



# Tools!

**Door middel van sport  
werken aan je doelen**

[www.altra.nl](http://www.altra.nl)

Lekker sporten en tegelijk werken aan je eigen doelen? Dat kan met de Tools training. Daar werk je aan je gedrag, leer je opkomen voor jezelf en om te gaan met boosheid. Samen met andere jongeren leer je ook hoe je makkelijker met anderen om kan gaan.

## **Voor wie?**

De training is voor jongeren tussen de 6-18 jaar die beter willen omgaan met anderen en meer zelfvertrouwen willen krijgen.

## **Doel**

Sporten is leuk en goed voor je. Sporten is ook een goed middel om te werken aan je sociale vaardigheden, zelfvertrouwen, discipline, doorzettingsvermogen, omgaan met teleurstelling en andere doelen. Daar werken we aan tijdens de training.

## **Hoe doen we dat?**

We kijken samen aan welke doelen jij wilt werken en welke sport goed bij je past. Tijdens diverse sportactiviteiten werk je aan deze doelen en leer je vaardigheden om beter om te gaan met situaties die je lastig vindt. Het sporten wisselen we af met momenten waarop we kijken hoe het gaat met je doelen. De groep bestaat uit ongeveer acht deelnemers van ongeveer dezelfde leeftijd. De training bestaat uit acht bijeenkomsten van één uur.

## **Wat is en doet Altra?**

Altra is een grote instelling voor speciaal onderwijs en jeugd- en opvoedhulp in Amsterdam en omstreken. Altra biedt hulp waar dat nodig is en het beste werkt; thuis of op school. De kracht van kinderen en ouders is ons uitgangspunt. Want hulp werkt pas echt als je het samen doet.

### **Privacy en klachten**

Altra gaat zorgvuldig om met persoonsgegevens. Wij registreren al onze cliënten bij de verwijzindex MULTIsignaal. Zo kunnen andere instellingen zien wie bij ons begeleiding krijgt, maar we melden niet welke hulp cliënten krijgen en waarom. Op onze website kunt u daar meer over lezen. Bent u niet tevreden over onze hulp, dan kunt u daar ook de klachtenfolder downloaden.

### **Meer informatie en aanmelden**

Heeft u vragen over onze jeugd- en opvoedhulp of wilt u iemand aanmelden? Bel dan tussen 09:00 en 17:00 uur met 020-555 8300 of mail naar [contact@altra.nl](mailto:contact@altra.nl).

### **Informatie voor verwijzers**

Deze folder is geschreven voor jongeren. Wilt u als hulpverlener, school of andere instantie meer informatie over de hulp van Altra, kijkt u dan op [www.jeugdhulpwijzer.nl](http://www.jeugdhulpwijzer.nl).