



# AVONDEN & VORMINGSREEKSEN OVER OPVOEDEN

## AANBOD 2010

### Praktische informatie

**Wat?** Het aanbod bestaat uit avonden/dagdelen en uit reeksen. Een **avond/dagdeel** duurt 2,5 à 3 uur en is interactief. Het laat deelnemers kennis maken met een opvoedingsthema. Een **reeks** bestaat uit meerdere avonden of dagdelen. Het geeft deelnemers de mogelijkheid om zich te verdiepen in een opvoedingsthema en er is meer tijd om ervaringen uit te wisselen.

**Voor wie?** Voor al wie geïnteresseerd is in opvoeden: moeders, vaders, grootouders, opvangouders, kinderoppas, vrijwilligers en professionals die werken met kinderen en jongeren en alle andere geïnteresseerden. Bij elke titel staat aangeduid over welke leeftijdscategorie het gaat. Zo gaan de vormingen van toekomstig ouderschap (in verwachting) tot grootouderschap. Er zijn ook een beperkt aantal vormingen mét kinderen erbij. Dit staat telkens duidelijk vermeld.

**Groepsgrootte?** Het maximum aantal deelnemers wordt vastgelegd in overleg. Als richtlijn stellen wij voor: maximum 20 deelnemers voor een avond / dagdeel, maximum 16 deelnemers voor een vormingsreeks en maximum 12 deelnemers voor vormingen mét kinderen erbij.

**Hoe aanvragen?** Je neemt contact op met Sofie De Schinckel van VCOK op 09 235 28 45 of [sofie.de.schinckel@vcok.be](mailto:sofie.de.schinckel@vcok.be). Zij behandelt je aanvraag en binnen de maand ligt een voorstel klaar.

**Meer info?** Surf naar [www.vcok.be/vormingoveropvoeden](http://www.vcok.be/vormingoveropvoeden).

### Opleidingscheques

Je kan bij VCOK betalen met opleidingscheques voor werknemers. De Vlaamse Overheid betaalt op die manier de helft van je cursusbijdrage. Vraag op tijd de cheques aan. Meer informatie vind je op [www.vdab.be/opleidingscheques](http://www.vdab.be/opleidingscheques).

### Subsidie voor een vormingsactiviteit over opvoeden

Met een aanvraag voor een 'subsidie voor voorlichtings-, opleidings-, vormings- of trainingsreeks over opvoedingsondersteuning' bij de Vlaamse Gemeenschap kan je voor elke vorming over opvoeden € 100 subsidie ontvangen.

# OVER OPVOEDEN ALGEMEEN (0 tot 18 jaar)

## Een tikkeltje anders

**Over creatief denken in de opvoeding.** – Tafel dekken, afwassen, tanden poetsen, zich klaarmaken voor school, afspraken maken,... Niet zelden leidt dit tot discussies tussen ouders en kinderen. Met een beetje fantasie kan je deze dagelijkse beslommeringen speels aanpakken. Door creatief te zijn in je rol als opvoeder, wordt de uitwisseling met je kind meer ontspannen, boeiend en uniek. Om jouw creativiteit naar boven te brengen, oefenen we een aantal technieken zoals patroondoorbrekend denken, flexibel associëren, brainstormen, enzovoort.

AVOND / DAGDEEL

**Begeleider**

Marleen Van Schoor

**Deelnemers**

Vaders, moeders, grootouders, opvoeders en alle geïnteresseerden

**Cursusbijdrage**

€ 170

## Tussen lusten en lasten

**Over zorg dragen voor jezelf als ouder / opvoeder.** – Zorgen voor je kind vraagt veel energie. Soms zoveel energie dat we onszelf voorbij lopen. Maar om goed te zorgen voor een ander, moet je ook zorgen voor jezelf. We staan hier even bij stil. Wat is jouw manier van leven en werken? Wat is jouw balans tussen zorg voor de kinderen en zorg voor jezelf? Wat zijn jouw persoonlijke behoeften en verlangens? We ontdekken manieren om tot onszelf te komen en mogelijkheden om ook voor onszelf te (leren) zorgen.

AVOND / DAGDEEL

**Begeleider**

Maika Luyssaert

**Deelnemers**

Vaders, moeders, grootouders, opvoeders en alle geïnteresseerden

**Cursusbijdrage**

€ 170

## Luister nu eens naar mij!

**Over signalen opvangen van kwetsbare kinderen.** – Vaak zijn kinderen veel kwetsbaarder dan op het eerste gezicht wordt gedacht. Zeker als de veilige grond op één of andere manier onder hun voeten verschuift. Het kan gaan van onlust over kleine kwetsuren tot groot verlies. Wat kan kinderen en jongeren vandaag overkomen? Hoe beleven ze dat? Signalen die ze hierover geven zijn voor volwassenen niet altijd even begrijpelijk. Hoe helpen we hen om angsten, emoties en onzekerheden te uiten? Hoe kunnen kinderen en jongeren deze gevoelens een plaats geven en positief ombuigen? Welke rol kunnen we hier als ouder opnemen?

AVOND / DAGDEEL

**Begeleider**

Lut Celie

**Deelnemers**

Vaders, moeders, grootouders, opvoeders en alle geïnteresseerden

**Cursusbijdrage**

€ 300

## Uit elkaar. Wat nu?

**Over scheiding.** – Als ouders apart gaan wonen, verandert ook het leven van de kinderen. Hoe kan je rekening houden met de vragen en gevoelens van je kind? Hoe kunnen apart wonende ouders zich best organiseren zodat de kinderen zich goed voelen? Is het goed om de kinderen hierbij te betrekken? Als kinderen in twee gezinnen wonen, hebben ze twee verschillende gezinnen: met een andere leefwijze en andere omgangsvormen. Hoe kan je kinderen hiermee leren omgaan? Hoe kan je zelf omgaan met onderlinge meningsverschillen over opvoeden? We staan stil bij het perspectief van kinderen op scheiding en co-ouderschap. Als ouders weten hoe kinderen zich voelen, kunnen ze hen beter ondersteunen.

In deze vorming kan desgewenst de focus liggen op:

- wetgeving bij scheiding en ouderschapsregelingen
- (jonge) kinderen en hun emoties bij scheiding
- gescheiden van je partner maar altijd ouder van je kind
- alleenstaande ouders na scheiding: de opvoeding delen met anderen
- ouderschap in nieuw samengestelde gezinnen

REEKS OF AVOND / DD

### Begeleider

Sonja Delbeecke  
Mireille Jacobs  
Steve Lapère  
Greet Sneyers  
Marjan Strik  
Ann Van Malderen

### Deelnemers

Vaders, moeders,  
grootouders, opvoeders  
en alle geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170 voor één sessie  
€ 150 per extra sessie

## tweehuizen.be

**Over scheiding.** – Als ouders apart gaan wonen, verandert het leven. Kinderen kunnen veel last ondervinden. Ouders loodsen hun kinderen doorheen de overgang van één huis naar twee huizen en moeten allerlei zaken regelen. Gewoon worden aan veranderingen vraagt tijd. En soms een aantal duwtjes in de rug. De VCOK website [tweehuizen.be](http://tweehuizen.be) wil die ondersteuning bieden: aan kinderen, aan jongeren en aan ouders. We maken kennis met de site en krijgen inspiratie om het ouderschap goed te regelen. Verder komt aan bod hoe je kinderen kan ondersteunen en hoe je met hen kan praten over de veranderingen – o.a. door samen te surfen naar deze site.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Sonja Delbeecke  
Franky De Meyer

### Deelnemers

Vaders, moeders,  
grootouders, opvoeders  
en alle geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Grootouders en kleinkinderen

**Over grootouder worden en grootouder zijn.** – Kleinkinderen spelen een belangrijke rol in het leven van grootouders. En ook omgekeerd zijn grootouders belangrijk voor de kleinkinderen. Vaak brengen ze veel tijd samen door, ook omdat grootouders in veel gevallen een deel van de kinderopvang op zich nemen. Wat betekent grootouder worden / grootouder zijn voor jou? Hoe kan je de relatie met je kleinkinderen positief en warm beleven? Wat heb je hen als grootouder te bieden? Wat kan je van hen leren? Hoe stel je grenzen en hoe sluit je daarbij wel/niet aan bij de opvoeding door de ouders?

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Claudine Crommar

### Deelnemers

Grootouders en alle  
geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Doe ik het goed?

**Over bruikbare handvatten in de opvoeding.** – Kinderen begeleiden en opvoeden is niet altijd zo makkelijk. Alle kinderen zijn verschillend, ze hebben een eigen karakter, eigen mogelijkheden, beperkingen en soms ook een moeizame voorgeschiedenis. Gelukkig zijn er een aantal handvatten die houvast bieden en bruikbaar zijn in alle opvoedingssituaties. Deze zijn: een plek, contact, steun, bescherming en begrenzing. Alle vaders en moeders gebruiken deze vijf handvatten onbewust in de omgang met baby, peuter... Tot en met pubers. In deze vorming zetten we deze pedagogische handvatten op een rijtje en staan we stil bij wanneer, hoe en waarom we die gebruiken.

### REEKS

#### Begeleider

Ingrid Cafmeyer

#### Deelnemers

Vaders, moeders, grootouders, opvoeders en alle geïnteresseerden

#### Cursusbijdrage

€ 170

## Krachtige gezinnen, gelukkige kinderen

**Over "eigenschappen voor effectieve families" van Covey.** – Kinderen helpen opgroeien tot gelukkige mensen die vol zelfvertrouwen hun plaats in de wereld kunnen innemen. Dat willen alle ouders. Stephen R. Covey, auteur van "De zeven eigenschappen voor effectieve families", geeft ouders inzicht in hoe ze een harmonieuze gezinssfeer kunnen scheppen waarin kinderen zich kunnen ontplooiën en gelukkig zijn. Zo geeft hij ondermeer advies voor veel voorkomende gezinsvraagstukken zoals meer tijd voor elkaar, ruzies uitpraten, negatieve stemmingen ombuigen, relaties herstellen, enzovoort. Tijdens deze interactieve cursus leer je zijn ideeën kennen en toepassen in jouw eigen gezin.

### REEKS

#### Begeleider

Résy De Meulder

#### Deelnemers

Vaders, moeders, grootouders, opvoeders en alle geïnteresseerden

#### Cursusbijdrage

€ 170 voor één sessie  
€ 150 per extra sessie

## Onderhandelen is prettiger dan vechten

**Over samen opvoeden met derden.** – Kinderen grootbrengen doe je nooit alleen. Ze gaan naar de kinderopvang, de school, de jeugdbeweging, een sportclub, bij de grootouders,... Zo wordt je soms geconfronteerd met verschillende visies en standpunten. Om te vermijden dat je in conflict komt met de klastitularis, de onthaalouder, de voetbaltrainer, de scouts- of chiroleider,... krijg je een aantal tips om als ouder te onderhandelen. Hoe krijg je verschillende visies en standpunten op één lijn? Hoe kan je tot een regeling komen waar iedereen kan achterstaan? Wat kan je doen zodat niemand het gevoel heeft iets belangrijks te verliezen? De methode van Ury en Fisher biedt een manier van werken waardoor onderhandelingen prettiger en meer werkbaar verlopen.

### AVOND / DAGDEEL

#### Begeleider

Sonja Delbeeck  
Franky De Meyer  
Steve Lapère  
Hilde Roelens  
Greet Sneyers  
Ann Van Malderen

#### Deelnemers

Vaders, moeders, grootouders, opvoeders en alle geïnteresseerden

#### Cursusbijdrage

€ 170

# OPVOEDEN VAN JONGE KINDEREN (tot 3 jaar)

## Een baby op komst

**Over zwanger zijn en de komst van een kind.** – Zwanger zijn is heel bijzonder en spannend. Je arts geeft je de nodige informatie, maar ongetwijfeld zit je nog met veel vragen en soms ook angsten. Wat betekenen al die beelden op de echografie? Wat met de wisselende emoties? Hoe beïnvloedt een zwangerschap jouw partnerrelatie? Hoe kan je al een band opbouwen met de baby in de buik? Hoe bereid je je voor op het eerste contact met de baby? Er is ruimte voor uitwisseling waarbij ook jouw persoonlijke vragen aan bod kunnen komen.

REEKS OF AVOND / DD

### Begeleider

Claudine Crommar

### Deelnemers

Toekomstige moeders en vaders en alle geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Je baby veilig en geborgen

**Over hechting en de subtiele signalen en communicatie met baby.** – Meteen na de geboorte willen ouders al contact met de baby. Ook omgekeerd wil de baby contact met de ouders. En dat lukt ook. De meeste ouders en kinderen hebben vanaf het begin een natuurlijke manier van communiceren. Door goed te kijken naar de subtiele signalen van baby, kunnen ouders gepast reageren. Zo bouwen ouders en kind een band op en wordt de basis voor het welzijn gelegd. Om het wetenschappelijk te zeggen: deze vormingen gaan over "hechting" en "sensitieve responsiviteit". We gebruiken videobeelden, foto's en oefeningen om sensitief te leren zijn en aan baby duidelijk te laten weten dat we zijn signalen zien en begrijpen.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Nadine Meeus  
Katherine D'Hoore

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van jonge kinderen en alle geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Blij, bang, boos (baby's)

**Over de emotionele ontwikkeling bij baby's.** – Het leven van een baby is complex. Vanaf het begin voelen, ruiken, proeven, horen en zien zij al een heleboel. En ze laten dit graag weten aan de buitenwereld: kirren en kraaien van plezier, huilen bij verdriet en honger,... Soms kan je die signalen moeilijk interpreteren en wil je weten wat je baby denkt en voelt. In deze vorming maak je kennis met het psychisch leven van baby's vanaf de eerste levensdagen. We brengen de relatie tussen het kind en zijn ouder(s), grootouder(s), kinderopvang... in verband met de emotionele, motorische en intellectuele ontwikkeling. We staan ook stil bij dagelijkse opvoedingsvragen over baby's.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Claudine Crommar

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Babymassage

**Over tactiele en motorische stimulering bij baby's.** – Meestal gaat er in onze communicatie veel aandacht naar kijken en luisteren en weinig naar het voelen. Nochtans is dat één van de belangrijkste zintuigen om met de omgeving in contact te komen. Zeker voor baby's en jonge kinderen. Bovendien stimuleert tactiel contact de motorische ontwikkeling van baby's. Motoriek hangt immers samen met contact nemen, voelen, zien, horen, willen en durven. In twee sessies tonen we welk tactiel contact leuk kan zijn voor jou en je baby. Je leert de juiste handgrepen en bewegingen voor babymassage.

1 OF 2 DAGDELEN

### Begeleiders

Ann Boute en Nina Vens

### Deelnemers

Vaders en moeders en baby's van 6 tot 18 maand

### Cursusbijdrage

€ 170 voor één dagdeel  
€ 300 voor twee dagdelen

## Snoezelen

**Over tactiele en motorische stimulering bij baby's en jonge kinderen.** – Snoezelen komt van "snuffelen" en "doezelen". Snuffelen betekent onderzoeken en experimenteren. Doezen betekent gewoon rustig genieten. Snoezelen is dus een methode van warme, rustige zintuiglijke activering. Daarbij worden al je zintuigen om de beurt aangesproken: voelen, horen, ruiken, zien, proeven. In deze vorming leer je hoe je met alledaags materiaal thuis snoezelmomenten kan creëren. Je hoeft hiervoor geen aparte ruimte te hebben: een gezellig, speciaal hoekje in de zetel en een paar snoezelementen volstaan.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleiders

Joep Derie en Ronny Vanoosthuysse

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Rollen, kruipen, lopen

**Over de motorische ontwikkeling bij baby's en jonge kinderen.** – Kruipen, lopen, klimmen, klauteren, rollen, sluipen, pakken, weggoeien... Kinderen bewegen voortdurend! In deze vorming krijg je informatie over de spontane motorische ontwikkeling van jonge kinderen. We bespreken ook mogelijke knelpunten in die ontwikkeling. We bekijken hoe je een kind motorische groeikansen kan geven zonder te forceren. We tonen hoe je een leefruimte zo kan inrichten dat ze uitnodigt tot exploreren en spelen. We onderzoeken de invloed van spel en speelgoed op de motorische ontwikkeling.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Ann Boute  
Nina Vens

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Babygebaren

**Over heen en weer praten met gebaren, wanneer baby (nog) niet kan spreken.** – Voor baby's echt kunnen praten, begrijpen ze al een heleboel woorden. Vanuit die simpele vaststelling ontstond "babygebaren". Dit is een methode waarbij baby's kunnen tonen wat ze nodig hebben, wat ze zien, wat er in hen omgaat. Met gebaren die net zo makkelijk zijn als 'dag' zwaaien. Het is een zeer makkelijke en praktische methode die ook de taalontwikkeling en het zelfbewustzijn bevordert. Maar het is bovenal zeer leuk om samen met je baby te doen. In deze sessie gaat het over het wat en waarom van babygebaren, maar vooral ook over hoe dat in de praktijk werkt. Met foto's en filmpjes.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Ellen Rutgeerts

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Babybrabbels en peuterprietpraat

**Over communiceren met ogen, gelaat, stem en taal.** – Taal is het middel waarmee je aan anderen kan duidelijk maken wat je ziet, wat je wil, denkt en voelt. Om de stem van kleine baby's te horen en hun taal te begrijpen moeten we met hen communiceren op een andere manier. We gebruiken niet-woordelijke contactmiddelen zoals: elkaar aankijken, blikken uitwisselen, gebaren maken, gelaatsuitdrukkingen en het gebruik van stem. In de peuterleeftijd zijn kinderen actief bezig met het aanleren van taal. Woordes herhalen, variëren en uitbreiden bevorderen de taalontwikkeling. Maar even belangrijk is de uitwisseling van woorden, gedachten en gevoelens. Met oefeningen en videobeelden oefenen we de conversatie met baby's en peuters.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Nadine Meeus

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Met een boekje in een hoekje

**Over samen boeken en verhalen ontdekken.** – Gezellig samen met je kind(eren) en een boek in een knusse knuffelhoek. Maar wat zijn goede voorleesboeken? Hoe kun je het voorlezen boeiend houden? En hoe kun je kinderen het verhaal laten beleven met al hun zintuigen? In deze vorming stap je in het verhaal en ga je op zoek naar de geheimen tussen de regels. Je ontdekt hoe je voorleesmomenten met de allerkleinsten spannender, geheimzinniger, griezeliger of grappiger kan maken. Je leert hoe je met de juiste sfeer het voorlezen tot een magisch moment kunt maken. Breng zelf je leukste kinderboeken mee.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Isabelle Desegher

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Een eigen willetje

**Over peuterpuberteit en positief opvoeden.** – Peuters ontwikkelen een eigen wil en het karakter krijgt duidelijk vorm. Ze worden met andere woorden een eigen persoon. Vandaar dat ze alles “zelf” willen doen, de grens aftasten tussen “ik” en “jij” en grote driftbuien krijgen wanneer hen iets niet zint. De leeftijdsfase van 1 tot 3 jaar wordt dan ook aangeduid met “de koppigheidsfase”. Deze vorming bespreekt met de deelnemers waar en wanneer de driftbuien van je peuter zich voordoen. We overlopen momenten van eten, slapen, spelen. We bekijken hoe je grenzen kan stellen en driftbuien kan milderen, zonder de groei naar autonomie te belemmeren.

REEKS OF AVOND/DD

### Begeleider

Sven Bussens  
Résy De Meulder  
Ida Dom  
Tania Poppe  
Sonja Van Deynse  
Nele Van Hulle

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170 voor één sessie  
€ 150 per extra sessie

## Blij, bang, boos (peuters en kleuters)

**Over de emotionele ontwikkeling bij jonge kinderen.** – Peuters en kleuters kunnen soms onverklaarbaar boos worden. Of groot verdriet hebben. Sommigen zijn heel hard gehecht aan een knuffel of kruipen op je schoot weg in grote groepen. Andere keren lachen ze uitbundig of lopen ze dol van vreugde heen en weer. Volwassenen kunnen dat niet altijd begrijpen. Wees nu eens flink. Je moet toch niet boos zijn. Ga maar met de andere kindjes spelen. Enzovoort. Kan je verwachten van een kind dat hij/zij zijn emoties controleert? En wanneer moet je als ouder tussenkomen? Of hoeft dit eigenlijk niet? Als we de emotionele ontwikkeling van jonge kinderen beter begrijpen, kunnen we er beter mee om.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Tania Poppe

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Verdriet en rouw

**Over verdriet en rouwverwerking bij jonge kinderen.** – Het verlies van een knuffel, een fopspeen of een lievelingskat. Je overleden oma erg missen of je papa die nu apart woont. Het gewone, dagelijkse leven van jonge kinderen geeft soms aanleiding tot groot of klein verdriet. Elk kind heeft zijn manier om dit uit te drukken. Hoe herken je verdriet bij kinderen en hoe ga je hier als volwassene best mee om? Hoe kan je het kind helpen, ondersteunen en vooral troosten? We staan stil bij de betekenis van verdriet en denken na over de steun die we aan jonge kinderen kunnen geven. We spelen in op de ervaringen die deelnemers aanbrengen.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Maika Luyssaert  
Claudine Crommar

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Alles over het potje

**Over zindelijkheidstraining die eigenlijk geen 'training' is.** – Je kan je kind laten aangeven dat hij/zij komaf wil maken met luiers en liever op het potje gaat. Maar je kan ook zelf met de zogenaamde "potjestraining" beginnen. Wat je ook kiest, je kind moet er klaar voor zijn. Maar hoe weet je dat? Staat er een minimum en maximum leeftijd op? Hoe merk je dat je kind weet wanneer hij moet plassen. Je kind moet hiervoor een beetje met jou meewerken. Maar wat als hij zijn "eigen willetje" vooral manifesteert op potjesvlak? Deze en alle andere vragen over bedplassen, aanmoedigingen en beloningen op het potje, wel of geen luier aanhouden, emoties rond "kaka en pipi",... komen aan bod.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Elke De Bruyne

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Aan tafel

**Over gezond, leuk en lekker eten.** – Mama, wat eten we vandaag? Papa, wanneer eten we? Voor kinderen zijn dit veel gestelde vragen. Maar ook voor ouders zijn dit gewichtige vragen. Hoe vaak breken we ons hoofd over wat we op tafel gaan zetten? Eten is belangrijk. Het levert de energie die nodig is om te groeien, bewegen, spelen, leren, leven. Eten heeft een grote invloed op de gezondheid. Het betekent voor een gezin ook gezellig samen zijn en bijpraten. Deze vorming gaat over gezond, lekker én gezellig eten met kinderen. De voedingsdriehoek voor kinderen komt aan bod (die anders is dan de driehoek voor volwassenen). En ook de sociale aspecten van tafelen worden besproken. Wat kan je bijvoorbeeld doen als je kind niet wil eten en zelfs niet wil proeven? Er is in deze vorming ook ruimte voor interactie en vragen rond de eetervaringen thuis, in de kinderopvang en op school.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Marleen Genetello  
Caroline Vandoninck

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Kribbel Krabbel

**Over tekenen en schilderen met peuters.** – Tekenen en schilderen zijn voor peuters een hele belevenis. Experimenteren met materialen biedt peuters heel wat avontuur en plezier. Hoe kan je creativiteit van kinderen stimuleren? Wat boeit jonge kinderen tijdens het tekenen? Hoe kunnen kinderen zich uitleven met allerlei vindmateriaal? De deelnemers krijgen de kans om allerlei technieken uit te proberen. Er zal veel gekrabbeld worden, maar we gebruiken ook fantastische verhalen om met verf en wasco leuke ideeën om te zetten in geweldige tekeningen.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Marleen Boudry

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 3 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

# OPVOEDEN VAN KINDEREN (3 tot 12 jaar)

## Liefde voor muziek

**Over samen zingen en muziek maken.** – Samen zingen en muziek maken is samen genieten. Het is alleen een kwestie van durven en ervoor gaan. Daarom is deze vorming vooral dóén. We beginnen met ritme. Samenspel en percussie instrumenten creëren een uitbundige sfeer. We gooien de laatste remmingen los. Na ritme komt zang aan de beurt. Met een gepaste methode kan iedereen zingen. Er moet geen vrees zijn voor “niet kunnen zingen”. Tot slot brengen we technische hulpmiddelen aan waarmee artiesten hun wereldhits knutselen. Het resultaat van deze sessie wordt opgenomen op een cd die je later thuis opnieuw kan beluisteren.

### REEKS OF AVOND/DD

#### Begeleider

Fernand Buyls

#### Deelnemers

Vaders, moeders, grootouders én kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

#### Cursusbijdrage

€ 170 voor één sessie

€ 150 per extra sessie

## Feest!

**Over creatieve ideeën voor een geslaagd feest.** – Verjaardagen, communies, lentefeesten,... zijn belangrijke momenten in het leven van een kind. Vaak leeft het hele gezin ernaar toe. Maar er bestaan geen kant en klare recepten voor een geslaagd feest. In deze vorming krijg je de nodige tips om een feest te organiseren op maat van jouw kind. Dat wil zeggen dat we rekening houden met karakter, interesses, leeftijd, temperament, tijd van het jaar,... Aan het einde van de vorming kan je een eigen, origineel feest organiseren dat sterker is dan elk commercieel aanbod!

### AVOND / DAGDEEL

#### Begeleider

Marleen Van Schoor

#### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

#### Cursusbijdrage

€ 170

## Zij is op mij

**Over de ontwikkeling van lichamelijke en seksualiteit.** – De ontwikkeling van lichamelijke en seksualiteit begint reeds als baby: hij ontdekt zijn lichaam en ervaart plezier, bijvoorbeeld bij (duim)zuigen. Ook kinderen zijn nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en scheppen daar plezier in. Ze spelen “doktertje” of “vadertje en moedertje” en als ouder weet je niet altijd hoe je best reageert. Vanaf zes jaar kunnen kinderen fantasieën koesteren en beginnen ze vragen te stellen over seks. En ook dan is het voor ouders soms moeilijk. In deze vorming overlopen we de seksuele ontwikkelingslijn. Je krijgt nieuwe invalshoeken en tips voor constructieve reacties rond seksueel gedrag. We bekijken hoe we de communicatie over seks kunnen verbeteren en maken ruimte om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

### AVOND / DAGDEEL

#### Begeleider

Jef Scheirlinck  
Sensoa medewerker

#### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

#### Cursusbijdrage

€ 170

## Groot worden doen ze vanzelf, luisteren niet altijd

**Over structuur bieden, grenzen stellen en positief opvoeden.** – Opvoeden doe je elke dag opnieuw en is niet altijd even makkelijk. Soms weet je wel hoe je best omgaat met bepaalde situaties, maar heb je het moeilijk om het vol te houden. Of je kind laat je de muren oplopen. In deze vorming is ruimte voor huilbaby's, peuterpuberteit, koppige kinderen, kinderen die slaan, bijten en vechten, maar ook voor de stille en flinke kinderen. Hoe kan ik mijn kind aanmoedigen? Hoe kan ik prettig blijven omgaan met mijn kind in moeilijke situaties? Welke regels en afspraken maak ik met mijn kinderen? Hoe kan ik meer structuur voorzien? Wat kan en wat niet, waar en hoe trek ik mijn grenzen? Wat kan mijn kind op welke leeftijd? En wat betekent hun lastig gedrag in deze situaties? Als we beter begrijpen hoe kinderen denken en leren, kunnen we hen ook makkelijker ondersteunen. We bekijken hoe kinderen zich goed kunnen voelen, zonder dat we altijd moeten toegeven. Dit is een vorming over positief opvoeden om klaar te zijn voor de puberteit.

REEKS OF AVOND/DD

### Begeleider

Sven Bussens  
Résy De Meulder  
Tania Poppe  
Sonja Van Deynse  
Nele Van Hulle

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170 voor één sessie  
€ 150 per extra sessie

## Filosoferen met kinderen

**Ondersteunende technieken om zelf aan de slag te gaan en te filosoferen met kinderen.** – Zijn kikkers echt? Zijn mensen altijd lief voor elkaar? Begrijpen we alle woorden? Zijn gevangenen ook vrij? Hoe mooi is kunst? Zijn sommige vrienden ook vijanden? Bestaan er lieve monsters? Kunnen bloemen ook gelukkig zijn? Thema's om te filosoferen met kinderen zijn eindeloos. In deze vorming bieden we geen antwoorden op dergelijke vragen, maar stellen we een leuke werkwijze voor om met kinderen te onderzoeken en te filosoferen. Het Rad der Raadsels en de Filokoffer helpen ons hierbij. We maken ook kennis met de socratische houding tijdens filosofische gesprekjes met kinderen.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Isabelle Desegher

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Praten met je kind

**Over hoe communiceren met je kind?** – Je kan niet niet communiceren. Want zelfs als je niets zegt met woorden, zeg je altijd iets. Zowel met onze lichaamstaal (mimiek, houding, intonatie,...) als met woorden zenden we voortdurend boodschappen uit. En kinderen zijn meester in het oppikken van boodschappen via lichaamstaal. Ze communiceren zelf ook vaker met lichaamstaal dan met woorden.

In deze vorming bekijken we hoe je zelf duidelijk kan communiceren en hoe je lichaamstaal en woorden van kinderen kan begrijpen. Daarnaast kunnen ook dingen aan bod komen als hoe antwoorden op waarom-vragen, complimenten geven, ik-boodschappen gebruiken, actief luisteren, de overleg methode, emoties onder woorden brengen, onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid, enzovoort.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Griet Schepers

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Kinderen onder elkaar

**Hoe maakt je kind vriendjes? Hoe gedraagt hij/zij zich in groep? Kan ik daarbij helpen?** – Kinderen brengen een groot deel van hun tijd door met andere kinderen: in de kinderopvang, op school, op het speelplein,... Als vader of als moeder wil je waarschijnlijk ook eens een vliegje zijn om te kunnen zien hoe je kind dat doet. Hoe verlopen de ontmoetingen met andere kinderen? Welke emoties spelen mee? Hoe maakt je kind vriendjes? Kinderen proberen altijd contact te leggen en hun plek in de groep te zoeken. Soms botsen ze. En de vraag is dan hoe we kinderen kunnen ondersteunen, zonder ons zelf in de groep te mengen. Via sociometrie krijgen we inzicht in de relaties tussen groepsleden en kunnen we kinderen ondersteunen om hun eigen weg hierin te vinden.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Ann Somers

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Bouwen aan zelfvertrouwen

**Over een gezond zelfbeeld opbouwen.** – Als ouder willen we graag dat ons kind sterk in het leven staat, assertief en sociaal vaardig is. Sommige kinderen lijken dit van nature te hebben. Anderen voelen zich onzeker, twijfelen makkelijk aan zichzelf of laten zich vaak door anderen overtroeven. Hoe kunnen we kinderen ondersteunen en aanmoedigen om op te komen voor zichzelf? Hoe kan je een gezond zelfbeeld en een goede communicatieve vaardigheid ondersteunen? Je kan je kind bepaalde ervaringen laten opdoen, je kan aanmoedigen en bevestigen en je moet ook grenzen aangeven. In de manier waarop je dit doet, geef je onbewust ook boodschappen mee. Mag je kind zichzelf waardevol vinden? Mag het zijn wie het is, ook al vind jij dat soms lastig? Mag het fouten maken en zelf problemen leren oplossen? Met voorbeelden en praktische tips bekijken we hoe we hier aan kunnen werken.

De vorming kan je ook aanvragen met een focus op **kinderen en assertiviteit**.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Lief Cuyvers  
Résy De Meulder

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Kinderen en internet

**Over kinderen en de confrontatie met seks op het internet** – Kinderen zijn gretige gebruikers van het internet en komen er hoe dan ook in contact met seks en porno. Dikwijls zonder dat ze dat zelf willen. Denk maar aan de jongen die googlet op 'poesjes'. Of aan het meisje dat in een chatbox plots de vraag krijgt of ze al eens een penis gezien heeft. In welke mate is dit contact schadelijk voor kinderen, hoe gaan ze ermee om en zijn er ook voordelen aan verbonden? We bespreken enkele onderzoeksgegevens en maken kennis met materiaal dat je kan helpen kinderen bewust te maken van de mogelijkheden en gevaren van het internet.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Sensoa medewerker

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Stress bij (jonge) kinderen

**Over stress, angst en spanning bij jonge kinderen** – Jonge kinderen hebben heel wat te doen en leven vaak even snel als volwassenen. Er zijn school, vriendjes, familie, hobby's, ... Dit geeft soms stress en dan is het niet meer dan normaal dat kinderen soms boos zijn, hongerig, huilerig of ... Maar wanneer je de indruk hebt dat stress te zwaar gaat wegen, is het belangrijk om te begrijpen vanwaar stress bij een kind kan komen. Van buiten uit: door teveel activiteiten, veranderingen, (wereld)nieuws, zorgen van volwassenen of andere externe oorzaken? Of van binnen uit: omdat het kind zichzelf druk oplegt? Stress begrijpen helpt om oplossingen te zoeken.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Hendrik Gaublomme

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Relaxatie bij kinderen

**Over kinderen helpen ontspannen** – Bij baby's en jonge kinderen weten we vaak heel goed hoe we hen tot rust kunnen brengen. We zingen een wiegeliedje, nemen hen op schoot, wandelen een eindje, wrijven over het rugje... Ook oudere kinderen maken veel mee en hebben het soms nodig om even stil te kunnen staan. We kunnen hen daarbij ondersteunen. In deze vorming maak je samen met kinderen kennis met speelse oefeningen, spelletjes voor zintuigen en bewegingen die kunnen ontspannen.

Deze vorming kan ook aangevraagd worden zonder kinderen erbij.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Hendrik Gaublomme  
Griet Schepers

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders én kinderen tot 12 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

# OPVOEDEN VAN JONGEREN (12 tot 18 jaar)

## Een puber in huis: hoe communiceer je ermee?

**Over onderhandelen en afspraken maken met pubers.** – Pubers (en soms ook hun ouders) maken vaak een stormachtige periode door. Er gebeurt veel en er verandert van alles. Meestal komen ook afspraken die al jaren werken, terug op losse schroeven te staan. Je wordt dan geconfronteerd met eindeloze discussies over helpen in het huishouden, kledij, uitgaan, geld, studiegedrag en schoolresultaten, de omgang met vrienden... Pubers zijn meester in het verleggen van grenzen. Dat vraagt van ouders extra onderhandelingsvaardigheden. Tijdens deze vorming krijg je informatie die kan helpen om efficiënter met pubers te communiceren. Naast een theoretisch kader is er ook ruimte om situaties aan te brengen en hierover uit te wisselen.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Marijke Mestdagh  
Sonja Van Deynse

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen 12 tot 18 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Uitgaan, experimenteren & vrienden

**Over de leefwereld van jongeren en verschillende subculturen** – Festivals het hele jaar door, gsm-en, chatten, Facebook, Twitter, een i-Pod, weekendjobs, vrienden, cannabis, alcoholpops, zakgeld, het schoolrapport, vakantieplannen,... Jongeren zijn met zoveel bezig. Ze bewegen zich meer en meer in een eigen wereld waar je als ouder minder bij betrokken wordt. Tegelijk wil je met hen afspraken maken over wat kan en niet kan. Daarom is het soms handig te weten hoe de leefwereld van jongeren er vandaag uitziet. Zo kan je als ouder of opvoeder je eigen houding daar tegenover innemen. Om te begrenzen en tegelijk de band te bewaren met je kind.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Steve Lapère

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen 12 tot 18 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Tieners op vrijersvoeten

**Over de seksuele ontwikkeling van tieners.** – Verliefde tieners! Hoe ga je hiermee om? Hoe maak je niet alleen het aan- en afmaken bespreekbaar maar ook de emoties die daarbij horen: angst, onzekerheid, liefdesverdriet? Kan je anders reageren dan met enkele clichés? Zoals "ander en beter". Of "er zwemmen nog zoveel vissen in de zee..." En wat met de eerste keer? Wat kan en wat kan niet voor jou? En vooral: hoe bespreek je zoiets met je verliefde puber? Praten over relaties krijgt een andere kleur als je je eigen verleden, waarden en normen niet wegcijfert en op een ongedwongen manier kunt uitwisselen, eerder dan uitvragen.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Marleen Van Schoor  
Sensoa medewerker

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen 12 tot 18 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Drugs, alcohol en andere kicks

**Over experimenteergedrag van jongeren.** – Over drugs en alcohol bij jongeren bestaan veel wilde verhalen: *alcoholpops*, *binge drinking*, cocaïne op feestjes, enzovoort. Ook al loopt het niet altijd zo'n vaart, het is een feit: hoe dan ook komt je puber vroeg of laat in contact met alcohol en drugs. In elke straat, op elke fuif, in elke school... krijgen jongeren gelegenheid om te roken, te drinken en te gebruiken. Dat is als ouder natuurlijk geen prettige gedachte, maar je kan maar beter voorbereid zijn. Deze avond bestaat uit twee delen. Eerst brengen we een aantal fabels en feiten over alcohol en drugs bij jongeren. Welke plaats hebben drugs in de leefwereld van jongeren? Welke rol spelen vrienden hierin? Wat is "normaal experimenteergedrag"? Wanneer moet je je zorgen maken? In het tweede deel staan we stil bij een open communicatie hierover met je zoon of dochter. Hoe kan je hen ondersteunen en tegelijk begrenzen? Hoe kan je jouw bezorgdheden overbrengen zonder de relatie met je kind in gevaar te brengen? Er is ruimte voor vragen en uitwisseling van ervaringen.

REEKS OF AVOND/DD

### Begeleider

Steve Lapère

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen 12 tot 18 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170 voor één sessie  
€ 150 per extra sessie

## Celebrities versus "realities"

**Over de invloed van media op het zelfbeeld en zelfvertrouwen van jongeren.** – Televisieseries, tijdschriften, modebladen, reclame, idolen... De manier waarop jongeren zichzelf ervaren en bekijken wordt vaak beïnvloed door de beeldvorming in de media. In deze vorming bekijken we eerst en vooral op welke manier we zelf beïnvloed worden door reclame en tijdsbeelden. Daarna onderzoeken we hoe het nog broze zelfbeeld van jongeren onder druk komt te staan door wat in de media gepresenteerd wordt als ideaal? Hoe kunnen we omgaan met deze invloed? Hoe kan je jongeren helpen hun eigenheid te vinden? Aan de hand van tijdschriften bekijken we wat vandaag het ideaalbeeld is. Is Angelina te dun en Brad te gespierd? We vergelijken dit met vroegere ideaalbeelden om de relativiteit van deze idealen te ontdekken. We bespreken de effecten van fotoshop en manieren om pubers te laten inzien dat ze de invloed van ideaalbeelden kunnen beperken.

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Marleen Van Schoor

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen 12 tot 18 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Friends Forever

**Over het belang en de invloed van vrienden bij jongeren.** – Pubers zijn heel erg bezig met zichzelf én met hun vrienden. Ze hebben vriendschappen "voor het leven" en verdragen het niet als volwassenen het belang daarvan relativeren. Het kan helpen om dit te bekijken vanuit de ontwikkelingspsychologie. Voor de identiteitsontwikkeling van jongeren is "erbij horen" van levensbelang. Zo zien we welke invloed de *peergroep* heeft voor het ontwikkelen van de persoonlijkheid, het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van jongeren. Hoe kunnen we jongeren hierin ondersteunen? Dat ze inderdaad feedback krijgen van vrienden maar niet ondersteboven zijn van een kritische opmerking? Dat ze sociaal weerbaar zijn en kunnen omgaan met groepsdruk? En dat ze sociaal vaardig met conflictsituaties kunnen omgaan?

AVOND / DAGDEEL

### Begeleider

Steve Lapère

### Deelnemers

Vaders, moeders en grootouders van kinderen 12 tot 18 jaar en geïnteresseerden

### Cursusbijdrage

€ 170

## Algemene coördinator

Chris De Bruyne

## Administratieve medewerkers

Sofie De Schinckel                      Ömür Öztürk  
Hilde Robijn                              Timothy Verhulst

## Educatieve medewerkers

Dirk Brants                              Katelijne De Brabandere                      Franky De Meyer  
Veerle Derave                              Isabelle Desegher                              Katherine D'Hoore  
Ellie Kuipers                              Nadine Meeus                              Annelies Roelandt  
Ellen Rutgeerts                              Jef Scheirlinck                              Ann Somers

## Freelance medewerkers

Luc Bequé                              contextueel therapeut  
Marleen Boudry                              beeldend kunstenaar  
Ann Boute                              kinderkinesist  
Sven Bussens                              verbonden aan STOP 4-7 programma  
Fernand Buyls                              muzikant  
Ingrid Cafmeyer                              gezins- en systeemtherapeut  
Inge Camerlynck                              agoog, therapeut  
Lut Celie                              psychotherapeut  
Claudine Crommar                              psychoanalyticus gespecialiseerd in ouder-baby consultaties  
Lief Cuyvers                              sociaal pedagoog  
Elke De Bruyne                              kinderpsychologe, verbonden aan UZ Gent  
Sonja Delbeecke                              bemiddelaar in familie zaken, relatietherapeut  
Résy De Meulder                              psychotherapeut  
Joep Derie                              docent, auteur van "Het Grote Snoezelboek"  
Ida Dom                              kinderpsycholoog  
Hendrik Gaublomme                              creatief therapeut  
Marleen Genetello                              diëtiste  
Evelien Hoedekie                              filmmaker  
Mireille Jacobs                              bemiddelaar in familie zaken, systeemtherapeut  
Steve Lapére                              maatschappelijk werker  
Lies Ledegen                              kindervertherapeut  
Maika Luyssaert                              moreel consultant, rouwbegeleider, gezinsconsulent  
Marijke Mestdagh                              vormingswerker  
Tania Poppe                              verbonden aan STOP 4-7 programma  
Hilde Roelens                              bemiddelaar in familie zaken  
Griet Schepers                              maatschappelijk assistent  
Sensoa vzw                              Vlaams service- en expertisecentrum voor seksuele gezondheid en hiv  
Greet Sneyers                              bemiddelaar in familie zaken  
Marjan Strik                              bemiddelaar in familie zaken  
Rudi Vandenborre                              psychoanalyticus en medewerker ontmoetingsplaatsen  
Leen Vanderplas                              kindervertherapeut  
Sonja Van Deynse                              orthopedagoge  
Caroline Vandoninck                              diëtiste  
Nele Van Hulle                              verbonden aan STOP 4-7 programma  
Ann Van Malderen                              bemiddelaar in familie zaken  
Marleen Van Schoor                              deskundige in creatieve spelontwikkeling en jeugd welzijn  
Ronny Vanoosthuysen                              docent, auteur van "Het Grote Snoezelboek"  
Nina Vens                              kinderkinesist