

OUDER-KIND TRAJECT

GRATIS!

**STERK
TEGEN
STRESS**

WAT GAAN WE DOEN?

- Kijken en Voelen: Wat is stress? Hoe voelt het in je buik of je hoofd? We leren het te herkennen.
- Handige trucjes: We doen eenvoudige ademhalingsoefeningen en leuke spelletjes om rustig te worden.
- Praten: We leren hoe je goed met elkaar kunt praten over boze of moeilijke gevoelens.
- Samen zijn: Dit is een leuke tijd om met je kind nieuwe dingen te leren!



HOE DOEN WE DAT?

We gaan samen met een klein groepje ouders en kinderen op een interactieve manier op zoek naar handvaten die kunnen helpen bij stress of moeilijke gevoelens

VOOR WIE?

Kinderen tussen 9 en 12 jaar die een Belgisch rijksregisternummer hebben en hun ouders

PRAKTISCH

Het traject bestaat uit **2 groepssessies** op woensdagnamiddag

Groep 1: 13u15 - 14u45

Groep 2: 15u - 16u30

Data: 11/02, 25/02

Locatie: De Koepel, Spilstraat Neeroeteren

Kostprijs: Gratis (vergoeding door RIZIV)

CONTACT en INSCHRIJVING

Voor vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen per mail.



chris.hindriks@gmail.com

tanjageerdens2@gmail.com

Inschrijven kan via volgende link:

<https://forms.gle/Q8xZvdhqzhJafGMA9>