



Opvoedingswinkel
Noord-Limburg

VORMINGSKALENDER

Voorjaar 2022

Voor iedereen die met opvoeden
te maken heeft!

info@opvoedingswinkelnoordlimburg.be
www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be
www.facebook.com/opvoedingswinkelnl

011 39 32 72

Heb je vragen over opvoeden? Wil je
graag eens een gratis gesprek? Neem
zeker contact met ons op!

Samenwerking
CKG De Stap/De Hummeltjes

Triple P-training Pelt (2-12 jaar) + Triple P- training Pelt (tieners)

Triple P is een wetenschappelijk onderbouwd programma, dat staat voor Positief Pedagogisch Programma en zich richt tot ouders die zich willen verbeteren in hun opvoedingsvaardigheden.

Ouders kunnen deze training in groep of individueel volgen.

Prijs: €20 (incl. handboek)

Voor meer informatie, neem contact op met Greet Beliën, 0492 27 72 92 of greet.belien.ckg@hummeltjes.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.



Samenwerking
CKG De Stap/De Hummeltjes

Triple P-training GENK (2-12jaar)

Voor meer informatie over het Triple P-aanbod in Genk, neem contact op met CKG De Stap via 089 65 70 10, charlotte.wehrens@ckgdestap.be of nele.thys@ckgdestap.be www.ckgdestap.be - www.facebook.com/ckgdestap

STOP 4-7 Hasselt

STOP 4-7 is een trainingsprogramma voor jonge kinderen van 4 tot en met 7 jaar die moeilijk gedrag stellen thuis en/of op school. De training omvat 10 sessies groepstraining voor de kinderen, 11 namiddagen oudertraining en 4 leerkrachtensessies.

Daarnaast zijn er individuele contacten

thuis en op school en wordt er enkele maanden nazorg geboden.

Prijs: €20

Voor meer informatie, neem contact op via 0492 27 72 92 of an.weglewski.ckg@hummeltjes.be

KABAS

Dinsdag om de twee weken (behalve op feestdagen)

KABAS is een tweewekelijks ontmoetingsmoment waar je samen met je kind van 0 tot 3 jaar terecht kan. Samen een babbeltje slaan, een tasje koffie drinken, nadenken over opvoeden en andere thema's,... En dat alles terwijl de kinderen spelen, knutselen en zingen! We sluiten elk ontmoetingsmoment af met een lekkere tas soep en wat brood.

Klinkt dit leuk maar ervaar je moeilijkheden om er te geraken? Geef ons dan een seintje. We helpen je graag verder.

KABAS is volledig gratis.

Voor meer informatie, neem contact op met Tine Gutschoven via 011 39 32 72 of tine@opvoedingswinkelnoordlimburg.be

Geheel van 3 sessies op 8/03, 15/03 en 22/03 van 19u30 tot 21u30

Oudertraining: Eerste Hulp bij Emoties van Tieners

Sprekers: Loes Boonen en Ann Haenen Opvoedingswinkel N-L
Locatie: Kinderopvang Kadee, Kloosterstraat 2, 3670 Oudsbergen
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 oudertraining 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.

Samen met andere ouders wissel je ervaringen uit en oefen je op gevoelens erkennen en benoemen, omgaan met verzet en stilzwijgen van je tiener, communiceren in emotionele situaties,...

Inkom: Gratis (maximum 15 deelnemers)

Inschrijven is verplicht via

<https://forms.gle/XJ3hAYjGVduPZjVJ8> of via het nummer 011 39 32 72

Dinsdag 15 maart om 20u

Jij & je puber

Spreker: Sarah Van Geyssegem

Locatie: GC De Kroon, Nevenplein 1, 3950 Bocholt

Ze turen uren naar hun smartphone. Lopen stampend de trap op. Slaan met een knal de kamerdeur dicht. Hun helden zitten op YouTube, hun lief op Snapchat. Ze vinden jou gênant. En je mag je vooral niet moeien... Met de puberteit van je kroost breekt een pittige periode aan. Propvol uitdagingen, online en offline.

Sarah helpt je met grappige anekdotes en praktische tips op weg om die turbulente tienertijd gezond, leuk en luchtig te houden. In samenwerking met Gezinsbond Kaulille.

Inkom: Gratis

Inschrijven is verplicht via

<https://forms.gle/UZDeLZk2yQnRE61eA> of via het nummer 011/39.32.72

Woensdag 23 maart om 19u30

Veilig online: cyberpesten

Spreker: Child Focus - Anneke Deckers

Locatie: Hechtel-Eksel (online)

Gepest worden maakt je leven tot een heuse hel. Zeker als het ook online gebeurt: het komt extra hard aan en houdt niet op wanneer je thuis in je zetel zit. Hoe gaat cyberpesten precies in z'n werk? Wie zijn daders en slachtoffers en wie kijkt toe? Hoe pak je dat aan? Waarom moet je vooral praten en hoe begin je daaraan? Dankzij deze sessie kun je ten strijde trekken tegen de cyberpest-plaag.

Voor ouders van kinderen van 10 tot 16 jaar.

In samenwerking met Gezinsbond Hechtel-Eksel

Inkom: Gratis (maximum 20 deelnemers)

Inschrijven is verplicht via

<https://forms.gle/DKkXx5iKUs5LRxPL7> of via het nummer 011/39.32.72

Donderdag 21 april om 19u30

Burn-out, met de paplepel ingegeven?

Sprekers: Miek Vandenberg & Kathleen Mariën

Locatie: Het Kompas 2, Hertog Janplein 36, 3920 Lommel

De laatste jaren is er een tsunami van burn-outs die Vlaanderen trotseert. Deze volwassenen zijn ook ooit kind geweest, waarschijnlijk zelfs gemotiveerde en plichtsbewuste kinderen. Uit onderzoek blijkt dat bepaalde persoonsfactoren meer risico geven op stress-gerelateerde klachten bij kinderen én volwassenen. Tijdens deze lezing staan we stil bij hoe we hier in de opvoeding al op kunnen inspelen. Hoog tijd om op zoek te gaan naar het authentieke kind dat schuilgaat achter zijn/haar gedrag. Kies jij ook voor een bewuste opvoeding om je kind zo weerbaar mogelijk te maken?

Inkom: Gratis (maximum 25 deelnemers)

Inschrijven is verplicht via

<https://forms.gle/jBQvTmXo3Q1hz6ry9> of via het nummer 011/39.32.72

Donderdag 28 april om 20u

Help, mijn kind heeft faalangst! En nu?

Spreker: Patsy Kerkhofs

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

Heeft jouw kind last van faalangst? Dat kan best pittig zijn. Zowel thuis als op school! Maar wat is faalangst nu eigenlijk? Hoe herken je het? En wat kan je eraan doen? Hoe begeleiden je je kleuter? Hoe ondersteunen of stimuleer je je tiener zonder de faalangst nog groter te maken dan ie al is? Ik neem je mee op pad met theorie en praktijk en reserveer het einde voor jouw specifieke vragen! Een infoavond vol tips & tricks, waarmee je onmiddellijk aan de slag kan!

Inkom: Gratis

Inschrijven is verplicht via

<https://forms.gle/5LzbwQYff76QC4qR7> of via het nummer 011/39.32.72

Geheel van 4 sessies op 17/05, 24/05, 7/06 en 14/06 van 16u30 tot 18u

Training voor ouder én kind (6-12j): Stevig in je schoenen (Rots en Water)

Sprekers: Tine Gutschoven en Melisa Stans Opvoedingswinkel N-L

Locatie: De Barrier, Barrierstraat 11, 3960 Gerdingen (Bree)

Vindt je kind het soms moeilijk om voor zichzelf op te komen?

Of botst hij net regelmatig op de grenzen van anderen?

Maak je je soms zorgen of je zoon of dochter wel voldoende zelfzeker is?

Misschien is deze actieve weerbaarheidstraining iets voor jullie! In deze training ga je als ouder samen met je kind aan de slag om via actieve en speelse oefeningen de communicatieve

en sociale vaardigheden van je kind te versterken.

Inkom: Gratis (maximum 6 deelnemers)

Inschrijven is verplicht via

<https://forms.gle/k1snLuTqxU4YNZx79> of via het nummer 011 39 32 72

Dinsdag 31 mei om 20u

Opvoeden als je zelf druk bezig bent

Spreker: Ilse Veraa en Ludwine Bijmens (Opvoedingswinkel Haspengouw)

Locatie: CC Palethe (expressielokaal), Jeugdlaan 2, 3900 Pelt

Samen zoeken we naar oplossingen om te onthaasten, om minder of niet mee te gaan in deze malle molen van de huidige overprikkelende informatiesamenleving. Vooral in deze bijzondere tijden... School, vrijetijd, het werk,... het verloopt al 2 jaar anders en dat weegt op het zich goed voelen. Thuiswerk in combinatie met het huishouden, dan is het voor jouw kind onduidelijk wanneer je beschikbaar bent. Voor jouzelf kan het moeilijker zijn om af te grenzen wanneer je werkt of niet.

Inkom: Gratis (maximum 25 deelnemers)

Inschrijven is verplicht via

<https://forms.gle/U4umxGnfpYThBh9H7> of via het nummer 011/39.32.72



Alle vormingen zijn onder voorbehoud.

We houden steeds rekening met de richtlijnen die op het moment van de vorming geldend zijn.

Neem altijd uw mondmasker mee!