



# Weerbaarheidstraining

## ROTS en Water

Brasschaat, voorjaar 2024

Voor ouder en kind (8-12 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?

De ouder—kind training is een fysiek aanbod waardoor we middels, oefeningen en reflectie handvatten aanreiken binnen de thema's van weerbaarheid. Door het samen te doen zetten we in op verbinding tussen jou en je kind.

### Waarom doen we dat juist?

De oefeningen zijn vervat in een aantal thema's zoals stevig staan, rust bij jezelf als ouder en rust voor je kind, grenzen aangeven, stevig staan, opkomen voor jezelf en samenwerken. Het doet je stilstaan bij jezelf als volwassenen/ouder en je krijgt ook meteen de inzichten en oefeningen mee die helpend zijn voor je kind in het dagelijkse leven.

### Info & data

De training bestaat uit 1 infomoment en 6 ouder-kindlessen.

Kostprijs met RTH\*-punten: voor het kind: 0,957 punten van je 8 jaarlijkse RTH\*-punten + 0,957 RTH punten op naam van ouder (via outreachcontract) + 60 euro per gezin. Contacteer ons om te weten te komen of je recht hebt op RTH (= rechtstreeks toegankelijke hulpverlening).

Infomoment voor ouders en hun kind maandag **30/09 om 17u**

Lessen ouder-kind: maandagen **07/10, 14/10, 21/10, 04/11, 18/11 en 25/11 van 17u- 18u30**

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

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

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

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

Sterk als het moet,  
zacht als het kan!



**OLO-Rotonde**  
vzw