

activiteiten

najaar 2025

Ontdek ADHD

Inleefsessies

ADHD-experience. Leef je in voor meer begrip

Prijs: voor ouders en volwassenen met ADHD: € 25 / leden € 20 Prijs: voor professionelen € 45

Mechelen, 29/09/25 van 19u30 tot 21u30

Antwerpen, 07/10/25 van 19u30 tot 21u30

Gent, 04/11/25 van 19u30 tot 21u30

Leuven, 18/11/25 van 19u30 tot 21u30

Escaperooms voor gezinnen met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Antwerpen, 28/10/25 van 10u00 tot 11u30

Antwerpen, 28/10/25 van 14u00 tot 15u30

Antwerpen, 29/10/25 van 10u00 tot 11u30

Antwerpen, 29/10/25 van 14u00 tot 15u30

Infosessies

Infosessie: ADHD bij kinderen

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 23/09/25 van 19u30 tot 21u00

Online, 18/11/25 van 19u30 tot 21u00

Infosessie: ADHD bij volwassenen

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 23/10/25 van 19u30 tot 21u00

Online, 24/11/25 van 19u30 tot 21u00

Interactieve sessies voor ouders

Druk gedrag of ADHD? Over drukke kleuters

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 02/10/25 van 19u30 tot 20u30

Begrip begint bij uitleg. ADHD duidelijk maken aan anderen.

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 23/10/25 van 19u30 tot 20u30

Online, 13/11/25 van 19u30 tot 20u30

Van botsen naar begrijpen: grenzen stellen aan je tiener met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 04/11/25 van 19u30 tot 20u30

Online, 09/12/25 van 19u30 tot 20u30

Hoe breng je structuur in de chaos? Slim opruimen met een kind met ADHD.

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Hasselt, 18/09/25 van 19u30 tot 21u30

Gent, 29/09/25 van 19u30 tot 21u30

Brugge, 06/10/25 van 19u30 tot 21u30

Turnhout, 21/10/25 van 19u30 tot 21u30

Leuven, 13/11/25 van 19u30 tot 21u30

Antwerpen, 25/11/25 van 19u30 tot 21u30

Mechelen, 04/12/25 van 19u30 tot 21u30

Huiswerk?! Hoe begeleid ik mijn kind met ADHD?

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Leuven, 18/09/25 van 19u30 tot 21u30

Antwerpen, 30/09/25 van 19u30 tot 21u30

Mechelen, 16/10/25 van 19u30 tot 21u30

Brugge, 10/11/25 van 19u30 tot 21u30

Hasselt, 25/11/25 van 19u30 tot 21u30

Gent, 02/12/25 van 19u30 tot 21u30

Turnhout, 04/12/25 van 19u30 tot 21u30

Interactieve sessies voor studenten

Studentenleven en af en toe ook wat studeren met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 30/10/25 van 19u30 tot 20u30

Help, morgen examen! Hoe overleef ik de blok met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 08/12/25 van 19u30 tot 20u30



z!tstil

WIJZER IN ADHD

Voor informatie en inschrijven www.zitstil.be

activiteiten

najaar 2025

Interactieve sessies voor volwassenen

Alsnog gaan voor een diagnose bij volwassenen?

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 02/09/25 van 19u30 tot 20u30

Plannen en organiseren: Timemanagement

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 11/09/25 van 19u30 tot 20u30

Online, 06/11/25 van 19u30 tot 20u30

Plannen en organiseren: Agenda- en taakbeheer

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 30/09/25 van 19u30 tot 20u30

Online, 20/11/25 van 19u30 tot 20u30

Plannen en organiseren: Ik heb moeite om aan dingen te beginnen

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 20/10/25 van 19u30 tot 20u30

Het belang van gewoontes en routines

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 11/12/25 van 19u30 tot 20u30

Plannen en organiseren: Aan de slag met een werkbaar planningssysteem

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 18/12/25 van 19u30 tot 21u00

ADHD verbindt: ervaringen delen, begrip vinden. Voor volwassenen met ADHD

Prijs: € 7 / leden € 5,60

Gent, 09/09/25 van 19u30 tot 21u30

Brugge, 03/11/25 van 19u30 tot 21u30

Mechelen, 06/11/25 van 19u30 tot 21u30

Turnhout, 14/11/25 van 19u30 tot 21u30

Leuven, 27/11/25 van 19u30 tot 21u30

Antwerpen, 16/12/25 van 19u30 tot 21u30

Trajecten

Trajecten voor ouders

Traject voor ouders van lagere schoolkinderen met ADHD

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 23/09/25 van 19u30 tot 22u00 (6 sessies)

Traject voor ouders van pubers met ADHD

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 03/11/25 van 19u30 tot 22u00 (6 sessies)

Trajecten voor volwassenen met ADHD

Traject 'Ik en mijn ADHD'

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 09/09/25 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

Online, 21/10/25 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

Traject 'Plannen en organiseren' met ADHD

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 26/08/25 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

Traject voor partners van volwassenen

Prijs: € 90 / leden € 72

Antwerpen, 26/11/25 van 19u30 tot 21u30 (3 sessies)

Traject 'Met ADHD aan het werk'

Prijs: € 90 / leden € 72

Online, 27/08/25 van 19u30 tot 21u30 (3 sessies)

Traject 'Uitstelgedrag en ADHD'

Prijs: € 120 / leden € 96

Antwerpen, 01/10/25 van 19u30 tot 21u30 (4 sessies)

Voor professionals

Opleiding

ADHD in de praktijk: ervaar, reflecteer en ondersteun

Prijs: € 140 / leden € 112

Antwerpen, 28/11/25 van 9u00 tot 16u00

z!tstil

WIJZER IN ADHD



Voor informatie en inschrijven www.zitstil.be