

# ROTS & WATER

Een weerbaarheidstraining voor kinderen waar je leert door te **doen** en te **ervaren!**

Op een speelse en laagdrempelige manier gaan we 5 opeenvolgende dagen op zoek naar:

- Hoe je **weerbaar** kunt zijn als een rots en **buigzaam** kunt zijn als water.
- Wat **je grenzen** zijn, hoe je ze kunt aangeven en hoe je ze kunt verdedigen.
- Hoe je je **lichaamsbewustzijn** kunt verhogen om meer vat te krijgen op je omgeving.

We zetten beweging, mindfulness en creatieve methodieken in als middel om met deze thema's aan de slag te gaan.

## Praktische info

### VOOR WIE

Meisjes en jongens van 10 tot 12 jaar die graag sterker in hun schoenen willen staan.

### WANNEER

Juli 2023

maandag 03/07 t.e.m. vrijdag 07/07

Augustus 2023

maandag 21/08 t.e.m. 25/08

De sessies gaan steeds door van **9u tot 12u.**

### KOSTPRIJS

€ 12,5 voor de hele reeks  
(5 halve dagen)

### MEEBRENGEN

Gemakkelijke/sportieve kledij  
Drinkbus met water  
Wij voorzien een koek of een stuk fruit



### LOCATIE

De Reinpad (turnzaal)  
Weg naar As 199  
3600 Genk

## Inschrijven

Via deze link:



<https://forms.gle/ha1YSggejsokNRRL7>

Of via de QR-code:



Dit aanbod kadert binnen de eerstelijns psychologische zorg en wordt gerealiseerd in samenwerking met de netwerken Geestelijke Gezondheidszorg Limburg ([www.ggzlimburg.be](http://www.ggzlimburg.be)).

Voor meer informatie kun je terecht bij:

Ines Van Canneyt - klinisch orthopedagoog  
[ines\\_canneyt@hotmail.com](mailto:ines_canneyt@hotmail.com)  
0475 86 18 78

Goele Vanhove - klinisch psycholoog  
[goelevanhove@gmail.com](mailto:goelevanhove@gmail.com)  
0494 22 17 26

