

NAFT

PIECE OF ME?

VI. Brabant &
Brussel

Aanbod 2025 - 2026
Paasvakantie 2026



We zien onze identiteit als een grote puzzel waarvan je veel puzzelstukjes zal ontdekken doorheen je leven. Hoe meer puzzelstukjes je vindt, hoe duidelijker je (zelf)beeld steeds wordt.

Zo vergroot je je **zelfbewustzijn** en **zelfinzicht**. Dat maakt het makkelijker om stevig in je schoenen te staan en je **zelfvertrouwen** te verhogen. En daar willen wij je graag bij ondersteunen!

Je volgt 5 sessies waarin de volgende thema's aan bod komen:

- Sessie 1: **Kennismaking + zelfzorg**
- Sessie 2: **Weerbaarheid + grenzen**
(met behulp van paarden i.s.m. farasia)
- Sessie 3: **Sociale media + leven naar je cyclus**
- Sessie 4: **Emotieregulatie & hack je zenuwstelsel**
- Sessie 5: **"Express yourself!" & feestelijk afsluitmoment**



VOOR WIE?

Meisjes tussen 12 en 18 jaar die zichzelf beter willen leren kennen en begrijpen/ bijleren over zelfzorg/ sterker in je schoenen leren staan/ grenzen stellen/ leren omgaan met moeilijke momenten, ...

DATA - LOCATIE?

APRIL 2026- Vorming: 5 sessies tijdens de Paasvakantie

- Sessie 1: **di 07/04/2026 - 13u tot 16u**
- Sessie 2: **woe 08/04/2026 - 9u30 tot 16u**
- Sessie 3: **do 09/04/2026 - 13u tot 16u**
- Sessie 4: **vrij 10/04/2026 - 13u tot 16u**
- Sessie 5: **ma 13/04/2026 - 13u tot 16u30**



Locatie: Centrum Molenmoes

Blauwmolenstraat 1A - 3111 Wezemaal

CONTACT & INFO:

Lien Eyletten (Arktos)
0473 89 20 88 - leyletten@arktos.be
Joline Warnant (Arktos)
0473 50 31 98 - jwarnant@arktos.be



aanmeldingenvlaamsbrabant@arktos.be
www.arktos.be/naft-vlaamsbrabant

INSCHRIJVEN?

Via het **CLB van jouw school als NAFT- traject** (via het meldpunt voor Schoolexterne Interventies (SI)) - www.meldpuntsi.be met vermelding van het gekozen www.arktos.be Arktos NAFT Traject

ARKTOS
HET KAN WÉL