

# activiteiten

# najaar 2024

## INLEEFSESSIES

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

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

Plaats en datum: **Leuven**, 01/10/24 van 19u30 tot 21u30  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen

Plaats en datum: **Mechelen**, 19/11/24 van 19u30 tot 21u30  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen

### ADHD-experience. Leef je in voor meer begrip [speciale editie ADHD bij volwassenen]

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

Plaats en datum: **Antw**, 22/10/24 van 19u30 tot 21u30  
**BEGELEIDER:** Nans De Greef

## INFOSESSIES EN SESSIES MET OUDERS

### Infosessies

#### Infosessie: 'Wat is ADHD?'

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **online**, 01/10/24 van 20u00 tot 21u30  
**SPREKER:** Machteld Van Ostaede

Plaats en datum: **online**, 14/11/24 van 20u00 tot 21u30  
**SPREKER:** Ellen Van den Broeck

Plaats en datum: **online**, 05/12/24 van 20u00 tot 21u30  
**SPREKER:** Ellen Van den Broeck

#### Infosessie 'ADHD bij volwassenen'

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **online**, 15/10/24 van 20u00 tot 22u00  
**SPREKER:** Nans De Greef

Plaats en datum: **Antw**, 04/12/24 van 20u00 tot 22u30  
**SPREKER:** Nans De Greef

## ONLINE SESSIES VOOR OUDERS

### Druk gedrag of ADHD? Over drukke kleuters

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 17/09/24 van 20u00 tot 21u30  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen

### SOS chaos: hoe breng je meer structuur voor je kind met ADHD

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 05/11/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen

Plaats en datum: **Online**, 10/12/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Marjo Helsen

### Pubers met ADHD: wat doe je ermee?

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 26/09/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Ellen Van den Broeck

Plaats en datum: **Online**, 22/11/24 van 12u00 tot 13u00  
**BEGELEIDER:** Ellen Van den Broeck

## SESSIES MET OUDERS

### Huiswerk?! Hoe je kind met ADHD hierin begeleiden

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Leuven**, 12/09/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Tom Govaers

Plaats en datum: **Gent**, 17/09/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Tom Govaers

Plaats en datum: **Brugge**, 07/10/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Marc Derudder

Plaats en datum: **Hasselt**, 10/10/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Tom Govaers

Plaats en datum: **Antw**, 22/10/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Tom Govaers

Plaats en datum: **Turnh**, 14/11/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Tom Govaers

Plaats en datum: **Mech**, 26/11/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Tom Govaers

### Werken aan de ADHD van je kind: een diagnose is geen voorwaarde

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Turnh**, 19/09/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede

Plaats en datum: **Mech**, 08/10/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede

Plaats en datum: **Leuven**, 17/10/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede

Plaats en datum: **Gent**, 22/10/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede

Plaats en datum: **Hasselt**, 14/11/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede

Plaats en datum: **Antw**, 19/11/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Machteld Van Ostaede

Plaats en datum: **Brugge**, 25/11/24 van 20u00 tot 22u30  
**BEGELEIDER:** Marc Derudder

## ONLINE SESSIES VOOR VOLWASSENEN

### Alsnog gaan voor een diagnose bij volwassenen?

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 03/09/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Katrien Boone

### Plannen en organiseren: Timemanagement

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 10/09/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Katrien Boone

### Plannen en organiseren: Agenda- en taakbeheer

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 17/09/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Katrien Boone

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

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 08/10/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Katrien Boone

### Het belang van gewoontes en routines

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 15/10/24 van 20u00 tot 21u00  
**BEGELEIDER:** Katrien Boone

### Plannen en organiseren: Aan de slag met een werkbare planningsysteem

Prijs: € 12 / leden: € 9,60

Plaats en datum: **Online**, 22/10/24 van 20u00 tot 21u30  
**BEGELEIDER:** Katrien Boone



Voor informatie en inschrijven [www.zitstil.be](http://www.zitstil.be)

## TRAJECTEN

### Traject voor jongeren

#### Traject 'Ik en mijn ADHD' voor jongeren van 14 tot 17 jaar

Prijs: Traject + intake + begeleidende sessies ouders: €280 / leden: €224

Plaats en datum: **Antw**, 14/09/24 van 9u30 tot 12u00 (4 sessies)

**TRAINER:** Tom Govaers en Machteld Van Ostaede

### Traject voor jongvolwassenen

#### Traject 'Verder studeren met ADHD'

Prijs: € 180 € / leden: €144

Plaats en startdatum: **Online**, 08/10/24 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

**TRAINER:** Ellen Van den Broeck

### Traject voor ouders

#### Traject voor ouders van lagere schoolkinderen

Prijs: € 240 € / leden: € 192

Plaats en startdatum: **Antw**, 01/10/24 van 19u30 tot 22u00 (8 sessies)

**TRAINER:** Ellen Van den Broeck

### Traject voor ouders van jongvolwassenen

Prijs: € 150 € / leden: € 120

Plaats en startdatum: **Antw**, 14/09/24 van 9u00 tot 11u00 (5 sessies)

**TRAINER:** Katleen Moons



### Traject voor volwassenen met ADHD

#### Traject 'Ik en mijn ADHD' voor volwassenen

Prijs: € 180 / leden: € 144

Plaats en startdatum: **Antw**, 04/09/24 van 20u00 tot 22u00 (6 sessies)

**TRAINER:** Nans De Greef

Plaats en datum: **Antw**, 18/11/24 van 19u30 tot 21u30

**TRAINER:** Katleen Moons

### Traject voor partners van volwassenen

Prijs: € 90 / leden: € 72

Plaats en startdatum: **Antw**, 06/11/24 van 20u00 tot 22u00 (3 sessies)

**TRAINER:** Nans De Greef

### Traject 'Plannen en organiseren mét ADHD

Nog toevoegen: prijs: €180 / leden: €144

Plaats en startdatum: **online**, 23/10/24 (6 sessies)

**TRAINER:** Katleen Moons

### Traject 'Verder studeren met ADHD'

Prijs: € 180 € / leden: €144

Plaats en startdatum: **Online**, 08/10/24 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

**TRAINER:** Ellen Van den Broeck

### Traject 'met ADHD aan het werk'

Prijs: € 90 / leden: € 72

Plaats en startdatum: **Online**, 05/11/24 van 20u00 tot 22u00 (3 sessies)

**TRAINER:** Nans De Greef

### Traject 'Uitstelgedrag en ADHD'

Prijs: € 120 / leden: € 96

Plaats en startdatum: **Antw**, 16/09/24 van 19u30 tot 21u30 (4 sessies)

**TRAINER:** Katleen Moons

Plaats en startdatum: **Antw**, 22/10/24 van 19u30 tot 21u30 (4 sessies)

**TRAINER:** Marjo Helsen

## VOOR PROFESSIONELEN

### Opleidingen

#### ADHD in praktijk; ervaar, reflecteer en ondersteun

Prijs: € 140

Plaats en datum: **Antw**, 11/10/24 van 9u00 tot 16u00

**TRAINER:** Tom Govaers

Plaats en datum: **Antw**, 05/12/24 van 9u00 tot 16u00

**TRAINER:** Tom Govaers

### ADHD-Symposium

#### Focus op volwassenen met ADHD

Prijs: €150

Plaats en datum: **Antw**, 21/11/24



Heb je een prangende vraag over diagnose en behandeling, opvoedingsaanpak of studeren en werken met ADHD? In een kort adviesgesprek via Zoom helpt één van onze psychologen of orthopedagogen je verder.

MEER INFO:

[www.zitstil.be/korte-adviesgesprekken](http://www.zitstil.be/korte-adviesgesprekken)



Voor informatie en inschrijven [www.zitstil.be](http://www.zitstil.be)



