

activiteiten

voorjaar 2025

Ontdek ADHD

Inleefsessies

ADHD-experience. Leef je in voor meer begrip

Prijs: voor ouders en volwassenen met ADHD: € 25 / leden € 20
Prijs: voor professionelen € 45

Mechelen, 27/02/25 van 19u30 tot 21u30

Antwerpen, 11/03/25 van 19u30 tot 21u30

Hasselt, 01/04/25 van 19u30 tot 21u30

Gent, 13/05/25 van 19u30 tot 21u30

Escaperooms voor gezinnen met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Antwerpen, 05/03/25 van 10u00 tot 11u30

Antwerpen, 05/03/25 van 14u00 tot 15u30

Antwerpen, 09/04/25 van 10u00 tot 11u30

Antwerpen, 09/04/25 van 14u00 tot 15u30

Antwerpen, 16/04/25 van 10u00 tot 11u30

Antwerpen, 16/04/25 van 14u00 tot 15u30

Infosessies

Infosessie: ADHD bij kinderen

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 09/01/25 van 20u00 tot 21u30

Online, 19/03/25 van 20u00 tot 21u30

Online, 20/05/25 van 20u00 tot 21u30

Infosessie: ADHD bij volwassenen

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 12/02/25 van 20u00 tot 22u00

Online, 25/03/25 van 20u00 tot 22u00

Online, 04/06/25 van 20u00 tot 22u00

Interactieve sessies voor ouders

Druk gedrag of ADHD? Over drukke kleuters

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 22/05/25 van 20u00 tot 21u30

Komen eten in een gezin met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 18/02/25 van 20u00 tot 21u00

Online, 27/05/25 van 20u00 tot 21u00

Pubers met ADHD en studeren? Ondersteunen zonder frustreren

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 03/04/25 van 20u00 tot 21u00

Online, 23/04/25 van 12u00 tot 13u00

Omgaan met boosheid en woede bij kinderen met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Brugge, 27/01/25 van 20u00 tot 22u30

Antwerpen, 30/01/25 van 20u00 tot 22u30

Gent, 13/02/25 van 20u00 tot 22u30

Leuven, 26/03/25 van 20u00 tot 22u30

Turnhout, 27/03/25 van 20u00 tot 22u30

Hasselt, 08/05/25 van 20u00 tot 22u30

Mechelen, 22/05/25 van 20u00 tot 22u30

Je kind laten stralen: zelfvertrouwen en groei bij kinderen met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Hasselt, 30/01/25 van 20u00 tot 22u30

Mechelen, 06/02/25 van 20u00 tot 22u30

Turnhout, 20/02/25 van 20u00 tot 22u30

Brugge, 10/03/25 van 20u00 tot 22u30

Antwerpen, 13/03/25 van 20u00 tot 22u30

Leuven, 15/05/25 van 20u00 tot 22u30

Gent, 27/05/25 van 20u00 tot 22u30

Belonen en straffen bij kinderen met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Leuven, 03/02/25 van 20u00 tot 22u30

Hasselt, 12/03/25 van 20u00 tot 22u30

Gent, 26/03/25 van 20u00 tot 22u30

Mechelen, 23/04/25 van 20u00 tot 22u30

Brugge, 05/05/25 van 20u00 tot 22u30

Turnhout, 07/05/25 van 20u00 tot 22u30

Antwerpen, 04/06/25 van 20u00 tot 22u30

z!tstil

WIJZER IN ADHD



Voor informatie en inschrijven
www.zitstil.be

activiteiten

voorjaar 2025

Interactieve sessies voor volwassenen

Alsnog gaan voor een diagnose bij volwassenen?

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 22/01/25 van 20u00 tot 21u00

Online, 18/03/25 van 20u00 tot 21u00

Plannen en organiseren: Timemanagement

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 05/02/25 van 20u00 tot 21u00

Online, 01/04/25 van 20u00 tot 21u00

Plannen en organiseren: Agenda- en taakbeheer

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 19/02/25 van 20u00 tot 21u00

Online, 29/04/25 van 20u00 tot 21u00

Plannen en organiseren: Ik heb moeite om aan dingen te beginnen

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 12/03/25 van 20u00 tot 21u00

Online, 06/05/25 van 20u00 tot 21u00

Het belang van gewoontes en routines

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 19/03/25 van 20u00 tot 21u00

Online, 27/05/25 van 20u00 tot 21u00

Plannen en organiseren: Aan de slag met een werkbaar planningssysteem

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 14/05/25 van 20u00 tot 21u30

Online, 10/06/25 van 20u00 tot 21u30

Trajecten

Trajecten voor ouders

Traject voor ouders van lagere schoolkinderen

Prijs: € 240 / leden € 192

Antwerpen, 07/01/25 van 19u30 tot 22u00 (8 sessies)

Trajecten voor volwassenen met ADHD

Traject 'Ik en mijn ADHD' voor volwassenen

Prijs: € 180 / leden € 144

Online, 07/01/25 van 20u00 tot 22u00 (6 sessies)

Antwerpen, 15/04/25 van 20u00 tot 22u00 (6 sessies)

Antwerpen, 05/05/25 van 19u00 tot 21u00 (6 sessies)

Traject 'Plannen en organiseren'

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 24/03/25 van 20u00 tot 22u00 (6 sessies)

Traject voor partners van volwassenen

Prijs: € 90 / leden € 72

Antwerpen, 06/05/25 van 20u00 tot 22u00 (3 sessies)

Traject 'Verder studeren met ADHD'

Prijs: € 180 / leden € 144

Online, 21/02/25 van 15u00 tot 17u00 (6 sessies)

Traject 'ADHD aan het werk'

Prijs: € 90 / leden € 72

Online, 02/04/25 van 20u00 tot 22u00 (3 sessies)

Traject 'uitstelgedrag en ADHD'

Prijs: € 10 / In samenwerking met netwerk GGZ Kempen

Herentals, 13/01/25 van 19u30 tot 21u30 (4 sessies)

z!tstil

W I J Z E R I N A D H D



Voor informatie en inschrijven www.zitstil.be