

## Voor ouders van kinderen en jongeren met ADHD

### WEB-INFOSESSIES

#### Web-info 'Wat is ADHD'

**DATUM:** 18/11/2021 van 20u tot 21u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 9/12/2021 van 20u tot 21u30  
**BEGELEIDER:** Ellen Van den Broeck  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

### WEB-WORKSHOPS VOOR OUDERS

#### Aan de slag met mindset

**DATUM:** 22/09/2021 van 9u tot 10u  
**BEGELEIDER:** Anke Van Oevelen  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

#### Komen eten in een ADHD-gezin

**DATUM:** 29/09/2021 van 20u tot 21u  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

#### Over de moeilijke relatie van mensen met ADHD en slaap

**DATUM:** 26/10/2021 van 20u tot 21u  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

### REGIONALE ACTIVITEITEN

#### Infoavond ADHD: leven in een andere versnelling

**DATUM:** 28/09/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Ontmoetingscentrum Oostakker, Pijphoekstraat 30, 9041 Oostakker  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 19/10/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Huis van het Kind, Sint-Camillusstraat 95, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 27/10/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PLAATS:** Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 28/10/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Cultuurhuis De Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 6/12/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Marc Derudder  
**PLAATS:** CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachstraat 42, 8020 Oostkamp  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

#### Workshop opvoedingsondersteuning 'Genoeg! Minder ruzie in en gezin met ADHD'

**DATUM:** 13/09/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Marc Derudder  
**PLAATS:** CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachstraat 42, 8020 Oostkamp  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 14/09/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Huis van het Kind, Sint-Camillusstraat 95, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 15/09/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PLAATS:** Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 22/09/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Romaanse Poort, Brusselsestraat 63, 3000 Leuven  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 7/10/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Cultuurhuis De Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 12/10/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Ontmoetingscentrum Oostakker, Pijphoekstraat 30, 9041 Oostakker  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

#### Workshop opvoedingsondersteuning 'Aanpak van piekmomenten in een gezin met ADHD'

**DATUM:** 16/11/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Ontmoetingscentrum Oostakker, Pijphoekstraat 30, 9041 Oostakker  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 22/11/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Marc Derudder  
**PLAATS:** CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachstraat 42, 8020 Oostkamp  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 23/11/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Huis van het Kind, Sint-Camillusstraat 95, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 23/11/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Ellen Van den Broeck  
**PLAATS:** Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 1/12/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Ellen Van den Broeck  
**PLAATS:** Romaanse Poort, Brusselsestraat 63, 3000 Leuven  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 2/12/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede  
**PLAATS:** Cultuurhuis De Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

## Inleefsessies

#### ADHD-experience. Leef je in voor meer begrip

**DATUM:** 22/09/2021 van 19u tot 22u  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** Voor ouders en volwassenen met ADHD: 30 €/ 24 € leden. Voor professionelen: 60 €

**DATUM:** 24/09/2021 van 9u30 tot 12u30  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PLAATS:** CC Het Spoor, Eilandstraat 6, 8530 Harelbeke  
**PRIJS:** Voor ouders en volwassenen met ADHD: 30 €/ 24 € leden. Voor professionelen: 60 €

**DATUM:** 6/10/2021 van 19u tot 22u  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PLAATS:** Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt  
**PRIJS:** Voor ouders en volwassenen met ADHD: 30 €/ 24 € leden. Voor professionelen: 60 €

**DATUM:** 8/10/2021 van 9u30 tot 12u30  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** Voor ouders en volwassenen met ADHD: 30 €/ 24 € leden. Voor professionelen: 60 €

**DATUM:** 20/10/2021 van 19u tot 22u  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen  
**PLAATS:** Romaanse Poort, Brusselsestraat 63, 3000 Leuven  
**PRIJS:** Voor ouders en volwassenen met ADHD: 30 €/ 25 € leden. Voor professionelen: 60 €



Voor meer informatie kan u terecht op onze website [www.zitstil.be](http://www.zitstil.be) of bel naar 03/830 30 25

## Voor volwassenen met AHDD

### TRAININGEN VOOR OUDERS

#### Online Training voor ouders van lagere schoolkinderen

**STARTDATUM:** 20/10/2021 van 9u tot 11u30 (8 sessies)  
**TRAINER:** Ruth Verhasselt  
**PRIJS:** 180 €/ leden: 144 €

#### Online Training 'De emotionele competentie van je kind stimuleren door anders te communiceren'

**STARTDATUM:** 16/09/2021 van 20u tot 22u (3 sessies)  
**TRAINERS:** Gitte De Bruyn en Anky De Frangh  
**PRIJS:** 95 €/ leden: 75 €

#### Online Training voor ouders van pubers

**STARTDATUM:** 18/09/2021 verschillende uren (4 sessies)  
**TRAINER:** Fran Delbeke  
**PRIJS:** 120 €/ leden: 95 €

**STARTDATUM:** 17/11/2021 van 20u tot 22u (5 sessies)  
**TRAINER:** Fran Delbeke  
**PRIJS:** 120 €/ leden: 95 €

#### Training voor ouders van jong-volwassenen

**STARTDATUM:** 14/09/2021 van 19u tot 21u30 (5 sessies)  
**TRAINER:** Katrien Boone  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 120 €/ leden: 95 €

### WEB-INFOSESSIES

#### Web-info 'ADHD bij volwassenen'

**DATUM:** 10/11/2021 van 20u tot 22u  
**BEGELEIDER:** Nans De Greef  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 8/12/2021 van 20u tot 22u  
**BEGELEIDER:** Nans De Greef  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

### WEB-WORKSHOPS VOOR VOLWASSENEN

#### Aan de slag met een werkbaar planningsysteem

**DATUM:** 12/10/2021 van 20u tot 21u  
**BEGELEIDER:** Katrien Boone  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

### REGIONALE ACTIVITEITEN

#### Infoavond ADHD bij volwassenen

**DATUM:** 8/09/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Nans De Greef  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

**DATUM:** 29/09/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Nans De Greef  
**PLAATS:** Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

#### Infoavond ADHD op het werk

**DATUM:** 13/10/2021 van 20u tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Nans De Greef  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 10 €/ leden: 8 €

### TRAININGEN VOOR VOLWASSENEN MET ADHD

#### Psycho-educatie voor jong-volwassenen

**STARTDATUM:** 25/09/2021 van 10u tot 12u (6 sessies)  
**TRAINER:** Katleen Moons  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 140 €/ leden: 112 €

#### Psycho-educatie voor volwassenen

**STARTDATUM:** 31/08/2021 van 20u tot 22u (6 sessies)  
**TRAINER:** Nans De Greef  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 140 €/ leden: 112 €

**STARTDATUM:** 18/11/2021 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)  
**TRAINER:** Katleen Moons  
**PLAATS:** Dennenlaan 6, 2200 Herentals  
**PRIJS:** 140 €/ leden: 112 €

#### Psycho-educatie voor partners van volwassenen

**STARTDATUM:** 9/11/2021 van 19u tot 21u (3 sessies)  
**TRAINER:** Nans De Greef  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 80 €/ leden: 64 €

#### Plannen en organiseren mét ADHD

**STARTDATUM:** 19/10/2021 van 19u tot 21u (8 sessies)  
**TRAINER:** Katrien Boone  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 180 €/ leden: 144 €

#### Online workshop ADHD en werk

**STARTDATUM:** 19/10/2021 (2 sessies + 1 individuele sessies af te spreken) van 20u tot 22u  
**TRAINER:** Ria Van Den Heuvel  
**PRIJS:** 80 €/ leden: 65 €

#### Workshop Beter opgeruimd en georganiseerd

**DATA:** 9/09/2021 van 20u tot 22u  
**TRAINER:** Eva Springael  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 40 €/ leden: 32 €

#### Online training Uitstelgedrag en ADHD

**STARTDATUM:** 10/11/2021 van 9u30 tot 11u30 (4 sessies)  
**TRAINER:** Katleen Moons  
**PRIJS:** 100 €/ leden: 80 €

#### Training Uitstelgedrag en ADHD

**STARTDATUM:** 7/12/2021 van 19u tot 21u (4 sessies)  
**TRAINER:** Nans De Greef  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 100 €/ leden: 80 €

## Opleidingen en workshops voor professionelen

#### Workshop 'Als professional krijg je wel eens een ADHD-er over de vloer'

**DATA:** 6/10/2021 van 13u30 tot 16u30  
**TRAINER:** Nans De Greef  
**PLAATS:** centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk  
**PRIJS:** 80 €



Voor meer informatie kan u terecht op onze website [www.zitstil.be](http://www.zitstil.be) of bel naar 03/830 30 25

Op vraag van jouw organisatie verzorgt centrum ZitStil ook vorming over ADHD voor jouw medewerkers.