



ROTS en Watertraining

voor tieners van 12 tot 15 jaar



ROTS staat voor weten wat je wil, zelfzeker en doelgericht durven en doen.

WATER staat voor contact maken, vriendelijkheid en flexibiliteit.

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

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 opkomen voor jezelf met respect voor de ander?

Rots en water is een fysieke training met veel oefeningen waarin we werken rond sociale vaardigheden en weerbaarheid aan de hand van zelfreflectie, zelfbeheersing en het opbouwen van zelfvertrouwen.



Sterk als het moet, zacht als het kan!



Voor tieners (12-15 jaar), met (kenmerken van) autisme, ADHD, ...



Infomoment voor ouders: woensdag 25/03/2026 van 19u00-20u00

Lessen: dinsdag 7/4, woensdag 8/4, donderdag 9/4 van 13u30 - 16u30 en maandag 27/4 van 17u00 - 18u30.

Locatie: Welzijscampus, Bredabaan 399, Brasschaat



Inschrijven via onthaalteam@olo-rotonde.be of 03/633 98 99

De training bestaat uit 1 infomoment voor ouders en 4 lessen voor tieners. Je schrijft in voor de volledige reeks.

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)

Meer informatie via huisbrasschaat@olo-rotonde.be of 03 270 06 73.

