

# Rots en Water

- ◆ *Weerbaarheidstraining*
- ◆ *Voor kinderen van 6 tot en met 10 jaar*
- ◆ *10 lessen op dinsdagmiddag in  
De Veluwehal in Barneveld*



## Rots en Water

**Ben je snel boos? Vind je nieuwe vrienden maken moeilijk? Wil je stevig in je schoenen leren staan? De Rots en Water training kan je helpen om voor jezelf op te komen én om beter met andere mensen om te gaan.**

De Rots en Water training is een sociale weerbaarheidstraining waarin je zowel je lichamelijke als je mentale weerbaarheid traint.

We doen veel leuke oefeningen met elkaar door middel van bewegingsspel en opdrachten samen met kinderen van jouw leeftijd. Zo leer je beter om in te schatten wanneer je een Rots kunt zijn en wanneer Water. De *Rots* staat voor weerbaarheid: voor jezelf opkomen, jezelf kunnen verdedigen en in jezelf vertrouwen. Het *Water* staat voor solidariteit: dat betekent dat je je in kunt leven in andere mensen, oplossingen kan bedenken als je iets moeilijk vindt en dat je jezelf kunt beheersen wanneer je bijvoorbeeld boos wordt. Bij Rots en Water ga je vooral samen met andere kinderen oefenen maar is er ook een les met een van je ouder(s) of verzorger. In totaal komen we 10 keer bij elkaar en krijg je daarnaast opdrachten om thuis en/of op school te oefenen.

### ***Wat leer je tijdens de training?***

- ♦ Je leert een stevige houding aan te nemen
- ♦ Je leert duidelijk te zeggen wat je wil of juist niet wil
- ♦ Je leert je beter te concentreren en je bewust te zijn van je lichaamshouding
- ♦ Je leert je boosheid te beheersen
- ♦ En je krijgt meer vertrouwen in jezelf

### **Praktische informatie**

Voor wie?	Kinderen van 6 tot en met 10 jaar
Wanneer?	Op de dinsdagen 10, 17, 24 en 31 maart, 7, 14 en 21 april, 12, 19 en 26 mei 2020
Hoe laat?	15.30 tot 16.30 uur
Waar?	De Veluwehal, Nieuwe Markt 6, Barneveld
Kosten?	Eigen bijdrage € 15,00 (voor de hele training)
Aanmelden?	Via <a href="http://www.cjgbarneveld.nl/cursussen">www.cjgbarneveld.nl/cursussen</a>
Informatie?	CJG Barneveld, 0342-414816

### **Wat is het CJG Barneveld?**

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Barneveld is hét centrum voor iedereen met vragen over opgroeien, opvoeden en gezinsondersteuning. Het CJG Barneveld is vrij toegankelijk; dat betekent dat iedereen, zonder verwijzing van gemeente of huisarts, bij het CJG terecht kan voor deskundig advies.

- ♦ Bouwheerstraat 52, 3772 AL Barneveld, 0342-414816
- ♦ [www.cjgbarneveld.nl](http://www.cjgbarneveld.nl)
- ♦ Twitter: @CJGBarneveld en Facebook: [www.facebook.com/cjg0342](http://www.facebook.com/cjg0342)
- ♦ Gratis inloop Barneveld: ma, di, do en vr van 9.00 tot 12.00 uur
- ♦ Gratis inloop Voorthuizen: wo van 8.30 tot 9.30 uur (Perron 16, Smidsplein)
- ♦ Gratis inloop Kootwijkerbroek: wo van 9.30 tot 11.30 uur (Zorgkruispunt, Schoonbeekhof 3)