

MAART - APRIL - MEI 2021

NIEUWSBRIEF

OPVOEDINGSWINKEL HASPENGOUW

Lieve ouders, grootouders, familieleden, partners en andere opvoeders

De lente is in zicht! Wat betekent dat de dagen lengen, we meer kunnen genieten van een heerlijk deugddoend lentezonnetje, het zien van ontlukende blaadjes en de eerste bloemetjes, de enthousiaste vogeltjes, etc. Wat kijken we hier allen erg naar uit! Corona zorgt ervoor dat we meer in verbinding staan en blijven met de natuur. Genieten van de kleine dingen die groots en waardevol aanvoelen voor jou en mij.

Wij willen graag met onze nieuwsbrief ook in verbinding blijven met jullie, want wij zorgen graag voor jullie. Als het opvoeden van jullie kind(eren) eventjes moeilijk gaat, weet dat we er zijn voor jullie. Je kan ons gratis, anoniem en vrijblijvend contacteren via telefoon, mail, Facebook Messenger of het plannen van een fysiek contact kan en mag natuurlijk ook (weliswaar de veiligheidsmaatregelen in acht genomen).

Naast een mooi en gevarieerd aanbod van [gratis vormingen](#) willen we graag ook een opvoedtip met jullie delen. Opvoeden in tijden van corona is en blijft een grote uitdaging voor ons. Het is gemakkelijk om de drukte van het gezinsleven elke dag op de eerste plaats te zetten, maar durf jezelf hierin niet uit het oog te verliezen. Stel je jezelf weleens de vraag "wat maakt mij gelukkig?", "Wat heb ik nodig om er te kunnen blijven staan om de drukte van het gezinsleven met gezonde energie te kunnen blijven doorlopen?". De kunst van ouderschap = het vinden van een gezonde energiebalans. En dat kunnen we alleen bereiken door dingen te ondernemen die ons zelf energie geven. Hier helpen we jullie graag bij door het geven van concrete tips.

Traditiegetrouw zetten we ook graag in mei jullie als ouder in de kijker met de Week van de Opvoeding. Samen met onze partners zijn we momenteel leuke activiteiten voor ouder en kind aan het uitwerken in de week van 16 tot 23 mei 2021. Nieuwsgierig? We vertellen jullie hier al wat over in deze nieuwsbrief. En natuurlijk mogen er ook geen leuke wist-je-datjes ontbreken!

Veel leesplezier

Het opvoedingsteam

Ilse, Ludwine, Birthe en Inge



Opvoedtip in the picture

Zelfzorg

Ondertussen is Corona al bijna een jaar in ons land. Al bijna een jaar lang leven we in bubbels en maakt fysieke ontmoeting plaats voor online ontmoetingen. We zien onze familie en vrienden veel minder. Sommigen van ons staan in de frontlinie, terwijl anderen thuiswerk moeten combineren met het gezinsleven.

Heel het corona-gebeuren vergt heel wat van ons als ouder. Dat is niet altijd eenvoudig hé? Maar desondanks doe je het toch maar! En daar mag je fier op zijn!

Echter is het belangrijk om jezelf niet uit het oog te verliezen als ouder. Het is belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Én een ouder die zich goed voelt is beter beschikbaar voor zijn/haar kind(eren) en kan beter op een rustige en consequente manier opvoeden.

Graag geven we jullie wat tips!

Durf ook eens 'nee' zeggen

Iemand vraagt je om iets te doen maar eigenlijk heb je er écht geen zin in want het is al zo'n drukke dag/week geweest? Zeg eens: "Nee". Het is heus niet zo erg om eens 'nee' tegen iemand te zeggen. Probeer ook eens wat vaker 'nee' tegen jezelf te zeggen. De afwas moet nog uit de afwasmachine gehaald worden, maar je zit nu eindelijk na een lange dag in de zetel? Zeg gerust: "Nee, ik doe het morgen wel"!

Goed genoeg is ook goed

"Het hoeft niet perfect"

Ouders willen het vaak heel erg goed doen en stellen zich dan ook wel eens de vraag: "doe ik het wel goed genoeg?". Weet dat het echt niet altijd perfect hoeft te zijn. Durf de lat ook eens wat lager te leggen. Perfectie is echt niet nodig om je kind te laten opgroeien.

Goed genoeg is ook goed! Het is oké dat het huis er eens wat rommeliger bijligt, het is oké dat je je kinderen eens geen fruit als vieruurtje hebt gegeven, het is oké als je eens niet hebt kunnen kuisen, het is oké als het je eens niet gelukt is rustig te blijven en daardoor hebt geroepen tegen je kind, ... En het is ook oké dat je het anders doet dan andere ouders. Jij kent je kind het beste en jouw manier is wellicht ook de beste voor jouw kind.



Kleine (of grote) me-time momentjes

Denk maar aan een bad nemen, een gezichtsmaskertje aanbrengen, een voetbadje nemen, je favoriete tv-programma kijken, een avondje netflixen, een stevige wandeling maken, ... Maak soms eens even tijd voor een beetje me-time, waarbij je helemaal tot rust kan komen. En denk zeker niet dat dat egoïstisch is! Je hebt deze dingen nodig om je batterijen op te laden.

Wat geeft mij energie? Waar word ik gelukkig van?

Waar krijg jij energie van? Waar word jij gelukkig van? Een boek lezen? Iets doen met vrienden? Een wandeling maken? Eens gaan lopen, zwemmen of fietsen? Zoek uit wat voor jou werkt en haalbaar is en probeer dit vaker te doen. Ook dit heb je nodig om je batterijen op te laden en is niet egoïstisch! Door dingen te doen die jou positieve energie geven, kan jij straks een betere vader/moeder zijn.

Wat zorgt voor stress? Waar word ik ongelukkig van?

Waar krijg jij stress van of word je ongelukkig van? Probeer die dingen dan minder te doen of zoek een alternatief. Krijg je eigenlijk heel veel stress van het maken van de boterhammen van je kinderen elke ochtend? Probeer eens om ze 's avonds te maken of je kinderen te laten helpen.

Wat moet er echt vandaag?

Is het écht nodig om die strijk vandaag nog te doen? Of de was op te plooiën? Of het huis te stofzuigen? Wanneer je er echt tegenop ziet, er geen tijd voor hebt of geen zin in hebt om ook die dingen nog te moeten doen, denk er dan eens over na of het écht moet vandaag en stel het eventueel uit naar een andere dag (wanneer je meer tijd hebt). Als dingen je toch nog bezighouden, schrijf ze ergens op en plan eventueel wanneer je het wel gaat doen. Zo krijg je ook wat rust in je hoofd.

Zoek (online) sociaal contact

Door Corona zie je je vrienden en familie minder en kan je er minder vaak op uit met je partner bijvoorbeeld. Máár, sociaal contact blijft belangrijk! Het is nu zelfs belangrijker dan ooit om te weten dat je er niet alleen voor staat.

Maak een WhatsApp-groepje met familie of vrienden, videobel met hen, aperitief met je vrienden elk vanuit zijn eigen woonkamer met een lekker drankje en hapje erbij (E-peritieven), ga eens wandelen met iemand die je heel erg mist (op afstand), ... Er zijn veel manieren om toch nog met elkaar in verbinding te kunnen blijven, ondanks de coronamaatregelen. Maak tijd voor deze dingen! Én denk eraan, dit is ook belangrijk voor kinderen!





Bomans, S., VIVA (Brussels), & De Voorzorg: Socialistische Mutualiteit van de Provincie Antwerpen (Antwerpen). (2019). Het goed genoeg boek. Uitgever niet bekend.

Aanbod

Wat als gamen meer dan een spel is?

16 maart

Kinderen en jongeren werden (bijna) een jaar geleden van de ene op de andere dag 'thuis gezet' en hadden plots veel meer vrijetijd. Legosets, puzzelen, creatieve TikToks maken, ... een herontdekking... Ook het gamen ging erop vooruit, het is immers een leuke vrijetijdsbesteding.

Maar voor sommigen kan het gevaarlijk worden, als de aantrekkingskracht te groot wordt. Gamen zorgt dan voor spanning i.p.v. ontspanning. Heel normaal dat je je als ouder zorgen maakt om het gamegedrag van je kind.

In deze vorming, door Zorggroep Zin, krijg je uitleg over gamen en de online wereld. Je leert de signalen herkennen van overmatig gamegedrag en hoe je hiermee kan omgaan, in gesprek gaan met je kind.

Ook al is dit online, er is zeker ruimte om je vragen te stellen !

Wanneer: Dinsdag 16/03/2021 van 19u tot max 21u

Waar: ONLINE

Kostprijs : GRATIS

Inschrijven doe je via [deze link](#)

Meer info? 0493/ 25 18 74

Zie Za Zintuigen

21 april, 5 en 26 mei, 9 en 23 juni

Zintuigen, iets wat wij dagelijks gebruiken. In deze workshop worden alle zintuigen geprikkeld. Dit wordt gedaan aan de hand van samenspel tussen ouder en kind, op allerlei leuke manieren. Het is een workshop voor ouder en kind tussen de 2 en 6 jaar.

Dit speelse aanbod wordt aangeboden door CKG De Hummeltjes afdeling Haspengouw, partner in het Huis van het Kind. Eén sessie is leuk, de reeks van vijf sessie (telkens rond een thema) is de max!

Wanneer: Woensdag 21/04/2021 van 14u tot 16u en daarna op volgende woensdagen: 05/05/21 - 26/05/21 - 09/06/21 - 23/06/21

Waar: Huis van het Kind Haspengouw, dagcentrum De Puzzel - Gazometerstraat 7, 3800 Sint - Truiden

Kostprijs: GRATIS

Inschrijven doe je via [deze link](#)

Meer info? anais.vanoverloop.ckg@hummeltjes.be of 0490/44.16.00

De digitale media speelt een steeds grotere rol in de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Ze spelen op de PlayStation, gebruiken een tablet of smartphone alsof ze dat altijd al gedaan hebben, en communiceren meer online dan in het echt. Kansen en risico's lijken hierbij hand in hand te gaan. Het is belangrijk om hierover met kinderen en jongeren te spreken. Als ouder en opvoeder moet je inzetten op bewustmaking en begeleiding. Omgaan met schermen dient een plaats te hebben in de opvoeding. Soms zijn ouders hierin onzeker.

In deze avond willen we een antwoord geven op deze onzekerheid. Je komt meer te weten over wat kinderen online doen en waarom, welk recept dan goed genoeg is om hen hierin te begeleiden en je krijgt enkele concrete tips waar je morgen al mee aan de slag kan. Verwacht geen droge lezing maar wel een interactief gebeuren met een presentatie als houvast. Eigen ervaringen van het publiek en de spreker komen zeker aan bod.

Davy Nijs is orthopedagoog en geboeid door de relatie tussen sociale media en opvoeden. Hij doet hierover onderzoek, doceert, schrijft, adviseert en traint. Hij is ook vader van drie gamende en online aanwezige zonen.

Wanneer: Donderdag 29 april om 20u

Waar: ONLINE

Kostprijs: GRATIS

Inschrijven doe je via [deze link](#)

Meer info? 0493/ 25 18 74

Sherborne en Hey Baby workshop

4, 11 en 18 mei

Dit is een uurtje puur spelen, knuffelen en genieten van elkaar. Je proeft van een hele hoop spelletjes die je thuis samen verder kan spelen. Het is samen spelen, lijfje op lijf en even onverdeelde aandacht voor elkaar. Je komt één keer of je schrijft je in voor de reeks van drie. Eén sessie is leuk, de reeks van drie is de max!

Deze workshops worden aangeboden door Karla Trimpeneers. Meer info over deze fijne methode om contact te maken en te hebben met je kind vind je op haar website.

Meebrengen: sportieve kledij of kledij die goed zit

Wanneer: Dinsdag 04/05/21 en daarna de volgende dinsdagen: 11/05/21 en 18/05/21

Groep 1: Ouder-baby (0-1j): 9u tot 10u15

Groep 2: Ouder-peuter (1-2,5j): 10u30 tot 11u45

Waar: Huis van het Kind Haspengouw - Gazometerstraat 7 in Sint-Truiden

Kostprijs: GRATIS

Inschrijven doe je via [deze link](#)

Meer info? 0493/ 25 18 74

Wist je dat...

... we sinds kort een nieuw en vast opvoedteam zijn? Binnenkort verschijnt er een leuk filmpje van het nieuwe opvoedteam op onze sociale media ([Facebook](#), [Instagram](#) en [website](#)) zodat jullie weten wie we zijn en waar je ons kan vinden.

... we sinds kort stickers en visitekaartjes met onze contactgegevens kunnen verdelen aan onze partners/gemeentes. Neem gerust met ons contact op als hier vraag naar is.

... we in onze volgende nieuwsbrief een nieuwe extra rubriek voorzien met lokaal nieuws uit de verschillende gemeentes en van onze partners.

... de jaarlijkse Buitenspeeldag dit jaar gepland staat op woensdag 21 april 2021. Gemeente- en stadsbesturen organiseren samen met jeugdbewegingen, sportverenigingen, scholen, buurtcomités, etc. leuke activiteiten om het (buiten)spelen en samenspelen van je kind(eren) aan te moedigen binnen hun directe woonomgeving. Meer weten? [Klik hier](#) en bezoek jouw gemeente voor meer informatie.



... het thema van de Week van de Opvoeding dit jaar de Week van de Groeilamp is. We willen graag alle ouders, grootouders, familieleden en opvoeders in de spotlights zetten want dat verdienen ze. Ook willen we voor jullie plaatsen in de kijker zetten zodat jullie weten dat jullie daar jullie licht kunnen opsteken als jullie vragen hebben. Hou zeker onze facebookpagina en Instagram in het oog voor het volledige activiteiten aanbod en kruis alvast de week van 16 tot 23 mei aan in jullie agenda.



... we een fijne samenwerking met de toeristische dienst Sint Truiden zijn aangegaan om samen het Toscane van Limburg, het mooie Haspengouw in de kijker te zetten op vlak van het uitwerken van een aanbod van activiteiten voor ouder en kind. Samen willen we nog meer kunnen inspelen op de noden van de gezinnen aangaande belang van vrijetijdsbesteding en opvoeding.

... jullie allerlei lekkers kunnen maken met chocolade? Levert Pasen jullie altijd een hele berg paaseitjes die jullie lang niet opgegeten krijgen? Dan geven we je [hier](#) enkele ideetjes wat ermee te doen! Met deze lekkernijen hoeft je niets verloren te laten gaan.



... je eigen groenten kweken gezond, lekker, goedkoop én duurzaam is?! Moestuinieren met kinderen is daarnaast een leuke, leerrijke activiteit om samen te doen. Geen idee hoe je moet beginnen? Geen nood, we helpen je op weg met [dit stappenplan](#).

... je met deze ideeën al een eind op weg komt om de paasvakantie leuk in te vullen? [Deze tips](#) kan je natuurlijk ook gebruiken om andere gezinsmomentjes kwalitatief te beleven!

Contactgegevens



info@opvoedingswinkelhaspengouw.be



0492 27 72 91



Gazometerstraat 7, 3800 Sint-Truiden



www.huisvanhetkindhaspengouw.be



OpvoedingswinkelHaspengouw



opvoedingswinkel_haspengouw



Ilse Veraa

Coördinator

0492 27 72 91

ilse.veraa.ckg@hummeltjes.be



Ludwine Bijmens

Pedagogisch medewerker

Aanspreekpunt voor Borgloon, Kortesseem en Wellen

0499 69 22 08

ludwine.bijmens.ckg@hummeltjes.be



Inge Willems

Pedagogisch medewerker

Aanspreekpunt voor Gingelom, Heers en Nieuwerkerken

0493 25 18 74

Inge.willems.ckg@hummeltjes.be



Birthe Meeus

Pedagogisch medewerker

Aanspreekpunt voor Heers, Kortesseem en Sint-Truiden

0492 97 07 88

birthe.meeus.ckg@hummeltjes.be

Om je in te schrijven voor de nieuwsbrief [klik hier!](#)

Om je uit te schrijven [klik hier!](#)

OPVOEDEN

JE

STAAT ER

NIET ALLEEN

VOOR!