

## DE TRAINERS

Fedra Van Eesbeek en Ine Van Wyngene zijn Rots en Watertrainers en werken als therapeut binnen het kinderteam CGG ZOV.

✉ fedra.vaneesbeek@zov.be  
ine.vanwyngene@zov.be

🌐 [www.zov.be](http://www.zov.be)

☎ 078 15 55 70



## 📅 WAAR EN WANNEER?

**Reeks 1: Paasvakantie**  
8/04/2024-12/04/2024  
in Geraardsbergen

**Reeks 2: Zomervakantie**  
1/07/2024-5/07/2024  
in Oudenaarde

Telkens van 8u30-12u

## € KOSTPRIJS?

66 euro of 24 euro met  
verhoogde tegemoetkoming  
incl. intake, training en  
nabespreking

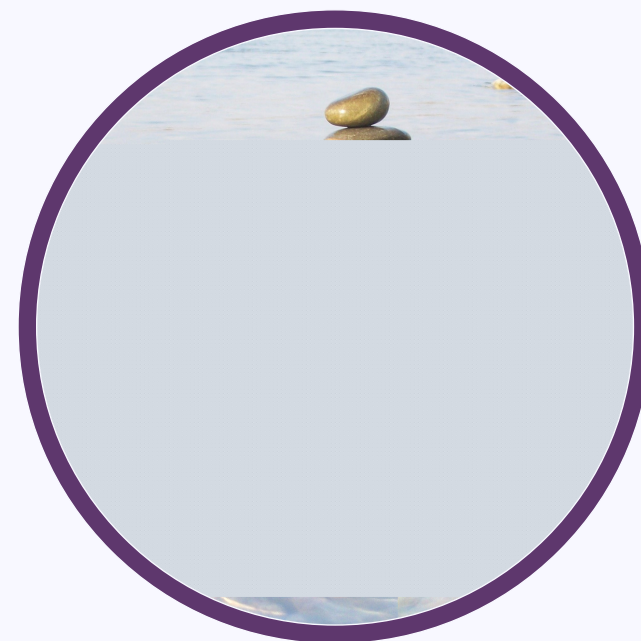
— CENTRUM  
● — GEESTELIJKE  
— GEZONDHEIDSZORG  
ZUID-OOST-VLAANDEREN



## ROTS EN WATER TRAINING door CGG ZOV

voor lagere school kinderen  
uit het **5e en 6e leerjaar**

‘Rust in je buik,  
brengt rust in je hoofd’



## WAT IS ROTS EN WATER?

In deze groepstraining zoeken we een evenwicht tussen opkomen voor wat je nodig hebt (rotshouding) en verbinding maken met anderen (waterhouding).

Door samen te spelen, bewegen en oefenen zetten we in op onze sociale vaardigheden en groeit ons zelfvertrouwen, onze zelfcontrole en weerbaarheid.

We leren opkomen voor onszelf terwijl we rekening houden met anderen.



## VOOR WIE?

Kinderen uit 5e en 6e leerjaar die:

- Moeilijk vrienden maken
- Veel ruzie hebben met vrienden, broers/zussen,...
- Moeilijk voor zichzelf kunnen opkomen
- Gepest worden of andere kinderen pesten
- Zich soms boos, gefrustreerd of verdrietig voelen en niet weten hoe hiermee om te gaan

...

Voor de start van de training maken we eerst kennis met jou en je ouders tijdens de **intake**.

Na de training volgt nog een **nabespreking** met je ouders, waarin we samen enkele basisoefeningen uitproberen.

## DATA INTAKES EN NABESPREKINGEN

Reeks 1: paasvakantie  
Intake: woe 21/02/2024  
Nabespreking: don 25/04/2024

Reeks 2: zomervakantie  
Intake: woe 15/05/2024 en 29/05/2024  
Nabespreking: woe 10/07/2024

