

activiteiten

voorjaar 2026

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

Leuven, 15/01/26 van 19u30 tot 21u30
Brugge, 03/02/26 van 19u30 tot 21u30
Antwerpen, 31/03/26 van 19u30 tot 21u30
Hasselt, 23/04/26 van 19u30 tot 21u30
Mechelen, 28/05/26 van 19u30 tot 21u30
Gent, 02/06/26 van 19u30 tot 21u30

Escaperooms voor gezinnen met ADHD

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Antwerpen, 17/02/26 van 10u00 tot 11u30
Antwerpen, 17/02/26 van 14u00 tot 15u30
Antwerpen, 19/02/26 van 10u00 tot 11u30
Antwerpen, 19/02/26 van 14u00 tot 15u30
Antwerpen, 14/04/26 van 10u00 tot 11u30
Antwerpen, 14/04/26 van 14u00 tot 15u30
Antwerpen, 15/04/26 van 10u00 tot 11u30
Antwerpen, 15/04/26 van 14u00 tot 15u30

Infosessies

Infosessie: ADHD bij kinderen

Prijs: € 12 / leden € 9,60
Online, 12/02/26 van 19u30 tot 21u00
Online, 21/05/26 van 19u30 tot 21u00

Infosessie: ADHD bij volwassenen

Prijs: € 12 / leden € 9,60
Online, 05/03/26 van 19u30 tot 21u00
Online, 11/06/26 van 19u30 tot 21u00

Interactieve sessies voor ouders

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

Prijs: € 12 / leden € 9,60
Online, 06/01/26 van 19u30 tot 20u30

Begrip begint bij uitleg. ADHD duidelijk maken aan anderen

Prijs: € 12 / leden € 9,60
Antwerpen, 20/01/26 van 19u30 tot 20u30

Genoeg! Minder ruzie in een ADHD gezin

Prijs: € 12 / leden € 9,60
Gent, 13/01/26 van 19u30 tot 21u30
Mechelen, 20/01/26 van 19u30 tot 21u30
Hasselt, 27/01/26 van 19u30 tot 21u30
Antwerpen, 10/02/26 van 19u30 tot 21u30
Leuven, 12/02/26 van 19u30 tot 21u30
Brugge, 11/05/26 van 19u30 tot 21u30
Turnhout, 28/05/26 van 19u30 tot 21u30

Hoe breng je meer structuur voor je kind met ADHD?

Prijs: € 12 / leden € 9,60
Gent, 03/03/26 van 19u30 tot 21u30
Turnhout, 05/03/26 van 19u30 tot 21u30
Brugge, 09/03/26 van 19u30 tot 21u30
Hasselt, 24/03/26 van 19u30 tot 21u30
Mechelen, 28/04/26 van 19u30 tot 21u30
Antwerpen, 12/05/26 van 19u30 tot 21u30
Leuven, 19/05/26 van 19u30 tot 21u30

Interactieve sessies voor studenten

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

Prijs: € 12 / leden € 9,60
Online, 28/04/26 van 19u30 tot 20u30

z!tstil

WIJZER IN ADHD

Voor informatie en inschrijven www.zitstil.be

activiteiten

voorjaar 2026

Interactieve sessies voor volwassenen

Alsnog gaan voor een diagnose bij volwassenen?

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 29/01/26 van 19u30 tot 20u30

Timemanagement

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 05/02/26 van 19u30 tot 20u30

Agenda- en taakbeheer

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 26/03/26 van 19u30 tot 20u30

Ik heb moeite om aan dingen te beginnen

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 02/04/26 van 19u30 tot 20u30

Het belang van gewoontes en routines

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 07/05/26 van 19u30 tot 20u30

Aan de slag met een werkbaar planningssysteem

Prijs: € 12 / leden € 9,60

Online, 21/05/26 van 19u30 tot 21u00

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

Prijs: € 7 / leden € 5,60

Antwerpen, 02/02/26 van 19u30 tot 21u30

Leuven, 10/03/26 van 19u30 tot 21u30

Hasselt, 21/04/26 van 19u30 tot 21u30

Brugge, 30/04/26 van 19u30 tot 21u30

Hasselt, 05/05/26 van 19u30 tot 21u30

Leuven, 27/05/26 van 19u30 tot 21u30

Brugge, 04/06/26 van 19u30 tot 21u30

Gent, 09/06/26 van 19u30 tot 21u30

Antwerpen, 11/06/26 van 19u30 tot 21u30

Gent, 26/06/26 van 19u30 tot 21u30

Trajecten

Trajecten voor ouders

Traject voor ouders van lagere schoolkinderen met ADHD

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 10/02/26 van 19u30 tot 22u00 (6 sessies)

Trajecten voor volwassenen met ADHD

Traject 'Ik en mijn ADHD'

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 13/01/26 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

Antwerpen, 28/04/26 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

Traject 'Plannen en organiseren' met ADHD

Prijs: € 180 / leden € 144

Antwerpen, 29/04/26 van 19u30 tot 21u30 (6 sessies)

Traject voor partners van volwassenen

Prijs: € 90 / leden € 72

Antwerpen, 10/03/26 van 19u30 tot 21u30 (3 sessies)

Traject 'Uitstelgedrag en ADHD'

Prijs: € 120 / leden € 96

Antwerpen, 28/01/26 van 19u30 tot 21u30 (4 sessies)

Masterclass

ADHD-Masterclass: Moeders met ADHD (Wendy De Pree)

Prijs: € 32 / leden € 25,60

Online, 13/01/26 van 19u30 tot 22u00

z!tstil

WIJZER IN ADHD



Voor informatie en inschrijven www.zitstil.be