

Aanbod voorjaar 2024

Als je puber niet meer luistert

Het opvoeden van tieners kan best uitdagend zijn. Ook tieners hebben grenzen en structuur nodig. In deze 3-delige reeks maken we je vertrouwd met de principes van 'Nieuwe autoriteit': de gulden middenweg tussen 'omdat ik het zeg' en 'doe maar op'.

8/02; 22/02 en 7/03 om 19u30. GRATIS

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Inschrijven: info@campuso3.be

Borstvoedingssalons

Hier krijg je uitgebreide, maar toegankelijke info over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen. Je kan al je vragen kwijt bij een deskundige. Partners zijn ook welkom!

16/02; 15/03; 19/04; 17/05 of 21/06 telkens om 20u.

15 euro (inclusief hapje/drankje/infobrochure)

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Inschrijven: lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

Babymassage

In deze workshop leer je op een speelse en creatieve manier genieten van babymassage om nadien ook thuis toe te passen. (1.5 mnd -6 mnd).

21/02; 13/03; 15/05 of 26/06 om 18u30. GRATIS

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Inschrijven: wegwijs.limburg@cm.be

Liefde in de tropenjaren

Heb je soms ook het gevoel dat je nog alleen maar mama of papa bent? Dat je partner onderaan de to-do lijst bengelt? Dat je in de chaos van boterhammen smeren en pampers verversen elkaar als koppel uit het oog verliest? In deze lezing vertelt Katrien over hoe je de liefde levendig kan houden als koppel, in de drukte van je gezin.

29/02 om 20u. Inkom: €8 (kassa: €10)

De Schans, Schansplein 1, 3940 Hechtel-Eksel

Inschrijven: [https://www.hechtel-](https://www.hechtel-eksel.be/gemeentelijkvrijetijdsaanbod)

[eksel.be/gemeentelijkvrijetijdsaanbod](https://www.hechtel-eksel.be/gemeentelijkvrijetijdsaanbod)

Peuterklasjes

5 opeenvolgende sessies dienen als voorbereiding op de kleuterschool. Voor ouders samen met hun peuter tussen 2 en 3 jaar oud.

2/03; 9/03; 16/03; 23/03 en 30/03

Telkens van 9u-11u. GRATIS

Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19

Inschrijven: info@campuso3.be

Vorming 'Pubers zijn #dikke fun'

Tijdens deze lezing krijg je volop inspiratie om het leven met je puber (nog) leuker en gezelliger te maken en krijg je meer inzicht in het denken en handelen van je puber.

5/03 om 19u30-22u. €4 leden, €8 niet-leden

den Ichter, Gildenstraat 16, 3660 Oudsbergen

Inschrijving: gezinsbond.opglabbeek@gmail.com

Workshop: positieve heroriëntering

Ben jij als ouder op zoek naar manieren om de band met je kind te versterken en uitdagende situaties binnen het gezin te overwinnen? PH biedt een andere benadering door te focussen op gevoelens, behoeften en verlangens, waardoor de communicatie en verbinding worden bevorderd. Deze workshop van PH biedt tools om als ouder veerkrachtig te blijven in moeilijke momenten en opnieuw verbinding te vinden.

19/03 om 19u30. GRATIS (maximum 15 deelnemers)

De Club, gemeentehuis Pelt, Oude Markt 2 Pelt

Inschrijving: <https://forms.gle/RSYj9D4YypDxhqMr8> of 011 39 32 72

Belevingsparcours Autisme

Hoe is het voor personen met autisme om op prikkels te reageren? Hoe beleven zij hun omgeving? Hoe werken hun hersenen en welke reacties komen er uit voort? Tijdens het belevingsparcours wordt er kennisgemaakt met het letterlijk denken, de zintuiglijke ervaringen, stoeve motoriek, ... Dit is de ideale manier voor ouders om zich in te leven in de denkwereld van kinderen met ASS.

21/03 om 19u. GRATIS (maximum 48 deelnemers)

't Poorthuis, Zuidervest 2A, 3990 Peer

Inschrijving: [https://www.wegwijslimburg.be/event-](https://www.wegwijslimburg.be/event-details/belevingsparcours-i-s-m-opvoedingswinkel-noord-limburg-peer)
[details/belevingsparcours-i-s-m-opvoedingswinkel-](https://www.wegwijslimburg.be/event-details/belevingsparcours-i-s-m-opvoedingswinkel-noord-limburg-peer)
[noord-limburg-peer](https://www.wegwijslimburg.be/event-details/belevingsparcours-i-s-m-opvoedingswinkel-noord-limburg-peer)

Peuters, lief maar soms lastig

Infosessie voor ouders over peuterpuberteit. Je krijgt er info en tips over het versterken van aangenaam gedrag en het verminderen van onaangenaam gedrag door een medewerker van ons Kind&Gezin regioteam.

25/03 of 27/05 om 19u. GRATIS
Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: info@campuso3.be

Zindelijkheid

Infosessie over zindelijkheidstraining. Wanneer kan je daarmee beginnen? Hoe pak je dat het best aan? Dat verneem je tijdens deze infosessie.

26/03 om 19u30. GRATIS
Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: info@campuso3.be

Multimedia kidsproof

Jonge kinderen komen steeds vroeger en vaker in aanraking met digitale media. Media zijn leuk en je kind kan er veel van leren. Maar er zijn ook risico's en daarom is het belangrijk dat kinderen veilig met media kunnen omgaan. Dat en meer kom je te weten tijdens deze infosessie!

28/03 om 19u30. GRATIS
Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: info@campuso3.be

Grootouder & kids-dagen

Je kan allerlei sporten beoefenen samen met je kleinkinderen. Je maakt deze dag zo rustig of intensief als je zelf wil. Tijdens de pauze voorzien we koffie en taart voor de grootouders en een drankje en iets lekkers voor de kleinkinderen.

8/4 van 13u30-16u30, Sporthal Opglabbeek
€6 per deelnemer
Inschrijven <http://www.webshop.oudsbergen.be/>

Groei Mindset

Tijdens deze theoretische infosessie maak je kennis met de principes van de 'Groei Mindset', hoe je als ouder je kind kan ondersteunen, wat de verschillen zijn tussen een 'Groei Mindset' en een 'Fixed Mindset'. Voor ouders/leerkrachten met kinderen in de lagere school.

9/04 om 19u30. GRATIS
Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: info@campuso3.be

Familievoorstelling Tal & Thee

Een wervelend muzikaal sprookje over hoe je niet altijd met je voeten op de grond moet blijven. Een betoverend zintuiglijk samenspel van licht, figuren, animatie en kleine aangewaide liedjes. Geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar.

12/04 om 14u. Tickets €7 via Oudsbergen/tickets
den Ichter, Gildenstraat 16, 3600 Oudsbergen

Faalangst bij kinderen

Faalangst en perfectionisme kunnen je kind belemmeren in zijn ontwikkeling. Hoe kan je als ouder hiermee omgaan? In deze lezing leer je wat er gebeurt in het brein van je kind wanneer de stress zich ophoopt en wat je als ouder thuis kan doen om faalangst te verminderen en hun zelfvertrouwen te vergroten.

17/04 om 19u30. GRATIS
Huis van het Kind, Houborn 45/1/1, 3960 Bree
Inschrijven: 011 39 32 72 of
<https://forms.gle/XM2TbEBWLMUNa2EW9>

Kijk, ik fiets!

Tijdens 'Kijk, ik fiets' leren kinderen van 4 tot 7 jaar op twee uur tijd fietsen op twee wielen. Een ervaren monitor geeft mama en papa tips en info om thuis verder te oefenen.

20/4 van 10u-12u: Sporthal Meeuwen
8/6 van 13u-15u: Sporthal Opglabbeek
Prijs: €3 per deelnemer
Inschrijven <http://www.webshop.oudsbergen.be/>

Peuters in actie

Tijdens deze workshop krijg je een brede waaier aan spelimpulsen en beweegtips, waar je thuis makkelijk mee aan de slag kan. Voor (groot)ouders samen met hun peuter tussen 1,5 en 3 jaar oud.

20/04 om 9u30. GRATIS
Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: wegwijs.limburg@cm.be

ADHD Experience

Tijdens dit interactief inleefmoment ervaar je als persoon zonder ADHD wat het is om ADHD te hebben, welke moeilijkheden en gevolgen hiermee gepaard gaan. Ervaringsoefeningen worden afgewisseld met praktijkvoorbeelden en een korte theoretische duiding, waarbij de beleving telkens centraal staat.

13/05 om 19u. GRATIS (maximum 20 deelnemers)
Huis van het Kind, Kloosterstraat 15 Hamont-Achel
Inschrijven: <https://forms.gle/h5kmBGHxyTCT746P6>
of 011 39 32 72

Webinar: Een happy tiener in huis

In deze webinar krijg je de nodige inzichten, handvaten, tools mee om terug te gaan naar de basis van een happy tiener in huis. Je leert oa. op een verbindende manier communiceren met je kind en je krijgt de nodige inzichten om hen in deze periode beter te begrijpen. Geen moetjes, wel do's en dont's om de brug te versterken tussen jou en je tiener.

16/05 om 19u30. GRATIS

Online (in samenwerking met Het Kompas Lommel)
Inschrijven: <https://forms.gle/bBjnB2Lqp9v4U5vB8> of 011 39 32 72

Verteltheater: 'Kam de Kanvis'

Een herkenbaar verhaal voor jou gebracht door meesterverteller Bart Van Puyenbroeck met prachtige digitale beelden, het aanstekelijk 'Kamlied' en de enige echte 'Kamdans'! Voor (groot)ouders met kinderen tussen 4 en 8 jaar oud.

18/05 om 10u. GRATIS

Campus O³ Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6
Info: info@campuso3.be

Levensreddend handelen bij jonge kinderen

Als ouder of begeleider van kinderen en/of baby's wil je de eerste zorgen kunnen toedienen in een noodsituatie. Het is van groot belang dat ouders en begeleiders van kinderen levensreddend kunnen handelen. Tijdens de workshop leer je volgende levensreddende technieken aan: handelen bij verslikking, reanimatie en stelpen van een bloeding.

21/05 om 19u30. GRATIS

De Kroon, Nevenplein 1, 3950 Bocholt
Inschrijven: <https://forms.gle/q18yxHUSStHWKq6pu6> of 011 39 32 72

Positief opvoeden

Wil je weer op 1 lijn staan met je partner? Wil je een meer positieve benadering in plaats van de hele tijd 'neen' te zeggen? Wil je praktische handvaten krijgen voor de opvoeding? Deze cursus biedt ouders een steuntje in de rug bij de uitdagingen die zij dagelijks tegenkomen in de opvoeding van hun kinderen. Gericht op ouders met kinderen vanaf 15 maanden tot 10 jaar.

21/05 om 19u30. GRATIS

't Heem, Kloosterstraat 5, 3670 Oudsbergen
Inschrijven: <https://forms.gle/J6S8a8Gd5RFJ7SA7> of 011 39 32 72

Feestelijke verjaardag Tuttenboom

Onze Tuttenboom wordt 7 jaar, hoera! 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 Genk-Centrum.

22/05 van 16u-17u. GRATIS

Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: info@campuso3.be

EHBO bij jonge kinderen (0-6j)

Tijdens deze praktische bijeenkomsten leren we meer over eerste hulp bij ongevallen bij jonge kinderen van 0 tot 6 jaar.

29/05 en 5/06 telkens om 20u. GRATIS

Campus O³ Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6
Inschrijven: info@campuso3.be

Workshop Kokoon

KOKOON is een muzikale workshop waar de allerjongsten en hun (groot)ouders samen zingen en bewegen. Doordat de klanken voelbaar en aanschouwelijk worden gemaakt, worden alle zintuigen gestimuleerd. Een intense en plezierige ervaring!

8/06 GRATIS

9u-9u30: 3 mnd en 8 mnd oud
10u-10u30: 8 mnd en 13 mnd oud
11u-11u30: 13 mnd en 18 mnd

Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: info@campuso3.be

Emotieregulatie bij kinderen

Tijdens dit vormingsmoment staan we stil bij de vraag hoe je als volwassene kinderen kan ondersteunen in hun emotieregulatie en het omgaan met gevoelens. We reiken je daarvoor concrete hulpmiddelen aan. Voor ouders van kinderen in de lagere school.

10/06 om 19u30. GRATIS

Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
Inschrijven: info@campuso3.be

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/>



In samenwerking met:

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. Je kan onze medewerkers telefonisch contacteren op het nummer 011 39 32 72 of via info@opvoedingswinkelnoordlimburg.be. 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>