

## DE TRAINERS

Claudine Marchal, Fedra Van Eesbeek en Jill Pieters zijn Rots en Watertrainers en werken als therapeut binnen het jongerenteam CGG ZOV.

✉ claudine.marchal@zov.be  
fedra.vaneesbeek@zov.be  
jill.pieters@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 Zottegem

### Reeks 2: Zomervakantie

19/08/2024-23/08/2024  
in Oudenaarde

Telkens van 8u30 tot 16u

## € KOSTPRIJS?

99 euro of 36 euro met  
verhoogde tegemoetkoming  
incl. intake, training en  
nabespreking

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



## ROTS EN WATER TRAINING door CGG ZOV

voor tieners van **13 tot 15 jaar**

‘Rust in je buik  
brengt rust in je hoofd’



## WAT IS ROTSEN 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 werken, 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?

Tieners van 13 tot 15 jaar die:

- Moeilijk vrienden maken
- Veel ruzie hebben met vrienden, broers/zussen,...
- Moeilijk voor zichzelf kunnen opkomen
- Moeilijk aansluiting vinden in sport of hobbyclub
- 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 13/03/2024

Nabespreking: woe 24/04/2024

### Reeks 2: zomervakantie

Intake: woe 29/05/2024

Nabespreking: woe 12/09/2024

