

"HIER STA IK"

Psychofysische Weerbaarheidstraining 2023.

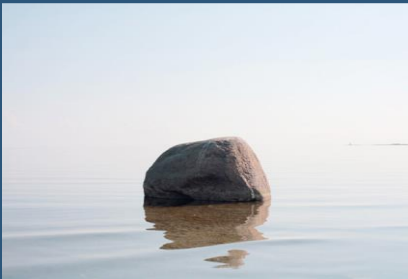
"Hier sta ik!"

Is een groepstraining rond mentale en fysieke weerbaarheid, voor kinderen en jongeren die het moeilijk hebben met sociale omgang (bv. onzekerheid, sociale angst) of met pestervaringen. Het programma is ruimer dan, maar deels gebaseerd op de Rots en Water methodiek.

Voor wie?

Het groepsprogramma is bedoeld voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen die:

- moeite hebben om contact te maken
- soms over zich heen laten lopen
- door wat ze hebben meegemaakt, het moeilijk vinden om zich op andere activiteiten te richten, zoals uitgaan, vrienden, sport,...
- zich soms enorm boos, gefrustreerd of verdrietig voelen en niet weten hoe ze dit kunnen uiten
- zich door hun moeilijkheden niet goed kunnen concentreren (op school)



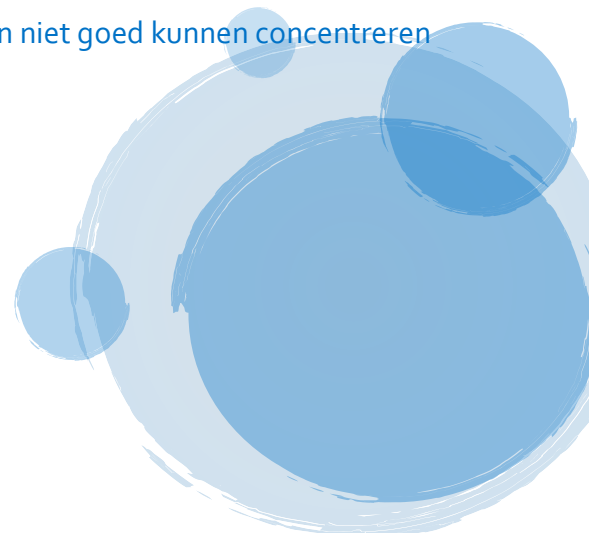
Claudine Marchal
Ine Van Wyngene
Fedra Van Eesbeek



078 / 15.55.70



claudine.marchal@zov.be
ine.vanwyngene@zov.be
fedra.vaneesbeek@zov.be





Wat gaan we doen?

Tijdens de training wordt geoefend met leeftijdsgenoten die gelijkaardige ervaringen hebben.

We werken met het ervaren van houdingen en bewegingen o.a. via spel en oefeningen.

Er wordt ook wel gepraat. Wat je vertelt, bepaal je zelf en blijft in de groep.

Thema's die aan bod komen, zijn onder andere: ruzie, zorgen voor jezelf, opkomen voor jezelf, groepsdruk, pestgedrag...

Door ervaringen te delen, merk je dat je niet alleen bent.

Door met elkaar te oefenen sta je steviger en bouw je zelfvertrouwen op.

Wat levert de groep jou op?

– Een plek waar je veilig kan oefenen met praten over nieuwe reacties in situaties die je lastig vindt

– Veel herkenning en erkenning door leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt

Wat kunnen ouders verwachten?

De ouders worden actief betrokken.

Wij vragen hen om samen op intake en nabespreking te komen.

Mochten er moeilijkheden zijn met iets in de loop van de reeks, dan bekijken we met kind en ouders hoe zij kunnen ondersteunen.

Tijdens de groepsbijeenkomsten zijn ouders niet aanwezig.





Wie geeft de training?

De training wordt telkens gegeven door twee therapeuten met een bijkomende Rots & Water-opleiding.

Waar & wanneer?

Er worden verschillende reeksen georganiseerd naargelang de leeftijd:

- 1 week in de **paasvakantie** in de vorm van vijf voormiddagen voor kinderen van het vijfde en zesde leerjaar van de lagere school. Deze reeks gaat door in Oudenaarde.
- de eerste volle week van **juli**: vier volledige dagen voor jongeren van 13 tot en met 15 jaar, te Oudenaarde.
- de laatste volle week van **augustus**: vier volledige dagen eveneens voor jongeren van 13 tot en met 15 jaar, te Zottegem.
- In het **najaar** is er een reeks op vrijdagavond voor jongeren van 16 tot en met 20 jaar in Oudenaarde.

Bij elke reeks hoort een intakegesprek en een nabespreking.

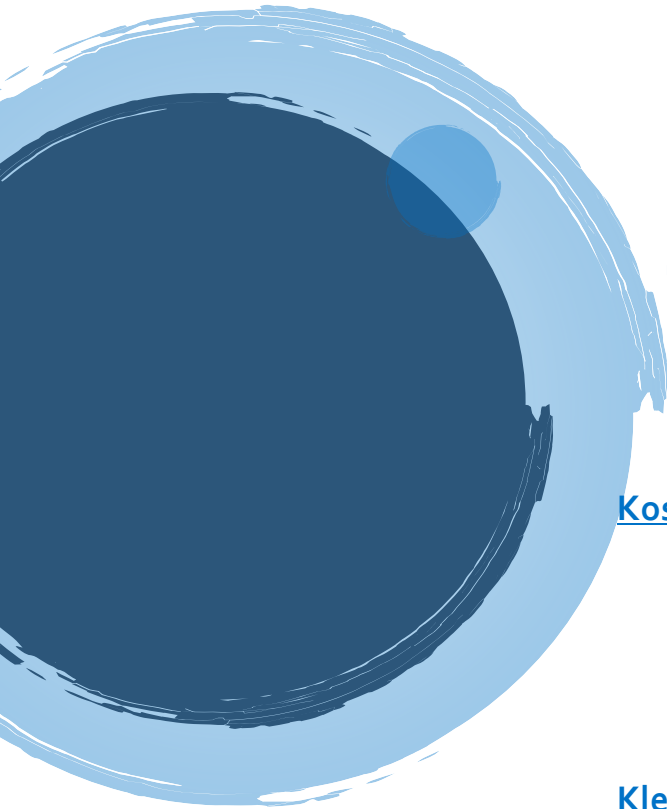
Wij maken hiervoor een afspraak met jou en je ouder(s) of begeleider.

Wij maken kennis en luisteren naar je verwachtingen.

Misschien vind je het best lastig om je in te schrijven voor een groepstraining, maar daar houden wij rekening mee.

Tijdens het eindgesprek blikken wij terug op de training en bespreken we hoe het verder kan in de toekomst.

- De trainingen vinden plaats in een sportzaal in Oudenaarde of Zottegem.
- 

- 
- De gesprekken gaan door in het CGG van Oudenaarde, Sint-Jozefsplein 2A, behalve voor de reeks van Zottegem, waar de gesprekken zullen doorgaan op de locatie Zuster Angelalaan 1, te Zottegem.

Kostprijs:

Deelname aan de reeks kost 150 € voor het intakegesprek, de training en de nabespreking.

Cliënten met verhoogde tegemoetkoming betalen 55 €.

Kledij:

Gemakkelijke, losse sportkledij, wij trainen op blote voeten.

Praktisch:

De volgende reeksen gaan door:

- **Paasvakantie te OUDENAARDE:**
Van 03 april tot en met 07 april 2023:
(5^e & 6^e lager onderwijs)

Vijf halve dagen van 08u30 tot 12 uur.

Trainers: Ine en Fedra

Intakegesprek (op afspraak): woensdag 01 februari

Nabespreking (op afspraak): woensdag 31 mei

- **Zomervakantie 1 te OUDENAARDE:**
Van 03 juli tot en met 07 juli 2023.
(van 13 t.e.m. 15 jaar)

Ma, Di, Do en Vrij van 09 uur tot 16 uur.

Trainers: Fedra en Ine





Intakegesprek (op afspraak): woensdag 03 mei

Nabespreking (op afspraak): woensdag 06 september

- **Zomervakantie 2 te ZOTTEGEM:**
Van 21 augustus tot en met 25 augustus 2023. (van 13 t.e.m. 15 jaar)

Ma, Di, Do en Vrij van 09 uur tot 16 uur.

Trainers: Claudine en Fedra

Intakegesprek (op afspraak): donderdag 25 mei

Nabespreking (op afspraak): donderdag 28 september

- **Najaar te OUDENAARDE:** (6 avonden)
Jongeren van 16 tot en met 20 jaar

- Vrijdagen 13, 20 en 27 oktober

- Vrijdagen 10, 17 en 24 november 2023.

Van 18 uur tot 20u30

Trainers: Ine en Claudine

Intakegesprek: (op afspraak): vrijdag 15 september.

Nabespreking: (de datum volgt later)

Wil je extra informatie, of heb je vragen, neem gerust contact met een van de trainers.

