

**SEIZOEN 2019 - 2020**  
**AANDACHT REGIO ANTWERPEN ORGANISEERT:**  
**PRAATAVONDEN VOOR VOLWASSENEN MET AD(H)D**

*Met deze bijeenkomsten wil 'Aandacht' helpen greep te krijgen op de specifieke problemen waar ad(h)d'ers op hun werk, in hun relatie en de sociale omgang mee te kampen hebben. Doelstelling is het herwaarderen van de positieve kwaliteiten.*

donderdag	
19 september	<b>Sociale vaardigheden!</b> <i>Botsen AD(H)D-ers met iedereen?</i>
17 oktober	<b>Het ene moment te zot, het andere te bot!</b> <i>Verskillende stemmingen op één dag. Moeilijk in te schatten voor onze omgeving.</i>
21 november	<b>ADD</b> <i>Meer dan alleen de H weglaten?</i>
19 december	<b>Eerst doen en dan denken!</b> <i>Hoe ervaren je bij jezelf de impulsiviteit?</i>
16 januari	<b>Organiseren en procrastinatie</b> <i>Organiseren kunnen we vaak als de beste! We kunnen het perfect uitleggen hoe iemand anders het beste kan beginnen aan iets. Iemand anders... onszelf organiseren, lukt meestal niet en dan steekt het uitstelgedrag ook nog eens de kop op.</i>
20 februari	<b>Relatie: meer dan liefhebben</b> <i>Over evenwicht, onderhandelen, verdraagzaamheid en intimiteit.</i>
19 maart	<b>AD(H)D en kernproblemen</b> <i>Hoe ervaren je je AD(H)D bij jezelf? Wat zijn je struikelblokken?</i>
23 april	<b>Medicatie, voeding en beweging.</b> <i>Wat werkt er voor jou?</i>
21 mei	<b>"Hoe durf je!"</b> <i>Grenzen stellen aan jezelf en anderen.</i>
2 juli	<b>Soms ervaren je AD(H)D als gif, soms als gift!</b> <i>Over kunnen en aankunnen, ken je sterktes en je zwaktes.</i>

**Praktisch:** 19u30: Zaal open: Info en boekentafel  
20u00: Themabespreking en rondvraag  
22u30: Einde

**Adres: WZC- Sint-Maria, Vredestraat 93, 2600 Berchem.**  
Dicht bij de singel tussen Berchem station en Berchem kerk. Net aan de fietsbrug over de Singel.  
De grote ingangspoort gaat automatisch open en dan staan er binnen pijltjes waar de gespreksavond plaats heeft.

Info: [aandacht.antwerpen@gmail.com](mailto:aandacht.antwerpen@gmail.com) of [www.adhd-volwassenen.be](http://www.adhd-volwassenen.be)