

## Internationale Vrouwendag 11 maart 2018

### “Heldinnen van Alledag”

#### De 9 workshops in vogelvlucht



#### ‘Rookvrij! Ook iets voor mij?’

Ben jij iemand die rookt en regelmatig denkt “ik wil er eigenlijk wel vanaf, maar dat lukt mij toch niet? ik heb het al zo vaak geprobeerd ! niet nu, maar een ander keertje ! pffffff ..... “. Kom dan naar de **Workshop “Rookvrij! Ook iets voor mij?”** en ik neem je mee op weg. Hoe werkt mijn rookverslaving? Wat ik heb aangeleerd, kan ik dat ook weer afleren? Hoe zie ik mijzelf als rookvrij persoon? Welke hulp past bij mij?

Een eerste stap zetten is spannend, maar na afloop van een groepstraining zeggen deelnemers vaak .... “*oh, dit had ik veel eerder moeten doen ofwat jammer dat het nu al weer is afgelopen, het is zo leuk met elkaar*”. Zet de stap als je droomt “**Rookvrij, ja dat is iets voor mij!**”

#### José van Helden

groepstrainer Stoppen met Roken  
GGD Hollands Midden in samenwerking met Sinefuma  
[www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)



#### ‘Huiselijk geweld... stopt niet vanzelf – Quiz je sterk!’

- WAT WEET JIJ EIGENLIJK VAN HUISELIJK GEWELD?
- WELKE KEUZE OF STAP ZOU JIJ MAKEN?
- HOE DOORBREEK JE DE SPIRAAL VAN HUISELIJK GEWELD?
- HOE WORD JE WEER STERK?
- KOM EN DOE MEE MET ONS

#### Bianca Mannaart en Vince Pape

Vrouwenopvang Rosa Manus  
[www.rosa-manus.nl](http://www.rosa-manus.nl)



## 'De heldin in elke moeder'

Zelfvertrouwen en sociale steun zijn belangrijke voorwaarden voor goed ouderschap. Door middel van een spelvorm gaan wij in deze workshop aan de slag met u, de Heldin.

Wat vindt u belangrijk in uw ouderschap? Waar bent u trots op? Welke uitdagingen komt u tegen? Wat heeft u zelf nodig? En wie ondersteunen u bij uw heldinnentaak?

Ook de heldinnen uit uw omgeving komen aan bod. Hoe zit dat bij uw moeder, grootmoeder, tante of misschien wel buurvrouw: hoe geven zij vorm aan hun ouderschap? Wat leert u van hen?

### Ilse Russchenberg

Jes / Rijnland

[www.jesrijnland.nl](http://www.jesrijnland.nl)

(let op meerder logo's)



## 'Vrouwen over de streep'

Ben je aan het werk? Wil je aan het werk? Wil je een baan of een carrière en waar begin je?

DZB Leiden is het re-integratiebedrijf van de gemeente Leiden. Wij zijn een ambitieuze organisatie waarbij het draait om mensen en werk. Ons doel is werkzoekenden uit de Leidse regio een kans bieden op werk. Dat begint met een richting hebben en de eerste stap zetten.

In deze korte workshop willen we je laten ervaren hoe het is om in beweging te komen, om het heft in eigen handen te nemen en over de streep te gaan.

Nieuwsgierig geworden? Schrijf je in en we zien je graag op 11 maart. Tot dan!

### Saskia Bholasing

DZB Leiden

[www.dzb.nl](http://www.dzb.nl)

## **'De innerlijke krachtbron'**

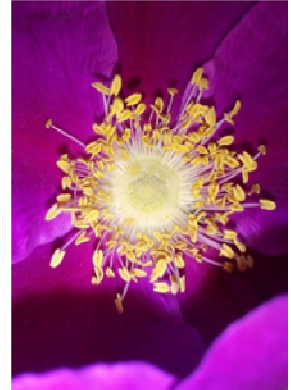
Bij de geboorte wordt ons geen handboek meegegeven met wijsheden over de manier waarop we het beste koers kunnen zetten in ons leven. Het is aan ieder mens om in de dynamiek van alledag onze eigen unieke weg te vinden, het leven te leven, weerstanden het hoofd te bieden en te leren van wat we tegenkomen op ons pad.

In deze workshop krijg je op verhalende en ervaringsgerichte wijze een manier aangereikt om verbinding te maken met je innerlijke krachtbron, datgene wat jou bijvoorbeeld helpt om richting te bepalen en je rug recht te houden.

*We nodigen je van harte uit om samen de krachten te bundelen!*

**Olga Lemmen en Anne-Marie Meevis**

Stichting Feminenza  
[www.feminenza.org](http://www.feminenza.org)



## **'Ontspanning Door Inspanning'**

Laat je inspireren door andere Heldinnen en wordt je eigen Held!  
In onze ontspannen en actieve workshop leer je voor jezelf op te komen en in je kracht te staan.

**Liza Soffner en Jannie Slijp**

Liza Sportenderwijs  
[www.sportenderwijs.nl](http://www.sportenderwijs.nl)





## 'Veerkracht bij verlies'

Veerkracht is het vermogen om ondanks tegenwind vooruit te komen. Zoals een vlieger stijgt bij tegenwind!

Iedereen ervaart weleens in het leven dat het tegenzit. Verlies van je gezondheid, van je werk, van je relatie en verlies van je toekomstperspectief. Al deze veranderende omstandigheden vragen veel van ons en doen een appel op onze veerkracht.

Deze situaties kunnen echter ook een aanleiding zijn om het leven opnieuw in te richten. Dan verschaffen ze nieuwe energie, hoop en moed!

Hoe veerkrachtig ben jij?

In deze workshop vertel ik je over het veerkrachtmodel en ik laat je de 1e stap ervaren: (h)erkennen van de impact!

### Hennie Aben

Centrum voor Verborgen Verlies  
[www.verborgenverlies.nl](http://www.verborgenverlies.nl)



## 'Ontspul en krijg een opgeruimd huis'

In deze workshop krijg je handvatten hoe je afstand kunt nemen van overtollige spullen in je overvolle huis.

Waarom bewaar je zoveel spullen?

Waarom komen er steeds meer spullen bij in je huis en gaan er geen spullen je huis uit?

Ria Stikkelman van Stikkelman Organizing adviseert en helpt al ruim acht jaar mensen hun huizen weer opgeruimd te krijgen en geeft hier workshops over bij verschillende volksuniversiteiten.

### Ria Stikkelman

personal organizer  
Ontzorgt druk bezette mensen

Stikkelman organizing  
[www.stikkelmanorganizing.nl](http://www.stikkelmanorganizing.nl)



## **Vergeven begint bij jezelf**

Wat is vergeven? En waarom zouden we vergeven? Hebben we vergeving nodig om de toekomst in te kunnen stappen? Wat zijn de gevolgen van vergeving op jezelf en op je omgeving? Wat vraagt het vergevingsgezindheid te bouwen als een meer permanente houding?

Graag gaan we met jullie over deze vragen in gesprek aan de hand van opmerkelijke verhalen en een enkele oefening.

**Monique Weber en Lieneke van der Linde**

Stichting Feminenza  
[www.feminenza.org](http://www.feminenza.org)