

Nieuwsbrief augustus 2017

Starten en stoppen: niet makkelijk maar je kan er wel beter in worden!



Heeft jouw auto ook een start-stopsysteem? Zo'n motor die automatisch afslaat wanneer je stopt bij een rood licht en meteen vertrekt als het licht op groen springt? Handig, niet? En hoe goed ben je zelf met stoppen en daarna meteen weer starten? Want ook in een mensenleven zijn er heel veel momenten van starten en stoppen.

Nu blijken de meeste mensen met ADHD niet echt uitgerust met een start-stop motor, meer nog: stoppen met één activiteit en starten met een andere is vaak heel moeilijk als je ADHD hebt.

Kan je daar iets aan doen? Tja, als je geen start-stopsysteem hebt, zal je nooit zo snel starten en stoppen als iemand die dat wel heeft. Maar: **je kan er wel beter in worden!**

Lees verder

Stem nu op ons voor de Standaard Solidariteitsprijs en vestig de aandacht op vrouwen met ADHD!



Heb je al gestemd voor onze advertentie voor de Solidariteitsprijs 2017?

Stemmen kan nog tot 31/08, we zitten dus in de laatste rechte lijn. Mogen we jullie daarom vragen om de Solidariteitsprijs, en dan vooral onze inzending, nog eens extra onder de aandacht te brengen bij collega's, vrienden en familie en ze te vragen voor centrum ZitStil te stemmen? Elke stem kan het verschil maken :)

Hoe stemmen? Ga naar www.standaard.be/solidariteitsprijs en kies onderaan de pagina voor de advertentie van centrum ZitStil. Vul je mailadres in om je stem te valideren. Stemmen kan nog tot 31 augustus. Elke stem telt!

STEM NU!



Training voor ouders van lagereschoolkinderen met ADHD: nu ook in Gent!

Het opvoeden van een kind met ADHD is voor de ouders een veeleisende taak. Spontaan opvoeden is niet genoeg: er is nood **aan een 'bijzondere' aanpak**. Een medewerker van centrum ZitStil geeft de training. Theoretische achtergrond wordt aangevuld met de dagelijkse ervaringen en met praktische oefeningen.

Deze training wordt nu ook nu ook in Gent georganiseerd!
Grijp nu je kans om deze training bij jou in de buurt te volgen, de plaatsen zijn beperkt!

Data: 8 sessies vanaf 21/09/2017

Plaats: Talent & Nest, Molenstraat 25, 9270 Laarne

[Meer info en inschrijven](#)

Schrijf nu nog snel in! Training Plannen en organiseren mét ADHD start op 12/09/2017

Deze training is bestemd voor (jong)volwassenen met ADHD. Je stapel papieren wordt alsmaar hoger, je afspraken én inplannen én nakomen is voor jou een hele opdracht. Het huishouden regelen, de boodschappen doen: het lijkt simpel maar het vergt van jou heel veel energie. Herken je je in deze situaties of heb je het moeilijk met organisatie in je leven, dan is dit een training voor jou.

Data: 8 sessies vanaf 12/09/2017

Plaats: centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, Wilrijk

[Meer info en inschrijven](#)





Met ondersteuning van onze partners:



centrum ZitStil maakt deel uit van [federatie Vijftact](#) en van het [Familieplatform Geestelijke Gezondheid](#)

Wens je in de toekomst geen nieuwsbrief meer te ontvangen, [klik dan hier](#).
