



## **BOOST - versterk jouw innerlijke kracht en sociale vaardigheden**

Wil je sterker in je schoenen staan? Jouw gevoelens beter begrijpen? Vlotter omgaan met leeftijdsgenoten?

Dan zijn onze BOOST-sessies zeker iets voor jou!

In een 8-tal sessies leren we jou anders naar jezelf kijken, bewust worden van jouw lichaamshouding, helpende gedachten gebruiken en je eigen grenzen aangeven.

Dit alles gebeurt in een veilige groepssfeer, waarbij we ook de tijd nemen om elkaar te leren kennen.

### **Voor wie?**

Zit je in de eerste, tweede of derde graad van het middelbaar en ga je naar school in de regio Tielt, Izegem of Roeselare?

Dan hebben we een match!

### **Waar en wanneer?**

We starten een nieuwe reeks op in januari 2025 in de buurt van jouw school.

We komen wekelijks samen op volgende momenten:

- Dinsdag 16u30 - 18u15 (groep 1)
- Woensdag 13u - 14u45 (groep 2)
- Woensdag 15u15 - 17u (groep 3)



### **Interesse?**

Aanmelden kan via onze website:  
[www.elpmoev.be](http://www.elpmoev.be).

### **Heb je vragen?**

Neem gerust contact op:  
[eline.roels@elpmoev.be](mailto:eline.roels@elpmoev.be)  
[kristof.planckaert@elpmoev.be](mailto:kristof.planckaert@elpmoev.be)

