

## Cursus voor migrantenvrouwen ?Opkomen voor jezelf?



Wil je meer zeggen wat je denkt en voelt? Of durf je geen nee te zeggen? Of vind je hulp vragen lastig? Of heb je vaak ruzie?

En wil je leren hoe je dit anders kunt doen?

Migrantenvrouwen uit Presikhaaf kunnen dan meedoen aan de cursus ?Opkomen voor jezelf?.

De taal is eenvoudig. We gaan veel oefenen en doen. Iedereen kan meedoen, in totaal tien vrouwen.

De cursus in MFC Presikhaven start op donderdag 15 november 2018 van 10.00 uur tot 12.00 uur en is elke week (in totaal vijf keer).

Maria Meekes (Indigo) geeft deze cursus.

Doe je mee?

Graag aanmelden bij Ingrid Sieljes (Rijnstad participatiewerk, 1ste etage): tel. 06-52 71 07 66 of mail naar [i.sieljes@rijnstad.nl](mailto:i.sieljes@rijnstad.nl)

---