep is gericht op

- wat wil ik / waar sta ik?
- eigen kracht, eigen waarde en zelfvertrouwen vergroten
- wat staat mij in de weg?
- wat / wie kan mij helpen?
- keuzes maken.

#### **Wanneer**

De groep ‘sterker in je schoenen’ wordt doorlopend aangeboden. Bij voldoende aanmeldingen start er een groep.

#### **Aanmelden**

Op de website van MDF [www.mdflevoland.nl/sterker-in-je-schoenen](http://www.mdflevoland.nl/sterker-in-je-schoenen) kunt u zich aanmelden voor deze training.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de groepsworkcoördinator van MDF Inge Rijpma, telefoonnummer 06-13966856 of via de mail [i.rijpma@mdflevoland.nl](mailto:i.rijpma@mdflevoland.nl)



**Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland**  
Meenthoek 10, 8224 BS Lelystad - Postbus 1034, 8200 BA Lelystad  
(0320) 21 17 00 - [mdf@mdflevoland.nl](mailto:mdf@mdflevoland.nl)

**[WWW.MDFLEVOLAND.NL](http://WWW.MDFLEVOLAND.NL)**