

Vormingsaanbod voorjaar 2025

Oudertraining: Baby op komst

Deze vorming geeft belangrijke informatie en ondersteuning voor ouders die zich voorbereiden op de komst van hun baby. We organiseren een sessie rond 'eerste hulp bij jonge kinderen', 'verzorging', 'hechting' en 'ouderschap/relatie'. Van praktische tips tot mentale voorbereiding op het ouderschap, we proberen ervoor te zorgen dat toekomstige ouders zich zelfverzekerd en goed voorbereid voelen voor deze grote stap.

28/01, 25/02, 25/03 & 29/04 van 19u-21u. Gratis.

Huis van het Kind, De Houborn 45/1/1, 3960 Bree

Inschrijven via huisvanhetkind@bree.be / 089.84.85.37

Webinar: liefde in de tropenjaren. Zo hou je je relatie vast in de drukte van je gezin.

Heb je soms ook het gevoel dat alleen nog maar een ouder bent? Dat je elkaar als koppel uit het oog verliest in de chaos van boterhammen smeren en pampers verversen? In deze lezing vertelt psycho- loge en auteur Katrien Coolen over hoe je de liefde levendig houdt als koppel. Je verneemt hoe je de communicatie aanscherpt, hoe je tijd maakt voor elkaar en hoe je opnieuw zin krijgt in intimiteit, want het voortbestaan van jullie gezin hangt af van hoe gelukkig jullie zijn als koppel. Katrien dompelt je onder in de ideeën die ze ontwikkelde als relatie therapeut, de ervaring die ze heeft opgebouwd door veel koppels te begeleiden in haar praktijk en een snuffje realiteit door zelf in het leven te staan als mama en partner. **Voor de eerste 30 inschrijvingen wacht een leuke verrassing!**

Dinsdag 4/2 om 19.30 uur. Online.

7€ (niet-leden) – 5€ (CM-leden) – 2€ (VT/Arbeidsongeschikt)

www.cm.be/agenda

Twice as nice / double trouble

Ben jij in verwachting van een twee- of meerling? Of ben je al een trotse ouder van een tweeling of meerling? Dan ben je welkom in Campus O³ voor een ontmoetingsavond vol ervaringen, uitdagingen, lifehacks, een portie relativering en humor door en voor (aanstaande) meerlingouders met kinderen tot 6 jaar oud.

Dinsdag 11/2 van 19.30 tot 21 uur. Gratis

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

Training: Tieners (13-16j) opvoeden in verbinding

Een tiener gaat meer en meer zijn eigen weg, maakt liefst eigen keuzes, wil vooral bij zijn vrienden zijn... en houdt zich niet aan regels en afspraken... Hoe blijf jij als ouder overeind op momenten dat het moeilijker gaat? In deze ouderreeks, geïnspireerd op 'Waakzaam zorgen voor tieners' ga je met andere ouders in gesprek over onzekerheden, vragen en spanningen die jij ervaart bij het opvoeden van je tiener(s). Je vertrekt met concrete tips en handvaten om je tiener te begrenzen, vanuit nabijheid en zorg, met aandacht voor de positieve relatie tussen ouder en kind. Deze vorming is enkel bedoeld voor ouders van tieners tussen 13 en 16 jaar. **Max 8 ouder-duo's.**

Sprekers: Ineke Lambrechts (ELP) & Tine Gutschoven (Opvoedingswinkel Noord-Limburg). Gratis.

11/02, 25/02, 11/03, 25/03 en 22/04 van 19u-21u

Het Kompas, Hertog Janplein 36, 3920 Lommel

Inschrijven vanaf 27 januari om 13u via <https://forms.gle/AhRTGADyaQJaMbBw8>

De eerste schermafspraken

Ga samen in gesprek rond digitale rust in je gezin tijdens deze ouder-kind workshop. In duo's werken jullie samen rond de schermtijdafspraken bij jouw thuis. We brengen de huidige afspraken in kaart en gaan samen op zoek naar een nieuw afsprakenkader waar zowel ouders als kinderen zich goed bij voelen. Deze workshop wordt begeleid door 'Digisaurus'. Voor ouders met kinderen in het 4de, 5de en 6de leerjaar lager onderwijs.

Zaterdag 15/2 om 10 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

www.cm.be/agenda

Webinar: Ouders onder druk, een druk kind opvoeden.

Elk kind is wel eens druk en luidruchtig. Kinderen bij wie dat vaak zo is, krijgen al snel het etiket 'ADHD'. Voor veel ouders zit het drukke gedrag van hun kind in een grijze zone. Het loopt soms de spuigaten uit, maar er is twijfel over de diagnose. Of het nu gaat om ADHD of (net) niet: omgaan met een druk kind kan lastig zijn en vraagt een bijzondere manier van opvoeden. In dit webinar verduidelijkt therapeute Sandra Van den Berghe het verschil tussen een kind dat druk 'doet' en een kind dat druk 'is'. Ze geeft praktische tips, en op het einde van de sessie belichten we de netwerken geestelijke gezondheid. Ism Solidaris en WINGG.

Maandag 17/2 om 20 uur. Online. Gratis

www.cm.be/agenda

Babymassage

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. In deze workshop leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie).

Dinsdag 18/2 om 13 uur (gratis) OF

Dinsdag 18/3 om 13 uur (gratis) OF

Dinsdag 22/4 om 13 uur (gratis) OF

Dinsdag 27/5 om 13 uur (gratis)

Consultatie Wiegwijs, Rozenstraat 3, Opglabbeek

www.cm.be/agenda

Borstvoedingssalons

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen ([campuso3.be/borstvoedings salons](http://campuso3.be/borstvoedings-salons)). Je kan natuurlijk ook al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulent. Partners zijn ook welkom!

Vrijdag 21/20 om 20u. Vrijdag 21/03 om 20u.

Vrijdag 18/4 om 20u. Vrijdag 16/5 om 20u.

Vrijdag 20/6 om 20u.

€15 (incl. hapje/drankje/brochure)

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

Peuter op het potje!

Infosessie over de zindelijkheidstraining. Wanneer kan je daarmee beginnen? Hoe pak je dat best aan? Een medewerker van Kind & Gezin doet het uit de doeken!

Donderdag 27/2 om 20 uur. Gratis.

Het Lichthuis (bibliotheek), Kerplein 16, As

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

Workshop zelfverdediging

Elk vermeden gevecht is een gewonnen gevecht. Maar soms heb je geen keuze omdat je aangevallen wordt. Tao-Do self defense biedt eenvoudige en efficiënte technieken aan om agressieve handelingen af te weren en je aanvaller te immobiliseren. Voor deze zelfverdedigingstechnieken heb je weinig kracht nodig. Daardoor kan je ze je hele leven lang blijven gebruiken. Tegelijk zijn ze heel effectief. Voor jongeren tussen 16 en 25 jaar oud.

Woensdag 5/3 om 14 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6

www.cm.be/agenda

Baby op komst.

In 7 bijeenkomsten verneem je alles wat je moet weten over de zwangerschap, bevalling, voeding en verzorging van de baby. Inschrijven kan voor de hele reeks of voor afzonderlijke sessies.

6/3: Zwangerschap – Kinderkansen – Kinderopvang

13/3: Bevallen

20/3: Verzorging moeder + hechting met de baby

24/3: EHBO bij baby's

27/3: Verzorging van de baby

3/4: Borstvoeding

Telkens van 19.30 tot 21.30 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

Peuterklasjes

Terwijl je zelf deelneemt aan een reeks infosessies, leert je kind afscheid nemen van mama en/of papa door mee te doen aan de peuterklasjes. Deze 5 opeenvolgende sessies dienen als voorbereiding op de kleuterschool. Voor ouders samen met hun peuter tussen 2 en 2,5 jaar oud.

8/3: Voor 't eerst naar de kleuterschool

15/3: Voorlezen is dromen met je ogen open

22/3: "Help! Mijn kind mag niet meer in de hoek ..."

29/3: Lekkerbekken of snuiten trekken?

5/4: "Naar bed, naar bed!", zei Duimelot

Telkens van 9 tot 11 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

Gezellig aan tafel, wat een soep

Als ouder willen we graag dat onze kinderen goed en gezond eten. In het dagelijks leven zien we echter vaak dat de eetmomenten moeilijk verlopen. Eetgewoontes van kinderen kunnen op elke leeftijd veranderen. Belangrijke fases in de ontwikkeling of momenten van grote veranderingen maken dat het wel eens durft mis te lopen. Gevolg is dat kinderen en ouders vaak in strijd geraken aan tafel. We geven graag wat tips & tricks. Max 20 deelnemers.

Spreker: Opvoedingswinkel Noord-Limburg

Woensdag 19 maart om 19u30. Gratis.

Huis van het Kind, Kloosterstraat 15, 3930 Hamont-Achel

Inschrijven vanaf 27 januari om 13u via <https://forms.gle/QT5rRDFqmNj9NMNTA>

Stevig ouder zijn na je scheiding. Zes hoopvolle pijlers voor gescheiden ouders. (Webinar).

Vanessa Maes is klinisch psycholoog en auteur van het boek 'De helft van mij'. Haar missie? Meer begrip creëren voor de diverse uitdagingen van gescheiden ouderschap. Hoe ga je verder als gescheiden ouder, nadat alles geregeld is? Wat hebben jouw verlies en stress te maken met parallel ouderschap? Mogen jouw regels anders zijn dan bij je partner? Hoe communiceer je daarover? Hoe maak je je netwerk bewust van de uitdagingen waar jij voor staat? In dit webinar bespreekt Vanessa 6 pijlers die inspireren om stevig te staan als gescheiden ouder.

Donderdag 20/3 om 19.30 uur. Online

7 euro (niet leden) – 5 euro (CM leden) 2 euro (VT/Arbeidsongeschikt)

www.cm.be/agenda

Verteltheater: Kam de kanvis

Kam is een vrolijk visje. Maar kan ze ook vliegen, stappen of klimmen? Krak de krokowil kijkt verbaasd naar de capriolen van Kam. Gelukkig ontdekt Kam samen met Krak wat ze wel goed kan. Een bonte mengeling van talige prikkels, een vleugje theater en interactie. Een herkenbaar verhaal voor jou ge bracht door meesterverteller Bart Van Puyenbroeck met prachtige beelden, het aanstekelijk 'Kamlied' en de enige echte 'Kam-dans'! Voor (groot)ouders met kinderen tussen 4 en 8 jaar oud. We willen vra gen om de leeftijdsafbakening te respecteren en niet in te schrijven met kinderen jonger dan 4 of ouder dan 8 jaar oud. De voorstelling duurt zowat een uurtje, waarin de nodige aandacht en luister bereidheid van de kinderen (en ouders) worden verwacht.

Zaterdag 22/3 om 10 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Zuid, Bijlkestraat 18

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

Peuters, lief maar soms lastig

Infosessie voor ouders over de puberpuberteit.

Maandag 24/3 om 19 uur. Gratis. OF

Maandag 26/5 om 19 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

ADHD-experience

Tijdens dit interactief inleefmoment ervaar je als persoon zonder ADHD wat het is om ADHD te hebben en voel je welke moeilijkheden en gevolgen hiermee gepaard kunnen gaan. Ervaringsoefeningen worden afgewisseld met inspirerende praktijkvoorbeelden en een korte theoretische duiding. Maximum 20 deelnemers.

Donderdag 10 april om 19u. Gratis.

Hoeve Vermeulen, Albertus Morrenstraat 4, 3990 Peer

Inschrijven via <https://forms.gle/D7XsTUyYrkPqAGnd9> vanaf 27 januari om 13u

Streetfest 2025

Skateboard wedstrijd in verschillende categorieën, gehost door KPM Skate vzw. Er zijn ook 'start to skate' initiaties, zonder inschrijving. Reken ook op rand- animatie (DJ, graffiti, ...) en een hapje en drankje.

Zondag 4/5 van 11 tot 18 uur. Gratis.

SportInGenk skatepark, Emiel Van Dorenlaan 144

Inschrijven voor de wedstrijd kan de dag zelf ter plaatse, voor het overig aanbod moet je niet inschrijven.

Webinar: leren leren

De laatste jaren van de lagere school, maar ook het middelbaar onderwijs, zijn een cruciale

tijd voor het ontwikkelen van het zelfbeeld van je kind. Je wil graag dat ze het beste uit zichzelf halen, maar merkt dat de druk om te presteren ook almaar toeneemt. Deze webinar biedt praktische inzichten en bruikbare tools die je thuis, samen met je kind, kan toepassen. Leer de nodige technieken om je kind te kunnen helpen bij het plannen, organiseren en studeren, en ontdek effectieve strategieën om de motivatie van je kind te verhogen.

Donderdag 8 mei om 20u. Gratis.

Spreker: Puber(t)aal, Barbara.

Online, in samenwerking met gemeente Oudsbergen

Inschrijven via <https://forms.gle/jT7LS4ji7fGvg8if6> vanaf 27 januari om 13u

EHBO bij jonge kinderen (0-6 jaar)

Kinderen groeien met vallen en opstaan. Soms betekent dat geschaafde knieën, een kleine snijwonde, een bult op het hoofd, zich verslikken, een bloedneus, ... Tijdens deze twee praktische bijeenkomsten leren we meer over eerste hulp bij ongevallen bij jonge kinderen van 0 tot 6 jaar.

Woensdagen 14/5 én 21/5 om 20 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

Dani's muzikale verhalen: Dani en Sofie in de zomer

Dani en Sofie gaan spelen in de tuin. Wat kunnen ze allemaal doen? Kijk, zing en dans mee in deze muzikale voorstelling voor (groot)ouders met kinderen tussen 2,5 en 6 jaar oud. De voorstelling duurt zowat een uurtje, waarin de nodige aandacht en luisterbereidheid van de kinderen (en ouders) verwacht wordt. Je kan kiezen tussen de voorstelling om 9.30 uur of om 11.15 uur. Laat het ons weten bij je inschrijving.

Zaterdag 17/5 om 9.30 uur OF om 11.15 uur. Gratis.

Campus O³ Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

Peter Adriaenssens. Jongeren, smartphones en mediagebruik: het is onze zorg! Waarom en wat kunnen we doen?

Sociale media zoals Facebook, Instagram en TikTok weten al te goed dat ze bijdragen aan een negatief zelfbeeld bij teveel jongeren, dat angst en depressie toenemen en er zelfs een link is met vandalisme, pesten en ander antisociaal gedrag. Verder is er bezorgdheid over aandacht en concentratie en worden schoolresultaten beïnvloed. Tot zover het slechte nieuws. Want er valt ook goeds over te vertellen. Hoe jongeren door anderen gesteund worden in kwetsbare momenten, problemen thuis discreet kunnen delen, hulp kunnen krijgen buiten de professionele hulpverleners om. Ze komen in contact met nieuwe hobby's, vinden snel informatie en worden gestimuleerd om creatief te denken. Hoe maak je de som van dat alles? We moeten ons eerst afvragen hoe het komt dat sociale media er als zoete koek ingaan. Ze maken handig gebruik van wat er in het brein van jongeren gebeurt. Als je dat beter vat, kan je gericht nadenken over de mate waarin je kind kwetsbaar staat. Trouwens, is het geen tijd om ons in de eerste plaats zorgen te maken over de volwassenen die apps ontwikkelen om jongeren te verleiden tot verslavend uurtjes scherm kijken? Is de game industrie ook maar een greintje geïnteresseerd in de mentale gezondheid van gebruikers? Kijken we niet teveel naar de verkeerde kant van het probleem? Er is geen wonderlijk antwoord. Maar wie bewust omgaat met de mogelijkheden en de gevaren van de sociale platforms staat sterker. Ontdek er meer over tijdens deze lezing met professor emeritus dr. Peter Adriaenssens en afsluitend panelgesprek.

Maandag 19/5 om 19.30 uur

C-mine - Theater, C-Mine 10 - Energiegebouw, Genk 10 euro (basistarief)

c-mine.be/agenda

Introductie 'nieuwe autoriteit'

Een boeiende avond over 'Nieuwe Autoriteit': een vernieuwende aanpak voor ouders van pubers. Ontdek hoe je met respect en duidelijke grenzen een sterke band met je tiener kan opbouwen.

Dinsdag 20/5 om 19 uur. Gratis.

Aula Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL), campus Sint-Jan, Synaps Park 1, Genk

089 36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

Verjaardag tuttenboom

Onze Tuttenboom wordt 8 jaar, hoera! Kom samen met je kind afscheid nemen van de tut tijdens dit verjaardagsfeest met randanimatie. Meneer Eekhoorn ontvangt je met open armen! Bereid het afscheid van de tut alvast voor met ons voorleesboek 'Thomas en de Tuttenboom' en 10-daagse aftelkalender, gratis te verkrijgen in Campus O³. Meer info vind je via campuso3.be/tuttenboom.

Woensdag 21/5 van 16 tot 17 uur. Gratis.

Tuttenboom, grasveld Limburghal, Jaarbeurslaan 6 (recht tegenover Campus O³ Genk-Centrum) 089

36 79 40 - info@campuso3.be campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

Goed omringd

'It takes a village to raise a child', luidt het Afrikaanse gezegde. Die 'village' of dat dorp is in deze individualistische tijden niet langer vanzelfsprekend. Toch is een goed netwerk rondom ons onmisbaar, zeker om de tropenjaren met kinderen vol te houden. In deze lezing gaan we dieper in op (het gemis aan) een village en hoe we zorg voor elkaar kunnen verstevigen.

Woensdag 21 mei om 20u. Gratis.

Spreker: Lynn Geerlinck

Dorpshuis, Brugstraat 4, 3950 Bocholt

Inschrijven: <https://tickets.nas.bocholt.be/dorpshuis-bocholt/goedomringd/>

Peuters, lief maar soms lastig

Infosessie voor ouders over de peuterpuberteit. Je krijgt een heleboel informatie en tips over het versterken van aangenaam en het verminderen van onaangenaam gedrag.

Maandag 26 mei om 19u30. Gratis. Max 15 personen.

Spreker: Kind & Gezin

Consultatiebureau, Rode Kruisplein 10, 3940 Hechtel

Inschrijven via <https://forms.gle/4Lxt57PdMzPu297o9> vanaf 27 januari om 13u

Lieve Swinnen: Grenzen stellen aan pubers

Pubers zijn lastig, dat komt door de hormonen zegt men. Maar misschien moeten we het zo zien: pubers hebben het lastig. Er komt veel op hen af, ze moeten van alles. Hun lichaam verandert en de groeispuurt die ook in de hersenen plaatsvindt, zorgt voor een kwetsbaarheid. Dit begrijpen geeft handvaten naar aanpak toe. Waar leg je de grens? Hoe werkt discipline bij pubers? Hoe wapenen we onze pubers om zich staande te houden in onze drukke en veranderende maatschappij? Een lezing boordevol inzichten en tips, omdat pubers een geschenk zijn!

Woensdag 4 juni om 19u30. Gratis. Max 50 personen.

Spreker: Dr. Lieve Swinnen (kinder- en jeugdpsychiater)

De Stroming, Kerkplein 1, 3910 Pelt

Inschrijven via <https://forms.gle/KTSTzNKy5YtJpQcv6> vanaf 27 januari om 13u

Ben je ook geïnteresseerd in het uitgebreide kunst- en vrijetijdsaanbod in de gemeente Oudsbergen? Neem zeker een kijkje op de UIT-kalender, waar je alle activiteiten kan terugvinden! <https://www.uitinvlaanderen.be/>



Opvoedingswinkel Noord-Limburg
Bermstraat 9 bus 2, 3910 Pelt
011/39.32.72
info@opvoedingswinkelnoordlimburg.be
<https://www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be/>



Campus O³
Jaarbeurslaan 19, 3600 Genk
089/36.79.40
info@campuso3.be
www.campuso3.be

Heb je als opvoedingsverantwoordelijke nood om samen na te denken over jouw specifieke (gezins)situatie? Dan maakt één van onze medewerkers graag tijd voor een persoonlijk gesprek. Samen met jou gaan we op zoek naar antwoorden, een nieuwe aanpak,... op maat van jouw situatie. De ondersteuning van de Opvoedingswinkel is steeds gratis, vrijwillig en anoniem. Er worden geen dossiers opgemaakt.

Benieuwd naar onze werking?

<https://www.youtube.com/watch?v=Jrntfjia6LU>