

## Nieuwsfeit

---

**Datum: december 2023**

---

### **Weerbaarheidstraining 'Rots en Water'**

**GGD Hollands Noorden organiseert de gratis weerbaarheidstraining 'Rots en Water' in Wognum. Deze training is voor kinderen op de Basisschool in groep 5 en 6 die onzeker zijn, gepest worden, stress voelen of groepsdruk ervaren. De training start op 27 februari 2024.**

#### **Inhoud training**

Doel van de training is om kind(eren) handvatten te geven, zodat ze leren omgaan met o.a. stress, groepsdruk en pestgedrag. Belangrijk in de training is ook de non-verbale communicatie door middel van lichaamstaal. Door te werken aan het zelfvertrouwen leren kinderen zich beter en adequater te uiten. Ook wordt er getraind op simpele verdedigings- en bevrijdingstechnieken.

In 8 weken worden er diverse thema's behandeld. De lessen duren 1 uur en vinden wekelijks plaats. Het is voor ouders/opvoeders mogelijk om aanwezig te zijn bij de 1<sup>e</sup> en de laatste les van deze weerbaarheidstraining.

#### **Data, tijd en locatie**

Data : dinsdag 27 februari (intake), 5, 12, 19, 26 maart, 2, 9, 16 en 23 april 2024

Tijd : 16.00 – 17.00 uur

Locatie : MFA de Bloesem, Conferencelaan 19, 1687 RA Wognum

#### **Andere data of andere bijeenkomsten/cursussen?**

Naast deze bijeenkomst/cursus organiseert GGD Hollands Noorden nog veel meer bijeenkomsten en cursussen. Ouders/opvoeders kunnen op de website van de het cursusbureau ([www.ggdhn.nl/cursussen](http://www.ggdhn.nl/cursussen)) een up-to-date overzicht vinden van het aanbod in de regio.

#### **Aanmelden en/of meer informatie**

Ouders/opvoeders kunnen zich aanmelden bij GGD Hollands Noorden via het inschrijfformulier zie [www.ggdhn.nl/cursussen](http://www.ggdhn.nl/cursussen). Bij vragen kan contact opgenomen worden met het cursusbureau via [cursusbureau@ggdhn.nl](mailto:cursusbureau@ggdhn.nl) of 088-01 00 550, keuze 4.

**Einde nieuwsfeit**

---

#### **Noot voor de redactie:**

Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen met de afd. Communicatie, 088-01 25 000, [communicatie@ggdhn.nl](mailto:communicatie@ggdhn.nl), bereikbaar ma t/m vrij 09.00-17.00 uur.