



# Weerbaarheidstraining

## ROTS en Water

Brasschaat, voorjaar 2023

Voor jongeren (12-16 jaar),  
met kenmerken van autisme, ADHD, ...

### Wat is Rots en Water weerbaarheidstraining?

**ROTS** staat voor weten wat je wil, opkomen 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 het versterken van zelfreflectie, zelfbeheersing en zelfvertrouwen.

### Info

De training bestaat uit 1 infomoment voor ouders, 3 lessen van 3u voor jongeren en 1 terugkomsessie.

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: woensdag 29/3 van 19u00 - 20u00

Lessen jongeren: dinsdag 4/4, woensdag 5/4 en donderdag 6/4 van 13u30 - 16u30

Terugkomsessie: woensdag 19/4 van 14u00 - 15u00

Locatie infomoment en lessen: Congresruimte, Welzijnscampus, Bredabaan 399, Brasschaat

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

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

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

Sterk als het moet,  
zacht als het kan!