



# Weerbaarheidstraining

## ROTS en Water

**Brasschaat, voorjaar 2022**

**Voor lagere schoolkinderen (8-12 jaar),  
met (kenmerken van) autisme, ADHD,...**

### **Wat is Rots en Water weerbaarheidstraining?**

**ROTS** staat voor weten wat je wil, staan voor je mening, voor zelfvertrouwen en doelgericht durven en doen.

**WATER** staat voor contact maken, vriendelijkheid en flexibiliteit, voor luisteren en hulpvaardig zijn.

We gaan op zoek naar het **EVENWICHT** tussen deze 2 krachten.

### **Wat doen we?**

Vind je het moeilijk om neen te zeggen of grenzen aan te geven op een aanvaardbare manier? Ben je iemand die zich makkelijk laat doen of soms (te) fel reageert? Hoe kan je jezelf rustig maken en hoe kan je opkomen voor jezelf met respect voor de ander?

Dit kan je allemaal leren in deze fysieke training met veel oefeningen en spel. We werken samen rond sociale vaardigheden en weerbaarheid aan de hand van zelfreflectie, zelfbeheersing en zelfvertrouwen.

### **Info**

De training bestaat uit 1 infomoment voor ouders, 6 lessen voor kinderen en 1 les voor ouders en kinderen samen.

Kostprijs met RTH\*-punten: 0,957 punten van je 8 jaarlijkse RTH\*-punten + 60 euro per deelnemer. Contacteer ons gerust om te weten te komen of je recht hebt op RTH (= rechtstreeks toegankelijke hulpverlening).

### **Data**

Infomoment voor ouders: dinsdag 29/3 vanaf 18u, online

Lessen kinderen: dinsdagen 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5 tussen 18u – 19u30

Les ouder-kind: dinsdag 13/5 tussen 18u-19u30

Locatie lessen: Basisschool buitengewoon onderwijs TRIOLO — ritmiekzaal, Miksebaan 264B, Brasschaat

**begeleiding: OLO vzw - meer info: [www.olo.be](http://www.olo.be)**

**inschrijven: via 03/633 98 99**

**of [olo-rotonde@onthaalteam.be](mailto:olo-rotonde@onthaalteam.be)**

**Sterk als het moet,  
zacht als het kan!**