

# Overzicht ondersteuning en trainingen Jeugd

versie september 2020

---

*Ouders van kinderen uit Amersfoort met een laag inkomen kunnen gebruik maken van een vergoeding voor vaardigheidstrainingen, ondersteunende groepen of een opvoedcursus voor ouders.*

*De kinderwerkers van Indebuurt033 weten welke trainingen hiervoor in aanmerking komen. Ga naar [www.indebuurt033.nl/in-de-wijk](http://www.indebuurt033.nl/in-de-wijk) om te kijken wie de kinderwerker in uw wijk is of neem contact op met Indebuurt033, telefoonnummer 033 – 204 86 77.*

---

In dit document vindt u een uitgebreid overzicht van ondersteuning en trainingen voor jeugd in Amersfoort. Het aanbod is verdeeld in 5 gebieden (zie inhoud).

Het document bevat zowel interne als externe links, voorbeeld: [www.voorbeeldlink.nl](http://www.voorbeeldlink.nl).

U kunt in het document zoeken naar bijvoorbeeld een aanbieder of op themawoord. Druk CTRL+F in en er verschijnt een venster waarin u kunt typen.

Als u in de inhoudsopgave klikt op het aanbod wordt u automatisch naar de juiste pagina gebracht.

# Inhoud

Hieronder vindt u een overzicht van ondersteuning en trainingen voor kinderen en jongeren.

Heeft u een aanvulling, of vindt u uw initiatief niet terug in het overzicht, dan kunt u dat doorgeven per mail aan: [collectieveactiviteiten@indebuurt033.nl](mailto:collectieveactiviteiten@indebuurt033.nl)

<b>Stedelijk</b>	<b>5</b>
Piepje	5
Piep zei de muis	5
Billy Boem	6
Doe-praat groep (KOPP/KVO)	6
Pubertraining Kopzorgen thuis	7
Superkidz	7
STA STERK TRAINING	8
Vergroot de weerbaarheid en het zelfvertrouwen van uw kind	8
STEVIGE STAP TRAINING	9
vol vertrouwen en sterk in je schoenen naar de brugklas	9
Nieuwe Helden programma	9
Weekenschool Petje Af	10
FAALANGST REDUCTIETRAINING: FAALANGST DE BAAS	10
“Tot hier en niet verder”	11
“Ik ben okay zoals ik ben”	11
“Ik mis je zo”	12
GEWOONLeven.	13
JongerenPit	13
Vergroten van zelfvertrouwen voor pubers	14
Peuterkok	14
Zen-les	14
Training sociale vaardigheden	15
Training voor pubers	15
Online trainingen voor kinderen en jongeren	16
Anders Leren Met Paarden	16
Pony Power voor Kids	17
Babycoaching	17
Yoga & Meer	18
Basiscursus Autisme Spectrum Stoornis	18
Omgaan met pubers	19

2

Ondersteuning bij moeilijkheden	19
Snoezelcafé	20
Mamacafé Amersfoort	20
PUBERSKILLS!	21
Mindfulness	22
<b>Amersfoort Zuid: Vermeer-, Berg-, Leusderkwartier, bosgebied en Soesterkwartier</b>	<b>23</b>
Rots en Water training	23
ABC scholen	23
<b>Amersfoort Noord: Hoogland, Kattenbroek, Nieuwland, Vathorst en Hooglanderveen</b>	<b>24</b>
WEERBAARHEIDSTRAINING HOOGLAND	24
Praktijk de Pleisterplaats	24
STER!K Talent	25
STER!K	25
Rots en Water training	26
Rots en Water training	27
Rots en Water Training	27
STEVIGE STAP TRAINING	28
vol vertrouwen en sterk in je schoenen naar de brugklas	28
STA STERK TRAINING	28
Vergroot de weerbaarheid en het zelfvertrouwen van uw kind	28
FAALANGST REDUCTIETRAINING: FAALANGST DE BAAS	29
niet meer bang zijn om het fout te doen	29
Weerbaarheidstraining	30
Sherborne Samenspel	30
Mindfulnessstraining	30
KRAGT training	31
Trouwe Tijgers Staan Samen Sterk!	31
Girls Only	32
Meidenclub LVB	32
ABC scholen	33
<b>Amersfoort Midden: Kruiskamp, Koppel, Zonnehof, Binnenstad, Randenbroek en Schuilenburg</b>	<b>34</b>
Spelen met Taal	34
KIES training	34
Nannystyle	34
Weerbaarheidstrainingen jongeren	35
ABC scholen	35
<b>Amersfoort Midden: Schothorst, Zielhorst, Liendert en Rustenburg</b>	<b>37</b>

ABC scholen	37
Weekenschool Petje af Amersfoort	37
Theepraatjes	38
Sta Sterk training – Weerbaarheidstraining	38
Kameleon	39
Nannystyle	39
Trouwe Tijgers Samen Sterk	40

## Stedelijk

PIEPJE Ouder – kind groep	
Voor wie	Ouder met kind tot 5 jaar met spanningen en stress in de thuissituatie.
Waar	Stedelijk, start meerdere keren per jaar.
Omschrijving	<p>De ouder-kind groep is er voor ouders en kinderen die een extra steuntje kunnen gebruiken. Er zijn 8 bijeenkomsten van 2 uur met een gezamenlijk start met ouders en kinderen waarin er samen geknutseld en gespeeld wordt. Vervolgens gaan ouders en kinderen een uur uit elkaar; ouders krijgen opvoedondersteuning en kunnen ervaringen uitwisselen en de kinderen leren op een speelse wijze om hun emoties te uiten.</p> <p>Piepje wordt aangeboden i.s.m. Kwintes.</p>
Wat kost het	Gratis
Meer informatie en aanmelden	<p>Bij het Aandachtsteam spanning thuis van Indebuurt033. van maandag t/m donderdag tijdens kantooruren via 033-2048677 vraag naar een medewerker van het aandachtsteam spanning thuis. U kunt ook mailen naar <a href="mailto:spanningthuis@indebuurt033.nl">spanningthuis@indebuurt033.nl</a> er wordt dan contact met u opgenomen.</p>

PIEP ZEI DE MUIS Kindergroep 4-8 jaar	
Voor wie	Kinderen van 4 – 8 jaar met stress en spanningen in de thuissituatie.
Waar	Verschillende wijken, start verschillende keren per jaar.
Omschrijving	<p>Bij de Piep zei de muis groep leren kinderen in 14 bijeenkomsten op speelse wijze om eigen emoties te voelen en ermee om te gaan. We hebben het over bang, boos, verdrietig en blij zijn. Kinderen leren dat de schuld niet bij hen ligt. We werken aan een positief zelfbeeld. Ze leren weer zeggen wat ze vinden en leren vaardigheden waardoor ze beter met verschillende situaties om kunnen gaan.</p> <p>Voor ouders zijn er een aantal ouderbijeenkomsten.</p>
Wat kost het	Gratis
Meer informatie en aanmelden	<p>Bij het Aandachtsteam spanning thuis van Indebuurt033. van maandag t/m donderdag tijdens kantooruren via 033-2048677 vraag naar een medewerker van het aandachtsteam spanning thuis. U kunt ook mailen naar <a href="mailto:spanningthuis@indebuurt033.nl">spanningthuis@indebuurt033.nl</a> er wordt dan contact met u opgenomen.</p>

## BILLY BOEM

### Kindergroep 8-12 jaar

<b>Voor wie</b>	Kinderen van 8 – 12 jaar met stress en spanningen in de thuissituatie.
<b>Waar</b>	Verschillende wijken, start meerdere keren per jaar.
<b>Omschrijving</b>	<p>Bij de Billy Boem groep leren de kinderen in 10 bijeenkomsten dat het niet door hen komt wat er om hen heen gebeurt. In de groep merken kinderen dat ze niet de enige zijn waar het thuis misschien anders gaat dan bij andere kinderen thuis. Ze leren hun eigen gevoelens te herkennen en ermee om te gaan. Naast het praten met elkaar worden er ook vragen van kinderen beantwoord, vaardigheden geoefend en tips gegeven en wordt er elke week tijd besteed aan ontspanning en weer even kind kunnen zijn.</p> <p>Voor ouders zijn er een aantal ouderbijeenkomsten.</p>
<b>Wat kost het</b>	Gratis
<b>Meer informatie en aanmelden</b>	<p>Bij het Aandachtsteam spanning thuis van Indebuurt033 en Indigo. van maandag t/m donderdag tijdens kantooruren via 033-2048677 vraag naar een medewerker van het aandachtsteam spanning thuis. U kunt ook mailen naar <a href="mailto:spanningthuis@indebuurt033.nl">spanningthuis@indebuurt033.nl</a> er wordt dan contact met u opgenomen.</p>

## DOE-PRAAT GROEP (KOPP/KVO)

### Kindergroep 8-12 jaar

<b>Voor wie</b>	Kinderen van 8 – 12 jaar waarvan een ouder of broer of zus psychische problemen of een verslaving heeft.
<b>Waar</b>	Verschillende wijken, start meerdere keren per jaar
<b>Omschrijving</b>	<p>Voor kinderen waarvan een ouder of broer of zus psychische problemen of een verslaving heeft waardoor het thuis anders gaat dan bij andere kinderen. De groep met 8 bijeenkomsten is voor kinderen uit gezinnen waar dit bespreekbaar is en ouders inzicht hebben in hun problematiek. Kinderen krijgen informatie, delen ervaringen en doen activiteiten ter ontspanning.</p> <p>Voor ouders zijn er een aantal ouderbijeenkomsten</p>
<b>Wat kost het</b>	Gratis
<b>Meer informatie en aanmelden</b>	<p>Bij het Aandachtsteam spanning thuis van Indebuurt033 en Indigo. van maandag t/m donderdag tijdens kantooruren via 033-2048677 vraag naar een medewerker van het aandachtsteam spanning thuis. U kunt ook mailen naar <a href="mailto:spanningthuis@indebuurt033.nl">spanningthuis@indebuurt033.nl</a> er wordt dan contact met u opgenomen.</p>

## PUBERTRAINING KOPZORGEN THUIS

12-16 jaar

<b>Voor wie</b>	Jongeren van 12 – 16 jaar met spanningen en stress in de thuissituatie.
<b>Waar</b>	Stedelijk, start meerdere keren per jaar.
<b>Omschrijving</b>	<p>De groep is voor jongeren die thuis te maken hebben met spanningen en stress. Er wordt informatie gegeven en ervaringen gedeeld. Thema's die aan de orde komen zijn; het gezinsfunctioneren en de reacties daarop van alle gezinsleden en de omgeving. Emoties die daarbij spelen, ruzies en conflicten. Vragen als erfelijkheid, je toekomst en goed voor jezelf zorgen. En ook is er aandacht voor ontspannende activiteiten.</p> <p>De Pubertraining Kopzorgen thuis wordt aangeboden i.s.m. Jellinek.</p>
<b>Wat kost het</b>	Gratis
<b>Meer informatie en aanmelden</b>	<p>Bij het Aandachtsteam spanning thuis van Indebuurt033 en Indigo. van maandag t/m donderdag tijdens kantooruren via 033-2048677 vraag naar een medewerker van het aandachtsteam spanning thuis. U kunt ook mailen naar <a href="mailto:spanningenthuis@indebuurt033.nl">spanningenthuis@indebuurt033.nl</a> er wordt dan contact met u opgenomen.</p>

## SUPERKIDZ

Trainingen, cursussen, workshops en kampen

<b>Voor wie</b>	Kinderen van 6 t/m 12 jaar. Kinderen met grote of kleine problemen zullen baat hebben bij deze cursus. De cursus gaat namelijk over de dingen, waar een mens nu eenmaal mee te maken krijgt in het leven.
<b>Waar</b>	Amersfoort stedelijk
<b>Omschrijving</b>	<p>In de cursus leren de kinderen het beste van zichzelf kennen. Ze leren onderzoeken waar ze blij van worden, wat hun dromen zijn en wat ze goed kunnen. In de cursus ontdekken ze wat er voor zorgt dat ze zich verdrietig voelen, of boos, of machteloos, of wat voor ander gevoel er kan overheersen in een kind. En dan gaan ze uitzoeken hoe ze daar iets aan kunnen doen. Gedurende 10 weken leren de kinderen nog veel meer over zichzelf. (Psychische) weerbaarheid en sociaal-emotionele vaardigheden zijn onderdeel van de cursus, maar zeker niet de enige thema's. In de cursus leren de kinderen ook hoe je plezierig en gemakkelijk met anderen om kunt gaan en hoe je kunt samenwerken op een fijne en effectieve manier.</p> <p>Het programma wordt aangepast aan wat er voor het kind als individu en voor het groepsproces nodig is.</p> <p><b>Doelstelling</b> Kinderen hebben meer zelfvertrouwen. Ze kunnen omgaan met moeilijke situaties. Ze zitten na de cursus lekkerder in hun vel. Ze weten beter wat ze wel en wat ze niet willen en kunnen dat ook duidelijk maken. Ze kijken positiever naar zichzelf en de wereld. Ze zijn vrolijker en hebben meer plezier. Ze zijn beter in staat om vrienden te maken en te houden. Pesten, ruzies, verdriet, boosheid, angst zullen niet meer overheersend zijn. We krijgen regelmatig te horen dat kinderen beter gaan leren na de cursus. En let op ouders: een Superkidz kind staat stevig en wil dat er naar hem geluisterd wordt!</p> <p>Opzet</p>

	<p>De Superkidz cursus is krachtig en effectief. Er wordt niet veel gepraat of gezeten. Vooral veel doen en ervaren. De cursus is niet altijd gemakkelijk, maar de trainers van Superkidz geloven dat alle mensen superhelden zijn en veel meer kunnen dan ze zelf denken!</p> <p>De cursus bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Vooraf vindt er een intakegesprek plaats met ouder(s) en kind. Er is een tussentijds evaluatiegesprek en een eindgesprek met de ouders.</p>
<b>Wat kost het</b>	€ 345,- euro per training.
<b>Meer informatie en aanmelden</b>	<a href="http://www.superkidz.nl">www.superkidz.nl</a> <a href="mailto:info@superkidz.nl">info@superkidz.nl</a> · 0573 46 03 51

<h2>STA STERK TRAINING</h2> <h3>VERGROOT DE WEERBAARHEID EN HET ZELFVERTROUWEN VAN UW KIND</h3>	
Voor wie?	Kinderen van 6 t/m 12 jaar.
Waar? in welke wijk?	Amersfoort Stedelijk
Omschrijving	<p>De Sta Sterk Training is geschikt voor kinderen en jongeren die zich vaak onzeker voelen, snel boos of driftig zijn, die niet zo goed voor zichzelf kunnen opkomen, moeite hebben met vriendjes maken, moeite hebben om zich te uiten, verlegen zijn of gewoon niet lekker in hun vel zitten, zullen veel baat hebben bij deze training.</p> <p>Aandachtsgebieden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichaamstaal: stemgebruik, gezichts- uitdrukking en lichaamshouding;</li> <li>• Assertiviteit: opkomen voor jezelf en rekening kunnen houden met een ander;</li> <li>• Coping: leren van elkaar en weten hoe om te gaan met bepaalde situaties;</li> <li>• Sociale informatieverwerking: goed inschatten van sociale situaties;</li> <li>• Sociale vaardigheden.</li> </ul> <p>In deze praktische training werk je aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een sterke lichaamshouding en uitstraling;</li> <li>• Het vergroten van je zelfvertrouwen, eigenwaarde en positief denken;</li> <li>• Inzicht in verschil tussen plagen en pesten, en per ongeluk en expres;</li> <li>• Opkomen voor zichzelf: je eigen mening geven, feedback geven en ontvangen, zeggen waar je last van hebt, pesten en buitensluiten, meedoen, een praatje maken, en hulp vragen en bieden.</li> </ul>
Wat kost deelname	€ 375,- incl. intakegesprek, 10 bijeenkomsten, werkboek, 2 ouderavonden, eindgesprek.
Meer informatie en aanmelden	Charlotte Buys 06-41871977 <a href="http://www.flinkkindercoaching.nl">www.flinkkindercoaching.nl</a> <a href="mailto:info@flinkkindercoaching.nl">info@flinkkindercoaching.nl</a>



## STEVIGE STAP TRAINING

### VOL VERTROUWEN EN STERK IN JE SCHOENEN NAAR DE BRUGKLAS

Voor wie?	Kinderen uit groep 8 die de overstap maken naar de brugklas
Waar? in welke wijk?	Amersfoort Stedelijk
Omschrijving	<p>De Stevige Stap training geeft kinderen vóór én aan het begin van de brugklasperiode een steuntje in de rug zodat ze met meer zelfvertrouwen die eerste stappen in deze nieuwe en onbekende situatie kunnen zetten.</p> <p>Aan het eind van de training voelen de kinderen zich zelfverzekerder, zij kunnen zich op een positieve manier presenteren en contact maken/onderhouden met nieuwe klasgenoten en/of leraren.</p> <p><b>In deze praktische training werk je aan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een sterke lichaamshouding en uitstraling</li><li>• Het vergroten van je zelfvertrouwen en eigenwaarde</li><li>• Opkomen voor jezelf: je eigen mening geven, omgaan met groepsdruk en conflicten</li><li>• Jezelf presenteren, contact leggen en samenwerken</li><li>• Positief denken</li><li>• Het plannen, organiseren en leren van huiswerk</li></ul>
Wat kost deelname	€ 375,- incl. intakegesprek, 10 bijeenkomsten, werkboek, 2 ouderavonden, eindgesprek.
Meer informatie en aanmelden	Charlotte Buys 06-41871977 <a href="http://www.flinkkindercoaching.nl">www.flinkkindercoaching.nl</a> <a href="mailto:info@flinkkindercoaching.nl">info@flinkkindercoaching.nl</a>

## NIEUWE HELDEN PROGRAMMA

8 t/m 13 jaar

Voor wie	Kinderen 8 t/m 13 jaar (basisschool)
Waar	In geheel Amersfoort
Omschrijving	<p>Lotgenoten programma voor kinderen met een vluchteling verleden;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Voorkomen</u>: Zoveel mogelijk voorkomen van problemen als gevolg van het onvoldoende verwerken van ingrijpende gebeurtenissen.</li><li>• <u>Aanpassen</u>: Het leren omgaan met de veranderde situatie, het leven in een nieuw land.</li><li>• <u>Signaleren</u>: Kinderen die met zware problematiek blijken te kampen (bijv. trauma) worden opgemerkt en kunnen vanuit het programma verwezen worden naar de jeugd GGZ.</li><li>• <u>Informereren</u>: Ouders en school (meer) kennis van de mogelijke effecten van de gebeurtenissen op de kinderen geven.</li></ul>
Wat kost het	Gratis voor ouders/kinderen.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.stichtingjongehelden.nl">www.stichtingjongehelden.nl</a> of Simone Untersalmberger M: 06 19 53 03 27

## WEEKENDSCHOOL PETJE AF

### Voor kinderen van 10-14 jaar

Voor wie	Alle kinderen van 10-14 jaar in Amersfoort die op zondag nog energie en motivatie over hebben om bij Petje af nieuwe ervaringen op te doen!
Waar	Kruiskamp-Koppel: basisschool de Vlindervallei Liendert: gebouw de Zonneparel Schuilenburg: basisschool 't Spectrum Leusderkwartier: Basisschool Bilal
Omschrijving	Stichting Petje af Amersfoort organiseert op 30 zondagen per jaar een praktijkgericht programma voor kinderen van 10-14 jaar. Kinderen doen het hele jaar mee en leren gastdocenten kennen die vertellen over zichzelf en hun beroep én waarbij wij op werkbezoek mogen komen. We reizen met het openbaar vervoer, presenteren onze ervaringen aan ouders en gaan op stap naar bijvoorbeeld het theater, een museum of een bijzondere sporthal. We starten op zondag 15 september en komen vanaf dan alle zondagen bij elkaar, behalve de zondagen die in de schoolvakanties vallen. We starten altijd om 11:00uur en zijn dan tot 15:00uur of tot 17:00uur bij Petje af.  Zien we je daar? Aanmelden kan via de website of door te bellen naar 088-3301121.
Wat kost het	Meedoen is gratis
Contactgegevens en aanmelden	Locatiemanager Amber Arlar kan je bereiken per mail of telefoon: <a href="mailto:amersfoort@petjeaf.nl">amersfoort@petjeaf.nl</a> / 088-3301121. Aanmelden kan via de website <a href="http://www.petjeaf.nl/amersfoort">www.petjeaf.nl/amersfoort</a>

## FAALANGST REDUCTIETRaining:

### FAALANGST DE BAAS

Voor wie?	Kinderen van 6 t/m 12 jaar.
Waar? in welke wijk?	Amersfoort Stedelijk
Omschrijving	De deelnemers leren hoe zij de faalangst de baas kunnen worden, op een manier die bij hen past. Zij leren anders omgaan met de omstandigheden die faalangst oproepen. Faalangst komt veel voor. Een op de tien leerlingen van alle basisscholen in Nederland heeft last van faalangstige gevoelens. Er zijn drie soorten faalangst: Cognitieve faalangst = angst voor het reproduceren van kennis en vaardigheden Sociale faalangst = angst om afgewezen te worden door anderen die belangrijk voor je zijn Motorische faalangst = angst bij activiteiten waarbij je je lichaam moet bewegen  Deelnemers volgen de training bijvoorbeeld om onderstaande redenen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben vaak bang om fouten te maken.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik voel me gespannen als ik een prestatie moet leveren.</li> <li>• Ik twijfel vaak over wat ik kan.</li> <li>• Ik voel me heel gespannen als ik omga met anderen en ben bijvoorbeeld bang dat ze me niet aardig zullen vinden.</li> <li>• Ik vind het heel moeilijk om met kritiek om te gaan.</li> <li>• Ik heb moeite om met nieuwe of onbekende situaties om te gaan</li> <li>• Ik ben soms heel boos op mezelf als iets niet lukt of als ik kritiek krijg</li> </ul> <p>De methode van deze training richt zich op: anders voelen, anders denken en anders doen. Deelnemers werken aan het de baas worden van faalangst. Daarnaast ontwikkelen zij sociale en weerbare vaardigheden.</p>
Wat kost deelname	€ 375,- incl. intakegesprek, 10 bijeenkomsten, werkboek, 2 ouderavonden, eindgesprek.
Meer informatie en aanmelden	Charlotte Buys 06-41871977 <a href="http://www.flinkkindercoaching.nl">www.flinkkindercoaching.nl</a> info@flinkkindercoaching.nl

<h2 style="margin: 0;">“TOT HIER EN NIET VERDER”</h2> <h3 style="margin: 0;">Grenzen leren herkennen en aangeven</h3>	
Voor wie	Jongeren in de leeftijd van 15 – 18 jaar
Waar	Amersfoort
Omschrijving	<p>Een 8 wekelijkse groepstraining gericht op het herkennen en aangeven van grenzen.</p> <p><i>Wat zijn grenzen? Hoe kun je jouw grenzen herkennen? Waar liggen jouw grenzen? Hoe zeg je het als je iets wel of niet wil?</i></p> <p>De nadruk bij deze training ligt niet op praten maar op het ervaren, op het doén. Door middel van het maken van creatieve opdrachten met verschillende materialen ga je aan de slag met dit thema. De opdrachten worden individueel aangeboden, binnen een kleine groep.</p> <p>Deze training is vooral geschikt voor jongeren die niet makkelijk kunnen praten over waar ze last van hebben. De deelnemer hoeft niet creatief te zijn om mee te kunnen doen.</p> <p>De focus ligt op het proces en niet op het eindresultaat.</p>
Wat kost het	€ 300,- per persoon. (in delen betalen is mogelijk)
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.byldkreet.nl/groepstraining">www.byldkreet.nl/groepstraining</a> <a href="mailto:Barbera@byldkreet.nl">Barbera@byldkreet.nl</a>

<h2 style="margin: 0;">“IK BEN OKAY ZOALS IK BEN”</h2> <h3 style="margin: 0;">Training gericht op het versterken van eigenwaarde en zelfvertrouwen</h3>	
Voor wie	Jongeren in de leeftijd van 12 - 18 jaar.

Waar	Amersfoort
Omschrijving	<p>Een 8 wekelijkse groepstraining gericht op het versterken van de eigenwaarde en het vergroten van het zelfvertrouwen.</p> <p><b>Wanneer</b>  <i>Voel je je onzeker? Heb je weinig zelfvertrouwen? Heb je het gevoel dat je niets kunt? Denk je niet zo positief over jezelf? Voel je je somber en ben je vaak verdrietig? Wil je dit wel ander maar vindt je het lastig om hier over te praten? Dan is deze training iets voor jou.</i></p> <p>In deze training ligt de nadruk niet op praten, maar op het ervaren, op het doén. Door het maken van creatieve werkstukken met verschillende materialen ga je aan de slag met dit thema. Je werkt aan het vergroten van je zelfvertrouwen en leert anders, positiever over jezelf te denken.</p> <p>Vooral geschikt voor jongeren die niet makkelijk praten over waar ze last van hebben of niet goed de juiste woorden kunnen vinden.</p> <p>De deelnemer hoeft niet creatief te zijn om mee te kunnen doen. De focus ligt op het proces en niet op het eindresultaat.</p>
Wat kost het	€ 300,- per persoon. (in delen betalen is mogelijk)
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.byldkreet.nl/groepstraining">www.byldkreet.nl/groepstraining</a> <a href="mailto:Barbera@byldkreet.nl">Barbera@byldkreet.nl</a>

<h2 style="margin: 0;">“IK MIS JE ZO”</h2> <h3 style="margin: 0;">Rouwverwerking voor jongeren tussen 15-18 jaar</h3>	
Voor wie	Jongeren in de leeftijd van 15 - 18 jaar
Waar	Amersfoort
Omschrijving	<p>Een 8 wekelijkse groepstraining gericht op rouwverwerking. Hoe kun je omgaan met het verlies van een dierbaar iemand (bv. vader, moeder, tante, vriendinnetje, vriendje, oom, kennis of huisdier)?</p> <p><i>Soms kun je zoveel last hebben van het verlies van iemand dat de gewone dingen in je dagelijks leven niet meer lukken. Of misschien voel je steeds zo ontzettend verdrietig dat je geen zin meer hebt in “gewone” dingen. Het kan ook zijn dat je je terug trekt in jezelf en het op school niet meer zo goed gaat. Hoe lastig dit ook is, misschien vind je het ook best moeilijk om hier over te praten. Dan kan deze training verder helpen.</i></p> <p>In deze training ligt de nadruk niet op praten, maar op het ervaren, op het doén. Door het maken van creatieve werkstukken met verschillende materialen ga je aan de slag met dit thema.</p> <p>Vooral geschikt voor jongeren die niet makkelijk praten over waar ze last van hebben. Maar ook voor jongeren die juist wel makkelijk praten en de neiging hebben alles te beredeneren en daardoor niet goed bij hun gevoel kunnen komen.</p>

	De deelnemer hoeft niet creatief te zijn om mee te kunnen doen. De focus ligt op het proces en niet op het eindresultaat.
Wat kost het	€ 300,- per persoon. (in delen betalen is mogelijk)
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.byldkreft.nl/groepstraining">www.byldkreft.nl/groepstraining</a> <a href="mailto:Barbera@byldkreft.nl">Barbera@byldkreft.nl</a>

## GEWOONLeven. Rouw & verlies

Voor wie	Kinderen en jongeren die te maken hebben met verlies en rouw. Je kunt denken aan overlijden van een dierbare, scheiding, verlies van gezondheid, een beperking in de gezondheid van een dierbaar persoon. Of verdriet om een ander soort verlies.
Waar	Bij voldoende aanmeldingen wordt een passende locatie in Amersfoort gezocht.
Omschrijving	‘Groeps GEWOON’ (5-6 bijeenkomsten): een lotgenotengroep voor kinderen en jongeren met een soortgelijke ervaring, die het fijn vinden om te merken dat ze niet de enige zijn. Gezien en gehoord worden staan centraal, en er is aandacht voor ieders proces.  Bij het samenstellen van de groep wordt rekening gehouden met leeftijd, en het aanbod kan worden aangepast op de behoeften van de deelnemers. Er is in ieder geval een afwisseling van gesprek, stilte en creatief bezig zijn, en er kan gebruik gemaakt worden van natuurcoaching.
Wat kost het	€125,- per deelnemer. De intake is gratis (45 min.)
Meer informatie en aanmelden	Je kunt een berichtje sturen aan <a href="mailto:amber@gewoonleven.nl">amber@gewoonleven.nl</a> of bellen met 06-19214308. Website: <a href="https://www.gewoonleven.nl/">https://www.gewoonleven.nl/</a>

## JONGERENPIT

### Kinderen en jongeren die te maken hebben met kanker

Voor wie	Kinderen van de basisschool en jongeren die te maken hebben met kanker in hun gezin of omgeving.
Waar	Toon Hermanshuis, Regentesselaan 39
Omschrijving	Voor kinderen die te maken hebben met kanker in het gezin is er een; Kidsgroep, Kidsgroep rouw en een Kids chill groep. Voor jongeren zijn er ook activiteiten en bijeenkomsten. Zie hiervoor <a href="http://www.jongerenpit.nl">www.jongerenpit.nl</a>
Wat kost het	
Meer informatie en aanmelden	<a href="mailto:info@jongerenpit.nl">info@jongerenpit.nl</a> of bellen naar 033 465 52 27

## VERGROTEN VAN ZELFVERTROUWEN VOOR PUBERS

### Training voor puber van 12-16 jaar

Voor wie	De training is voor pubers in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar en bedoeld om meer zelfsturing en zelfvertrouwen ontwikkelen.
Waar	Amersfoort
Omschrijving	<p>In een groep van minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers werken pubers aan een persoonlijk leerdoel en leren vooral van elkaar.</p> <p>Inhoud van de training:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inzicht in het puberbrein</li><li>• Vergroten van vertrouwen en zelfbeeld</li><li>• Omgaan met stress en conflicten</li><li>• Leren ontspannen</li><li>• Negatieve gedachten omzetten naar reële gedachten</li></ul>
Wat kost het	€ 300.- per deelnemer (bestaande uit 5 bijeenkomsten van 2 uur + intake)
Meer informatie en aanmelden	Telefoon: 06-42195999 Mail: <a href="mailto:christienejagtenberg@xmsnet.nl">christienejagtenberg@xmsnet.nl</a> <a href="http://www.ikbenheppie.nl">www.ikbenheppie.nl</a>

## PEUTERKOKS

### Koken en voeding

Voor wie	Peuters met interesse in koken en voeding
Waar	Snouckaertlaan 7 in Amersfoort, het pand van Mums&More
Omschrijving	<p>Kom op donderdagochtend onder begeleiding van StoereKost samen met je peuter knutselen met voeding! De peuters worden omgetoverd tot échte koks en gaan stoere hapjes maken. Samen lekker ruiken en voelen aan verschillende soorten voeding. En wedden dat ze alles willen proeven?!</p> <p>StoereKost maakt gebruik van kindvriendelijke kookmaterialen zodat de peuters veilig aan de slag kunnen gaan.</p> <p>StoereKost biedt twee kookgroepjes. De eerste peuterkokken kunnen om 9.30 uur aan de slag. Om 10.30 uur start de volgende groep. Om teleurstelling te voorkomen vragen we je peuter tijdig in te schrijven voor één van beide groepen via <a href="mailto:info@stoerekost.nl">info@stoerekost.nl</a></p> <p>Mamacafé Amersfoort is gevestigd in het pand van <a href="#">Mums &amp; More</a> aan de Snouckaertlaan 7 in Amersfoort. Dat is slechts enkele minuten vanaf het Centraal station en de binnenstad.</p>
Wat kost het	Deelname is € 6,50 euro per kind
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.mamacafeamersfoort.nl/">http://www.mamacafeamersfoort.nl/</a>

## ZEN-LES

### vanaf 6 jaar

Voor wie	Kinderen vanaf 6 jaar.
----------	------------------------

Waar	Mums&more, Snouckaertlaan 7 Amersfoort (tegenover bioscoop Vue)
Omschrijving	<p>Uit je hoofd en naar je lijf. Een uur per week gericht op ontspanning in je lijf en rust in je hoofd. Voor contact met je lijf, voor balans, voor rust maar ook plezier! Met ontspanningsoefeningen, yoga, mindfulness en visualisatie.</p> <p>Elke dinsdag middag zijn er 2 groepen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16.00-17.00 voor 6 tot 9 jaar;</li> <li>• 17.00-18.00 voor 10 tot 12 jaar.</li> </ul>
Wat kost het	Proefles is gratis 5 lessen voor 55 euro 10 lessen voor 100 euro
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.hapto-en-meer.nl/zen-les">http://www.hapto-en-meer.nl/zen-les</a>

## TRAINING SOCIALE VAARDIGHEDEN

8 – 12 jaar

Voor wie	Kinderen van 8 tot en met 12 jaar
Waar	Amersfoort
Omschrijving	<p>Training voor kinderen om sociale vaardigheden te leren in een kleine groep van 8 kinderen. Thema's: zelfbeeld, zelfvertrouwen, hoe ga ik om met conflicten, hoe presenteer ik mezelf, hoe kom ik voor mezelf op, hoe geef ik grenzen aan, hoe kan ik leren ontspannen.</p> <p>Dit doen we door leuke oefeningen in de groep en een werkmap met oefeningen, creatieve activiteiten en ontspanningsoefeningen. Je oefent thuis en op school met hetgeen je leert en bespreekt dit in de groep. 8 bijeenkomsten van anderhalf uur. De training is wekelijks. Voorafgaande en na afloop van deze training vindt een intake plaats met de ouders/verzorgers.</p>
Wat kost het	€ 300,- per kind, voor het hele traject inclusief werkmap.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.ikbenheppie.nl">www.ikbenheppie.nl</a> <a href="mailto:christienejagtenberg@xmsnet.nl">christienejagtenberg@xmsnet.nl</a>

## TRAINING VOOR PUBERS

12-18 jaar

Voor wie	Pubers 12 t/m 18 jaar.
Waar	Amersfoort
Omschrijving	<p>Training voor pubers.</p> <p>Thema's:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puberbrein. Wat verandert er allemaal in je brein (en je lichaam) als je puber wordt/bent?</li> <li>• Zelfbeeld, zelfvertrouwen, conflicten, grenzen aangeven, jezelf presenteren, voor jezelf opkomen, ontspannen, omgaan met stress.</li> </ul> <p>8 x anderhalf uur. Wekelijks. In een groep van 8.  Leeftijd groepen: 12 t/m 14 jaar en 15 t/m 18 jaar.</p>

15

Wat kost het	€ 300,- per persoon.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.ikbenheppie.nl">www.ikbenheppie.nl</a> <a href="mailto:christienejagtenberg@xmsnet.nl">christienejagtenberg@xmsnet.nl</a>

## ONLINE TRAININGEN VOOR KINDEREN EN JONGEREN

Voor wie?	Jongeren
Waar? in welke wijk?	Stedelijk
Omschrijving	Op de online academie van House of Happiness staan verschillende online trainingen voor kinderen en jongeren. Die ze op eigen tempo, veilig vanuit huis kunnen volgen. Wil je meer weten over de inhoudt van de trainingen? Kijk dan op onze website.
Wat kost deelname	€9,95
Meer informatie en aanmelden	<a href="https://www.houseofhappinessz-academy.nl/">https://www.houseofhappinessz-academy.nl/</a>

## ANDERS LEREN MET PAARDEN

### Paardenkr8

Voor wie	Kinderen op de basisschool vanaf groep 4.
Waar	In Stoutenburg ( Nabij Leusden) en in Leusden.
Omschrijving	<p>Meer en meer kinderen lopen vast op school. Leuke, sportieve, sociale, creatieve kinderen die te maken krijgen met faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen en/of gedragsproblemen. Vaak krijgen ze diagnoses als dyslexie, dyscalculie, ADD, ADHD, hoogbegaafd, hoogsensitief of autistisch. Ondanks extra instructie, bijles en het advies om thuis extra te oefenen, blijven de resultaten achter. Deze kinderen worden elke schooldag weer geconfronteerd met hun onvermogen omdat de manier waarop de lesstof wordt aangeboden niet past bij hun leerstijl.</p> <p>ANDERS LEREN MET PAARDEN is een methode waarbij kinderen van de basisschool vanaf groep 4 met paarden worden gecoacht. Door de lesstof aan te pakken volgens hun eigen leerstijl -visueel/kinesthetisch in plaats van auditief – ontdekken ze dat ze wel degelijk kunnen leren. Schoolresultaten verbeteren, zelfvertrouwen wordt vergroot en kinderen gaan weer met plezier naar school.</p> <p>Bij Paardenkr8 kan uw kind terecht voor de volgende modules: Mindset   Werkwoordspelling   Woordspelling   Klokkijken analoog en / of digitaal   Tafels   Optellen / aftrekken</p>



Wat kost het	€ 80,- euro per les.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.paardenkr8.nl">www.paardenkr8.nl</a> 06-13680850 <a href="mailto:paardenkr8@gmail.com">paardenkr8@gmail.com</a>

## PONY POWER VOOR KIDS

### 6-10 jaar

Voor wie	Kinderen van 6 t/m 10 jaar
Waar	Stoutenburg ( Nabij Leusden)
Omschrijving	<p>Pony Power voor Kids is een cursus waarbij de sociale vaardigheden van kinderen in de leeftijd van 6-10 jaar worden gestimuleerd.</p> <p>Doordat deze trainingen met hulp van een pony of paard worden gegeven, oefenen de kinderen op een speelse, educatieve en praktijkgerichte wijze de sociale omgangsvormen, de lichaamstaal en het samenwerken. Daarbij verbetert hun eigenwaarde, het zelfbewustzijn en het zelfvertrouwen.</p> <p>De kinderen werken samen aan opdrachten binnen een bepaald thema. Zij ontvangen directe feedback van de pony of het paard, maar ook wordt besproken wat er gebeurt tijdens de oefeningen. Deze directe feedback zorgt voor essentiële leermomenten tijdens de trainingen.</p> <p>De oefeningen vinden plaats vanaf de grond, er wordt niet paard gereden. Kleding en schoenen die lekker vies mogen worden zijn een must tijdens de trainingsmomenten.</p> <p>De Pony Power cursus bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 lessen van 2 uur</li> <li>• een terug-kom-middag</li> <li>• een werkboek</li> <li>• een diploma-uitreiking</li> <li>• Kosten van de cursus bedragen 295,00 euro incl. BTW, inclusief materialen, drinken en fruit.</li> </ul> <p>Maximaal aantal deelnemers per training is 6 kinderen.</p>
Wat kost het	€ 295,- per deelnemer.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.paardenkr8.nl">www.paardenkr8.nl</a> <a href="mailto:paardenkr8@gmail.com">paardenkr8@gmail.com</a> 06-13680850

## BABYCOACHING

### Bij vragen over opvoeding en verzorging van uw baby

Voor wie	Ouders met vragen over de opvoeding en verzorging van hun baby.
Waar	Snouckaertlaan 7 in Amersfoort, het pand van Mums&More.

Omschrijving	<p>Heb je kleine of grote vragen over je baby? Wil je meer weten over ontspannen moederschap?</p> <p>Elke eerste maandag van de maand is Renske van der Voort van Voort babycoaching van 9.00 uur tot 11.30 uur aanwezig bij Mamacafé Amersfoort.</p> <p>Als babycoach helpt Renske je met het kijken naar de signalen die je baby geeft en je kunt bij haar terecht voor vragen en advies over je nieuwe rol als moeder. Want laten we eerlijk zijn: jullie maken beide een grote verandering door! Met aandacht en humor op weg naar ontspannen moederschap!</p> <p>Mamacafé Amersfoort is gevestigd in het pand van Mums &amp; More aan de Snouckaertlaan 7 in Amersfoort. Dat is slechts enkele minuten vanaf het Centraal station en de binnenstad.</p>
Wat kost het	Koffie en thee €1; cappuccino €1,50; latte machiato €1,75; fruit, rijstwafel, of rozijntjes €0,50
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.mamacafeamersfoort.nl/">http://www.mamacafeamersfoort.nl/</a>

## YOGA & MEER

### Vanaf 6 jaar

Voor wie	Kinderen vanaf 6 jaar.
Waar	Mums&more, Snouckaertlaan 7 amersfoort (tegenover bioscoop vue)
Omschrijving	<p>Yoga&amp;Meer is er voor kinderen die meer nodig hebben. Yoga voor kinderen met een motorische achterstand, lichamelijke beperking of aandoening, of bijvoorbeeld na een ziekenhuis periode of survivor van kinderkanker.</p> <p>Deze kinderen hebben net wat meer nodig dan andere kinderen en dat bied ik ze graag! Een les is aangepast op ieders niveau en in een kleine groep.</p> <p>Om weer contact te krijgen met je lijf, meer positiviteit te ervaren in je lijf en meer lenigheid, balans, ontspanning en rust! Woensdag 15.30-16.30 uur</p>
Wat kost het	Proefles is gratis, 5 lessen voor 80 euro, 10 lessen voor 150 euro.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.hapto-en-meer.nl/yogameer">http://www.hapto-en-meer.nl/yogameer</a>

## BASISCURSUS AUTISME SPECTRUM STOORNIS voor ouders

Voor wie	Deze basiscursus is voor ouders met een kind tussen 4-12 jaar met ASS en wordt geboden door Stichting Wijkteams Amersfoort en Indebuurt033.
Waar	Drentsestraat 14, 3812 EH Amersfoort Start: 17 oktober van 19.30 tot 21.30 uur,

	5 x eens per veertien dagen op de woensdagavond
Omschrijving	<p>Thema's die aan bod komen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat betekent de diagnose ASS;</li> <li>• Wat betekent ASS voor uw kind, voor uw gezin en de omgeving;</li> <li>• Wat zijn aandachtspunten m.b.t. de communicatie;</li> <li>• Wat zijn aandachtspunten m.b.t. de sociaal en emotionele ontwikkeling;</li> <li>• Onderwijs;</li> <li>• Wanneer vraag je hulp en welke mogelijkheden zijn er.</li> </ul>
Wat kost het	
Meer informatie en aanmelden	<p>Hanneke Scheper      06 21473732</p> <p><a href="mailto:h.scheper@wijkteam-amersfoort.nl">h.scheper@wijkteam-amersfoort.nl</a></p>

<h2 style="margin: 0;">OMGAAN MET PUBERS</h2> <h3 style="margin: 0;">Een cursus voor ouders over opvoeden in de pubertijd</h3>	
Voor wie	Voor ouders van kinderen in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar, die al deelnemen aan het voortgezet onderwijs.
Waar	Amersfoort; locatie nog te bepalen.
Omschrijving	<p>Inhoud cursus; In 4 bijeenkomsten van 2 uur wordt aandacht besteed aan de veranderingen van kinderen in de pubertijd. Ouders krijgen informatie over manieren waarop zij het contact met hun puber kunnen bevorderen.</p> <p>Ouders kunnen met elkaar praten en ervaringen uitwisselen.</p> <p>De cursus kan van start gaan bij minimaal 8 deelnemers.</p>
Wat kost het	€ 300,- per deelnemer.
Meer informatie en aanmelden	<p>Aanmelding via: <a href="mailto:christienejagtenberg@xmsnet.nl">christienejagtenberg@xmsnet.nl</a></p> <p>Zie voor meer informatie: <a href="http://www.ikbenheppie.nl">www.ikbenheppie.nl</a></p>

<h2 style="margin: 0;">ONDERSTEUNING BIJ MOEILIKHEDEN</h2> <h3 style="margin: 0;">Jongeren en/of ouders</h3>	
Voor wie	Ouders van jongeren en Jongeren zelf
Waar	Boomrijk 24, Amersfoort of bij cliënten thuis
Omschrijving	Ondersteuning bij moeilijkheden. Dat kan thuis zijn, of op school. Ik voer gesprekken. Intake gratis. We kijken van beide kanten of dit is wat gezocht wordt.
Wat kost het	€50,- per uur.
Meer informatie en aanmelden	<p><a href="http://fbuysadvies.nl/activiteiten/">http://fbuysadvies.nl/activiteiten/</a></p> <p>Bel gerust op; 06 50 81 05 61      Frederique Buys</p>

## SNOEZELCAFÉ Voor kinderen

Voor wie	Kinderen die onrustig en huilerig worden van teveel prikkels en kinderen met een verstandelijke beperking.
Waar	Snouckaertlaan 7 in Amersfoort, het pand van Mums&More
Omschrijving	<p>Mamacafé Amersfoort gaat zich eenmaal per maand onder begeleiding van haptonoom en kinderfysiotherapeut <a href="#">Alma van Dillen</a> omtoveren tot snoezelcafé. Lekker even tot rust komen en genieten van zachte muziek, gedimd licht, zachte materialen, en licht bewegende objecten.</p> <p>Het snoezelcafé is met name gericht op kinderen die onrustig en huilerig worden van teveel prikkels en kinderen met een verstandelijke beperking. Tijdens de snoezelochtenden bieden we de kinderen de mogelijkheid om zich even lekker terug te trekken en zich te ontspannen. Daarnaast kunnen ouders ook voor vragen en advies bij Alma terecht.</p> <p>Mamacafé Amersfoort is gevestigd in het pand van <a href="#">Mums &amp; More</a> aan de Snouckaertlaan 7 in Amersfoort. Dat is slechts enkele minuten vanaf het Centraal station en de binnenstad.</p>
Wat kost het	Koffie en thee €1; cappuccino €1,50; latte machiato €1,75; fruit, rijstwafel, of rozijntjes €0,50
Meer informatie en aanmelden	Wanneer is er snoezelcafé? Kijk voor data op de website van mamacafé Amersfoort: <a href="http://www.mamacafeamersfoort.nl/">http://www.mamacafeamersfoort.nl/</a>

## MAMACAFÉ AMERSFOORT Moeders en kinderen tot 4 jaar

Voor wie	Moeders en kinderen tot 4 jaar
Waar	Snouckaertlaan 7 in Amersfoort, het pand van Mums&More
Omschrijving	<p>Mamacafé Amersfoort is een heerlijke plek om doordeweeks tussen 9.00 uur en 11.30 uur samen met je kind een kopje koffie of thee te drinken en bij te kletsen met andere moeders.</p> <p>Daarnaast biedt mamacafé Amersfoort ook regelmatig verschillende activiteiten zoals workshops, voorlichting-, en knutselochtenden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een snoezelcafé, 'Peuterkok', een bezoek van een lactatiekundige, een voorleesochtend verzorgd door de bibliotheek, of een kledingbeurs.</p> <p>Heb je nog veel mooie kinderkleding en andere babyspullen die niet meer gebruikt worden? Je kunt ze dagelijks bij ons doneren in de kledingbak van Stichting Babyspullen.</p> <p>Mamacafé Amersfoort is gevestigd in het pand van Mums &amp; More aan de Snouckaertlaan 7 in Amersfoort. Dat is slechts enkele minuten vanaf het Centraal station en de binnenstad.</p>
Wat kost het	Koffie en thee €1; cappuccino €1,50; latte machiato €1,75; fruit, rijstwafel, of rozijntjes €0,50

Meer informatie en  
aanmelden

<http://www.mamacafeamersfoort.nl/>

## PUBERSKILLS!

11 t/m 16 jaar

Voor wie	Vanaf 11 jaar t/m 16 jaar.
Waar	Amersfoort
	Heeft u pubers die zich vervelen? Dat er niks te doen is? Zijn ze sociaal onhandig of hebben ze weinig zelfvertrouwen? Worden ze gepest of pesten ze? Weten ze niet goed wie ze zijn? Zijn ze onzeker voor de middelbare school? Tijdens de vijfdaagse puberskills, leren ze om beter om te gaan met de veranderingen die plaatsvinden in hun leven naar een groter mens. Ze leren sociale vaardigheden, leren zich in te leven wat hun gedrag doet voor de ander en voor zichzelf en leren meer zelfvertrouwen te krijgen. Door allerlei oefeningen zoals creatief bezig zijn, spellen spelen( geen games;) theaterle en r.e.t oefeningen leren ze veel over zichzelf en van de ander. Ook leren ze om te gaan met toets stress en hoe ze hun huiswerk kunnen plannen.
Wat kost het	5 trainingen van 2 uur: 165,-
Meer informatie en aanmelden	<a href="mailto:info@spelenderwijscoaching.nl">info@spelenderwijscoaching.nl</a> - <a href="http://www.spelenderwijscoaching.nl">www.spelenderwijscoaching.nl</a> - 06-41321028

## MINDFULNESS

### voor kinderen die opgroeien in (onbedoeld) intensieve thuissituatie

Voor wie	Kinderen van 4 t/m 12 jaar die opgroeien in (onbedoeld) intensieve/spanningsvolle thuissituaties.
Waar	Stedelijk
Omschrijving	<p>Kinderen groeien soms op in situaties die (onbedoeld)zorgen met zich meebrengen. Bijvoorbeeld in een gezin met een (psychisch) zieke ouder, broer of zus, opa of oma. Veelal laat het kind niet merken dat de situatie voor hem/haar best moeilijk is. Ze gaan hun gangetje, zijn lief en steunend. Ook kunnen kinderen reageren met boosheid, stout gedrag, niet kunnen slapen opeens onzindelijk zijn, piekeren, dromen etc.</p> <p>Mindfulness kan kinderen een steuntje in de rug bieden. Mindfulness helpt hen handvatten te geven aan de weersomstandigheden van het leven. Het leert kinderen te ontspannen, lief te zijn voor zichzelf, lekker te slapen en minder te piekeren/zorgen te maken, zich te concentreren op school, plezier te maken/ervaren. Het geeft hen zelfvertrouwen. Het helpt hen verdrietige, boze, pijnlijke, bange en blijde gevoelens te voelen en er ruimte en aandacht aan te geven.</p>
Wat kost het	In een groep bij mij thuis, prijs: 150,00 euro pp (incl 21% btw: 181,50)
Meer informatie en aanmelden	<p>Denkt u dat een cursus mindfulness iets voor uw kind zou kunnen zijn? Heeft u behoefte om van gedachten te wisselen? U kunt mij bellen of mailen. Op mijn website vindt u uitgebreide informatie.</p> <p>Ingrid Waser Mobiel: 06 303 969 89 <a href="mailto:info@springopgroeien.nl">info@springopgroeien.nl</a> <a href="http://www.springopgroeien.nl">www.springopgroeien.nl</a></p>

## Amersfoort Zuid: Vermeer-, Berg-, Leusderkwartier, bosgebied en Soesterkwartier

<b>ROTS EN WATER TRAINING</b> <b>Amersfoort Zuid</b>	
Voor wie	A: Kinderen van 6-9 jaar B: Kinderen van 9- 12 jaar
Waar	Aloysiuschool /Amersfoort Zuid
Omschrijving	Voor jongens en meisjes die steviger in hun schoenen willen staan. Die beter voor zichzelf op willen komen en meer op zichzelf willen leren vertrouwen. Kinderen snappen snel dat je Rots én Water kunt zijn en ervaren wat er gebeurt als je te Rotsig of té Waterig bent. Kinderen leren hierin balans te vinden en krijgen zo meer zelfvertrouwen, meer zelfbeheersing en meer zelf kennis, de 3 pijlers van de training.
Wat kost het	195 euro (incl. lesboekje + materiaalkosten)
Meer informatie en aanmelden	<a href="mailto:info@X11Kindercoaching.nl">info@X11Kindercoaching.nl</a> of 06-13262815

<b>ABC SCHOLEN</b> <b>Soesterkwartier</b>	
Voor wie	Voor kinderen en ouders in de wijken met ABC scholen.
Waar	Overzichten per wijk van activiteiten.
Omschrijving	Op de site van de ABC scholen in Amersfoort kunt u doorklikken naar uw eigen wijk om te kijken wat er in en rond de school aan activiteiten zijn.  Ook staat er per wijk een actueel nieuwsoverzicht op.
Wat kost het	Zie info op de site.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.abc-amersfoort.nl">www.abc-amersfoort.nl</a> (om uw kind(eren) aan te melden voor een activiteit moet u een inlog aanmaken.

## Amersfoort Noord: Hoogland, Kattenbroek, Nieuwland, Vathorst en Hooglanderveen

WEERBAARHEIDSTRaining HOOGLAND	
Voor wie?	Meiden van 14 t/m 18 jaar
Waar? in welke wijk?	In de gymzaal aan de Zevenhuizerstraat 46, Hoogland
Omschrijving	<p>WEERBAARHEIDSTRaining HOOGLAND</p> <p>Steviger in je schoenen staan? Zelfvertrouwen opbouwen? Sluit aan en doe mee! Elke woensdag van 17:30 - 18:30 in de gymzaal aan de Zevenhuizerstraat 46 in Hoogland.</p> <p>Zelfverdediging en weerbaarheidstraining voor meiden van 14 t/m 18 jaar. Trainingen bestaan uit oefeningen voor zowel mentale als fysieke weerbaarheid.</p> <p><b>Doe jij ook mee?</b></p>
Wat kost deelname	€ 1,00 per keer of koop een strippenkaart
Meer informatie en aanmelden	Aanmelden en meer informatie via: <a href="mailto:sslop@sro.nl">sslop@sro.nl</a> of 033-4225186

PRAKTIJK DE PLEISTERPLAATS Kinderen 0-12 jaar	
Voor wie	Kinderen 0-12 jaar, ouders en iedereen die om het kind heen staat. Begeleiding rond rouw en verlies (overlijden, echtscheiding, vluchtelingen, ziekte, handicap, jonge mantelzorgers.....)
Waar	Gaardendreef 47 (achteringang aan de Jonathangaarde) Nieuwland Amersfoort
Omschrijving	<p>Begeleiding rond verlies en rouw bij kinderen (0-12 jaar). Dit kan zijn bij overlijden, ziekte, echtscheiding, vlucht- en oorlogsverleden, handicap.....</p> <p>Doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Het kind ondersteunen tijdens een verlies.</li> <li>Het kind voorbereiden op een verlies.</li> <li>Het integreren van een verlies in het leven van een kind.</li> <li>Het kind leren omgaan met de veranderde situatie.</li> <li>Het kind met de gevoelens leren omgaan die bij het verlies worden ervaren.</li> <li>Omgeving begeleiden in het ondersteunen van een kind met een verlieservaring.</li> </ul>
Wat kost het	35 euro intake en evaluatie, 70 euro per sessie
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.praktijkdepleisterplaats.nl">www.praktijkdepleisterplaats.nl</a>



## STER!K TALENT

7-12 jaar

Voor wie	De training is voor kinderen (7-12 jaar) die (over)gevoelig zijn, kinderen van gescheiden ouders of kinderen die sociaal-emotioneel even een duwtje in de rug nodig hebben, faalangstig zijn, stress hebben, gepest worden, buitengesloten worden, geen vriendjes of vriendinnetjes hebben, weinig concentratie, verliesverwerking etc.
Waar	Ster!k, De Oude Munt 24A, 3824 DK Amersfoort (Nieuwland)
Omschrijving	<p>Ieder kind heeft talent. Zijn eigen kwaliteiten en vaardigheden. In deze trainingen leert uw kind zichzelf op een speelse manier steeds beter kennen en ontdekt het zijn/haar talenten. De focus van deze trainingen ligt vooral op de positieve energie; wat gaat er al goed? Samen bouwen we aan het zelfvertrouwen en de weerbaarheid van uw kind.</p> <p>De trainingen zijn speels ingericht. Door middel van visualisaties, oefeningen en door creatief bezig te zijn, komt u kind weer in zijn/haar kracht te staan, beter gevoelens kan uiten, beter kan ontspannen en grenzen beter kan aangeven. Het kind zal dan weer gaan stralen!</p> <p>In deze trainingen delen de kinderen ervaringen en leren ze dus ook hoe andere kinderen daar mee om gaan!</p> <p>STER!K is er van overtuigd dat het verwerken van deze ervaringen belangrijk is. Doe je dit in je jeugd dan heb je daar levenslang voordeel aan. Door de aangeboden vaardigheden eigen te maken, komen kinderen weer sterk in hun schoenen te staan. De training bestaat uit 8 lessen van 1 uur en zal gegeven worden in kleine groepjes van minimaal 4 en maximaal 6 kinderen.</p>
Wat kost het	8 trainingen van 1 uur 225 euro
Meer informatie en aanmelden	STER!K: Angelique Lenden, Kinder- en Jeugdtherapeut, Kindercoach en Rots en Water trainer <a href="mailto:al@sterik.info">al@sterik.info</a> <a href="http://www.sterik.info">www.sterik.info</a> tel: 06 23 17 09 69

## STER!K

Voor kinderen in de basisschool leeftijd

Voor wie	Voor alle kinderen in de basisschool leeftijd
Waar	De Oude Munt 24a 3824 DK Amersfoort (Nieuwland)

Omschrijving	<p>De training richt zich voornamelijk op de ontwikkeling van kinderen. Daarbij is een goede balans gevonden tussen het kunnen vertrouwen op jezelf en het afstemmen van je gedrag en gevoel met de omgeving. Er wordt gebruik gemaakt van spel en beweging, tekenen, rollenspellen en het verwoorden van eigen ervaring.</p> <p>Het belangrijkste doel is dat een kind positief over zichzelf en de ander leert denken en goed voor zichzelf leert zorgen. Het kind krijgt meer zelfvertrouwen en leert ook goed zijn/haar grenzen te stellen. Dat kunnen kinderen zijn die bang of verlegen zijn, kinderen die sociaal niet goed meekomen en/of onhandig zijn, kinderen die gepest worden of zelf pesten, weinig vriendjes hebben, onzeker zijn of kinderen die gewoon wat sterker willen worden.</p> <p>In de 8 trainingen werk ik aan de volgende doelen:  Veilige omgeving creëren  Bewustwording van je zelfbeeld  Bewustwording van de sterke kanten / talenten  In staat zijn de signalen van je eigen lijf opmerken  Bewustwording van emotie, gevoel en hoe ga je ermee om  Het effectief kunnen inzetten van je beschermingsschild  Vergroten van zelfvertrouwen  Vanuit je eigen ik omgaan met de wensen en gevoelens van anderen  Op reis gaan met het geleerde wat je nu weet  Vastzetten van talenten.</p>
Wat kost het	8 bijeenkomsten 225 euro
Meer informatie en aanmelden	Angelique Lenden 0623170969 STER!K Kinder- en Jeugdtherapeute, Kindercoach en Rots en water trainer <a href="mailto:al@sterik.info">al@sterik.info</a> <a href="http://www.sterik.infotel">www.sterik.infotel</a>

<h2 style="text-align: center;">ROTS EN WATER TRAINING</h2> <h3 style="text-align: center;">Kinderen die op de basisschool zitten</h3>	
Voor wie	Kinderen die op de basisschool zitten
Waar	Ster!k De Oude Munt 24A, 3824 DK Amersfoort (Nieuwland)
Omschrijving	<p>Veel kinderen op de basisschool vinden het moeilijk om voor zichzelf op te komen. Ze kunnen hierbij wel een steuntje in de rug gebruiken. Hierdoor worden ze steviger, weerbaarder en gelukkiger! We helpen kinderen weer in hun kracht te komen, talenten te ontdekken, zodat ze daar de rest van hun leven profijt van kunnen hebben.</p> <p>De focus van deze trainingen ligt vooral op de positieve energie; wat gaat er al goed? We bouwen samen aan het zelfbeeld, vergroten van zelfvertrouwen, zelfbeheersing. De trainingen zijn speels ingericht. Door middel van visualisaties, Rots en Water oefeningen (sportieve, sociale competentie) en door creatief bezig te zijn, komt uw kind weer in zijn/haar kracht te staan en zal het weer gaan “stralen”!</p> <p>Hoe pakken we dit aan:  Kinderen die zich “te rotsig” gedragen leren de kwaliteit “water” meer te gebruiken en kinderen die “te waterig” gedragen leren de kwaliteit “rots” meer te gebruiken.</p>

	In de training leren kinderen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in hun kracht te staan</li> <li>• hun gevoelens beter te uiten/ te communiceren</li> <li>• zich beter te ontspannen</li> <li>• op zichzelf vertrouwen</li> <li>• beter met grenzen om te gaan</li> </ul>
Wat kost het	8 bijeenkomsten 225 euro
Meer informatie en aanmelden	Voor meer informatie: STER!K: Angelique Lenden, Rots en Water trainer, Kindercoach, Kinder- en Jeugdtherapeut <a href="mailto:al@sterik.info">al@sterik.info</a> <a href="http://www.sterik.info">www.sterik.info</a> tel: 06 23 17 09 69

<b>ROTS EN WATER TRAINING</b> Nieuwland	
Voor wie	A: Kinderen van 6-9 jaar B: Kinderen van 9- 12 jaar
Waar	Nieuwland /Amersfoort Noord
Omschrijving	Voor jongens en meisjes die steviger in hun schoenen willen staan. Die beter voor zichzelf op willen komen en meer op zichzelf willen leren vertrouwen. Kinderen snappen snel dat je Rots én Water kunt zijn en ervaren wat er gebeurt als je te Rotsig of té Waterig bent.  Kinderen leren hierin balans te vinden en krijgen zo meer zelfvertrouwen, meer zelfbeheersing en meer zelf kennis, de 3 pijlers van de training.
Wat kost het	195 euro (incl. lesboekje + materiaalkosten)
Meer informatie en aanmelden	<a href="mailto:info@X11Kindercoaching.nl">info@X11Kindercoaching.nl</a> of 06-13262815

<b>ROTS EN WATER TRAINING</b> Vathorst	
Voor wie	Kinderen van 6 – 13 jaar die graag wat sterker in hun schoenen willen staan
Waar	Amersfoort Vathorst
Omschrijving	Heeft jouw kind te maken met onzekerheid, faalangst of hoog gevoeligheid? Wordt jouw kind snel boos of heeft hij/zij juist moeite met het aangeven of herkennen van grenzen? Wordt jouw kind gepest of is het juist een pester? Dan is een Rots en Water training een heel goed idee! In deze trainingen staat het lichamelijk sterk voelen, je grenzen aangeven en de grenzen herkennen bij anderen, jezelf beschermen en ‘rots’ en ‘water’ kunnen zijn in het contact met anderen, centraal.
Wat kost het	€ 245 voor een intakegesprek, 10 trainingen en evaluatie
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.maron.nu">www.maron.nu</a> <a href="http://www.rotsenwateramersfoort.nl">www.rotsenwateramersfoort.nl</a> <a href="mailto:info@maron.nu">info@maron.nu</a>

## STEVIGE STAP TRAINING

### VOL VERTROUWEN EN STERK IN JE SCHOENEN NAAR DE BRUGKLAS

Voor wie?	Kinderen uit groep 8 die de overstap maken naar de brugklas
Waar? in welke wijk?	Amersfoort Vathorst
Omschrijving	<p>De Stevige Stap training geeft kinderen vóór én aan het begin van de brugklasperiode een steuntje in de rug zodat ze met meer zelfvertrouwen die eerste stappen in deze nieuwe en onbekende situatie kunnen zetten.</p> <p>Aan het eind van de training voelen de kinderen zich zelfverzekerder, zij kunnen zich op een positieve manier presenteren en contact maken/onderhouden met nieuwe klasgenoten en/of leraren.</p> <p>In deze praktische training werk je aan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een sterke lichaamshouding en uitstraling</li><li>• Het vergroten van je zelfvertrouwen en eigenwaarde</li><li>• Opkomen voor jezelf: je eigen mening geven, omgaan met groepsdruk en conflicten</li><li>• Jezelf presenteren, contact leggen en samenwerken</li><li>• Positief denken</li><li>• Het plannen, organiseren en leren van huiswerk</li></ul>
Wat kost deelname	€ 375,- incl. intakegesprek, 10 bijeenkomsten, werkboek, 2 ouderavonden, eindgesprek.
Meer informatie en aanmelden	Charlotte Buys 06-41871977 <a href="http://www.flinkkindercoaching.nl">www.flinkkindercoaching.nl</a> info@flinkkindercoaching.nl

## STA STERK TRAINING

### VERGROOT DE WEERBAARHEID EN HET ZELFVERTROUWEN VAN UW KIND

Voor wie?	Kinderen van 6 t/m 12 jaar.
Waar? in welke wijk?	Amersfoort Vathorst
Omschrijving	<p>De Sta Sterk Training is geschikt voor kinderen en jongeren die zich vaak onzeker voelen, snel boos of driftig zijn, die niet zo goed voor zichzelf kunnen opkomen, moeite hebben met vriendjes maken, moeite hebben om zich te uiten, verlegen zijn of gewoon niet lekker in hun vel zitten, zullen veel baat hebben bij deze training.</p> <p>Aandachtsgebieden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lichaamstaal: stemgebruik, gezichts- uitdrukking en lichaamshouding;</li><li>• Assertiviteit: opkomen voor jezelf en rekening kunnen houden met een ander;</li><li>• Coping: leren van elkaar en weten hoe om te gaan met bepaalde situaties;</li><li>• Sociale informatieverwerking: goed inschatten van sociale situaties;</li><li>• Sociale vaardigheden.</li></ul>

	<p>In deze praktische training werk je aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een sterke lichaamshouding en uitstraling;</li> <li>• Het vergroten van je zelfvertrouwen, eigenwaarde en positief denken;</li> <li>• Inzicht in verschil tussen plagen en pesten, en per ongeluk en expres;</li> <li>• Opkomen voor zichzelf: je eigen mening geven, feedback geven en ontvangen, zeggen waar je last van hebt, pesten en buitensluiten, meedoen, een praatje maken, en hulp vragen en bieden.</li> </ul>
Wat kost deelname	€ 375,- incl. intakegesprek, 10 bijeenkomsten, werkboek, 2 ouderavonden, eindgesprek.
Meer informatie en aanmelden	<p>Charlotte Buys 06-41871977</p> <p><a href="http://www.flinkkindercoaching.nl">www.flinkkindercoaching.nl</a></p> <p>info@flinkkindercoaching.nl</p>

## FAALANGST REDUCTIETRaining: FAALANGST DE BAAS NIET MEER BANG ZIJN OM HET FOUT TE DOEN

Voor wie?	Kinderen van 6 t/m 12 jaar.
Waar? in welke wijk?	Amersfoort Vathorst
Omschrijving	<p>De deelnemers leren hoe zij de faalangst de baas kunnen worden, op een manier die bij hen past. Zij leren anders omgaan met de omstandigheden die faalangst oproepen.</p> <p>Faalangst komt veel voor. Een op de tien leerlingen van alle basisscholen in Nederland heeft last van faalangstige gevoelens.</p> <p>Er zijn drie soorten faalangst:  Cognitieve faalangst = angst voor het reproduceren van kennis en vaardigheden  Sociale faalangst = angst om afgewezen te worden door anderen die belangrijk voor je zijn  Motorische faalangst = angst bij activiteiten waarbij je je lichaam moet bewegen</p> <p>Deelnemers volgen de training bijvoorbeeld om onderstaande redenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben vaak bang om fouten te maken.</li> <li>• Ik voel me gespannen als ik een prestatie moet leveren.</li> <li>• Ik twijfel vaak over wat ik kan.</li> <li>• Ik voel me heel gespannen als ik omga met anderen en ben bijvoorbeeld bang dat ze me niet aardig zullen vinden.</li> <li>• Ik vind het heel moeilijk om met kritiek om te gaan.</li> <li>• Ik heb moeite om met nieuwe of onbekende situaties om te gaan</li> <li>• Ik ben soms heel boos op mezelf als iets niet lukt of als ik kritiek krijg</li> </ul> <p>De methode van deze training richt zich op: anders voelen, anders denken en anders doen.</p> <p>Deelnemers werken aan het de baas worden van faalangst. Daarnaast ontwikkelen zij sociale en weerbare vaardigheden.</p>

Wat kost deelname	€ 375,- incl. intakegesprek, 10 bijeenkomsten, werkboek, 2 ouderavonden, eindgesprek.
Meer informatie en aanmelden	Charlotte Buys 06-41871977 <a href="http://www.flinkkindercoaching.nl">www.flinkkindercoaching.nl</a> info@flinkkindercoaching.nl

WEERBAARHEIDSTRAINING Bokscoaching 13-18 jaar	
Voor wie	Jongeren van 13 – 18 jaar
Waar	Amersfoort Vathorst
Omschrijving	Een training met IMPACT. In groepsverband en door middel van boksen en FOCUS werken we aan zelfvertrouwen, voor jezelf opkomen, afkomen van je faalangst en gaan we op zoek naar jou, wat jij wilt, waar jij voor staat en waar jij voor wilt gaan. Een waardevolle training voor iedere jongere!
Wat kost het	5 trainingen van 60 minuten – € 125
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.maron.nu">www.maron.nu</a> <a href="http://www.rotsenwateramersfoort.nl">www.rotsenwateramersfoort.nl</a> info@maron.nu

SHERBORNE SAMENSPEL Ouder en kind 4 t/m 12 jaar	
Voor wie	Ouder en kind 4 t/m 12 jaar.
Waar	Amersfoort-Noord
Omschrijving	Sherborne Samenspel is een methode waarbij ouder(s) of andere opvoeders door spelvormen met beweging het zelfvertrouwen van het kind en de relatie tussen ouder/opvoeder en het kind versterkt.  Positieve ervaringen komen naast eerder opgedane ervaringen te staan. De kracht van de methode ligt mede in het feit dat de video als hulpmiddel wordt ingezet. De videobeelden van deze groepsbijeenkomsten worden samen met de ouder(s) terug gekeken en geanalyseerd. Deze bewegingspedagogiek is gebaseerd op de hechtingstheorie van Bowlby en op neurobiologie.
Wat kost het	Kosten onbekend
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.praktijkdepleisterplaats.nl">www.praktijkdepleisterplaats.nl</a>

MINDFULNESSTRAINING 9-12 jaar	
Voor wie	Voor kinderen uit Amersfoort Noord, leeftijd 9-12 jaar die last hebben van spanning en stress, onzekerheid, een vol hoofd, slecht slapen, etc.
Waar	Amersfoort Noord, gymzaal basisschool Gondelier

Omschrijving	Een 8 weekse Mindfulnessstraining op vrijdagmiddagen van 14.15 uur - 15.15 uur.  Er wordt gebruik gemaakt van verhalen, aandacht- en bewegingsoefeningen, zoals 'de kikkeroefening' en 'de spaghettitest', er zijn gesprekjes met elkaar, oefeningen; zoals 'de talentenjacht' en 'de wensboom', er wordt getekend en er zijn huiswerk oefeningen van de cd.
Wat kost het	Gratis, (gesubsidieerd door indebuurt033 en ABC scholen die gymzaal ter beschikking stellen)  Zelf boekje 'stilzitten als een kikker' met cd aanschaffen.
Meer informatie en aanmelden	Ellen de Jong, tel: 0615326054 Via de mail: <a href="mailto:efdejojo@hotmail.com">efdejojo@hotmail.com</a>

## KRAGT TRAINING

6 t/m 12 jaar

Voor wie	KRAGT Training is een krachtige groepstraining voor kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar.
Waar	Hart van Vathorst Angelinapolder 3, 3825 LX AMERSFOORT
Omschrijving	De training geeft kinderen inzicht in het sociaal handelen. Het kind leert zichzelf beter kennen, waardoor ook het contact met anderen verbetert. Dit vergroot de weerbaarheid, sociale vaardigheid en het zelfbewustzijn. Het kind krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen.
Wat kost het	De KRAGT-training bestaat uit vijf lessen van twee uur, de kosten bedragen € 160,- per kind.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.spelenderwijscoaching.nl">www.spelenderwijscoaching.nl</a> <a href="mailto:info@spelenderwijscoaching.nl">info@spelenderwijscoaching.nl</a> 06-41321028

## TROUWE TIJGERS STAAN SAMEN STERK!

4 t/m 7 jaar

Voor wie?	Kinderen van gescheiden ouders, 4 t/m 7 jaar
Waar?	Dok12 Vathorst
Omschrijving	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een lotgenotenprogramma voor kinderen van 4 t/m 7 jaar die in het gezin te maken hebben met (echt)scheiding</li> <li>• 8x,</li> <li>• Tijdens de bijeenkomsten zijn de kinderen op een speelse, creatieve manier bezig met wat je als 'gescheiden kind' kunt meemaken, denken en voelen. De sfeer is informeel en gezellig. Binnen de groep staan vertrouwelijkheid, veiligheid en respect voorop. Het doel van het Trouwe Tijgers Staan Samen Sterk Programma is o.a: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ voorkomen dat kinderen in een later stadium in de problemen komen als gevolg van de scheiding</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ hun gevoelens rondom de scheiding te herkennen en te benoemen</li> <li>○ bewustwording te krijgen dat ze van beiden ouders mogen houden en dat de scheiding niet hun schuld is</li> <li>○ werken aan meer zelfvertrouwen, zich minder boos en verdrietig voelen.</li> <li>○ Naast bovenstaande bijeenkomsten is er een kennismakingsgesprek, een ouderavond en een individuele evaluatie.</li> </ul>
Wat kost het?	Gratis
Contactgegevens en aanmelden	Informatie en aanmeldingen: Simone Untersalmberger 06 19 53 03 27 <a href="http://www.goed-gezind.nl">www.goed-gezind.nl</a> ; <a href="mailto:simone@goed-gezind.nl">simone@goed-gezind.nl</a> Informatie: Hester Geerdinck, 06 10 08 12 82 <a href="http://www.kindercoachpraktijkwijs.nl">www.kindercoachpraktijkwijs.nl</a> <a href="mailto:hester@kindercoachpraktijkwijs.nl">hester@kindercoachpraktijkwijs.nl</a>

<b>GIRLS ONLY</b> <b>Meiden van 12 tot 15 jaar</b>	
Voor wie?	Meiden van 12 tot 15 jaar.
Waar?	Jongeren centrum in de Brink / Vathorst
Omschrijving	Een ontmoetingsplek voor meiden uit de wijk Vathorst, die samen komen om mee te doen aan leuke meiden activiteiten in combinatie met voorlichting. Wij willen de meiden bewuster later worden over welke thema's er allemaal spelen tegenwoordig, hun steviger in hun schoenen te laten staan en voor zichzelf opkomen. De onderwerpen die wij aanbieden zijn onderwerpen waar ze zelf mee te maken krijgen tijdens hun pubertijd. Niet alle kinderen krijgen vanuit huis voorlichting mee.
Wat kost het?	1 euro
Contactgegevens en aanmelden	Contactpersoon: Cheryl Kuiperdal (06-12839489) Instagram: jongerencentrumvathorst033

<b>MEIDENCLUB LVB</b> <b>Vathorst</b>	
Voor wie?	Voor meiden met een licht verstandelijke beperking die in Vathorst of de directe omgeving wonen.
Waar?	Vathorst in Hey Pannenkoek
Omschrijving	Een keer per drie weken op zondag. Van 14.00 tot 15.30 uur. Meiden kunnen elkaar ontmoeten en een gezellige middag hebben. De activiteit wordt ondersteund door Amerpoort maar er zijn ook andere meiden welkom.
Wat kost het?	Consumpties voor eigen rekening.
Contactgegevens en aanmelden	<a href="mailto:s.vanessen@amerpoort.nl">s.vanessen@amerpoort.nl</a>



## ABC SCHOLEN Nieuwland en Vathorst

Voor wie	Voor kinderen en ouders in de wijken met ABC scholen
Waar	Overzichten per wijk van activiteiten
Omschrijving	Op de site van de ABC scholen in Amersfoort kunt u doorklikken naar uw eigen wijk om te kijken wat er in en rond de school aan activiteiten zijn.  Ook staat er per wijk een actueel nieuwsoverzicht op
Wat kost het	Zie info op de site.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.abc-amersfoort.nl">www.abc-amersfoort.nl</a> om uw kind(eren) aan te melden voor een activiteit moet u een inlog aanmaken

## Amersfoort Midden: Kruiskamp, Koppel, Zonnehof, Binnenstad, Randenbroek en Schuilenburg

<b>SPELEN MET TAAL</b> Taalcursus voor peuters	
Voor wie	Peuters (2.5 tot 4 jaar) met hun ouders of grootouders.
Waar	't Scala in Schuilenburg en Prins Willem Alexanderschool in Randenbroek
Omschrijving	Een taalcursus voor peuters met hun ouders, waarbij het kind leert op een speelse manier goed Nederlands te spreken en een grotere woordenschat krijgt. U gaat samen boekjes lezen, spelletjes spelen, tekenen, knutselen, praten, e.d. Elke week komt een ander thema aan bod uit de belevingswereld van het kind, zoals dieren, kleuren, vormen, kleding, speelgoed, enz. Wat u tijdens de cursus leert, kunt u heel eenvoudig ook thuis oefenen, zonder dat het u veel tijd of moeite kost. Plezier en gezelligheid staan voorop.
Wat kost het	9 euro voor 10 lessen
Meer informatie en aanmelden	<a href="mailto:b.bladergroen@yahoo.com">b.bladergroen@yahoo.com</a> tel: 033-4721975

<b>KIES TRAINING</b> Kinderen van gescheiden ouders	
Voor wie	Kinderen van gescheiden ouders. In de leeftijd van 7/8 tot 12 jaar
Waar	Wijk Kruiskamp/Koppel/Binnenstad.
Omschrijving	8 kinderbijeenkomsten van 1 uur waarin er via spel en gesprek verschillende thema's rondom echtscheiding aan bod komen. Op een onafhankelijke plek niet gehinderd door loyaliteit kan het kind de scheiding beter leren te begrijpen. Hierdoor wordt het zich bewust van zijn/haar eigen mogelijkheden.  Daarnaast: 1 informatie bijeenkomst en 1 evaluatie bijeenkomst voor ouders.
Wat kost het	gratis
Meer informatie en aanmelden	Praktijk voor KIES en kindercoaching bij scheiding. Telefonisch bereikbaar op: 06-16704771 of via <a href="mailto:info@losverbonden.nl">info@losverbonden.nl</a> <a href="http://www.losverbonden.nl">www.losverbonden.nl</a>

<b>NANNYSTYLE</b> Voor kinderen en jongeren	
Voor wie	Kinderen van 10 – 12 jaar en jongeren van 12 – 15 jaar
Waar	Liendert en Schuilenburg, ook mogelijk in andere wijken van Amersfoort

Omschrijving	<p>Nannystyle richt zich op een groep jongeren van 10-12 en 12-15 jaar die van huis uit geen duidelijk structuur kennen en geen naschoolse tijdsbesteding hebben. Omgaan met gezag, regels en afspraken gaat hen over het algemeen niet goed af.</p> <p>Het programma richt zich op m.n. jongeren van Turkse en Marokkaanse afkomst, met een duidelijke straatcultuur en gevoelig voor slechte invloeden. Tieners en jongeren leren omgaan met structuur en afspraken en ontwikkelen, sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en ervaren positieve sociale verbondenheid onderling en met hun omgeving. Ze komen achter hun eigen talenten en zetten stappen om die verder te ontwikkelen met gebruik van mogelijkheden zowel met- en van elkaar als buiten de groep.</p> <p>Tijdens de uitvoering wordt op passende wijze contact met ouders en school actief onderhouden. Regelmatig ondernemen de jongeren ook iets voor andere bewoners uit de wijk.</p>
Wat kost het	Gratis
Meer informatie en aanmelden	<p>Via de informatiewinkels / jongerenwerkers</p> <p>Neptunusplein 66 k <a href="mailto:kruiskamp@indebuurt033.nl">kruiskamp@indebuurt033.nl</a> 033 475 5664</p> <p>Drentsestraat 14 <a href="mailto:soesterkwartier@indebuurt033.nl">soesterkwartier@indebuurt033.nl</a> 033 737 0294</p> <p>Hof der Gedachten 26 <a href="mailto:noord@indebuurt033.nl">noord@indebuurt033.nl</a> 033 737 0353</p> <p>Wiekslag 92 <a href="mailto:liendert@indebuurt033.nl">liendert@indebuurt033.nl</a> 033 303 6420</p> <p>website: <a href="http://www.indebuurt033.nl">www.indebuurt033.nl</a></p>

## WEERBAARHEIDSTRAININGEN JONGEREN

### Jongeren tussen 13 en 18 jaar

Voor wie	Jongeren tussen 13 en 18 jaar
Waar	De Witte Vlinder, van Galen straat in de Kruiskamp
Omschrijving	<p>Weerbaarheidstrainingen, voor periode van een jaar, aan jongeren tussen 12 en 18 jaar, waarin ook de volgende onderwerpen centraal staan:</p> <p>sport en beweging omgaan met winst en verlies discipline en structuur jongeren een positieve bijdrage leveren aan de maatschappij (wijk) ontmoeten en verbinden van jongeren met verschillende achtergronden</p>
Wat kost het	Zie onder
Meer informatie en aanmelden	Said Akachar   06-23345353

## ABC SCHOLEN

### Kruiskamp, Koppel, Randenbroek en Schuilenburg

Voor wie	Voor kinderen en ouders in de wijken met ABC scholen.
Waar	Overzichten per wijk van activiteiten.
Omschrijving	Op de site van de ABC scholen in Amersfoort kunt u doorklikken naar uw eigen wijk om te kijken wat er in en rond de school aan activiteiten zijn.

	Ook staat er per wijk een actueel nieuwsoverzicht op.
Wat kost het	Zie info op de site.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.abc-amersfoort.nl">www.abc-amersfoort.nl</a> (om uw kind(eren) aan te melden voor een activiteit moet u een inlog aanmaken).

## Amersfoort Midden: Schothorst, Zielhorst, Liendert en Rustenburg

ABC SCHOLEN Zielhorst, Schothorst, Liendert en Rustenburg	
Voor wie	Voor kinderen en ouders in de wijken met ABC scholen.
Waar	Overzichten per wijk van activiteiten.
Omschrijving	Op de site van de ABC scholen in Amersfoort kunt u doorklikken naar uw eigen wijk om te kijken wat er in en rond de school aan activiteiten zijn.  Ook staat er per wijk een nieuwsoverzicht op.
Wat kost het	Zie info op de site
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.abc-amersfoort.nl">www.abc-amersfoort.nl</a> om uw kind(eren) aan te melden voor een activiteit moet u een inlog aanmaken

WEEKENDSCHOOL PETJE AF AMERSFOORT 10-14 jaar	
Voor wie	Alle kinderen van 10-14 jaar die graag op zondag extra inspiratie opdoen!
Waar	Vanaf september 2018 heeft Petje af twee groepen in Amersfoort: Locatie Liendert: Gebouw de Zonneparel: Wiekslag 102 in basisschool de Windroos. Locatie Schuilenburg: Ariaweg 115, basisschool 't Spectrum.
Omschrijving	Petje af is een weekendschool waar de kinderen veel praktijkervaring op kunnen doen. Dat betekent dat we veel zelf ondernemen en leren door te ervaren, een school zonder schoolboeken! Op 28 zondagen per jaar bieden wij de kinderen nieuwe ervaringen. Verschillende gastdocenten komen langs en vertellen de kinderen over hun beroep. Ook mogen de kinderen daar op bezoek komen, bijvoorbeeld een kijkje achter de schermen bij een dierenarts of zélf oefenen hoe het is om journalist te zijn. De kinderen presenteren dit een week later aan de ouders.  Daarnaast gaan we samen naar het museum, het theater of de sporthal. Alle kinderen hebben talent en bij Petje af ontdekken de kinderen welke talenten dit zijn én leren zij de wereld beter kennen. Zo worden de kinderen zelfverzekender, leren ze nieuwe woorden, nieuwe mensen en kunnen zij goede keuzes maken voor hun toekomst!
Wat kost het	Er zijn geen kosten aan verbonden.
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.petjeaf.nl/amersfoort">www.petjeaf.nl/amersfoort</a> , aanmelden kan ook via deze website: <a href="http://www.petjeaf.nl/meedoen">www.petjeaf.nl/meedoen</a> (kies voor locatie Amersfoort)

## THEEPRAATJES

### Kletsend de Nederlandse taal leren

Voor wie	Kinderen in de basisschool leeftijd
Waar	Huiskamer Arendshorst, Liendert.
Omschrijving	Wil jij beter Nederlands kunnen praten? De Theepraatjes zijn er om na school gezellig Nederlands te kletsen met kinderen die net als jij, niet altijd weten hoe ze iets moeten zeggen. We drinken thee, eten koekjes en praten ondertussen over van alles.
Wat kost het	gratis
Meer informatie en aanmelden	Iedere donderdag van 15.00 tot 16.00 uur. Aanmelden hoeft niet, kom gewoon langs!

## STA STERK TRAINING – WEERBAARHEIDSTRAINING

Voor wie?	Kinderen 8 t/m 11 jaar
Waar? in welke wijk?	Liendert
Omschrijving	<p>De Sta Sterk Training is speciaal ontwikkelt voor kinderen waarvan het goed is om de weerbaarheid te vergroten. De Sta Sterk Training geeft handvatten die direct in de praktijk toe te passen zijn. De training is gericht op sociale weerbaarheid, sociale emotionele ontwikkeling en het voorkomen en/of omgaan met pesten.</p> <p>Met name kinderen en jongeren die zich vaak onzeker voelen, snel boos of driftig zijn, die niet zo goed voor zichzelf kunnen opkomen, moeite hebben met vriendjes maken, moeite hebben om zich te uiten, verlegen zijn of gewoon niet lekker in hun vel zitten, zullen veel baat hebben bij deze training.</p> <p>In deze praktische training werk je aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een sterke lichaamshouding en uitstraling</li> <li>- Het vergroten van je zelfvertrouwen, eigenwaarde en positief denken</li> <li>- Inzicht in verschil tussen plagen en pesten, en per ongeluk en expres</li> <li>- Opkomen voor zichzelf: je eigen mening geven, feedback geven en ontvangen, zeggen waar je last van hebt, pesten en buitensluiten, meedoen, een praatje maken, en hulp vragen en bieden.</li> </ul>
Wat kost deelname	Borg van 10 euro, mede mogelijk gemaakt door subsidie van de gemeente Amersfoort en Indebuurt033
Meer informatie en aanmelden	<p>Start: dinsdag 15 september Duur: 10 bijeenkomsten</p> <p>Tijd: 15.00-16.30uur Aantal: 8 kinderen</p> <p>Aanmelden: Charlotte Buys <a href="mailto:info@flinkkindercoaching.nl">info@flinkkindercoaching.nl</a></p> <p>Voor kinderen uit de wijk Liendert. Er is een doorverwijzing nodig van een professional (van bijvoorbeeld het Wijkteam, Praktijkondersteuner Huisarts, Individuele Begeleider van de school of van Indebuurt033).</p>

## KAMELEON

Voor wie?	Kinderen van 8-12 jaar waarvan de ouders gescheiden zijn
Waar? in welke wijk?	Liendert - Rustenburg
Omschrijving	<p>Het Kameleonprogramma is een lotgenotenprogramma voor kinderen van wie de ouders een jaar of langer geleden uit elkaar gingen. Het programma is preventief; bedoeld voor kinderen die (nog) geen problemen ervaren. Tevens is het programma bedoeld voor kinderen die lichte problemen ervaren.</p> <p><b>Programma-informatie</b>  Het Kameleonprogramma bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• een ouderavond voor alle ouders;</li> <li>• individuele intakegesprekken van alle deelnemers met een van de coaches;</li> <li>• 6 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur; Het is belangrijk dat deze kinderen herkenning vinden bij elkaar met betrekking tot de specifieke dingen waar zij mee te maken hebben. Zoals: wonen in 2 huizen en het al dan niet moeten slepen met spullen, de loyaliteit naar beide ouders, het vormen van een nieuw gezin, omgaan met verlies en verdriet over de scheiding.</li> <li>• een persoonlijk gesprek voor de ouders met één van de coaches, over het proces van hun kind en desgewenst tips en handreikingen bij het begeleiden van hun kind.</li> </ul> <p>Twee professionele rouw- en verliescoaches, gespecialiseerd in de doelgroep kinderen en jongeren begeleiden het programma.</p>
Wat kost deelname	Gratis
Locatie:	Wijkcentrum de Groene Stee
<b>Data:</b>	<p>Kennismaking: dinsdag 13 oktober 2020</p> <p>Programma: Dinsdag 27 oktober t/m 1 december 2020  (met uitzondering van de herfstvakantie van 15.00 - 16.30 uur</p>
Meer informatie en aanmelden	<a href="http://www.praktijkdepleisterplaats.nl/kameleonprogramma">www.praktijkdepleisterplaats.nl/kameleonprogramma</a> <a href="mailto:anet.stichtingjongehelden@gmail.com">anet.stichtingjongehelden@gmail.com</a> of <a href="mailto:simone.stichtingjongehelden@gmail.com">simone.stichtingjongehelden@gmail.com</a>

## NANNYSTYLE

### Voor kinderen en jongeren

Voor wie	Kinderen van 10 – 12 jaar en jongeren van 12 – 15 jaar
Waar	Liendert en Schuilenburg, ook mogelijk in andere wijken van Amersfoort

Omschrijving	<p>Nannystyle richt zich op een groep jongeren van 10-12 en 12-15 jaar die van huis uit geen duidelijk structuur kennen en geen naschoolse tijdsbesteding hebben. Omgaan met gezag, regels en afspraken gaat hen over het algemeen niet goed af.</p> <p>Het programma richt zich op m.n. jongeren van Turkse en Marokkaanse afkomst, met een duidelijke straatcultuur en gevoelig voor slechte invloeden. Tieners en jongeren leren omgaan met structuur en afspraken en ontwikkelen, sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en ervaren positieve sociale verbondenheid onderling en met hun omgeving. Ze komen achter hun eigen talenten en zetten stappen om die verder te ontwikkelen met gebruik van mogelijkheden zowel met- en van elkaar als buiten de groep.</p> <p>Tijdens de uitvoering wordt op passende wijze contact met ouders en school actief onderhouden. Regelmatig ondernemen de jongeren ook iets voor andere bewoners uit de wijk.</p>
Wat kost het	Gratis
Meer informatie en aanmelden	Via de informatiewinkels / jongerenwerkers Wiekslag 92 <a href="mailto:liendert@indebuurt033.nl">liendert@indebuurt033.nl</a> 033 303 6420 website: <a href="http://www.indebuurt033.nl">www.indebuurt033.nl</a>

## TROUWE TIJGERS SAMEN STERK

Voor wie?	Kinderen van gescheiden ouders, 5 t/m 7 jaar
Waar? in welke wijk?	Zielhorst / Schothorst
Omschrijving	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een lotgenotenprogramma voor kinderen van 4 t/m 7 jaar die in het gezin te maken hebben met (echt)scheiding</li> <li>• 8x</li> <li>• Tijdens de bijeenkomsten zijn de kinderen op een speelse, creatieve manier bezig met wat je als 'gescheiden kind' kunt meemaken, denken en voelen. De sfeer is informeel en gezellig. Binnen de groep staan vertrouwelijkheid, veiligheid en respect voorop. Het doel van het Trouwe Tijgers Staan Samen Sterk Programma is <ul style="list-style-type: none"> <li>○ voorkomen dat kinderen in een later stadium in de problemen komen als gevolg van de scheiding</li> <li>○ hun gevoelens rondom de scheiding te herkennen en te benoemen</li> <li>○ bewustwording te krijgen dat ze van beiden ouders mogen houden en dat de scheiding niet hun schuld is</li> <li>○ werken aan meer zelfvertrouwen, zich minder boos en verdrietig voelen.</li> <li>○ naast bovenstaande bijeenkomsten is er een kennismakingsgesprek, een ouderavond en een individuele evaluatie.</li> </ul> </li> </ul> <p>Start 21 september 2020 met kennismaking</p> <p>Van 28 september t/m 23 november iedere maandagmiddag van 15.30 -16.30 uur (met uitzondering van de herfstvakantie)</p>
Wat kost deelname	GRATIS



Meer informatie en  
aanmelden

Informatie en aanmeldingen: Simone Untersalmberger

06 19 53 03 27 [www.goed-gezind.nl](http://www.goed-gezind.nl); [simone@goed-gezind.nl](mailto:simone@goed-gezind.nl)

Informatie: Hester Geerdinck,

06 10 08 12 82 [www.kindercoachpraktijkwijs.nl](http://www.kindercoachpraktijkwijs.nl) [hester@kindercoachpraktijkwijs.nl](mailto:hester@kindercoachpraktijkwijs.nl)