

# Rots en Water

KORTE PSYCHOFYSIEKE SOCIALE  
COMPETENTIETRAINING

## intake

### Kennismakingsgesprek

Klinisch orthopedagoge  
Suzanne Koyen

Eigen Koers

Tinnenpotstraat 12  
2320 Hoogstraten

## 8 sessies

### Groepsessies op dinsdagen

**3 oktober tot en met 28 november 2023**  
(niet tijdens de herfstvakantie)

### 16.30-18.00 (onder voorbehoud)

Sportoase Stede Akkers  
Katelijnestraat 31, 2320 HOOGSTATEN  
Ingang via achterkant (parking/finse piste)  
Bram (Fundament VZW)  
Suzanne (Eigen Koers)

## eindgesprek

### Individueel

Klinisch orthopedagoge  
Suzanne Koyen

Online of in Eigen Koers

Tinnenpotstraat 12  
2320 Hoogstraten

### WIE KOMT IN AANMERKING

Jongens en meisjes uit het 5de en 6de leerjaar en 1ste, 2de middelbaar, die graag stevig willen leren staan, rust vinden door te voelen en de kracht van hun eigen lichaam te ontdekken.

De deelnemers zijn in orde met de mutualiteit om te kunnen deelnemen. Ook hebben ze nog geen groepsaanbod eerstelijnspsychologische zorg gekregen tijdens de voorbije 12 maanden.

Bij twijfel steeds voor het kennismakingsgesprek contact opnemen met Suzanne.

### BELANGRIJK OM TE WETEN

Bij inschrijving wordt er verwacht om elke groepsessie aanwezig te zijn. Dit heeft te maken met zowel de groepsvorming, als de opbouw van de sessies. Het eindgesprek is warm aanbevolen, niet verplicht.

Minimaal 4 en maximaal 15 deelnemers kunnen zich inschrijven voor de reeks.

We gaan bewegingsoefeningen doen, dus draag sportieve kledij en neem iets te eten en/of te drinken mee.

Door in te schrijven op dit aanbod, verklaart de deelnemer in goede fysieke gezondheid te zijn.

We zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen en/of diefstal.

### HOE WERKT DIT

Rots en Water is een psycho-fysieke sociale competentietraining waarbij zowel je Rotskwaliteit (je eigen mogelijkheden en je persoonlijke levensweg), als je Waterkwaliteit (de inzichten en ervaringen vanuit verbondenheid) worden verkend.

We gaan door lichaamsgerichte oefeningen bewegen in groep, waar we op zoek gaan naar de eigen krachten en mogelijkheden **en** die van de groep. We ervaren door bewegingsoefeningen zelfbeseft, zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie.

### OVERZICHT DATA EN KOSTEN

Intake/Kennismakingsgesprek

- op afspraak (gratis\*)

Dinsdagen (groepsessies)

- 03/10/23 16.30-18.00 2,5€
- 10/10/23 16.30-18.00 2,5€
- 17/10/23 16.30-18.00 2,5€
- 24/10/23 16.30-18.00 2,5€
- **herfstverlof NIET**
- 07/11/23 16.30-18.00 2,5€
- 14/11/23 16.30-18.00 2,5€
- 21/11/23 16.30-18.00 2,5€
- 28/11/23 16.30-18.00 2,5€

Eindgesprek

- op afspraak (11 of 4€)

TOTAAL 31€ (of 24 indien verhoogde tegemoetkoming)

### INSCHRIJVEN EN CONTACT

Suzanne Koyen

Klinisch orthopedagoog in de eerste lijn  
www.eigenkoers.be

suzanne@eigenkoers.be  
0493489199

Bram Everaert

vzw fundament

www.vzwfundament.be  
fundament.training@gmail.com  
0472798641



### WIE KOMT IN AANMERKING

Jongens en meisjes uit het 5de en 6de leerjaar en 1ste, 2de middelbaar, die graag stevig willen leren staan, rust vinden door te voelen en de kracht van hun eigen lichaam te ontdekken.

De deelnemers zijn in orde met de mutualiteit om te kunnen deelnemen. Ook hebben ze nog geen groepsaanbod eerstelijnspsychologische zorg gekregen tijdens de voorbije 12 maanden.

Bij twijfel steeds voor het kennismakingsgesprek contact opnemen met Suzanne.

### BELANGRIJK OM TE WETEN

Bij inschrijving wordt er verwacht om elke groepsessie aanwezig te zijn. Dit heeft te maken met zowel de groepsvorming, als de opbouw van de sessies. Het eindgesprek is warm aanbevolen, niet verplicht.

Minimaal 4 en maximaal 15 deelnemers kunnen zich inschrijven voor de reeks.

We gaan bewegingsoefeningen doen, dus draag sportieve kledij en neem iets te eten en/of te drinken mee.

Door in te schrijven op dit aanbod, verklaart de deelnemer in goede fysieke gezondheid te zijn.

We zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen en/of diefstal.



Met steun van ELPO

www.fundament.be/jogo