

**training:  
0010-stress  
voor vaders  
met tieners**

**CAW**

versterkt welzijn



# Opvoedingsondersteuning voor vaders met tieners

## OO10-stress

OO10 staat voor opvoedingsondersteuning van tieners.

Een tiener opvoeden is niet altijd makkelijk. Meer dan eens wordt je geduld op de proef gesteld. Is praten met je tiener soms moeilijk? Raak je de controle wel eens kwijt? Dan is OO10-stress er voor jou.

We doen **actieve oefeningen** die je helpen om stress beter te beheersen. Je werkt aan zelfreflectie, zelfvertrouwen, zelfbeheersing en daadkracht.

De training is **gratis**. De reeks bestaat uit **5 lessen** die elkaar opvolgen. Wees daarom bij elke training aanwezig.

## Data

maandag 17, 24 en 31 januari en  
maandag 7 en 14 februari

### Hoe laat?

Telkens van 19.30 u. - 21.30 u.

### Waar?

De Kapel  
Handelslei 167  
2980 Zoersel

### Praktisch

We gaan actief aan de slag. Draag daarom kleding en schoenen waarin je makkelijk kunt bewegen.

## Meer informatie?

**Kurt Kestens**  
0492 86 21 87  
[kurt.kestens@cawantwerpen.be](mailto:kurt.kestens@cawantwerpen.be)

### Inschrijven

Stuur een e-mail naar:  
[gemeente@zoersel.be](mailto:gemeente@zoersel.be)