



## Virtual Empowerment Groups and Classes

Classes are held via Zoom and are open to those who identify as a victim/survivor of domestic or sexual violence, at no cost.

### **Financial Education & Empowerment (5 sessions) – Tuesdays at 10am**

The Allstate Foundation's Moving Ahead through Financial Management Curriculum is a comprehensive package of tools and information designed to empower victims to be self-sufficient with their finances. This is a 5 week curriculum which touches on the following topics: financial abuse, financial fundamentals, credit basics, and budgeting strategies.

---

### **Journey Beyond Abuse (8 sessions) – Thursdays at 3pm**

*Journey Beyond Abuse* is an educational support group to help victims of intimate partner abuse. It is designed to help victims/survivors to understand and begin to heal from abuse they have experienced. Sessions include: defining domestic violence, tactics of abusers, safety planning, effects of abuse on children, common responses to violence, and legal options.

---

### **Seeking Safety (8 sessions) – Fridays at 10am**

*Seeking Safety* is a psycho-educational support group for survivors of trauma which they sustained due to domestic and/or sexual abuse and have been using unsafe behaviors to cope or manage their trauma symptoms. Topics include: safe coping skills, coping with triggers, grounding, compassion/self-nurturing, commitment, and many more.

---

### **Circle of Safety – 2nd Tuesday of every month at 3pm**

*Circle of Safety* is a group specifically designed for survivors of domestic violence. It is a safe, supportive environment where each survivor has a chance to be heard and the opportunity to build positive relationships with others who share similar experiences.

---

**Catholic Charities Domestic Violence and Sexual Assault Program**

Serving Audubon, Cass, Fremont, Harrison, Mills, Montgomery, Page, Pottawattamie,  
and Shelby Counties in southwest Iowa.

For more information or to schedule an intake, call **712-328-0266** or email Nelcy  
at **[NVargas@catholiccharitiesdm.org](mailto:NVargas@catholiccharitiesdm.org)**



## **Grupos y Clases de Empoderamiento Virtual**

Las clases se llevan a cabo a través de Zoom y están abiertas a quienes se identifican como víctimas/sobrevivientes de violencia doméstica o sexual, sin costo alguno.

### **Educación financiera y empoderamiento (5 sesiones):**

El Plan para Seguir Adelante de la Fundación Allstate es un paquete integral de herramientas e información diseñado para capacitar a las víctimas para que sean autosuficientes con sus finanzas. Este es un plan de estudios de 5 semanas que aborda los siguientes temas: abuso financiero, fundamentos financieros, fundamentos crediticios y estrategias presupuestarias.

---

### **Viaje Más Allá del Abuso (8 sesiones):**

Viaje Más Allá del Abuso es un grupo de apoyo educativo para ayudar a las víctimas de abuso de pareja íntima. Está diseñado para ayudar a las víctimas / sobrevivientes a comprender y comenzar a recuperarse del abuso que han experimentado. Las sesiones incluyen: definición de violencia doméstica, tácticas de abusadores, planificación de seguridad, efectos del abuso en los niños, respuestas comunes a la violencia y opciones legales.

---

### **En Busca de la Seguridad (8 sesiones):**

En busca de la Seguridad es un grupo de apoyo psicoeducativo para sobrevivientes de trauma que sufrieron debido a abuso doméstico y/o sexual y han estado utilizando comportamientos inseguros para sobrellevar o manejar sus síntomas de trauma. Los temas incluyen: habilidades de afrontamiento seguras, afrontamiento de factores desencadenantes, relaciones saludables, compasión/autocuidado, compromiso y muchos más.

**Llamar para obtener información sobre el día y la hora**

### **Catholic Charities Programa de Violencia Doméstica y Asalto Sexual**

Sirviendo a los condados de Audubon, Cass, Fremont, Harrison, Mills, Montgomery, Page, Pottawattamie y Shelby en el suroeste de Iowa.

Para obtener más información o para registrarse, llame al

**712-328-0266** o envíe un correo electrónico a Nelcy a: [nvargas@catholiccharitiesdm.org](mailto:nvargas@catholiccharitiesdm.org)