

# Samen veerkrachtig, met de kracht van de kudde

## Praktisch

**Locatie:** Equi-Zen Beleedstraat 6 in 8970 Poperinge

**Data:** maandag 7 t.e.m. vrijdag 11 april 2025, 5 sessies van 1,5 u

**Groep 1:** van 9:00 - 10:30

**Groep 2:** van 11:00 - 12:30

## Wie

**Leeftijd:** Vanaf 13 jaar, 4 tot 6 deelnemers per groep

Indeling 13-18 en 18+

Je wordt door ons aan een groep toegekend!

## Wil je graag leren ...

Communiceren? Toekomen in een groep? Ruimte innemen en ruimte laten? Opkomen voor jezelf op een daadkrachtige wijze? Gepast reageren als je grenzen worden uitgedaagd? Overleggen en samenwerken, met eenzelfde doel voor ogen? Groeien in lichaamsbewustzijn, waardigheid, mildheid, moed en vertrouwen?

**Wil je een volgende stap zetten in jouw groei tot een krachtige jongvolwassene?**

**Dan is dit traject misschien wel iets voor jou!**

## Info

ruth.kaesteker@tschildpad.be



[www.tinyurl.com/veerkrachtig](http://www.tinyurl.com/veerkrachtig)  
[www.tschildpad.be](http://www.tschildpad.be)



Leer sterk in je  
schoenen te staan, oog  
in oog met een paard

Ruth Kaesteker  
Isabelle Van Huele

WINGG



## Jongeren aan het woord ...

"Ik heb geleerd dat ik meer leider moet zijn en dat ik er niet alleen voor sta."

"Ik heb geleerd om durven dingen te zeggen."

"Ik raad dit aan aan andere jongeren want je leert heel veel en het helpt echt om te groeien in bepaalde dingen."

"Ik heb vooral meegenomen dat ik sommige mensen meer ruimte moet geven."