



© foto: Gabby Orcutt op Unsplash

de opvoedingswinkel
over opvoeden gesproken

Brasschaat Hoogstraten Zoersel

Opvoedingspunten Baarle-Hertog, Brecht, Essen, Kalmthout, Kapellen,
Malle, Merksplas, Ranst, Rijkevorsel, Schilde, Schoten, Stabroek,
Wijnegem, Wuustwezel en Zandhoven

vormingsaanbod najaar 2021 *

* Dit aanbod is onder voorbehoud, afhankelijk van de evolutie van het Covid-19 virus.

Dit aanbod is afhankelijk van de coronasituatie in het najaar van 2021.

We zijn blij jullie het nieuwe aanbod aan vormingen en lezingen van onze opvoedingswinkels en -punten voor te kunnen stellen.

We hopen dat ons najaarprogramma 2021 stilletjesaan terug fysiek kan plaatsvinden zoals voorzien. Maar dit is natuurlijk onder voorbehoud van hoe de situatie rond Covid-19 verder zal evolueren, en welke maatregelen er dan van kracht zullen zijn.

Hou er rekening mee dat we mogelijks:

- locaties moeten veranderen, als het nodig is om voldoende afstand te bewaren.
- het aantal deelnemers moeten beperken, afhankelijk van welke capaciteit er in een zaal wordt toegelaten.
- in het slechtste geval (een deel van) ons aanbod moeten opschorten.

We vragen iedereen die zich inschrijft om onze digitale kanalen goed op te volgen. Op onze website en onze Facebookpagina's zullen we alle mogelijke wijzigingen doorgeven. Zo kunnen we misverstanden vermijden.

Ook nog belangrijk: had je je al ingeschreven voor een lezing in het voorjaar die niet kon doorgaan? Dan ben je, bij herhaling van die lezing in het najaar, NIET automatisch opnieuw ingeschreven. We starten met een nieuwe lijst, dus je moet je zeker weer inschrijven.

*Onze inschrijvingen starten op
1 september 2021.*

We hopen dan een duidelijk beeld te hebben van de coronamaatregelen voor het najaar. Uiteraard zullen deze maatregelen mee evolueren met de toestand van het virus in ons land.



Wat is een opvoedingswinkel?

De opvoedingswinkels van Brasschaat, Hoogstraten en Zoersel zijn plaatsen waar je terecht kan met kleine of grote vragen over de opvoeding van kinderen en jongeren. Twijfels en vragen horen bij opvoeden, want je wil het graag zo goed doen. En daar kunnen we jou bij helpen...

Onze medewerkers zijn gebonden door het beroepsgeheim. Onze opvoedingswinkels zijn erkend door Kind en Gezin.

Hoe werken wij?

De opvoedingswinkel is er voor iedereen die met opvoeden te maken heeft. We zoeken samen naar een aanpak op maat.

De opvoedingswinkel is een open huis. Je kan er tijdens de openingsuren zomaar binnenlopen, vrijblijvend, gratis en anoniem. Heb je liever een discreet gesprek, dan maak je gewoon een afspraak.

Je kan ons ook bellen voor advies of online vragen stellen.

Ook met vragen over kinderen en jongeren met een (vermoeden van een) gedrags-, emotionele of ontwikkelingsstoornis kan je bij ons terecht voor informatie, consult, training of ondersteuning.

Wat is een opvoedingspunt?

Medewerkers van de opvoedingswinkels komen naar heel wat gemeenten in de regio. Dat kan op vaste momenten zijn of op afspraak, afhankelijk van de regeling die wij hiervoor met de gemeenten hebben.

Vormingsaanbod

Naast dit individueel aanbod, organiseren wij ook lezingen, vormingen en oudergroepen. In dit boekje vind je ons aanbod voor het najaar van 2021.

Meer info vind je op:



www.opvoedingswinkelbrasschaat.be en www.olo.be



'opvoedingswinkel Brasschaat-Zoersel-Hoogstraten'

Inschrijven: waarom en hoe?

Ook al zijn de meeste van onze lezingen en vormingen gratis, toch vragen wij om vooraf in te schrijven.

Bij de uitleg over een lezing of vorming staat onderaan telkens een mailadres en een telefoonnummer. Gebruik de coördinaten die daar vermeld staan.

Overzicht aanbod

06/10/2021	Mediawijs opvoeden	Schilde
14/10/2021	Kinderen en jongeren helpen bij verdriet	Brasschaat
18/10/2021	Als kleine kinderen groot worden ...	Merksplas
19/10/2021	Hoogsensitief ouderschap	Baarle-Nassau
20/10/2021	'Consuminderen' met kinderen	Kalmthout
21/10/2021	Van blij tot bang, verdrietig en (te) boos	Brecht
27/10/2021	Faalangst en stress bij je kind	Malle
28/10/2021	Eerste hulp bij emoties	Schoten
09/11/2021	Omgaan met kinderangsten	Wuustwezel
10/11/2021	Temperamentvolle kinderen	Hoogstraten
15/11/2021	Oorzaak, preventie en aanpak van moeilijke etertjes	Essen
24/11/2021	Faalangst en perfectionisme	Broechem-Ranst
25/11/2021	Slapen gaan bij peuters/kleuters lijkt simpel, of toch niet?	Rijkevorsel
29/11/2021	"Het zijn SOMS kleine etertjes ..."	Zandhoven
01/12/2021	Alles over het potje	Wijnegem
02/12/2021	Doktertje spelen - Oei, wat is dat daar allemaal?	Kapellen
08/12/2021	Mindfulness voor jonge ouders	Zoersel
09/12/2021	Leven in twee huizen	Stabroek

Mediawijs opvoeden

woensdag 6 oktober 2021 om 20u

Kinderen, tieners en hun smartphone, ze lijken soms wel met elkaar vergroeid. Voor veel ouders blijft dat intensieve mediagebruik een raadsel: wat trekt hen daar precies in aan? En houdt al dat gamen, chatten en staren ook geen gevaren in?



In deze lezing staan we op een positieve én kritische manier stil bij de aantrekkingskracht van games, sociale netwerken, vloggers, ... en krijg je tips hoe je jouw kinderen én jezelf 'mediawijzer' kan maken.

Begeleiding: Davy Nijs, mediapedagoog

Locatie: Grote zaal, GC Werf 44, Schoolstraat 44, Schilde

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (enkel in de voormiddag!).

Kinderen en jongeren helpen bij verdriet

donderdag 14 oktober 2021 om 20u

Kinderen en jongeren maken kleine en grote verliezen mee: ziekte of overlijden van een (groot)ouder, broer of zus, klasgenoot, ... Ook een echtscheiding van ouders is een 'verlieservaring'.

Vaak zitten ouders of de omgeving met veel vragen.



Manu Keirse geeft tijdens deze lezing antwoorden en inzichten. Zo kan je beter begrijpen wat kinderen met verdriet doormaken en leer je hoe je hen hierbij kan ondersteunen.

Begeleiding: Manu Keirse, psycholoog, Prof. Dr. Em. KU Leuven

Locatie: GIB - refter F, Door Verstraetelei 50, Brasschaat

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (enkel in de voormiddag!).

Als kleine kinderen groot worden ... over tabak, alcohol en drugs maandag 18 oktober en maandag 8 november 2021 van 20u tot 22u



Heb je kinderen tussen de 10 en de 14 jaar, die nog geen tabak, alcohol of drugs gebruiken of er net mee beginnen te experimenteren? Dan is deze vorming iets voor jou.

Hoe kan je je kind verstandig leren omgaan met alcohol? Hoe kan je voorkomen dat je kind tabak of drugs gaat gebruiken? Ook al ervaar je dat niet altijd zo, als ouder heb je heel wat in huis om je tieners te helpen gezonde keuzes te maken. Erover praten en grenzen stellen is de basis.

Je neemt deel aan beide avonden, maximum van 15 personen.

Begeleiding: Opvoedingswinkel Hoogstraten

Locatie: GC De MARc/kT, Markt 1, Merksplas

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (enkel in de voormiddag!).

'Hoogsensitief ouderschap' - zo blijf je als hoogsensitieve ouder in balans

dinsdag 19 oktober 2021 om 20u

Over hoogsensitiviteit is al veel geschreven en gezegd. Toch bestond er tot nu nog geen boek of lezing specifiek gericht aan hoogsensitieve ouders. Want als eenmaal de uitdaging van het opvoeden erbij komt, geraken veel hoogsensitieve ouders het evenwicht helemaal kwijt.

Hoogsensitiviteit is erfelijk, dus mama of papa delen dit kenmerk met zijn of haar kind. Toch komen veel ouders pas te weten dat ze zelf hoogsensitief zijn wanneer ze ontdekken dat hun kind dit is.

Typisch aan het kenmerk hoogsensitiviteit is het wegcijferen van jezelf en meer dan je best te willen doen voor anderen. Dus als er eenmaal kinderen zijn, verlies je jezelf als ouder nog sneller uit het oog dan voorheen. Want voor je kinderen doe je nu eenmaal alles en is enkel het beste van jezelf geven goed genoeg. Je focus ligt op

het welbevinden van je kind en als je dan ook nog eens een hoogsensitief kind hebt, vraagt dat eens zoveel energie. Maar wat met jezelf? Hoe ga je om met de uitdaging van het opvoeden als je zelf hoogsensitief bent, zonder zelf helemaal uit balans te schieten?

Aan de hand van de negen triggers overlopen we hoe ouders beter in balans kunnen blijven en hoe “vallen” kan veranderen in af en toe alleen nog maar “struikelen”.

Begeleiding: Bieke Geenen, dramatherapeut en auteur 'hoogsensitief ouderschap'

Locatie: CC Baarle-Nassau, Pastoor de Katerstraat 5-7, Baarle-Nassau

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (*enkel in de voormiddag!*).

'Consuminderen' met kinderen

woensdag 20 oktober 2021 om 20u

Als ouder wil je graag dat je kinderen verstandig omgaan met voedsel, met water, met spullen of met afval. Toch vraagt het soms veel geduld kinderen te leren om het licht uit te doen of de kraan dicht te draaien.

De Low Impact Man (Steven Vromman) vertelt eerst kort over zijn eigen ervaringen en gaat dan met jullie aan de slag rond volgende vragen:

- Welke tips zijn de belangrijkste als je de voetafdruk wil verkleinen?
- Op welke manier kan je kinderen best respect voor de natuur bijbrengen?
- Hoe vind je een evenwicht tussen stimuleren en verbieden?
- Hoe kan je gewoontjes op een fijne manier veranderen?
- Hoe zit het met pubers, is een andere aanpak nodig?

Geen theoretische discussies over het milieu of het klimaat, maar praktisch bekijken welke stappen we zelf kunnen zetten, samen met onze kinderen.

Deze lezing wordt georganiseerd in samenwerking met Avansa regio Antwerpen.



Begeleiding: Steven Vromman, 'Low Impact Man'

Locatie: Strijboshof, Achterbroeksteenweg 69, Kalmthout

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (*enkel in de voormiddag!*).



Van blij tot bang, verdrietig en (te) boos, het hoort er allemaal bij. Hoe kan ik met mijn kinderen spreken over gevoelens.

donderdag 21 oktober 2021 om 20u

Waarom is het zo belangrijk dat kinderen, en wij als ouders, alle gevoelens mogen tonen? Gevoelens zijn een signaal, welke verschillende gevoelens zijn er en wat is hun functie? Als kinderen de kans krijgen om hun gevoelens te tonen, te verkennen en te accepteren, wordt hun gevoel van eigenwaarde versterkt. Ze leren vandaaruit ook rekening te houden met anderen.

Hoe kan je als ouder, leerkracht, begeleider een gepaste reactie geven?

Hoe kan je een kind erkennen en begrijpen in zijn emotie en tegelijk begrenzen in de heftigheid?

Voor ouders van kinderen van alle leeftijden, leerkrachten en begeleiders.

Begeleiding: Lies Ledegen, kindertherapeute bij praktijk Kroost

Locatie: GC Jan Van Der Noot, Mudaeusstraat 9, Brecht

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (*enkel in de voormiddag!*).

Faalangst en stress bij je kind herkennen en aanpakken

woensdag 27 oktober 2021 om 20u

Herken je jezelf of je kind in onderstaande alarmsignalen:

Hij of zij is bang iets niet goed te doen in situaties waarin je kind beoordeeld wordt of waarin je kind zichzelf beoordeelt – je kind toont angst te mislukken of niet te

voldoen aan verwachtingen van de school, medeleerlingen of de eigen verwachtingen.

Er zijn verschillende soorten faalangsten waar je kind op kan reageren door hard te werken of juist door grensoverschrijdend gedrag te vertonen. In deze lezing gaan we het hoofdzakelijk hebben over cognitieve faalangst.

Faalangst goed aanpakken is hoe dan ook cruciaal. Het mechanisme blootleggen en op zoek gaan naar antwoorden is het doel van deze uiteenzetting. Zo kunnen we de veerkracht van je kind verhogen en je kind weerbaar maken in zijn/haar studiemethode, denkcirkel en uiteindelijk ook het zelfvertrouwen.

Begeleiding: Marina De Roover, studiecoach-logopediste

Locatie: Huis van het Kind Malle, Lierselei 17, Malle

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (enkel in de voormiddag!).

Eerste hulp bij emoties - Hoe kan je als ouder je tiener helpen om evenwichtig met emoties om te gaan?

donderdag 28 oktober 2021 om 20u

Tieners belanden vaak in een emotionele achtbaan in de fase van kind naar volwassene. Het ene moment zijn ze boos, het andere verdrietig of juist erg blij. Als ouder kun je deze soms heftige emoties verwarrend vinden.

Discussies tussen jou en je tiener kunnen stressvol en frustrerend zijn voor iedereen in het gezin.



Tijdens deze lezing krijg je meer inzicht in de emotionele ontwikkeling van kinderen op de drempel naar adolescentie. Je leert welke basishouding je best aanneemt tegenover de gevoelens van je tiener en je krijgt concrete tips en handvatten aangereikt.

Er wordt vooral gefocust op jongeren tussen 10-15 jaar.

Begeleiding: Elien Mabbe, psychologe

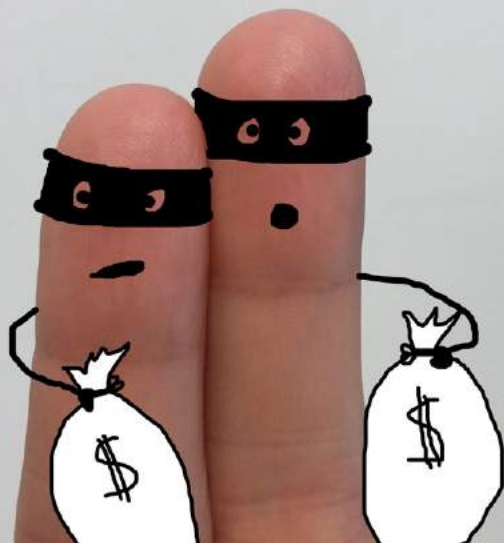
Locatie: LDC Cogelshof, Deuzeldlaan 53, Schoten

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (*enkel in de voormiddag!*).

Over monsters, dieven en andere enge dingen: omgaan met kinderangsten

dinsdag 9 november 2021 om 20u



We duiken in de gevoelswereld van kinderen. Welke angsten ervaren kinderen? Wanneer moeten we ons als (groot)ouder/opvoeder zorgen maken over deze angsten? Hoe komt het dat het ene kind banger is dan het andere? Hoe kunnen we kinderen goed ondersteunen als ze bang zijn? Wat zijn tips en tricks om kinderen te motiveren tot het zetten van dappere stapjes om minder bang te worden? Kortom, een infoavond vol praktische tips!

Deze avond wordt georganiseerd door de Opvoedingswinkel, basisschool Klim-Op en de Gezinsbond Wuustwezel.

Begeleiding: An Coetsiers, kinderpsycholoog en gedragstherapeut bij De Praatdoos

Locatie: GC 't Schoolhuis, Theo Verellenlaan 88, Wuustwezel

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (*enkel in de voormiddag!*).

Temperamentvolle kinderen

woensdag 10 november 2021 om 20u

Kan jouw zoon over de rooie gaan omdat zijn Spiderman T-shirt in de was zit?
Komt je dochter volledig overstuur thuis omdat de juf die dag boos op haar was?
Kortom, lijkt jouw kind op veel dagelijkse dingen heftiger, intenser of emotioneler te reageren?

Dan is de kans groot dat jij toevallig een temperamentvol exemplaar hebt gekregen. Tijdens deze lezing krijg je meer inzicht in wat er in je kind omgaat, leer je herkennen wat je kind meer dan gemiddeld nodig heeft en krijg je praktische tips om je kind te ondersteunen en begeleiden.

Begeleiding: Eva Bronsveld, spreker, trainer en auteur

Locatie: Zaal 'Welgezinde', stadhuis, Vrijheid 149, Hoogstraten

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (*enkel in de voormiddag!*).

Oorzaak, preventie en aanpak van moeilijke etertjes

maandag 15 november 2021 om 20u

Vicky De Beule praat over de basis van moeilijk eetgedrag, alsook over de preventie en aanpak ervan. Naast een wetenschappelijke achtergrond geeft ze ook effectieve voedingsstrategieën en praktische tips, zodat jij thuis meteen aan de slag kan!

Ook het spel 'de Proeftoren' wordt getoond en toegelicht.



Begeleiding: Vicky De Beule, diëtiste, gespecialiseerd in moeilijke eters en auteur

Locatie: LDC 't Gasthuis, Nollekensstraat 5, Essen

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (*enkel in de voormiddag!*).

Faalangst en perfectionisme

woensdag 24 november 2021 om 20u

"Iedereen heeft last van angst om te falen, maar niet iedereen heeft faalangst."

Eén van de voornaamste uitingsvormen van perfectionisme bij kinderen en adolescenten is faalangst. Sommige kinderen verkrampen, anderen raken in paniek of worden ziek. Buikpijn en hoofdpijn zijn de meest voorkomende klachten die worden veroorzaakt door faalangst. Kinderen leggen de lat voor zichzelf vaak erg hoog.

Tijdig erkende faalangst en een goede begeleiding kunnen veel problemen voorkomen. Stel ook je eigen zelfbeeld, behoefte aan controle en perfectionisme als ouder in vraag...

Begeleiding: Ann Daenekindt, Pendula

Locatie: zaal Den Boomgaard, Antwerpsesteenweg 43, Broechem-Ranst

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (*enkel in de voormiddag!*).

Slapen gaan bij peuters/kleuters lijkt simpel, of toch niet?

donderdag 25 november 2021 om 20u

Er gebeurt heel wat voor we in slaap vallen. Voor sommige kinderen is dit heel simpel, maar voor anderen een strijd. Wat als mijn kleuter/peuter niet naar bed wil of moeilijk in slaap geraakt? Wat kan ik doen als ouder? Het zijn vaak momenten waarop we zelf ook rust willen en dan net zegt je kind, "nee, ik wil niet naar bed". Welk signaal zou mijn kind willen geven? Wat betekent dit voor mijn kind, wat doet het met mij als ouder? Hoe rust brengen in het lijfje? Hoe rust brengen bij jezelf op dat moment ?



Een manier om je peuter/kleuter te ondersteunen bij het slapengaan is via massage. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die worden gemasseerd, beter slapen en leren.

Massage is voor iedereen toegankelijk en makkelijk door de kleding heen uit te voeren. Samenwerken, verbinding maken, vertrouwen, het leren omgaan met aanraking en het plezier dat je samen daaraan beleeft, krijgen eveneens een ontspannen vorm. We gaan dit ter plekke ervaren. Doe makkelijke kledij aan.

Begeleiding: Annemie Van den Bergh, integratieve psychotherapeut, kinderyoga docent

Locatie: Huis van het Kind, zaal Forsela, Hoogstraatsesteenweg 19, Rijkevorsel

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (*enkel in de voormiddag!*).

Het zijn SOMS kleine ettertjes ... Hoe adequater omgaan met problemen bij opvoeding en gedrag

dinsdag 29 november 2021 om 20u

"Liam weigert zijn jas aan te doen, Lise werpt zich op de grond als ze aan tafel moet, Jelle heeft net zijn jonger broertje gebeten, Sander bonkt tegen de deur als hij zijn zinnetje niet krijgt. Lucy zit altijd stil in haar hoekje. Wolf weent als er bezoek over de vloer komt, ..."

- Hoe omgaan met driftbuien, protestgedrag, stil of teruggetrokken gedrag?
- Hoe kan ik dan als ouder het best reageren?



- Wat kan een kind wel en wat niet?
- Welke verwachtingen zijn te hoog gegrepen?
- Hoe kunnen we het best handelen als het niet loopt zoals we verwachten?
- Hoe probleemgedrag voorkomen?

Voor ouders, begeleiders, grootouders, ... van kinderen tussen 0-6 jaar

Begeleiding: Maurits Wymans, opleidingshoofd Sociale Readaptatiewetenschappen UCLL

Locatie: Het oude gemeentehuis, Dorp 12, Pulderbos (Zandhoven)

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (enkel in de voormiddag!).

Alles over het potje woensdag 1 december 2021 om 20u

Potjestraining en droog worden 's nachts: het is niet even evident voor elk kind.

Wanneer moet je starten met zindelijkheidstraining? Hoe moet je starten? Wanneer mag de luier uit? Wat met potjestraining voor stoelgang? Waar moet je rekening mee houden? Wat moet je doen indien het niet vlot?

Deze en andere vragen over zindelijkheidstraining en bedplassen komen aan bod. We bespreken het hoe en waarom van droog worden vanuit een medisch-fysiologisch oogpunt.



Begeleiding: Charlotte Meersman, kinesitherapeut gespecialiseerd in bekkenbodetherapie

Locatie: GC 't Gasthuis, Conferentiezaal, Turnhoutsebaan 199, Wijnegem

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (enkel in de voormiddag!).

Doktertje spelen - Oei, wat is dat daar allemaal?

donderdag 2 december 2021 om 20u

Seksualiteit en kinderen, het lijkt niet samen te horen. Toch maken kinderen ook op dit vlak een ontwikkeling door. Ze ontdekken hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze zijn nieuwsgierig naar het verschil tussen jongens en meisjes. Ze spelen vadertje en moedertje of doktertje. Het hoort allemaal bij groot worden.

Onze kleuters gaan experimenteren. Vaak roept dit gedrag vragen op over wat ik als ouder kan toelaten en wat ik moet verbieden.

Begeleiding: Lies Ledegen, kindertherapeute bij praktijk Kroost

Locatie: Zaal Lux, Marktpllein 1, Kapellen

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (*enkel in de voormiddag!*).

Mindfulness voor jonge ouders

woensdag 8 december 2021 om 20u

Balanceren tussen je rol als ouder, werknemer, partner, vriend(in), kind, ... is niet altijd evident. Ongewild neem je stress van je werk mee naar huis en ben je niet altijd de ouder/partner die je graag zou willen zijn. We leven op automatische piloot en hebben soms het gevoel in overlevingsmodus te staan.

Mindfulness geeft je tools om kleine momentjes van rust in te bouwen. Kinderen pikken, door hun enorme voelsprietten, heel snel onze emoties op. Een rustige ouder zorgt ook bij het kind voor meer rust.

Je kan praktisch toepasbare inzichten en concrete handvatten verwachten en oefeningen en tips die toepasbaar zijn in het dagelijkse leven om momenten van rust te ervaren.

Max. 15 deelnemers. De deelnemers brengen zelf een yogamatje en een dekentje mee.

Begeleiding: Kristel Ogiers, psychotherapeut Zinnebeeld

Locatie: Hoofdbibliotheek, Zaal Dorpszicht, Dorp 54, Zoersel

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/270 06 73 (*enkel in de voormiddag!*).

Leven in twee huizen

donderdag 9 december 2021 om 20u

Als partners uiteengaan, dan gaan ouders apart wonen. Dit is een maatschappelijke realiteit. Moeders en vaders moeten hun ouderschap dan anders gaan regelen. En ook voor de kinderen ontstaat een nieuwe realiteit.

We weten uit onderzoek dat kinderen het goed hebben wanneer ze ondervinden dat hun ouders rekening houden met hen, wanneer ze over de scheiding kunnen praten en wanneer ze een leefbaar verhaal hebben voor de scheiding.

Ook leerkrachten en andere professionele opvoeders kunnen kinderen helpen om de overgang naar deze nieuwe leefsituatie zo goed mogelijk te maken. Zij kunnen een steun zijn voor zowel de kinderen als hun ouders.



Begeleiding: Anouk Pieters, VCOK

Locatie: Aula basisschool De Rekke, E. De Beukelaerlaan 2 (ingang Kerkstraat), Stabroek

Deze vorming is gratis.

Inschrijven vanaf 01/09/2021 via mail naar inschrijven@olo.be met vermelding van je naam, e-mailadres en telefoonnummer of bellen naar 03/633 99 05 (enkel in de voormiddag!).

PARTNERS



Groepsaanbod

Vanuit de opvoedingswinkels Brasschaat, Zoersel en Hoogstraten bieden we op regelmatige basis verschillende oudergroepen aan. Dit zijn reeksen van 4 à 5 avonden waarin we met dezelfde groep ouders samenkomen rond een bepaald thema. Er is telkens een theoretisch gedeelte, waarin we heel wat info en handvaten aanreiken, maar er is ook ruimte voor uitwisseling tussen deelnemers onderling.

We bieden momenteel 5 oudergroepen aan die regelmatig georganiseerd worden. Heb je interesse om deel te nemen? Neem dan contact op via inschrijven@olo.be of bel naar 03/633 99 05 of 03/270 06 73. Vermeld steeds je naam, hoeveel personen, mailadres en telefoonnummer. We gebruiken je gegevens enkel om info door te geven over het aanbod waarvoor je je inschreef en eventueel voor een korte evaluatie achteraf.

Meer info op <http://www.opvoedingswinkelbrasschaat.be/nl/groepsaanbod>

Verbindend ouderschap - opvoeden anders bekeken

Speelgoed dat door de kamer vliegt, ruziënde broers en zussen, kleuters die weer uit bed komen als ze al lang aan het slapen moeten zijn, kinderen die eerst niet in bad willen en daarna er niet meer uit, borden die niet worden leeg gegeten, pubers die niet op tijd thuis zijn, ... Het hoort erbij... In elk gezin. Vaak wordt er geroepen, bedreigd, gepreekt of gestraft. Dit zorgt dan vaak voor heel wat spanningen.

Maar het kan ook anders! In deze oudergroep leer je op een andere manier naar je kinderen kijken en luisteren. We bieden methodieken aan om je kinderen grenzen te geven op een respectvolle en verbindende manier.

Deze oudergroep is gebaseerd op de principes van How2talk2kids en democratisch opvoeden.

Begeleiding: OLO vzw - Opvoedingswinkel

Voor wie: ouders van kinderen van 3 -14 jaar

Kostprijs: GRATIS

Duur: vier bijeenkomsten van telkens 2u

Capaciteit: max. 10 personen

Waakzaam zorgen voor tieners - Opvoeden vanuit Nieuwe Autoriteit

Weet jij soms ook niet meer hoe het aan te pakken met je puberende zoon of dochter? Dan is de oudergroep 'waakzaam zorgen voor tieners' misschien iets voor jou. Waakzame zorg of nieuwe autoriteit wil het thema opvoeden, gebaseerd op de principes van Haim Omer, bruikbaar maken voor het opvoeden van pubers.

Met deze vorming richten we ons tot ouders die onzekerheden, vragen en spanningen ervaren in het samenleven met hun pubers van 12 tot 16 jaar. Door te werken met een inhoudelijk kader en praktische handvaten en ruimte te bieden aan uitwisseling met andere ouders, willen we deelnemers versterken in de dagelijkse omgang met hun puber.

Begeleiding: OLO vzw - Opvoedingswinkel

Voor wie: ouders van pubers van 12 - 16 jaar

Kostprijs: GRATIS

Duur: vier bijeenkomsten van telkens 2u

Capaciteit: max. 10 personen

Als kleine kinderen groot worden - Een vorming over tabak, alcohol en drugs

Heb je kinderen tussen 10 en 15 jaar die nog geen tabak, alcohol of drugs gebruiken of er net mee beginnen te experimenteren? Dan is deze vorming iets voor jou.

Hoe kan je je kind verstandig leren omgaan met alcohol? Hoe kan je voorkomen dat je kind tabak of drugs gaat gebruiken? Ook al ervaar je dat niet altijd zo, als ouder heb je heel wat in huis om je tieners te helpen gezonde keuzes te maken. Erover praten en grenzen stellen is de basis.

Dit is een reeks van twee avonden. We verwachten dat je beide data aanwezig kan zijn.

Begeleiding: OLO vzw - Opvoedingswinkel

Voor wie: ouders van kinderen van 10 - 15 jaar

Kostprijs: GRATIS

Duur: twee bijeenkomsten van telkens 2u

Capaciteit: max. 15 personen

Zet mij even op pauze! Oudergroep ronde AD(H)D

Een kind met AD(H)D opvoeden is een veeleisende taak. Spontaan opvoeden is vaak onvoldoende: er is nood aan een 'bijzondere' aanpak. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat oudertraining rond AD(H)D vaak meer resultaat oplevert dan therapeutische interventies op school of individuele therapie. Je kan als ouder heel wat positiefs bereiken!

In deze reeks van 5 avonden gaan we met jou op weg om meer greep te krijgen op de opvoeding van je kind. Er wordt in kleine groep achtergrondinformatie gegeven rond AD(H)D en de bijhorende handvaten. We hebben het o.a. over structuur, zelfbeeld, positieve communicatie, omgaan met 'lastig' gedrag, ... Er is zeker ook ruimte om dagelijkse ervaringen en praktische oefeningen door te nemen.

Begeleiding: OLO vzw - RTH

Voor wie: ouders van lagere school kinderen met AD(H)D

Kostprijs: 50€ per gezin (max. 2 personen) - inclusief werkmateriaal

Duur: vijf bijeenkomsten van telkens 2,5u

Capaciteit: max. 15 personen

Autisme binnenstebuiten - Oudergroep rond autisme

Autisme komt voor in alle maten en vormen. Niet voor niets spreekt men van Autisme Spectrum Stoornis, waarbij het woordje spectrum aangeeft hoe verschillend het tot uiting kan komen.

In deze oudergroep proberen we zicht te krijgen op de verschillende facetten van autisme. We bekijken hoe autisme eruitziet aan de buitenkant, maar ook wat er binnenin gebeurt. Zo gaan we samen op zoek naar wat lastig is voor jouw kind, waar bepaald gedrag vandaan komt en hoe je hiermee om kan gaan. We reiken handvaten en hulpmiddelen aan waar je verder mee aan de slag kan gaan.

Begeleiding: OLO vzw - RTH

Voor wie: ouders van kinderen met ASS

Kostprijs: 50€ per gezin (max. 2 personen) - inclusief werkmateriaal

Duur: vijf bijeenkomsten van telkens 2u

Capaciteit: max. 15 personen

CONTACT

OPVOEDINGSWINKEL BRASSCHAAT

Bredabaan 943 (Maria-ter-Heide)

03/270 06 70

info@opvoedingswinkelbrasschaat.be

www.opvoedingswinkelbrasschaat.be

Elke werkdag van 9u tot 12u of op afspraak

OPVOEDINGSPUNT ESSEN

Gemeentehuis, Heuvelplein 23

0492/73 33 93 of opvoeding@essen.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT KALMTHOUT

Dorpsstraat 3

0490/56 47 75 of opvoeding@kalmthout.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT KAPellen

Huis van het Kind, Antwerpsesteenweg 130

0491/34 57 99 of opvoeding@kapellen.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT SCHOTEN

Huis van het Kind, Curielaan 1

0491/34 57 99 of opvoeding@schoten.be

oneven weken op do. van 17u - 19u (voor actuele data check de website) of op afspraak

OPVOEDINGSPUNT STABROEK

Kerkstraat 37 (Hoevenen)

0492/73 33 93 of opvoeding@stabroek.be

Even weken op maandag van 16u - 19u (voor actuele data check de website) of op afspraak

OPVOEDINGSPUNT WUUSTWEZEL

Huis van het Kind, Gasthuisdreef 6A

0490/56 47 75 of opvoeding@wuustwezel.be

op afspraak

OPVOEDINGSWINKEL HOOGSTRATEN

Gelmelstraat 81, Hoogstraten

03/633 98 95

opvoedingswinkelhoogstraten@olo.be

www.opvoedingswinkelhoogstraten.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT BAARLE -HERTOG

Parallelweg 1, Baarle-Hertog

0474 41 49 91 of via het digitaal loket van de gemeente

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT MALLE

Huis van het Kind, Lierselsei 17

0474/41 49 91 of opvoeding@malle.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT MERKSPLAS

Huis van het Kind, Pastorijstraat 7

0493/31 01 55 of opvoedingspunt@merksplas.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT RIJKEVORSEL

Huis van het Kind, Hoogstraatessteenweg 19

0493/31 01 55 of opvoeding@rijkevorsel.be

op afspraak

OPVOEDINGSWINKEL ZOERSEL

Huis van het Kind, Handelslei 230

03/633 98 98 of opvoeding@zoersel.be

www.opvoedingswinkelzoersel.be

Elke werkdag open van 9u tot 12u of op afspraak

OPVOEDINGSPUNT BRECHT

Welzijns-campus, Gasthuisstraat 11

03/633 98 98 of opvoedingspunt@brecht.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT RANST

Huis van het Kind, Doggenhoutstraat 4, Ranst

03/633 98 98 of opvoeding@ranst.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT SCHILDE

Eugeen Dierickxlaan 24

03/633 98 98 of opvoeding@schilde.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT WIJNEGEM

burelen sociaal huis, Koolsveldlaan 94, Wijnegem

03/633 98 98 of opvoeding@wijnegem.be

op afspraak

OPVOEDINGSPUNT ZANDHOVEN

Huis van het Kind, Schriekweg 3

0492/73 36 78 of opvoeding@zandhoven.be

op afspraak