

Nieuwsbrief januari 2019

## Onze beste wensen voor 2019!

In naam van de Raad van Bestuur en van het team van centrum ZitStil, stuur ik jullie de allerbeste wensen voor een gezond en geïnspireerd nieuw jaar!

Ria Van Den Heuvel

Directeur



---

## Kalender voorjaar 2019

Ook in dit nieuwe jaar plant centrum ZitStil tal van activiteiten voor ouders, volwassenen met ADHD, leerkrachten, .... Ga vlug een kijkje nemen op onze website of [download de activiteitenkalender](#).

We starten 2019 alvast met een nieuwe **workshop voor ouders 'Een geslaagde zomervakantie met ADHD: begin er nu aan'**. Je denkt

misschien: "Daar zijn ze al met de zomer. Is dat niet wat vroeg?". Maar uit ervaring weten we dat het loont om op tijd aan de planning en organisatie te beginnen – zeker in een gezin met ADHD. Inschrijvingen voor vakantieopvang moeten bijvoorbeeld reeds in februari gebeuren. Zo zijn er talrijke zaken waaraan je tijdig moet denken om de vakantie vlekkeloos te laten verlopen.

En... de tips die je in deze workshop krijgt, zijn niet alleen nuttig voor de zomervakantie maar voor elke vakantie.

[Ga naar de workshop 'Een geslaagde zomervakantie met ADHD'](#)

[Download de activiteitenkalender voorjaar 2018](#)

---

**Bedankt voor de Warmste Week ooit**



De acties 'Mutsen voor ZitStil', 'Cake na het fietsen', 'Sweet, salty and lovely waffels for life',

de vele lopers op de Warmathon,  
ze gaven ons een warm Kerstgevoel.

Dank aan alle actievoerders en aan alle lopers voor jullie steun! In het bijzonder aan [Surplace Sports](#).



---

Centrum ZitStil  
Kruishofstraat 341 - 2610 Wilrijk  
03 830 30 25 - [info@zitstil.be](mailto:info@zitstil.be)

centrum ZitStil is lid van Vijftact en van het Familieplatform Geestelijke Gezondheid

Wil je jouw mailing voorkeuren aanpassen?  
Je kan hier [je voorkeuren aanpassen](#) of [uitschrijven](#).

Met ondersteuning van onze partners:

