

Aanbod najaar 2024

Stop 4-7

STOP 4-7 is een training voor kinderen van 4 tot en met 7 jaar oud, hun ouders en leerkrachten. Het kind leert in een klasje binnen CKG De Stap dat aangenaam gedrag beloond wordt en zal daardoor minder storend gedrag gaan vertonen. Ouders en leerkrachten leren hoe ze belonen en tips rond positief opvoeden kunnen gebruiken om moeilijk gedrag aan te pakken.

Training start op 26/09 en eindigt op 05/12. Gratis.
CKG De Stap, Zevenbonderstraat 78, Genk
welkom@ckgdestap.be – 089 65 70 10

Borstvoedingssalons

Uitgebreide en toegankelijke info over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft een ander onderwerp. Je kan al je vragen kwijt bij een borstvoedingsconsulent. Partners ook welkom!
27/09 om 20u. €15 (incl. hapje, drankje, brochure)
Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

Peuterklasjes

Terwijl je zelf deelneemt aan een reeks infosessies, leert je kind (tussen 2 en 2.5 jaar oud) afscheid nemen van mama en/of papa door mee te doen aan de peuterklasjes. Deze 5 opeenvolgende sessies dienen als voorbereiding op de kleuterschool.
28/09, 05/10, 12/10, 19/10, 26/10 telkens van 9u tot 11u. Gratis.
Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Ouders en pubers: sterke ouders, sterke schouders!

Heb je een puber in huis en voel je je soms verloren in de storm van emoties en streken? Vraag je je af wat werkt en wat niet, en waarom? Tijdens 3 interactieve sessies gaan we samen aan de slag om de dynamiek tussen jou en je puber te verbeteren. Of je nu vader, moeder, plusouder of voogd bent, deze workshopreeks biedt inzichten en praktische tools om je gezinsleven aangenamer te maken.
30/09, 14/10, 04/11 telkens van 19u tot 21u. Gratis.
Campus O³ Genk-Centrum: Jaarbeurslaan 19
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

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'. 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 voor (groot)ouders, leerkrachten en opvoeders. Een aanbod van CM ism Solidaris en WINGG.

30/09 om 20u.
Webinar. Gratis.
www.cm.be/agenda

Barry broccoli: kinderlezing gezonde voeding

Barry Broccoli is een vrolijke groente met een weelderige hardos en grote spierballen. Barry is altijd goedgezind en hij doet niets liever dan dingen fiksen en z'n vrienden helpen. Hoewel hij soms een beetje ijdel is, heeft hij altijd een tophumeur. En het beste van al is: hij heeft superkrachten! Die superkrachten krijgt hij door genoeg voedzame en gezonde dingen te eten. Na een interactief voorleesmoment uit het boek, gaat Jolien Durwael - voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut samen met de ouders en kinderen verder in op het thema gezonde voeding. Reken ook op een proevertje! Voor (groot)ouders met kinderen in de kleuterschool en het eerste leerjaar basisonderwijs.
05/10 om 10u. Gratis.
Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

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.
Sessies starten op 08/10 en eindigen 26/11, telkens van 19u30 tot 21u30. Gratis.
Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Opendeurdag buitenschoolse kinderopvang Kadee

09/10 van 14u-tot 17u.
locatie Oplabbeek, Gildenstraat 36
locatie Meeuwen, Kloosterstraat 2
locatie Gruitrode, Breekiezel 27B

Emotieregulatie bij kinderen (webinar)

Elke ouder botst wel eens op lastig gedrag bij zijn kind: niet luisteren, slaan, schreeuwen, gooien, ... In deze lezing benadert Anky De Frangh dit onderwerp vanuit verbinding. De focus verschuift van het gedrag naar de onderliggende gevoelens en behoeften. Door op deze -emotiecoachende- manier met moeilijk gedrag om te gaan, creëer je meer begrip voor je kind, kan je je kind helpen en groeit je vertrouwen als ouder bij het omgaan met gedrag en emoties."

09/10 om 19u30. Gratis.

Online of in het Kompas (Hertog Janplein 36, Lommel)
Inschrijven via <https://forms.gle/NdpAt13toJ2x16dn8>

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.

09/10 en 16/10 om 20u. Gratis.

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Om(w)arm het kind: interactie lezing over kind zijn

Tijdens deze unieke lezing krijgt elke deelnemer tijd om zelf even stil te staan bij de algemene ontwikkeling van het kind in onze maatschappij. In een geanimeerde uiteenzetting vertelt Bart Van Puyenbroeck over het belang en de kracht van verhalen in de algemene (taal)ontwikkeling van een kind. Kunstige beelden, herkenbare verhalen en onverwachte liedjes zorgen voor een warme persoonlijke interactie met zijn publiek.

10/10 om 19u30. Gratis.

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Cyberpesten (bij kinderen tussen 8-16 jaar)

Gepest worden kan je leven tot een heuse hel maken. Zeker als het ook online gebeurt: het houdt niet op wanneer je thuis in je zetel zit. Hoe gaat cyberpesten precies in zijn werk? Hoe pak je dit het beste aan? Waarover moet je praten en hoe begin je daaraan? In deze sessie van Veiling Online krijg je concrete handvaten om ten strijde te trekken tegen de cyberpest-plaag.

14/10 om 20u. Gratis. (max 20 deelnemers)

De Kroon, Nevenplein 1, 3950 Bocholt
Inschrijven: <https://forms.gle/Nqfd28EPPw9v5Lmh6>

Ben ik te dik, mama? Help je tiener groeien naar een positief lichaamsbeeld.

Opgroeïende pubers zijn in hun spurt naar volwassenheid op zoek naar hun eigen lichaamsbeeld en daarbij ontwikkelen ze soms een ongezonde relatie met gewicht en voeding. Ouders kunnen een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van een eetstoornis. Maar hoe doe je dat? Waaraan herken je of je tiener een ongezonde relatie heeft met gewicht en voeding? Wanneer ga je het gesprek aan? Wat zet je op tafel? En hoe zorg je ervoor dat je kind een positieve relatie aangaat met zijn of haar lichaam? Psychologe en Eetexpert-oprichtster An Vandeputte gaat geen enkel taboe uit de weg. Van de inhoud van de voorraadkast tot de openingszin van gesprekken over gezondheid en gewicht.

14/10 om 19u30. €2/7. Online.

www.cm.be/agenda

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 groeisput 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 maatschappij? Een lezing van kinder- en jeugdpsychiater Dr. Lieve Swinnen boordevol inzichten en tips.

17/10 om 19u30. Gratis. (max 50 deelnemers).

Huis van het Kind Bree, De Houborn 45/1/1, Bree
Inschrijven: <https://forms.gle/V3ynwYNYyDum9ygt8>

Borstvoedingssalons

Uitgebreide en toegankelijke info over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft een ander onderwerp. Je kan al je vragen kwijt bij een borstvoedingsconsulent. Partners ook welkom!

18/10 om 20u. €15 (incl. hapje, drankje, brochure)

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

Mega doe dag Halloween

Sport- en doedag in een Halloweenfeertje voor personen met een beperking. Iedereen is welkom om een kijkje te komen nemen of mee te doen met het activiteitenaanbod. Nadien ontvangt iedere sporter een leuke goodiebag en is er taart en een drankje voor iedereen.

19/10 van 13u-16u. Gratis.

Sporthal Meeuwen, Kerkplein 1.

Inschrijven via info@oudsbergen.be

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 Pieter Simenon vzw biedt tools om als gezin veerkrachtig te blijven in moeilijke momenten en opnieuw verbinding te vinden.

21/10 om 19u30. Gratis. Max 15 deelnemers.
KIK, Vriendschapsplein 2, 3940 Hechtel-Eksel
Inschrijven via <https://forms.gle/cAD2vbhL8ST261378>

Familievoorstelling: dansconcert Tout Petit

Een opzweepende dansvoorstelling & funky concert voor iedereen vanaf 4 jaar (duur: 1u).

31/10 om 14u.
Den Ichter, Gildenstraat 16, 3660 Oudsbergen
Tickets: <https://webshopoudsbergen.recreatex.be/>

Peuters, lief maar soms lastig

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

06/11 om 19u. Gratis. Max 15 deelnemers.
Consultatiebureau, Kloosterstraat 5, Oudsbergen
Inschrijven via <https://forms.gle/zSeP5a9ozrHLSyT78>

Inleefsessie autisme

Mensen zonder autisme kunnen lezen en leren over autisme, maar hoe voelt het om autisme te hebben? Tijdens deze sessie worden enkele inleefmethodieken gebruikt om zo dicht als mogelijk bij het 'autistisch voelen' te komen. I.s.m. Vlaamse Vereniging Autisme.

07/11 om 19u30. Gratis. Max 40 deelnemers.
Huis van het Kind, Kloosterstraat 15, Hamont-Achel
Inschrijven: <https://forms.gle/BWSPwGKKqacFwiyx7>

Dani's muzikale verhalen: Dani en de kleurentrein

Dani, Sofie en Max spelen verstoppertje. Ze komen daarbij in allerlei grappige situaties terecht. Het is een volledig nieuwe voorstelling vol muziek en kleur. Kom het samen met ons ontdekken en beleven! Voor (groot)ouders met kinderen tussen 2,5 en 8 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 uur. Laat het ons weten bij je inschrijving.

09/11 om 9u30 of 11u15. Gratis.
Campus O³ Genk – Noord, Minderbroedersstraat 6
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Mediawijs opvoeden

Tijdens deze infosessie gaan we in op het gebruik van sociale media, de aantrekkingskracht ervan, maar vooral op hoe je kinderen 'mediawijs' kan opvoeden. Want naast voordelen, zijn er ook risico's.

14/11 om 19u30. Gratis.
Huis van het Kind Zutendaal, Blookbergstraat 3
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Als kleine kinderen groot worden (10-15 jaar)

Welke regels stel ik over alcohol als mijn veertienjarige dochter naar een fuif gaat? Kan ik tabak verbieden aan mijn puber als ik zelf rook? Of wat kan ik doen als mijn zoon van vijftien dronken thuiskomt? Als 'Kleine Kinderen Groot Worden' van Integra helpt je bij het zoeken naar antwoorden op deze en andere vragen rond alcohol en tabak. Aan de hand van filmpjes en voorbeelden bieden we jou tips en tricks om met je kind in gesprek te gaan, op de manier die het beste bij jou past. Voor ouders van tieners tussen 10 en 15 jaar.

14/11 om 19u30. Gratis. Max 20 deelnemers.
Hoeve Vermeulen, Albertus Morrenstraat 4, Peer
Inschrijven: <https://forms.gle/352Xe7UKD5nwwZR68>

Borstvoedingssalons

Uitgebreide en toegankelijke info over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft een ander onderwerp. Je kan al je vragen kwijt bij een borstvoedingsconsulent. Partners ook welkom!

15/11 om 20u. €15 (incl. hapje, drankje, brochure)
Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

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.

18/11 om 19u. Gratis.
Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Als je baby of peuter niet slaapt als een roosje

"En, slaapt hij al door?" Een vraag die ontmoedigend klinkt als je baby of peuter 's nachts nog wakker wordt. Ook goedbedoelde adviezen vanuit de omgeving helpen niet. Ouders zitten vaak met de handen in het haar. Wat doe je als slapen een strijd is en de vermoeidheid toeslaat?

25/11 om 19u30. Gratis.
Het Lichthuis, Kerkplein 16, As.
www.as.be/tickets - 089 39 10 95

Ben ik te dik, mama?

Opgroeïende pubers zijn in hun spurt naar volwassenheid op zoek naar hun eigen lichaamsbeeld en daarbij ontwikkelen ze soms een ongezonde relatie met gewicht en voeding. Ouders kunnen een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van een eetstoornis. Maar hoe doe je dat? Waaraan herken je of je tiener een ongezonde relatie heeft met gewicht en voeding? Wanneer ga je het gesprek aan? Wat zet je op tafel? En hoe zorg je ervoor dat je kind een positieve relatie aangaat met zijn of haar lichaam? Psychologe en Eetexpert-oprichtster An Vandeputte gaat geen enkel taboe uit de weg. Van de inhoud van de voorraadkast tot de openingszin van gesprekken over gezondheid en gewicht.

25/11 om 19u30. Gratis.

De Stroming, Kerkplein 1, 3910 Pelt

Inschrijven via <https://forms.gle/jVC1fi6iLo2DLV5RA>

Mediawijs opvoeden

Tijdens deze infosessie gaan we in op het gebruik van sociale media, de aantrekkingskracht ervan, maar vooral op hoe je kinderen 'mediawijs' kan opvoeden. Want naast voordelen, zijn er ook risico's om aandachtig voor te zijn.

28/11 om 19u30. Gratis.

Basisschool Boxbergheide, Boxbergstraat 1, Genk
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Verteltheater: hij komt...

Op een dag vindt Bart een vreemde koffer in zijn eigen huis. Van wie is deze koffer en wat zit er in? Bart zoekt samen met de kinderen naar antwoorden. Deze originele, interactieve voorstelling brengt de luisteraartjes in de juiste stemming voor de komst van de Sint. Deze voorstelling is bedoeld voor (groot)ouders samen met hun kind tussen 3 en 8 jaar oud. We willen vragen om de leeftijdsafbakening te respecteren en niet in te schrijven met kinderen jonger dan 3 of ouder dan 8 jaar oud. De voorstelling duurt een uurtje, waarin de nodige aandacht en luisterbereidheid van de kinderen (en ouders) verwacht wordt.

30/11 om 10u. Gratis.

Campus O³ Genk – Noord, Minderbroedersstraat 6
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Etiketjes

Erger jij je ook blauw wanneer je ouders ziet worstelen met hun veel te verwend kinderen? En voel jij ook die onweerstaanbare drang om de ouders daarop te wijzen? Maar je aarzelt omdat je stevast vier letters naar je hoofd krijgt gesmeten: ADHD. In 'etiketjes' legt Ann Ceurvvels uit waarom zoveel kinderen tegenwoordig een 'etiketje' dragen. Ze probeert de ontelbaar vele ouders en families die er elke dag mee leven een warm hart onder de riem te stoppen. Want zij is zelf een etiketjes-mama. Ja, zelfs een etiketjes-echtgenote. Ben je bereid om je eigen overtuigingen even op de gang te parkeren en met een open geest te luisteren naar wat ze te vertellen heeft? Wie weet gaat er wel een hele nieuwe wereld voor je open.

03/12 om 19u30. €5

Het Lichthuis, Kerkplein 16, As.

www.as.be/tickets - 089 39 10 95

Plates play workshop

Groenten en fruit, niet alle kinderen worden er enthousiast van. Hoe kan je bordjes voedzaam eten omtoveren tot leuke, kleurrijke figuren om kinderen te stimuleren meer groenten en fruit te eten? Dat leer je tijdens deze smakelijke workshop onder toezien oog van Jolien Durwael, voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut! Voor (groot)ouders met kinderen tussen 4 en 9 jaar oud.

14/12 om 10u. Gratis. (max 10 deelnemers)

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Workshop wobbelturven

Tijdens deze workshop begeleid je je kind op een wobbelboard. We focussen op de ontwikkeling van het kind, zowel motorisch, sensorisch als socio-emotioneel en op de hechting tussen ouder en kind. Afsluiten doen we met een relaxatiemoment op het wobbelboard. Voor ouders samen met hun kind tussen 2,5 en 4 jaar oud.

14/12 om 9u30 of om 11u. Gratis. (max 6 ouder-kind duo's)

Campus O³ Genk – Noord, Minderbroedersstraat 6
campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3
info@campuso3.be – 089 36 79 40 –

Borstvoedingssalons

Uitgebreide en toegankelijke info over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft een ander onderwerp. Je kan al je vragen kwijt bij een borstvoedingsconsulent. Partners ook welkom!

20/12 om 20u. €15 (incl. hapje, drankje, brochure)

Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be



Bosloop Oudsbergen 30e editie

Afsluiting van het bosloopcriterium met kinderdisco en andere randanimatie. Kies tussen een mooie bewegwijzerde loop van 1, 3,6,9 of 12 km.

15/12, lopen start om 10u (<12j gratis, >2j: €2)

Sporting Nevok, Harmonieweg 38, Gruitrode



In samenwerking met:

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>

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



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/>