



# WEERBAARHEIDSTRAINING

voor lagere schoolkinderen (8 tot 12 jaar),  
met (kenmerken van) autisme, ADHD, ...

## Wat is weerbaarheidstraining?

weerbaar = gepast opkomen voor jezelf

training = oefenen door te doen

gepast = ik ben duidelijk, maar kwets niemand met woorden of daden

## Wat doen we?

Hoe voelt je lichaam aan als je gespannen of ontspannen bent?

Hoe kan je jezelf rustig maken en hoe kan je opkomen voor jezelf met respect voor de ander?

Je herkent of je iemand bent die zich makkelijk laat doen of misschien soms (te) fel reageert.

Kan je nee zeggen of grenzen aangeven op een aanvaardbare manier?

Dit alles kom je met ons op een leuke, speelse manier ervaren en oefenen tijdens onze training.



## Kostprijs

Met RTH\*-punten: 0,783 punten van je 8 jaarlijkse RTH\*-punten + 31,80 euro per deelnemer.

Zonder RTH-punten gelden andere prijzen.

Contacteer ons gerust om te weten te komen of je recht hebt op RTH (\*= rechtstreeks toegankelijke hulpverlening), of om de niet-RTH prijs voor jouw kind te bepalen.

### DATA ZOERSEL:

6/11 13/11 20/11 27/11 4/12 11/12

telkens op woensdag van 13u30 tot 15u00

Locatie: Oude sportzaal, Halle Dorp 50, Halle-Zoersel

### DATA LUCHTBAL:

10/10 17/10 24/10 7/11 14/11 21/11

telkens op donderdag van 18u00 tot 19u30

Locatie: Tjalkstraat 11, 2030 Antwerpen (Luchtbal)

begeleiding: OLO vzw

inschrijven: via 03/633 98 99 of [aanmeldingen@olo.be](mailto:aanmeldingen@olo.be)

praktisch: doe sportieve schoenen en kleren aan



OLO VZW

