

# Rots & Water



## Wil jij werken aan zelfvertrouwen en weerbaarheid?

*Carinova organiseert voor jonge mantelzorgers tussen de 12-16 jaar een*

### ***Rots & Water training!***

**Voor wie?** Jonge mantelzorgers tussen de 12-16 jaar die wonen in de gemeente Raalte, Deventer, Hardenberg of Ommen

**Wat?** Het Rots en Water programma kan worden gezien als een **weerbaarheidsprogramma** en een zeer effectief **anti-pest-programma**.

**Wij sturen deze flyer om erachter te komen of er behoefte is aan een Rots en Water training en waar de aanmeldingen vandaan komen, zodat wij kunnen kiezen waar de training gegeven gaat worden Er zullen zeven bijeenkomsten zijn van ruim een uur. De eerste keer mogen de ouders blijven zodat die ook weten wat het inhoud.**

**Waar?** In overleg

**Wanneer?** Na de zomervakantie

**Kosten?** Geen

**Opgeven?** Er is een minimum van 8 deelnemers en er kunnen maximaal 16 jongeren aan mee doen.  
Dus opgeven graag zo snel mogelijk.  
Dit kan je doen bij:

Rinie van de Hoek of Dirk Dijkgraaf  
[r.vandehoek@carinova.nl](mailto:r.vandehoek@carinova.nl)  
[d.dijkgraaf@carinova.nl](mailto:d.dijkgraaf@carinova.nl)  
Rinie 06-30732933  
Dirk 06-22033993

