

Kalender najaar 2022

# Campus O<sup>3</sup>

Campus O<sup>3</sup> promoot en stimuleert een positief en gezond opvoed- en opgroei-klimaat voor ouders en kinderen.

Hier vind je alle expertise onder 1 dak voor ouders, vanaf de kinderwens tot de kinderen de leeftijd van 24 jaar bereiken.

Je kan er terecht voor:

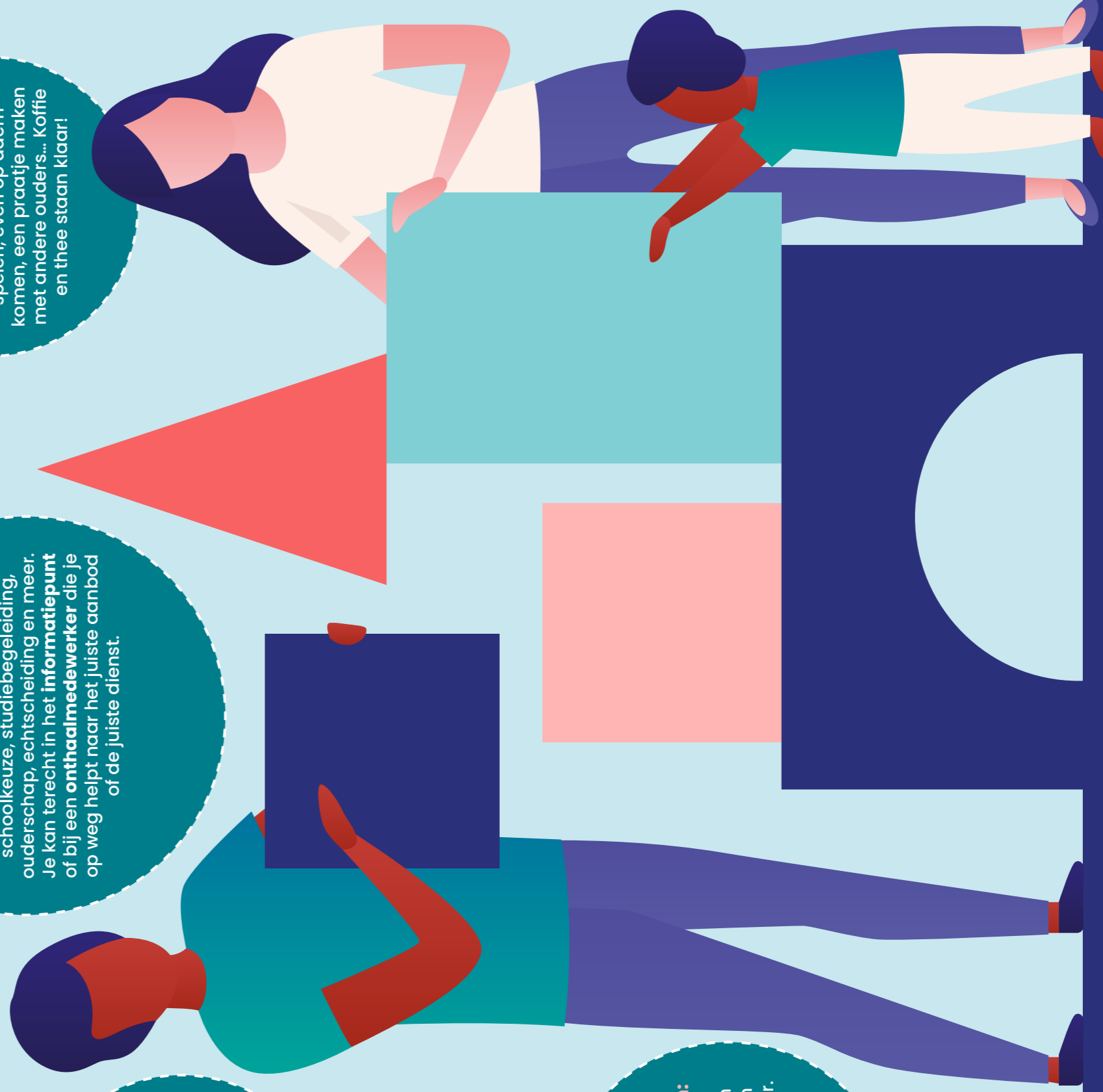
**Adviesgesprekken:** diepgaander advies krijg je van een ervaren opvoedingsconsulent. Dat kan na afspraak overdag of 's avonds.

**Consultatie bij Kind & Gezin:** hier volgen ze de gezonde ontwikkeling van je baby en peuter op. Ook onderzoeken en vaccinaties gebeuren hier.

**Infoavonden & workshops:** je vindt ze in deze kalender of kijk op de website voor het volledige aanbod.

**Antwoorden op je vragen:** bv over kraamzorg, kinderopvang, kinderrechten, opvoeding, vrije tijd, schoolkeuze, studiebegeleiding, ouderschap, echtscheiding en meer. Je kan terecht in het **informatiepunt** of bij een **onthaalmedewerker** die je op weg helpt naar het juiste aanbod of de juiste dienst.

**Spel & ontmoeting:** in elke vestiging is er een speelhoek waar je met je baby/peuter kan komen spelen, even op adem komen, een praatje maken met andere ouders... Koffie en thee staan klaar!



**Campus O<sup>3</sup> in Genk-Centrum** Jaarbeurslaan 19  
**Campus O<sup>3</sup> in Genk-Noord** Minderbroedersstraat 6  
**Campus O<sup>3</sup> in Genk-Zuid** Bijlkestraat 18

T 089 36 79 40 — info@campuso3.be — www.campuso3.be



## SEPTEMBER

### I A Borstvoedingssalons

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen. Je kan al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulente.

Partners zijn ook welkom!

16/9; 21/10; 18/11 en/of 16/12

Telkens om 20 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

15 euro (inclusief hapje/drankje/infobrochure)

E lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

### I A In 5 stappen naar een gezonde brooddoos!

Vaak zien de boterhamdozen er hetzelfde uit: een snede brood met kaas, vlees of choco.

Met de start van het nieuwe schooljaar tonen we hoe je in 5 stappen een gezonde lunch/ brooddoos kan samenstellen waarmee je kind de hele dag door komt.

Schrijf snel in, want de plaatsen zijn beperkt. Ouders en kinderen zijn welkom.

17/9 van 9.30 tot 11 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### I Peuters, lief maar lastig ...

Infosessie voor ouders over de peuterpuberteit.

26/9 van 19 tot 21.30 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### A Babymassage

Door een rustgevende massage laat je je kind ontspannen en creëer je een warme band met je baby (1,5 - 6 maanden oud).

In deze workshop leer je op een speelse en creatieve manier genieten van babymassage om nadien ook thuis toe te passen.

28/9 of 23/11 telkens van 18.30 tot 19.30 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

E wegwijs.limburg@cm.be

Inschrijven via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)

## OKTOBER

### C Baby op Komst?!

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

4/10: Zwangerschap + info kinderrechten en kinderopvang

11/10: Wat een baby al niet met je relatie doet!

18/10: Bevallend

25/10: Verzorging moeder + hechting met de baby

8/11: Verzorging van de baby

15/11: Borstvoeding

22/11: EHBO bij baby's

Telkens van 9.30 tot 11.30 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Zuid, Bijlkestraat 18

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### I A 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 op-eenvolgende sessies dienen als voorbereiding op de kleuterschool. Voor ouders samen met hun peuter tussen 2 en 2,5 jaar oud.

1/10: Voor 't eerst naar de kleuterschool + peuter op het potje

8/10: (Voor)lezen is dromen je ogen open... Lees je mee?

15/10: Opgevoed staat netjes!

22/10: Lekkerbekken of snuiten trekken?

29/10: "Naar bed, naar bed!", zei Duimelot

Telkens van 9 tot 11 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### C EHBO bij jonge kinderen (0-6)

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

4/10 en 18/10 telkens om 20 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### I Veilig online: digipeuters en -kleuters

In deze digitale wereld groeien peuters en kleuters op omringd door schermen. De tv, tablet, smartphone of spelconsole is een toegangspoort naar een leuke activiteit: tekenfilmpje kijken, spelletje spelen, foto nemen of videobellen...

Hoe zit dat nu met schermtijd voor de allerkleinsten? Wat doen ze erop? Wat is geschikt? En waar let jij als ouder best op?

25/10 om 20 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### A Papa's kapsalon

In deze workshop leer je het haar van je dochter(s) verzorgen. Kammen, staarten maken, vlechten, kortom de basis voor een mooi en verzorgd kapsel bij je kleine meid. Zo krijg je bovendien extra qualitytime en een goede band met je dochter. Een kapster toont je stap voor stap hoe het moet, waarna je dit meteen in praktijk kan oefenen. Voor papa's samen met hun dochter(s) vanaf 6 jaar oud.

31/10 om 13.30 of 14.45 uur (maximum 4 duo's per moment)

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

## NOVEMBER

### I Inleefmoment Autisme

Altijd al willen weten hoe iemand met autisme het leven ervaart? Of heeft iemand in jouw omgeving autisme en vraag je je af hoe dat voelt?

Tijdens dit inleefmoment word je ondergedompeld in hun leefwereld. Via een spel krijg je allerlei zintuigelijke prikkels en beleef je het sociale aspect van de samenleving. Je voert allerlei opdrachten uit via ongewone communicatievormen.

Deze inleefsessie wordt mee begeleid en geduid door een ervaringsdeskundige.

9/11 van 19.30 tot 21.30 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

Inschrijven via: [www.cm.be](http://www.cm.be) of E [wegwijs.limburg@cm.be](mailto:wegwijs.limburg@cm.be)

### I Hij komt!

Sinterklaas staat voor de deur! Kinderen maken dus hun verlanglijstje op. Maar wat vraag je best aan de Sint? Heb je ook keuzestress? Zie je door de bomen het bos niet meer? Welk speelgoed sluit het best aan bij jouw kind? Laat je schoentje vullen met inspiratie! Voor ouders met kinderen tot zes jaar.

16/11 om 19.30 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### C Als je puber niet meer luistert...

Het opvoeden van tieners/pubers kan best uitdagend zijn! Ook tieners hebben grenzen en structuur nodig. Maar daar zijn ze het vaak zelf niet mee eens. In 3 sessies maken we je vertrouwd met de principes van 'Nieuwe Autoriteit': de gulden middenweg tussen "omdat ik het zeg!" en "doe maar op!". Deze reeks is bedoeld voor ouders van tieners en NIET toegankelijk voor professionals of studenten.

17/11, 1/12 en 15/12 telkens van 20 tot 22 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### A Interactieve vertelling: Ril de Rups

Rils is een lieve rups, maar hij is bang en durft niet. Gelukkig is er Kam de 'Kamvis', zij durft wel! Samen met haar leert Ril dat hij meer durft dan hij dacht. Een bonte mengeling van talige prikkels, vleugjes theater, intense interactie, een herkenbaar verhaal, de originele Ril-liedjes én de enige echte Ril-dans! Voor (groot-)ouders samen met hun kinderen tussen 4 en 8 jaar oud.

19/11 om 10 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### A Muzikale Dialogen

Muzikale Dialogen, dat zijn de eerste stappen in muzikale ontwikkeling voor de allerkleinsten. Tijdens deze workshopreeks laten we kinderen tussen 1 en 4 jaar oud samen met hun ouders kennismaken met muzikaliteit.

19/11; 3/12; 10/12 en 17/12

9 tot 9.30 uur:

ouders met hun kind tussen 1 en 2 jaar oud.

10 tot 10.30 uur:

ouders met hun kind tussen 2 en 3 jaar oud.

11 tot 11.30 uur:

ouders met hun kind tussen 3 en 4 jaar oud.

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### I A Workshop Living puppets

Hier ontdek je de mogelijkheden van het werken met een handpop en leer je er tegelijk mee spelen. Maak kennis met je pop, geef het een karakter en introduceer ze om laagdrempelig en veilig te communiceren met kinderen.

De workshop is bedoeld voor (kleuter)leerkrachten, begeleiders in de kinderopvang, onthaalouders en wie talig werkt met kinderen.

24/11 om 19.30 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### A Dani's Muzikale Verhaal: Dan komen Sint en Piet!

Sofietje en Dani zijn dit jaar heel braaf geweest. Hun schoen staat klaar. Maar hoe komt het toch dat de Sint hen altijd vergeet? Zal hij op 6 december wel een pakje brengen? Heeft Misjoe de kat hier misschien mee te maken? Kom het ontdekken in deze muzikale voorstelling voor (groot)ouders samen met hun (klein)kind tussen 2,5 en 6 jaar oud.

Zaterdag 26/11 om 9.30 of om 11.15 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Noord,

Minderbroedersstraat 6

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### I Zwangerschap en pril ouderschap: 1+1=2 of 3 of .... ?

Ben jij in verwachting van een twee- of meerling? Of ben je reeds een trotse ouder van een twee- of meerling (<6jaar)? welkom in Campus O<sup>3</sup> voor een ontmoetingsavond vol ervaringen, uitdagingen, life-hacks, een portie relativering en humor door en voor (aanstaande) meerlingouders.

29/11 van 19.30 tot 21 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

## DECEMBER

### I Omgaan met moeilijk gedrag en emotieregulatie bij kinderen

Blij, boos, bang, verdrietig, gefrustreerd, jaloers, gespannen,... iedereen wordt elke dag geconfronteerd met een waaier aan emoties die je kunnen overspelen, en daardoor je gedrag bepalen. Ook kinderen ervaren deze emoties en kunnen hierdoor uit balans geraken. Tijdens dit vormingsmoment staan we stil bij de vraag hoe je als volwassene kinderen kan ondersteunen in hun emotieregulatie, het omgaan met gevoelens. We bieden enkele concrete hulpmiddelen aan hoe je jouw kind kan helpen.

7/12 van 19.30 tot 21.30 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

### I Kinderen en echtscheiding

Een echtscheiding is een ingrijpende gebeurtenis, zowel voor de ouders als voor de kinderen. Het is een periode van stress, wisselende emoties, veel vragen en zorgen. Tijdens deze infosessie gaan we dieper in op de vraag: hoe kan je als ouders de impact van de scheiding op je kinderen zoveel als mogelijk beperken. Hoe blijf je je rol als ouder opnemen na een echtscheiding?

13/12 van 20 tot 22 uur

Campus O<sup>3</sup> Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19

Gratis

T 089 36 79 40 / E info@campuso3.be

Voor alle activiteiten moet je inschrijven!

- A activiteit / workshop
- C cursus / training / vorming
- I infosessie / lezing

Wanneer

Waar

Prijs

Info en inschrijving

Wil je op de hoogte blijven van ons aanbod & activiteiten?

Schrijf je in op onze nieuwsbrief via [www.campuso3.be](http://www.campuso3.be)

HUIS VAN HET KIND

