

# Kwadraad

## maatschappelijk werk

### **Meer zelfvertrouwen met de Meidengroep van Kwadraad**

In de puberteit voelen veel meiden zich vaak onbegrepen, eenzaam of down. Denken vaak dat ze niet de moeite waard zijn of hebben het idee dat ze alsmaar ruzie hebben. Voor veel meiden zijn dit herkenbare problemen. Hier kan iets aan gedaan worden! Kwadraad start op 7 februari 2018 weer met de succesvolle Meidengroep. De Meidengroep is voor meiden tussen de 13 en 19 jaar.

Deelname is gratis. **Aanmelden kan tot en met 22 december 2017 via [www.kwadraad.nl](http://www.kwadraad.nl) en/of per mail via [a.almarini@kwadraad.nl](mailto:a.almarini@kwadraad.nl).**

In de Meidengroep werken meiden samen aan hun zelfvertrouwen en leren ze opkomen voor zichzelf. Ook leren ze hoe ze hun gevoelens beter kunnen uiten en delen. Na aanmelding vindt er een intakegesprek plaats. Tijdens de eerste bijeenkomst worden leerdoelen besproken en met behulp van oefeningen gaat de groep hier samen mee aan de slag. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere: onzekerheid en uiterlijk, grenzen aangeven, contact met anderen en omgaan met kritiek en conflicten. De groep bestaat uit ongeveer 10 meiden.

#### **Aanmelden en informatie**

De Meidengroep bestaat uit 8 bijeenkomsten op woensdagen van 15.30 tot 17.30 uur.

De bijeenkomsten vinden plaats op de Derkinderenstraat 32 in Woerden.

Voor meer informatie kunnen geïnteresseerden contact opnemen met

Elvera Moolenaar, [e.moolenaar@kwadraad.nl](mailto:e.moolenaar@kwadraad.nl) / 06-40771902 of

Anissa Almarini, [a.almarini@kwadraad.nl](mailto:a.almarini@kwadraad.nl) / 06-36332970