

# Bikkelclub



Dagelijks functioneren



Meedoen



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van Leven



Mentaal welbevinden



Zingeving

## 1 Wat is het?

Bikkelclub is een weerbaarheidstraining voor kinderen van groep 5 en 6 die zich graag zekerder en prettiger willen voelen over zichzelf en in hun contact met anderen.

## 2 Voor wie?

Voor alle kinderen in groep 5 en 6 in de gemeente Westerkwartier.

## 3 Wat kunnen we doen?

Tijdens de Bikkelclub leren kinderen om op een goede manier met elkaar om te gaan. Via spelvormen en opdrachten leren ze meer over zichzelf, zoals:

- het effect van je gedrag op anderen;
- hoe je emoties op een duidelijke en positieve manier uit;
- hoe je grenzen herkent en aangeeft;
- hoe je op een prettige manier voor jezelf kunt opkomen.

## 4 Hoe doen we dat?

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van een uur. Na de laatste bijeenkomst volgt er een evaluatie gesprek. Daarin wordt besproken wat er is geleerd en waar eventueel nog hulp bij nodig is.

## 5

### Wil je contact met ons opnemen?

Wil je meer weten, bel dan met (0594) 745 620 of kijk op [www.sociaalwerkdeschans.nl](http://www.sociaalwerkdeschans.nl).



**Kinderen leren voor zichzelf  
opkomen op een goede manier**



**sociaal werk  
de schans**  
Onderdeel van Tintengroep