

*Correspondentieadres*  
Postbus 2690 • 6401 DD Heerlen

T 0900 699 0 699 (klantenservice)  
E [info@meandergroep.com](mailto:info@meandergroep.com)  
[www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com)

MAAKT DEEL UIT VAN MEANDERGROEP ZUID-LIMBURG

Overige producten van MeanderGroep Zuid-Limburg zijn: Meander Beschut en Beschermd Wonen, Meander Thuiszorg, Meander Kraamzorg, Meander Jeugdgezondheidszorg, Meander Voeding & Dieet, Meander Maatschappelijke Dienstverlening, Meander Wonen en een uitleenmagazijn Verpleegartikelen en Hulpmiddelen.

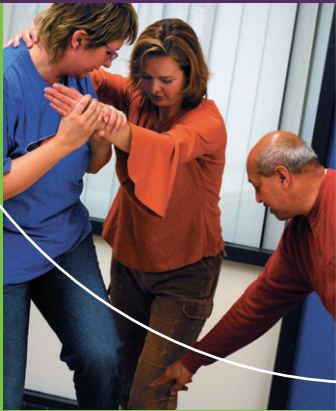
## Zelfverdediging en weerbaarheid

Meander Zorgservice is in het bezit van het kwaliteitscertificaat van de LVT

Mentale en fysieke training  
voor jong en oud



# Zelfverdediging, weerbaarheid en omgaan met agressie



Door toename van criminaliteit en agressief gedrag hebben veel mensen tegenwoordig last van een onveilig gevoel op straat, soms durven ze vooral 's avonds niet meer naar vrienden, de bioscoop, een bridge-avond of naar een concert.

## Doel van de cursus

Om gevoelens van onveiligheid te verminderen is het belangrijk te weten wat u moet doen in situaties waarin u zich niet veilig voelt. Gedurende de cursus 'Weerbaarheid en zelfverdediging' leert u hoe u zich kunt beschermen tegen ongewenste invloeden van buitenaf, bijvoorbeeld gevoel van onveiligheid of agressief gedrag. Ook leert u in de cursus meer zelfvertrouwen uit te stralen.

## Inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit een mentale en een fysieke training:

### Mentale training:

- De eigen houding en uitstraling
- Ademhaling
- Het stellen van grenzen
- Stemgebruik
- Assertief gedrag (verbaal en non-verbaal)

### Fysieke training:

- Een aantal verdedigingstechnieken
- Het leren kennen en gebruiken van je eigen lichaam en kwetsbare plekken op het lichaam van de ander
- Jezelf bevrijden uit grepen

## Praktische gegevens

De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur en is bedoeld voor iedereen (vanaf ± 10 jaar) die zich op straat of waar

dan ook onveilig voelt. Vooral voor ouderen wordt deze cursus aanbevolen.

## Kosten

Aan deelname van deze cursus zijn kosten verbonden. De cursus is toegankelijk voor abonnees van Meander Zorgservice.

## Voor meer informatie en/of aanmelding

Meander Zorgservice is een initiatief van MeanderGroep Zuid-Limburg.

Bel voor meer informatie onze klantenservice, telefoonnummer 0900 699 0 699. Zij zijn elke werkdag bereikbaar van 8.00-20.00 uur en op zaterdag van 8.00-12.00 uur.

## Informeer ook eens naar de overige gezondheidsactiviteiten

- Assertiviteit voor vrouwen
- Eerste hulp bij kinderongelukken
- Geheugentraining
- Gezond en lekker koken
- Kennismaken met yoga
- Leer weer gezond slapen
- Ontspanning
- Overgang bekijk het eens anders
- Postnatale gymnastiek
- Reanimatie
- Shantala babymassage
- Sportief afvallen
- Zwangerschapsyoga