



**KOSTEN**  
**€ 3,-**  
(voor de gehele reeks)

## **WEERBAARHEIDSTRAINING**

### **KOM OP VOOR JEZELF !**

Weerbaarheid is het vermogen om jezelf en anderen met het nodige respect te behandelen en met zelfvertrouwen de wereld in te gaan. Het gaat hierbij om een positief zelfbeeld. Wetend hoe jij je eigen grenzen aan geeft, hoe je voor jezelf en anderen opkomt en dit ook uitstraalt.

Vanaf donderdag 5 oktober kunnen kinderen van groep 3 t/m 5 en groep 6 t/m 8 deelnemen aan de cursus weerbaarheidstraining die wordt gegeven door de combinatie functionaris BUDO en door de jeugdhulp verlener van Vitree (tevens trainer van oké op school).

De combinatiefunctionaris richt zich op het fysieke aspect en de jeugdhulp verlener richt zich op het psychologische aspect.

De training is laagdrempelig en heeft een preventief karakter. De training bestaat uit 6 lessen en een tien minuten gesprek.



**Locatie:**  
**Sportzaal**  
**Sterrenschool de**  
**Ruimte**  
**Nimfenplein 1**

**Data:**  
**Donderdag 5 oktober**  
**Donderdag 12 oktober**  
**Donderdag 19 oktober**  
**Donderdag 2 november**  
**Donderdag 9 november**  
**Donderdag 16 november**

**10 min gesprek:**  
**Donderdag 23 november**

**Tijd:**  
**14:45 - 15:45 uur**  
**groep 3 t/m 5**  
**16:15 - 17:15 uur**  
**groep 6 t/m 8**

**Opgeven via:**  
**dobbelaar@deschoor**  
(Max. 10 plekken per leeftijdscategorie)

**MEER INFO:**  
**Frank Timmerman**  
**Buurtsportcoach Poort**  
**06-21836549**  
**timmerman@deschoor.nl**

**Sandra Dobbelaar**  
**Kinderopbouwwerker**  
**06-18391210**  
**dobbelaar@deschoor.nl**