

**OPVOED
TIP**

**AAN
BOD**

**NIEUWS
UIT DE
GEMEENTES**

**WIST JE
DATJES**



NIEUWSBRIEF
JUNI - JULI - AUGUSTUS

Hallo allemaal,

Na een vrij grijze en natte maand mei hunkeren we naar zon en zomer! De laatste sprint in het schooljaar is ingezet, gelukkig terug meer naar het 'normale' leven toe...

*Summer
is a
State of Mind*

Wij hebben een nieuwe nieuwsbrief voor je klaar die je meeneemt in deze zomerse vibes ☺

Om je tijd samen met het gezin op een leuke en positieve manier door te kunnen brengen is het handig dat we elkaar goed begrijpen en dat de kinderen hun emoties kunnen uiten. In onze "Opvoedtip" (pagina 3-5) vind je hier enkele nuttige tips rond terug.

Daarnaast willen we jou graag inspireren in het plannen van toffe plezierige gezinsactiviteiten. Wie zoekt, die vindt in onze nieuwsbrief.

Onder "Aanbod" (pagina 6-7) vind je een aantal interessante vormingen terug die in juni op de planning staan. Inschrijven kan nog altijd, maar opgelet: plaatsen zijn beperkt. In de zomervakantie onderbreken we het aanbod even om in het najaar terug te komen met alvast enkele boeiende thema's.

Onze rubriek "Nieuws uit de gemeentes" (pagina 8-10) biedt jou enkele lokale nieuwtjes aan die zinvol kunnen zijn nu of in de toekomst. Vervolgens kan je bij "Wist-je-datjes" (pagina 11-12) heel wat interessante weetjes uit Haspengouw lezen.

In de zomervakantie blijven we bereikbaar en beschikbaar voor jullie. Onderaan de nieuwsbrief (pagina 13-15) vind je onze contactgegevens terug, zodat je weet wie van ons er wanneer voor jou kan zijn als je een vraag of een zorg met ons wil delen. We staan klaar met een luisterend oor en geven je graag advies en ondersteuning mee waar we kunnen.

We wensen je heel veel leesgenot en een ontspannende zomer waarin de batterijen weer wat opgeladen kunnen worden en we tijd met elkaar kunnen doorbrengen!

VAKANTIE IN EIGEN HUIS
GAAN WE DAN OOK
TWEE DAGEN OP DE BANK
ZITTEN WACHTEN
Loesje **TOT WE IN**
ZUID-FRANKRIJK ZIJN
www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

ALS IK EVEN
NIETS DOE

HOUD ME DAN
VOORAL NIET
TEGEN

het broertje
van
Loesje

Wij vinden en begrijpen elkaar

Communicatie met je kind en in je gezin is vandaag de dag een extra belangrijk aandachtspunt geworden nu het samen leven, het samenwonen, samen genieten het afgelopen jaar hoofdzakelijk in je eigen bubbel verloopt. Hierbij kan het helpend zijn als we elkaar goed kunnen vinden en begrijpen in wat de ander nodig heeft.

Wanneer had jij als ouder het gevoel dat jij en je kind elkaar begrepen? Wat is er volgens jou nodig om elkaar te vinden en echt te begrijpen? Welke manieren kunnen jullie als gezin helpen focussen op wat je zelf wil en nodig hebt én op de behoeften van je kind?

Duid op de volgende pagina eens aan welke van onderstaande manieren bij jullie in het gezin van toepassing zijn.

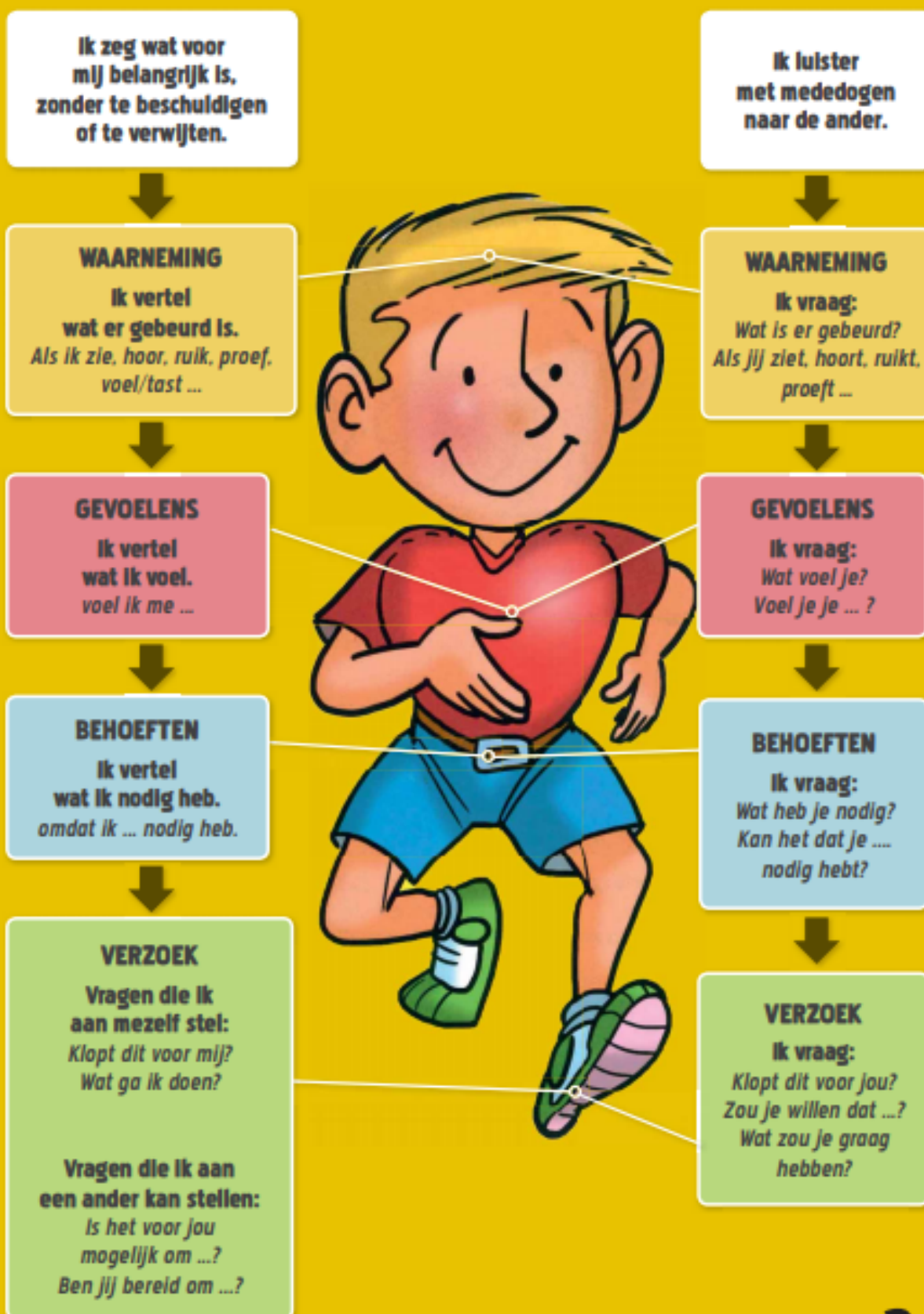
- ☐ Plezier met elkaar maken
- ☐ Elkaar omhelzen
- ☐ Voor het slapen gaan even rustig met elkaar praten
- ☐ Samen iets doen dat jullie leuk vinden
- ☐ Praten over wat je kind goed doet/kan
- ☐ Knuffelen
- ☐ Echte interesse tonen in je kind
- ☐ Een uitje, zoals naar de bioscoop, speeltuin, ...
- ☐ Samen bewegen: wandelen, sporten, ...
- ☐ Samen bezig zijn in en om het huis: koken, in de tuin werken, ...
- ☐ Samen grapjes maken en lachen
- ☐ Samen tv kijken
- ☐ Als je kind thuiskomt, samen wat drinken en bijpraten over hoe het op school was
- ☐ Je kind laten vertellen of jou iets laten leren over iets wat je kind interesseert
- ☐ Samen winkelen of boodschappen doen
- ☐ Samen een leuke vakantiebestemming zoeken
- ☐ ...

Wat er **werkt** voor jullie: **doe** er zeker **meer** van!

Wat er **minder werkt** voor jullie: ga op **zoek naar wat wél werkt** voor jullie, doe het anders. Een kleine verandering maakt vaak een groot verschil.

Heb je hier wat extra helpende handen bij nodig, wij zijn er graag voor jou.

Luisteren en spreken vanuit het hart





Peuters lief, soms lastig

Wanneer: 7 juni om 19u30 (+/- 1u30)

Waar: Huis van het Kind Haspengouw

Inkom: gratis

Inschrijven via [deze link](#)

Meer info op het Facebookevenement

07/06

NIEUWE DATUM!!!

24/06

Druk gedrag of ADHD?

Wanneer: 24 juni om 20u (+/- 2u30)

Waar: Sint-Truiden, locatie nog te bepalen

Inkom: gratis

Inschrijven via [deze link](#)

Meer info op het Facebookevenement

Plaatsen zijn beperkt! Gelieve daarom alleen te komen.

21/06

De pot op!

Wanneer: 21 juni om 19u30 (+/- 1u)

Waar: Huis van het Kind Haspengouw

Inkom: gratis

Inschrijven via [deze link](#)

Meer info op het Facebookevenement

Voor het **NAJAAR** hebben we vormingen
gepland rond volgende thema's:

Nieuw samengesteld gezin

Aan tafel

Verbindende communicatie



Meer info volgt nog. Hou zeker onze Facebook, Instagram en website in het oog!

BORGLOON - GINGELOM - HEERS - KORTESSEM - NIEUWERKERKEN - SINT-TRUIDEN - WELLEN



Brugfiguren Borgloon

Heb je vragen over de opvoeding van je kind(eren), over het al dan niet in aanmerking komen voor een (studie-)toelage, over een betere woning, over tewerkstelling of over vrijetijdsbesteding in de vakantie? Heb je een brief ontvangen die je niet begrijpt of een rekening die je niet kan betalen? Heb je bepaalde zorgen? Aarzel dan niet om de brugfiguren van Borgloon te contacteren! Je kan hen telefonisch bereiken via 0484 77 27 82 of per mail via brugfiguren.borgloon@in-z.be

Inloop- moment Gingelom

Sinds januari 2021 gaat het maandelijkse inloopmoment in Gingelom weer door: elke 2de woensdag van de maand kan je Inge (van de Opvoedingswinkel) opzoeken in een lokaaltje boven de plaatselijke bibliotheek. Tussen 9u en 11u luistert ze naar je opvoedvragen en kan er samen gezocht worden naar meer of betere verbinding met je kind. Ook de regioverpleegkundige van Kind en Gezin is aanwezig om je baby te meten, wegen of je vragen aan haar te stellen. Op 9 juni kan je nog binnenspringen en na een zomerpauze wordt dit in september terug hervat.

Brooddozen-actie

Het Huis van het Kind in Sint-Truiden viert haar vijfjarig bestaan en trakteerde in april alle lagereschoolkinderen in



Sint-Truiden op een leuke brooddoos gevuld met lekkers en een boodschap voor hun ouders. Met

deze actie wil het Huis van het Kind haar werking extra onder de aandacht brengen. In totaal werden meer dan 4000 brooddozen onder leerlingen verdeeld.

Week van de Groeilamp

In de week van 17/5 tot 23/5 werd “opvoeding” in de spotlight gezet: alle kinderen uit scholen en opvang in Haspengouw ontvingen een groeilichtje om te knutselen. Sommige deden dit op school of in de opvang, anderen konden dit thuis doen. We ontvingen leuke foto's, hartverwarmend om te

zien! Hieruit werd voor elke gemeente een knutselbox uitgeloot. Deze zijn intussen op hun bestemming. Veel plezier ermee voor de gelukkigen! Ook een leuke wandeling met goodiebag stond op woensdag- en zaterdagmiddag op het programma. Het weer strooide wel wat roet in het eten, maar desondanks hebben we toch verschillende gezinnetjes gelukkig kunnen maken.



Kampjes en opvang

Hoe de 2 maanden zomervakantie met je kind zinvol en plezant invullen? Zoek eens in het aanbod van kampjes of misschien zijn jullie gebaat met enkele dagen opvang... Elke gemeente heeft vaak ook leuke activiteiten op de planning. Check zeker de website van je gemeente of neem contact op met de betreffende diensten om te informeren

naar hun aanbod en je wegwijs te maken. Vanuit Gingelom en Borgloon kregen we alvast deze lijst doorgestuurd.

DOMO Haspengouw

In een gezin met kleine kinderen loopt niet altijd alles van een leien dakje. Ouders worstelen dan wel eens met vragen. Op die momenten staan ze open voor steun van mensen uit hun omgeving. Dit brengt rust bij zowel de ouders als de kinderen. Maar niet iedereen kan rekenen op deze sociale steun. Hierbij denken we vooral aan gezinnen die het zwaar hebben omwille van financiële moeilijkheden en/of gezinnen met weinig sociaal netwerk om hen heen. Niet iedereen kan terugvallen op ouders, familie, vrienden... Domo kan dan helpen! Domo ondersteunt dit soort gezinnen met kinderen tot 12 jaar. De ondersteuning kan zelfs al starten tijdens de zwangerschap. Ze vinden immers dat álle kinderen, ook de meest kwetsbare, recht hebben op een mooie en volwaardige jeugd. Denk je dat Domo iets voor jou is. Contacteer hen dan gerust via:

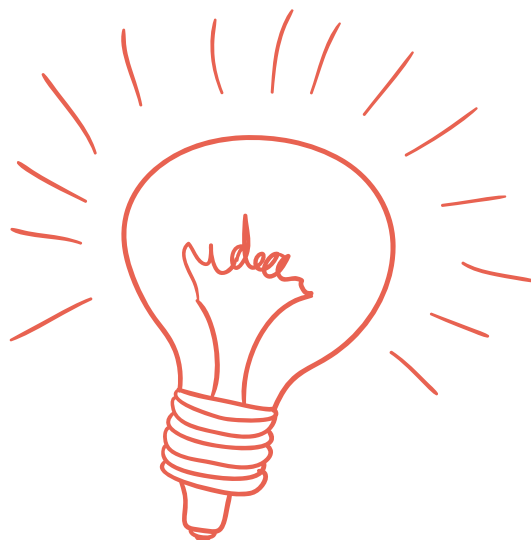
- milena@domohaspengouw.be
- info@domohaspengouw.be
- 0472/92 69 21
- 0479/61 98 43



Tegemoet- koming voor activiteiten

Bij het Sociaal Huis (OCMW) bestaat er een fonds voor sociale, culturele en sportieve activiteiten. Heb je een beperkt budget, dan kunnen ze hiermee tot 80% tussenkomen in de kosten voor school, hobby, jeugdvereniging, sportclub, uitstappen, ... Vraag het gerust even na bij het Sociaal Huis van jouw gemeente.

WIST JE DATJES



Wist je dat je nog de hele zomer de speelvogelqueeste (wandeling) kan doen? De speelvogelqueeste is een wandeling met

leuke doe-opdrachtjes doorheen de fruitvallei voor kinderen vanaf 4 jaar.

Naast dieren passeer je ook een lange glijbaan over de Molenbeek. Je kan de kaart met opdrachtjes aankopen voor 1 EUR bij de Toeristische dienst van Sint-Truiden. De wandeling is 2,7 km en start aan de fabrieksstraat achter het station.



Wist je dat je ook de Vos in het Bos-wandeling kan doen? Deze theaterwandeling neemt het hele gezin op sleeptouw langs de route van

de fruitvallei. Voor iedereen vanaf 4 jaar. Via QR-codes ontdek je de 6 verhalen. De wandeling start aan de achterkant van het station en is 3 km lang. Het is gratis en vrij toegankelijk, je hoeft je dus niet te registreren of in te schrijven. Een mobiele dataverbinding is nodig om de filmpjes te beluisteren. Nog tot eind juni kan je de wandeling ontdekken!



Wist je dat je met Schatten van Vlieg deze zomer leuke avonturen kan beleven? Het zijn leuke speurtochten die georganiseerd worden

doorheen Vlaanderen. Ook in Sint-Truiden en deelgemeenten kan je zo'n speurtochten vinden. Neem zeker eens een kijkje op de website van UitmetVlieg!



Wist je dat er een App bestaat voor taalstimulatie bij peuters?

Samen met Hogeschool PXL ontwikkelde Kind & Taal vzw een app voor peuters en kleuters. De app kreeg de naam 'Parole' en leert kinderen zo'n 100 verschillende woordjes. De taalachterstand van kinderen wordt groter door de huidige coronacrisis. Kinderen hebben minder contacten en zijn vaker thuis. Daardoor vallen ze sneller terug op hun moedertaal. Anderstalige ouders kunnen via deze app hun kind helpen om de Nederlandse taal onder de knie te krijgen.



Wist je dat je elke donderdag van 9u30 tot 12u30 gratis naar de Speelb(r)abbel kan gaan?

Het is een ontmoetingsplek voor ouders met kinderen van -9 maanden tot 3 jaar. Samen spelen, even tot rust komen, een babbeltje slaan, ... Liza, Emilie en Annelies staan klaar om je welkom te heten! Heb je interesse? Neem dan even contact met Liza Gasparini (0492 46 46 41). [Hier](#) kan je meer info vinden.

Wist je dat je in juli gratis naar de Zomerbabbel kan gaan?

Het is een taalstimuleringsproject voor kinderen tot 12 jaar en hun ouders (op dinsdagen en donderdagen) en voor jongeren en volwassenen (op maandag en woensdagen). Meer info kan je [hier](#) vinden.

SPEELB(R)ABEL

ELKE DONDERDAG
9u30-12u30
Gratis

Samen spelen
Samen babbelen
Samen eten en drinken

Liza, Emilie en Annelies staan klaar om je welkom te heten!

Wij zorgen voor een warme tas koffie, thee of soep en wat fruit of boterhammen (gratis)

Kwadensteenweg 75, 3800 Sint-Truiden
Kom je graag langs? Bel even naar Liza op het nummer 0492/46.46.41

Zomerbabbel

Taalactiviteiten voor kinderen van 0 tot 12 jaar en hun ouders

Elke dinsdag en donderdag in juli

Dinsdag 6 juli	Donderdag 8 juli
Dinsdag 13 juli	Donderdag 15 juli
Dinsdag 20 juli	Donderdag 22 juli
Dinsdag 27 juli	Donderdag 29 juli

Van 9u tot 12u voor ouders en kinderen van 0 jaar tot 12 jaar

GRATIS voor iedereen

Huis van de Wereld
Zoutstraat 46 | 3800 Sint-Truiden

Zomerbabbel

Taalactiviteiten voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen

Elke maandag en woensdag in juli

Maandag 5 juli	Woensdag 7 juli
Maandag 12 juli	Woensdag 14 juli
Maandag 19 juli	Woensdag 21 juli
Maandag 26 juli	Woensdag 28 juli

Van 9u tot 12u voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen

GRATIS voor iedereen

Huis van de Wereld
Zoutstraat 46 | 3800 Sint-Truiden

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 Bijns

Pedagogisch medewerker

Aanspreekpunt voor Borgloon, Kortesseem en Wellen

0499 69 22 08

ludwine.bijns.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 en Sint-Truiden

0492 97 07 88

birthe.meeus.ckg@hummeltjes.be



Waarvoor kan je bij ons terecht?

- Dagen jouw kinderen elkaar gemakkelijk uit wat dan vaak uitmondt in ruzies?
- Twee maanden vakantie staan voor de deur. Hoe voorkom ik dat mijn kind zich gaat vervelen?
- Mijn zoon speelt graag en veel op zijn Nintendo switch en toch wil ik graag dat hij ook buiten speelt. Hoe kan ik hem hierbij stimuleren?
- Hoe help ik mijn zoontje of dochtertje de eerste stapjes zetten naar de kleuterschool?
- Moet jij ook vaak aan je puber van 14 jaar vragen om zijn of haar kamer op te ruimen doch zonder resultaat?
- Hoe kan ik mijn kleuter van 3 jaar helpen op het potje gaan?
- Ik merk dat mijn zoon van 12 jaar in de middelbare school het moeilijk heeft om nieuwe vriendschappen te sluiten wegens corona. Hij lijdt hier erg onder. Wat kan ik als ouder doen?

Komen deze vragen jou bekend voor? Of heb je misschien andere vragen rond de opvoeding en ontwikkeling van je zoon of dochter?

Het team van de Opvoedingswinkel staat jou graag met raad en daad bij. Via een telefonisch of fysiek contact, mail of beeldbellen luisteren we vrijblijvend, anoniem en gratis naar jouw vragen en/of zorgen en gaan samen met jou op zoek naar antwoorden en oplossingen.

Op de volgende pagina kan je onze **bereikbaarheid en beschikbaarheid** voor de maanden **juni**, **juli** en **augustus** vinden

Permanentie juni, juli en augustus

Juni:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Voormiddag 9u - 12u		Inge			Ludwine
Namiddag 13u - 16u	Ilse		Birthe		
Avond 16u - 19u		Ludwine			

Juli:

Ma	Di	Wo	Do	Vr
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Augustus:

Ma	Di	Wo	Do	Vr
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

Voor juli en augustus zijn we op volgende momenten beschikbaar:

- Dinsdag van 16u - 19u
- Vrijdag van 9u - 12u

Aan de hand van de kleuren kan je zien wie op dinsdag of vrijdag permanentie heeft.

Ilse: 0492/27.72.91, ilse.veraa.ckg@hummeltjes.be

Ludwine: 0499/69.22.08, ludwine.bijnens.ckg@hummeltjes.be

Inge: 0493/25.18.74, inge.willems.ckg@hummeltjes.be

Birthe: 0492/97.07.88, birthe.meeus.ckg@hummeltjes.be

In naam van het hele team wensen we jullie vele zomergelukjes!

Ludwine, Inge, Ilse en Birthe



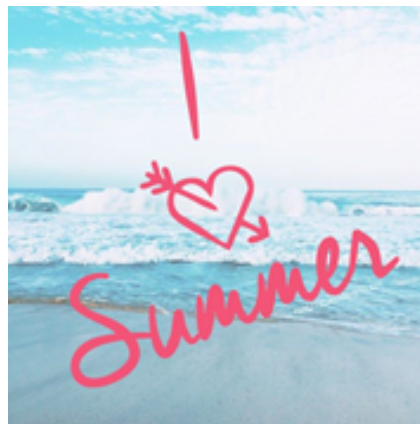
PS: heb jij ons team-filmpje al gezien? Je kan het [hier](#) bekijken

**IK HOEF
NIET ZO NODIG
NAAR DE ZON**

**MAAR HIJ MAG WEL
NAAR MIJ KOMEN**

Postbus 1045 1000 BA Amsterdam
www.loesje.nl

Loesje



Je kan je inschrijven voor de nieuwsbrief via [deze link](#)