Doe reLEGS!

www.doe-relegs.nl

In de puberteit vindt de bewustwording en persoonlijkheidsvorming plaats. Om gezonde keuzes te maken en een gezonde levensstijl aan te leren, kunnen jongeren wel wat ondersteuning gebruiken. Speciaal voor jongeren heeft Terwille reLEGS ontwikkeld: verschillende uitdagende en eigentijdse trainingen, preventielessen en workshops. Mét informatie voor ouders, docenten en opvoeders, want samen staan we sterk. Al deze onderdelen zijn – los of in combinatie – op maat af te nemen.

De basis van reLEGS wordt gevormd door de LEGS. LEGS (het Engelse woord voor benen) staat voor de onderdelen: Lichaam, Emotie, Geest en Sociaal. Het doel is om al deze gebieden in balans te brengen. Als je stevig op je LEGS staat, kun je gezonde keuzes maken. En gezonde keuzes zijn belangrijk voor een gezonde ontwikkeling en een gezonde nieuwe generatie.

We zijn er voor jou!

Ouderavond

Inspirerende avond waarin ouders en opvoeders worden meegenomen in de ontwikkeling van jongeren, de trends in de huidige maatschappij en de invloed daarvan op hun LEGS.

Doelgroep: ouders, opvoeders, docenten, mentoren, jongerenwerkers, jeugdleiders en kerkelijk werkers
Tijdsbesteding: 1 tot 1½ uur

LEGSpedition

LEGSpedition is een karaktervormend programma met een positief effect op de bewustwording en leefstijl van jongeren. Door interactieve werkvormen vindt kennisoverdracht plaats en leren jongeren nieuwe vaardigheden. De reLEGStrainer helpt de jongeren om bewust te worden van hun eigen LEGS en gezonde keuzes te maken bij belangrijke thema's als imago, vriendschappen, media, risicogedrag, seksualiteit en weerbaarheid.

Doelgroep: tweede klassers voortgezet onderwijs, op maat voor alle onderwijsniveaus; in kerken op maat
Tijdsbesteding: 2 dagen

Workshops

Terwille biedt verschillende eigentijdse workshops over middelengebruik en loverboyproblematiek, die aansluiten bij jongeren vanaf 15 jaar. Voorbeelden van onderwerpen zijn: social media/gamen, alcohol, drugs, terugvalpreventie, seksualiteit en loverboyproblematiek. Op verzoek nemen we een ervaringsdeskundige mee die zijn of haar verhaal vertelt en vragen van de jongeren kan beantwoorden.

Doelgroep: vanaf 15 jaar in school en kerk
Tijdsbesteding: in overleg

Training signalering

Hoe signaleer je een verslaving? Welke signalen geeft iemand? En wat kun je als omstander doen? In deze training nemen we de deelnemers mee in de verschillende fasen van verslaving en de kenmerken hier van.
Ook word je getraind in hoe je als omstander kunt reageren en extra hulp voor iemand kunt inschakelen als dat nodig is.

Doelgroep: docenten, mentoren, vertrouwenspersonen, schoolmaatschappelijk werkers, studieloopbaanbegeleiders, jongerenwerkers, jeugdleiders en kerkelijk werkers
Tijdsbesteding: 1½ uur tot 2 uur

FF chille bij Terwille op www.doe-reLEGS.nl

Naast workshops en trainingen kan elke jongere ook individueel gebruik maken van de website **www.doe-relegs.nl**. Op deze site kun je terecht met vragen over zelfbeeld, sociale media, gamen, roken, alcohol, drugs, porno, seksualiteit en weerbaarheid. Ook thema's als onzekerheid, doorslaan in lijnen, blowende vrienden en groepsdruk kunnen een reden zijn om eens te kletsen met een jongerenwerker van Terwille.
Jongeren kunnen vrijblijvend en anoniem *FF Chille bij Terwille*, op www.doe-relegs.nl.

Doelgroep: alle jongeren tot 25 jaar
Tijdsbesteding: naar behoefte

FF chille bij Terwille kan ook via de gratis App Doe reLEGS ( )

Contactgegevens
Wilt u meer informatie over onze programma's, wilt u een programma op maat aanvragen of een vrijblijvende offerte? Neem dan contact met ons op of kijk op onze website.

Terwille Verslavingszorg
Postbus 1497 • 9701 BL Groningen
Telefoon: 050 - 311 6226
info@terwille.nl • www.terwille.nl

TERWILLE
GELOOF IN VRIJHEID