

# Ontdek Rots en Water weerbaarheidstraining

Vind balans  
in jezelf



Rots en Water is een weerbaarheidstraining gericht op alle doelgroepen. Door leuke en gerichte oefeningen vergroten we de weerbaarheid. Rots staat voor het stellen van eigen grenzen, zelfstandig beslissingen nemen en je eigen pad volgen. Water staat voor communicatie, luisteren, samen oplossingen vinden en respecteren van anderen.

## Sterk in je lijf, rust in je hoofd

Rots staat voor kracht; je leert voor jezelf opkomen en grenzen aangeven. Water staat voor verbinding; je blijft in contact én onderhoudt communicatie met andere. Je leert luisteren en af te stemmen op elkaar. Dit allemaal doe je door leuke (lichamelijke)oefeningen, waaraan iedereen kan meedoen.

De deelnemers leren sociale vaardigheden aan samen met leeftijdsgenoten of medebewoners. De training in een veilige sfeer zorgen voor motivatie en betrokkenheid. Psycho-educatie, zelfreflectie en kringgesprekken zijn ook onderdelen van deze training. Elke les eindigt met een verwerkingsopdracht voor praktijkgerichte toepassing.

De Rots en Water training geeft deelnemers meer inzicht in sociale situaties en de invloed van hun eigen gedrag. De prijs is op aanvraag en de duur van het traject wordt in overleg bepaald. De training wordt gegeven door bewegingsagogen, die gecertificeerde Rots en Water trainers zijn, met specialisatie voor mensen met een verstandelijke beperking.

## Meer weten?

De weerbaarheidstraining wordt gegeven op woonzorgpark Willem van den Bergh in Noorwijk aan iedereen met een beperking in groepen van minimaal vier deelnemers. Ook voor mensen die niet bij ons wonen of naar school gaan!

## Klantcontact

0800 - 355 55 55  
(ma t/m vr 08.00-18.00 uur)  
info@sheerenloo.nl



's Heeren Loo