

Aanbod voor partnerorganisaties

..... Uitgave 2023.....



Samenwerken met Gezinsbond



Beatrijs, vrijwilliger bij Gezinsbond: “Aarzelend zeiden we ‘ja’ tegen een samenwerking met het Huis van het Kind. We merken dat samenwerken enkel winnaars oplevert, op voorwaarde dat er goede afspraken gemaakt worden. We gebruiken allemaal onze sterktes om bij te dragen, zo vullen we elkaar aan.”

Gezinsbond

De 824 lokale afdelingen, met zo'n 10.000 geëngageerde vrijwilligers, vormen het hart van de Gezinsbond. Zij brengen mensen samen en dragen zo bij tot een grotere verbondenheid tussen gezinnen.

De afdelingen van de Gezinsbond zetten vooral in op ontmoeting voor alle gezinnen in hun buurt. Ook voor een vorming over opvoeden of een babysit, kan je bij een afdeling terecht. **Via lokale samenwerking met diverse partners versterken we ons aanbod en bereiken we meer opvoeders.**

Over de prijs

Voor alle activiteiten in deze brochure komt het nationaal secretariaat van de Gezinsbond tussen in de vergoeding en de verplaatsingskosten van de spreker. Hierdoor is er een korting op de werkelijke prijs van elke activiteit of vorming. De vermelde prijs in deze brochure is wat de organisator zelf nog moet betalen. Iets programmeren zonder samenwerking met een lokale Gezinsbond-afdeling is niet mogelijk.

Aanbod

Het aanbod dat je in deze brochure vindt, wordt gestuurd vanuit de Gezinsbond in Brussel.

Onze lokale afdelingen zijn meester in het organiseren van activiteiten voor, door en met gezinnen. **Spreek onze vrijwilligers aan om samen een activiteit te organiseren.**

Samenwerken

Stem de samenwerking met de vrijwilligers steeds goed af in een persoonlijk gesprek. Zo kunnen praktische zaken en wederzijdse verwachtingen afgetoetst worden.

Neem contact op met een vrijwilliger van een afdeling in je buurt. Bekijk samen wat de beste opties zijn voor jullie lokaal samenwerkingsverband. Je vindt de gegevens terug op www.gezinsbond.be/injebuurt of we helpen je verder via opvoeden@gezinsbond.be.

Inhoud

| | |
|--|-----------|
| Aanbod over opvoeden | 4 |
| Veilig Online | 9 |
| Over scheiding | 10 |
| Aanbod voor gezinnen baby's, peuters en kleuters | 11 |
| Gezinsactiviteiten | 11 |
| Duo ouder-kind | 13 |
| Aanbod voor gezinnen met kinderen in de lagere school | 16 |
| Duo ouder-kind | 16 |
| Gezinsactiviteiten | 17 |
| Kleine activiteiten voor kinderen | 20 |
| Aan de slag! | 21 |
| Gezinsbond en opvoeden | 22 |

Betekenis van de gebruikte iconen:



Minimum of maximum aantal deelnemers, belangrijk om de activiteit te laten slagen.



Bedrag dat je als afdeling moet betalen voor de activiteit.



Met actieve inbreng van de deelnemers.



Specifieke leeftijd van de doelgroep.



Mogelijk om dit online te organiseren. Een bestaande vorming wordt digitaal gebracht, voor ongeveer 20 deelnemers. Er is veel mogelijkheid tot interactie tussen de deelnemers, de begeleider speelt in op vragen.

Aanbod over opvoeden

Slaap kindje slaap



Interactieve lezing over slaap voor de allerkleinsten

Wat als slapen bij je baby niet goed lukt? Wat als je als ouder met de handen in het haar zit in plaats van in dromenland? Samen met een slaapcoach voor baby's brengen we in kaart welke factoren bepalend kunnen zijn voor het al dan niet slapen van een baby.



Door Tina Pollet of Loes Vankelst.

TIP! Ben je eerder op zoek naar een inspirerende workshop over slaaprituelen, waar beleving centraal staat? Kies dan voor de ouder-kind-activiteit Schapenwolkjeswit. Zie pagina 13

EHBO bij baby's, peuters en kleuters



Een ongeluk zit in een klein hoekje en kleine verwondingen verzorgen heb je als ouder snel in de vingers. Maar soms is het ernstiger en dan kan je maar beter goed voorbereid zijn. We staan o.a. stil bij brandwonden, koortsstuiptjes, verstikking en vergiftiging. Je leert waarop je best let om de ernst van een situatie in te schatten om bv. hulpdiensten correct te alarmeren en hoe je ondertussen je kind kan geruststellen. Als uitsmijter krijg je tips rond het EHBO-kastje thuis en op reis.

Met begeleiders van E.H.B.O. Vlaanderen.



“Sofie, vrijwilliger bij Gezinsbond: “Als we een vormingsactiviteit over opvoeden inplannen, werken we altijd samen. De gemeente betaalt de kosten voor de zaal en de flyer en maakt promotie. De Gezinsbond betaalt de spreker en doet promotie via sociale media, nieuwsbrief en De Bond. Samen bereiken we een groter publiek.”

Rust in je gezin



Een kind kan soms heel druk zijn. Druk in het gedrag of druk in het hoofd, door veel gedachten en gevoelens. Dat maakt het moeilijk om bv. in te slapen, rustig huiswerk te maken of rustig te spelen. Samen zoeken we naar concrete handvatten om anders om te gaan met overprikkeling en driftbuien, maar je leert bovenal hoe je op een speelse manier het zelfvertrouwen van je kind kunt versterken.

Door Nele De Ganseman, coach en orthopedagoog. Auteur van Rust, 25 manieren om drukte in je gezin te verzachten (Lannoo, 2020).

WijTijd



Vaak denken we dat kwali-tijd ligt in vakanties, feesten en geplande activiteiten. Toch zijn het de kleine momenten die bepalen wat kinderen meedragen uit hun jeugd. Björn Accoe brengt zijn boek WijTijd als een boeiende en praktische lezing voor ouders. Via deze lezing spreekt Björn de kracht van ouders aan om bewust te ge-niet-en van de momenten die er al zijn.



Door Björn Accoe, auteur van Wij-Tijd, Koesterkansen voor ouder en kind (Birgit Krols – Boekenbouwer, 2019).

Goed omringd



'It takes a village to raise a child', luidt het Afrikaanse gezegde. Die 'village' of dat dorp is in deze individualistische tijden niet langer vanzelfsprekend. Toch is een goed netwerk rondom ons onmisbaar, zeker om de tropenjaren met kinderen vol te houden. In deze lezing gaan we dieper in op (het gemis aan) een village, en hoe we onze zorg voor elkaar alsnog kunnen verstevigen.

Door Lynn Geerinck, mama van drie, pedagoge en manager kinderopvang en auteur van Goed Omringd (Borgerhoff & Lamberigts, 2021).



“Ik verveel mij”



Tips om je kind aan het spelen te krijgen

Wat betekent spelen voor kinderen? Waarom is het belangrijk? Hoe stimuleer je spel bij je kind? Wat is hierin je rol als (groot)ouder? En vooral: hoe maak je hier tijd en ruimte voor? Verruim je speelervaring en leer hoe je ook met simpele materialen kinderen kan prikkelen, binnen en buiten.



Door **Amke Bailleul** of **Bart Straetman**, speelconsulenten bij Speelmakers cvba.



Ellen, medewerker VCOK: “Gezinsbond is een belangrijke partner in het verwezenlijken van onze missie ‘It takes a village to raise a child’. Het is een meerwaarde dat Gezinsbond op het lokaal niveau zo sterk verankerd is. We bundelen de krachten om zoveel mogelijk ouders en andere mensen te bezielen over opvoeding.”

Een babbel tussen jou en je kind



Kinderen hebben een eigen denk-, gevoels- en beleefwereld. Luisteren naar kinderen is daarom bijzonder interessant, maar hoe doe je dat als ouder? Hoe kan je te weten komen waar je kind mee bezig is? En hoe kan je de ruimte geven aan je kind om mee na te denken over het reilen en zeilen in jullie gezin?



Met begeleiders van het VCOK.

Pubers zijn #Dikkefun



Vaak zijn pubers lief en leuk en toch ook onvoorspelbaar, onuitstaanbaar en emotioneel. Als ouder probeer je daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Dat is niet altijd even makkelijk. Daarom is het leuk om af en toe wat tips te krijgen. In deze lezing krijg je volop inspiratie om het leven met je puber (nog) leuker en gezelliger te maken en krijg je meer inzicht in het denken en handelen van je puber.



Door **Pascale Bruynseels**, gezinscoach.

Met de liefde op stap



Relatiewandeling

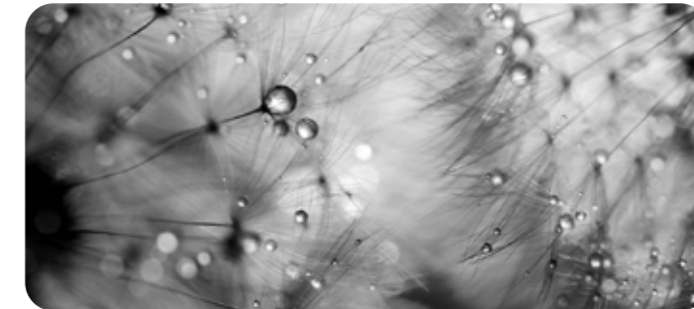
Even weg met twee? Genieten van een mooie wandeling, van tijd voor elkaar en daar nog iets van opsteken? Te mooi om waar te zijn? Nu niet meer! Samen met een aantal andere koppels gaan jullie op wandel in eigen streek. Onderweg gaan we aan de slag met eenvoudige en zeer toegankelijke opdrachten, allen met het thema: hoe maken we in de drukte van alledag nog tijd voor ons twee? En terwijl jullie wandelen, amuseren de kinderen zich volop met spelletjes bij onze oppas van dienst! Kortom: wandelen, inspireren, leren, genieten en vooral... even met twee!

Door **Wim Schotmans** – Buitendenker vzw.

Verdriet en verlies



Vroeg of laat krijg je te maken met het verlies van een persoon die je dierbaar is. Een grootouder, een ouder, je partner, een broer of zus, een (ongeboren) kind, neefje of nichtje, een vriend, een klasgenoot ... De relatie en de omstandigheden van het verlies maken het verdriet anders. Het gemis draag je je hele leven mee. Het vraagt (h)erkenning van het verdriet om verder te gaan.



Manu Keirse raakt ons met concrete verhalen die herkenbaar zijn en helend. Zijn verhaal maakt duidelijk dat verlies verwerken tijd vraagt.

Film met inleiding 'PETITE FILLE' €155

“Wanneer ik groot ben, zal ik een meisje zijn.” Dat vertelde een vierjarige, als jongen geboren, Sasha aan haar moeder. “Ze hield tranen van pijn toen ik zei dat ze geen meisje zou zijn”, getuigt haar mama aan de maker van de documentairefilm. Petite Fille pikt de draad op wanneer Sasha zeven is en volgt de dagelijkse strijd van deze heldin, een transgender kind dat strijdt tegen een onbegrijpende en vijandige omgeving. Gesteund door een liefdevolle familie en gerespecteerd door een empathische filmmaker.

Petite Fille van de Franse filmmaker *Sébastien Lifshitz* (°1968) won op het 47ste Film Fest Gent de Grand Prix voor beste film. “De film is oprecht, maar niet sentimenteel en opende ons hart zoals geen enkele andere film dat deed”, aldus de internationale jury.



Met begeleiders van de Gezinsbond.
Zij geven een inleiding en blijven ook na de film ter beschikking voor (individuele) vragen. We voorzien ook een infolder voor de deelnemers.

Alle Liefs voor M/V/X

‘Petite Fille’ kadert binnen het project ‘Alle liefs voor M/V/X’. Gezinsbond is er voor alle gezinnen en zet diverse thema’s op de agenda. Projectgewijs geven we een signaal aan de samenleving en werken we sensibiliserend en normaliserend rond LGBTQI+.

Met dit specifieke project willen we bijdragen aan het welbevinden van de LGBTQ+-persoon in zijn/haar/hun familiale context. Aan de hand van sociaal-culturele methodieken maken we de vertaalslag naar het gezin. Een aspect dat soms een beetje verwaarloosd wordt.

Elke ouder wil het beste voor zijn kind, daarom staat het kind centraal in alle acties die we met dit project op poten zetten.

Je leest er meer over op
www.goedgezind.be/alleliefsvoormvx

Vormingsaanbod Veilig Online

Veilig Online is een initiatief van Gezinsbond en Child Focus. We willen ouders versterken in de media-opvoeding van hun kinderen. Samen geven we al 15 jaar vormingen voor ouders, aan de hand van interactieve vormingsmodules met stellingen, weetjes, videogetuigenissen en tips.

“**Barbara, voorzitter oudercomité:** “Elk jaar organiseren we samen met de Gezinsbond een thema van Veilig Online. Er zijn telkens nieuwe leerlingen en dus ook nieuwe ouders die geïnteresseerd zijn. De interactieve sessies zorgen voor heel wat uitwisseling!”

“**Mark, vrijwilliger bij Gezinsbond:** “De ouderraad van ‘Kindcentrum Straal’ had interesse om ‘digi-peuters en -kleuters’ te organiseren. Het oudercomité nam de praktische organisatie op zich en Gezinsbond heeft de activiteit mee gepromoot naar gezinnen. Samen zetten we Veilig Online op de agenda in onze gemeente.”

TIP! Wens je een vorming binnen Veilig Online te organiseren? Bekijk dan de infopagina op www.veiligonline.be/organiseren



Met zes thema's is er voor elk wat wils!



- Digi-peuters en -kleuters (1 tot 6 jaar)
- Sociale media (6 tot 16 jaar)
- Internet en privacy (6 tot 16 jaar)
- Gamers (6 tot 16 jaar)
- Cyberpesten (8 tot 16 jaar)
- Online relaties en seksualiteit (8 tot 16 jaar)

Met begeleiders van de Gezinsbond.
Meer info en aanvragen: www.veiligonline.be



Over scheiding

Ontmoetingsmoment voor alleenstaande ouders

Eenoudergezinnen zijn zowel kostwinner, verzorger als opvoeder. Ze moeten er altijd staan. Maar af en toe willen ze er ook even tussenuit om ervaringen uit te wisselen met andere ouders of om gewoon even uit te blazen. Met de hulp van het draaiboek organiseer je zelf een ontmoetingsmoment voor alleenstaande ouders.

Met begeleiders van de Gezinsbond.



Mijn kleinkind woont in twee huizen

Wat is de betekenis van een scheiding voor grootouders en kleinkinderen? Hoe kunnen grootouders hun kleinkind hierin ondersteunen? Wat zegt de wet over de omgang tussen grootouders en kleinkind? En waar kan je terecht als er problemen zijn?

Met begeleiders van de Gezinsbond.



“Hanne, coördinator Huis van het Kind: “Door de samenwerking met de Gezinsbond hebben we zicht op de verschillende noden die er zijn bij gezinnen. We hebben de mogelijkheid om hier samen een antwoord op te zoeken. We kijken met een bredere bril waardoor het bereik naar de gezinnen groter wordt.”

Een thuis in twee huizen

Drie bijeenkomsten voor eenoudergezinnen en nieuw samengestelde gezinnen

Heel wat kinderen en jongeren verblijven na een scheiding afwisselend bij beide ouders. We bespreken het effect hiervan op kinderen, maar ook op de (plus)ouders. Verschillende gezinsrelaties en verblijfwissels komen aan bod. We wisselen ervaringen uit en leren van elkaar.

Met begeleiders van de Gezinsbond.



Aanbod voor gezinnen met baby's, peuters en kleuters

Gezinsactiviteiten

Babyboom: een boom voor een geboorte

De aanplant van een geboortebos biedt je afdeling de kans om gezinnen met een geboorte samen te brengen. Je zorgt daarbij meteen voor extra natuur in je directe omgeving! We geven hierbij ook aandacht aan sterrenkindjes.



BOS+ heeft al vele jaren ervaring in het aanplanten van geboortebossen en wil jouw afdeling ook ontzorgen. Ze gaan gratis met jouw afdeling aan de slag om het niet bij een idee te laten, maar ook een heus geboortebos te realiseren.

Meer info: Dit draaiboek is gratis verkrijgbaar via vrijwilligers van de Gezinsbond.

Babybabbels

Ontmoetingsmomenten voor prille ouders

Het is niet altijd evident, zo'n baby in huis. Elke jonge ouder vraagt zich wel eens af hoe anderen het doen en twijfelt soms of hij het wel goed aanpakt. Een babbel met collega-ouders kan uitkomst brengen!

Als Gezinsbond breng je een kleine groep jonge ouders én hun baby's (een aantal keer) samen voor een leuke workshop, een interessante infosessie of gewoon een toffe babbel in een gezellige sfeer.

Zet zelf een ontmoetingsmoment op, met of zonder begeleider. Het draaiboek is verkrijgbaar via vrijwilligers van de Gezinsbond.



WK Loopfietsen



Organiseer het WK Loopfietsen, een gezinsvriendelijke activiteit voor de allerkleinsten. Zoek een geschikte locatie (pleintje, straat, park, sportterrein...) waar je een parcours van 50 à 100 meter kan uitzetten. Een speelse kennismaking met koers voor de allerkleinsten!

Gratis draaiboek voor organisatoren via gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be.
Ondersteunend materiaal: 50 euro per pakket met medailles, diploma's en fietsbordjes (geschikt voor 20 deelnemers).
Meer info: www.familiefit.be/wkloopfietsen



Familie Fit ridderwandeling



Op stap met ridder Flo en jonkvrouw Isi



Maak jouw wandeling kindvriendelijk en organiseer de fantasierijke Riddertocht. In de opdrachtenbundel vind je doe- en zoekopdrachtjes. Met Ridder Flo en Jonkvrouw Isi wordt elke wandeling een echte belevingstocht voor kleine ridders en jonkvrouwen.

Gratis draaiboek voor organisatoren via gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be.
Ondersteunend materiaal: 50 euro per pakket met kartonnen zwaarden, ballonnen en opdrachtenbundels voor 20 deelnemers.

TIP! Op regelmatige basis worden thematische activiteiten ingepland zoals een lichtjeswandeling, superheldentocht, etc. Actuele info vind je op www.familiefit.be/voororganisaties.

Duo ouder-kind

Schapenwolkjeswit

Knuffelen, zingen, wiegen, spelen, vertellen:
actieve workshop rond het slaapritueel



Tijdens deze workshop ontdek je als (groot)ouder samen met je (klein)kind leuke slaapritueeltjes voor thuis. Slaaprituelen brengen ritme en rust aan het einde van de dag en bereiden je kind voor op de nacht. Een plezierig en kwalitatief moment voor ouder en kind! Breng een zacht dekentje en een knuffel mee.

Je kan volgende workshops programmeren:

- Voor baby's van 0 tot 18 maanden (max. 8 baby's, max. 2 volwassenen per baby)
- Voor peuters van 1,5 tot 3 jaar (max 10 duo's)

Met begeleiders van de Gezinsbond.

TIP! Deze workshop inspireert over rustmomentjes voor het slapengaan en is niet bedoeld als antwoord op mogelijke slaapproblemen. De vorming 'Slaap kindje slaap' voor ouders gaat hier wel dieper op in. Zie pagina 4.

Knuffelturnen



Knuffelturnen is een leuke manier van bewegingsopvoeding voor peuters en kleuters, samen met één van hun (groot)ouders. Tijdens het bewegen, voelen, genieten en ontspannen, staat de band tussen ouder en kind centraal.



Je kan de volgende workshops programmeren:

- Voor peuters (1,5 tot 3 jaar – max. 10 duo's)
- Voor kleuters (3-4 jaar en 5-6 jaar – max. 10 duo's)

Als afdeling van de Gezinsbond betaal je 65 euro, afdelingen met een Gezinssportclub 40 euro. Tien exemplaren van het DOE-boekje 'Knuffelturnen' (1 exemplaar per duo) zijn inbegrepen.

Meer info en aanvragen: www.gezinssportvlaanderen.be/knuffelturnen

Baby's, peuters of kleuters en boekjes



Samen door boekjes gaan of er uit voorlezen is een heel intieme gebeurtenis: je kind op schoot, dicht bij elkaar. We brengen een goed gevulde boekenkoffer mee. Zo leer je welke boekjes geschikt zijn voor jouw kind. Via prenten, foto's en taal ontdekken jullie samen het plezier van boekjes. Je krijgt ook tips om er thuis me aan de slag te gaan.

Je kan de volgende workshops programmeren:

- Voor baby's (0 tot 18 maanden – max. 5 baby's met max. 2 ouders per baby)
- Voor peuters (1,5 tot 3 jaar – max. 8 duo's)
- Voor kleuters (3 tot 5 jaar – max. 8 duo's)

Met begeleiders van de Gezinsbond.



Roza, vrijwilliger bij Gezinsbond: “De bibliotheek organiseerde een Boekstartdag waarbij we samenwerkten. Wij zorgden voor een begeleider voor de activiteit ‘Baby's en boekjes’. De gemeente voorzag een fotograaf die – als aandenken – een foto maakte van elk gezin. Een mooie manier om jonge ouders te bereiken.”



Dansen met je peuter



Peuters vinden het plezierig om samen met jou te dansen en te bewegen op muziek. Tijdens deze workshop leer je een aantal peutedanses die je thuis makkelijk samen met je peuter kan verderzetten.



Als afdeling van de Gezinsbond betaal je 65 euro, afdelingen met een Gezinsportclub 40 euro.

Meer info en aanvragen: www.gezinsportvlaanderen.be/dansen-met-je-peuter

Zingen met...



Drie workshops waar muziek in zit! Je gaat samen met je kind aan de slag en ontdekt hoe je thuis samen muziek kan maken. Liedjes en stemspelletjes bevorderen de taalontwikkeling en woordenschat. Maar bovenal is zingen met je kind gewoon plezier!

Je kan de volgende workshops programmeren:

- Voor baby's (0 tot 18 maanden – max. 10 baby's met max. 2 ouders per baby)
- Voor peuters (1,5 tot 3 jaar – max. 10 duo's)
- Voor kleuters (3 tot 5 jaar – max. 15 duo's)

Met begeleiders van de Gezinsbond.



Aanbod voor gezinnen met kinderen in de lagere school

Duo ouder-kind

Papakanda

Vaders en kinderen samen in beweging

Het beweegprogramma bestaat uit zes interactieve sportsessies met daarbij telkens een gevarieerd educatief luikje over gezondheid in het algemeen. Papakanda is gericht naar papa's en hun kinderen uit het 1ste, 2de en 3de leerjaar.

Met begeleiders van Gezinsport Vlaanderen.

Als afdeling van de Gezinsbond betaal je 550 euro voor het volledige pakket. Afdelingen van een Gezinsportclub betalen 500 euro. In de prijs zit inbegrepen: vergoeding van een gekwalificeerde lesgever, T-shirts, basissportmateriaal en doeboekjes voor de deelnemers.

Meer info:
gezinsportvlaanderen@gezinsbond.be,
02 507 88 22 of <https://papakanda.be>



€550
6 - 8 jaar
10 DUO'S

Ketchup is een groente

Een kookworkshop voor ouders en kinderen rond gezond eten

Groenten zijn gezond! Logisch dus dat we ze best verschillende keren per dag op het menu zetten. Maar wat als je kroost de neus ophaalt voor groenten? Samen koken is een prima manier om je kind kennis te laten maken met gezonde voeding. In deze workshop ga je samen met je kind aan de slag. Jullie leren groenten anders klaar te maken of te combineren. Zo wordt die gezonde maaltijd op tafel de volgende keer warm onthaald.

Met begeleiders van de Gezinsbond



€25
vanaf 6 jaar
8 DUO'S

Workshop drones

We starten met een woordje uitleg over drones: je maakt kennis met de wetgeving en met de waaier aan toepassingen die drones vandaag kennen. Na de info over alle knopjes ga je verder in duo's aan de slag. Oefen je vliegskills en vlieg over een ranch met de drone-flight-simulator. Daarna scheer je met echte mini-drones door ons hindernissenparcours. Hoe vlot vliegen jullie er doorheen? Een workshop voor ouders en kinderen die je vleugels geeft!

Met begeleiders van Dronap. Al het materiaal wordt voorzien.
Meer info en aanvragen: info@dronap.be

€335
vanaf 10 jaar
10 DUO'S

Gezinsactiviteiten

Wandelen door de serres van Mendel

€190
Vanaf 8 jaar
MAX 50

Voorleeswandeling over natuur en wetenschap

Schrijfster Kirstin Van Lierde neemt je mee op een wandeling door de natuur, maar ook door een heel bijzonder verhaal: De serres van Mendel.



Reya kent elk hoekje van de serres. Ze woont er al haar hele leven, samen met Mendel. Hij zorgt voor alles wat leeft onder de grote, groene koepel en let erop dat er niets gezaaid wordt dat er niet thuishoort. Op een dag maakt Reya een fout die enorme gevolgen heeft. Voor Mendel, voor de serres én voor zichzelf. Een verhaal van vriendschap over alle barrières heen.

Door schrijfster Kirstin Van Lierde, auteur van De serres van Mendel (Van Halewyck, 2019), www.kirstinvanlierde.be.
Organiseer je de wandeling 2x op dezelfde locatie, dan betaal je 355 euro.

Familiefilm kapsalon 'Romy'

€130
Vanaf 9 jaar
MAX 50



Elke dag na school moet Romy naar haar oma. In de meeste kapsalons is het gezellig, maar hier niet. Oma heeft het druk, is streng en heeft geen zin om op Romy te passen. Alles verandert wanneer ze haar kleindochter een geheim toevertrouwt: oma lijdt aan de ziekte van Alzheimer.

Een hartverwarmend verhaal over een eigenzinnige oma en haar kleindochter die elkaar écht leren kennen in een vriendschap die generaties overstijgt.

Voor deze filmvoorstelling is Bevrijdingsfilms partner, onder meer Sabam en vertoningsrechten. Meer info: www.bevrijdingsfilms.be
Na de voorstelling kan je een infoblaadje uitdelen over (omgaan) met dementie.

Meer info: scw@gezinsbond.be

TIP! Ideaal om het thema 'dementie' op de agenda te zetten.



Familie Fit Bewegkoffers

€65
vanaf
3 jaar

Met de Familie Fit beweegkoffers kan je sportieve activiteiten organiseren voor jong en oud. De activiteiten zijn gevarieerd en uitdagend, zowel voor kinderen als volwassenen.

Je hebt de keuze uit 6 materiaalpakketten met verschillende activiteiten:

- **Kleuterklauterparcours** met stapstenen, mousse blokken, evenwichtsbalkjes en hoepels.
- **Familie Fit Kermis**, met o.a. blikwerpen, boogschieten, eendjes vissen...
- Reuze **gezelschapsspellen**, traditionele gezelschapsspellen in 't groot, o.a. 4 op en rij en jenga.
- **Samenwerkingsspellen**, zoals parachutespellen, rupsloopband en kubb.
- Fun games, **nieuwe trendy sporten**, zoals Kan Jam, Spikeball en Wackitball.
- **Omnisportcircuit** met échte sporten, zoals hockey, voetbal en (reuze) badminton.

Prijs:

- Je haalt zelf het materiaal op in Hamme (Oost-Vlaanderen) of Brussel: 65 euro per materiaalpakket per week. Je voorziet zelf begeleiding bij deze activiteiten.
- Je kiest voor levering ter plaatse, incl. opstellen materiaal en begeleiding-coördinatie door een opgeleide Familie Fit begeleider: 250 euro.

Meer info: www.familiefit.be/familiefitbeweegkoffers

De Gezinskilometer

vanaf
5 Jaar



Een leuke sportieve activiteit waarbij elk gezin (of ploeg) een volledige kilometer loopt maar de afstanden verdeeld worden over de gezinsleden. Een deelnemend team bestaat uit vier lopers. Het eerste (gezins-)lid loopt 100 meter, het tweede 200 meter, het derde 300 meter en de slotloper legt 400 meter af: opgeteld een volledige kilometer. Meer info en draaiboek: www.familiefit.be/voororganisaties

Volkspelenkoffer

Oude volkssporten spelen is... gezellig bezig zijn voor alle leeftijden. In de verhuur zitten 9 sets van telkens twaalf- tot vijftien spelen. Een aantal tafelspellen (bv. sjoelbak, tafelkegelen, toptafel, ...) en bolsporten (bv. krulbol, vloerbol, pierbol...), maar ook spelen als steltlopen of hoefijzerwerpen.

Zij vormen een prima hulpmiddel om een gezinsdag extra élan te geven!

Meer info: www.gezinssportvlaanderen.be/sportmateriaal/volkssportkoffers



Lasergame

Speel elektronisch tikkertje met onze lasergeweren: plezier gegarandeerd!

Je kan de laserkoffer ophalen in Brussel, Beerse, Gent, Hasselt, Herent of Merksem.

Huren kan vanaf 50 euro voor 8 personen.

Reserveren: www.lazertag.be. Vermeld 'Gezinsbond afdeling' (bv. Gezinsbond Brussel) als naam van de ontlenaar, vul 'AFYA' in als promotiecode/voucher.

Meer info: www.afya.be/lasergame



Kleine activiteiten voor kinderen

Kinderen betrekken op 'grote' thema's is niet altijd vanzelfsprekend. Gezinsbond werkte een aantal fiches uit waarmee dit op een laagdrempelige manier wel kan.

Elk diertje zijn pleziertje (ook in jouw tuin!)

Focus op het belang van kleine diertjes in de tuin

Vlinders, bijen, oorwormen of andere kleine diertjes: ze zijn zeer belangrijk voor onze natuur! Reden genoeg om ze met open armen in jouw tuin te ontvangen. We leren welk nut ze hebben en bouwen samen aan mogelijkheden om ze te verwelkomen.

We bieden een bundel doe-fiches met leuke activiteiten aan om kinderen kennis te maken met het kriebelleven en al wat zich afspeelt in de tuin.

Volgende fiches zijn beschikbaar:

- Zelf insecten knutselen
- Een oorwormhotel maken
- Van eierdoos tot zaaibakje met vogelverschrikker
- Zelf een vlinderkast timmeren
- Een leuke kindermoestuin aanleggen
- Knutsel zelf een mini-waterzuivering
- Onkruid in je tuin: hmm, lekker!
- Zelf een wespenvanger maken
- Plantenlabels knutselen
- Zelf zaadbommen maken om eigen bloemen te zaaien
- Zelf vetbollen maken als voer voor de vogels (enkel in herfst en winter)

De fiches zijn verkrijgbaar via vrijwilligers van de Gezinsbond.



Bewust omgaan met water

Soms komt water zomaar uit de lucht vallen, op andere momenten snakken we naar een beetje regen. Uit de kraan komt er gelukkig wel altijd water. Toch springen we hier best zuinig mee om. Initiatieven als waterchallenge.be en deze fiches helpen ons hierbij.

Volgende fiches zijn beschikbaar:

- Maak een regenmeter (of pluviometer) – vanaf 4 jaar
- Maak zelf een Olla + spel waar komt water vandaan? – vanaf 6 jaar

De fiches zijn verkrijgbaar via vrijwilligers van de Gezinsbond.

TIP! Je kan de fiches downloaden om te verspreiden naar gezinnen, bouwt er een activiteit rond of biedt ze aan in de marge van een thematische gezinsactiviteit.

Aan de slag!

Start

Heb je een interessante activiteit gevonden in deze brochure?

Ja

Nee

Doorblader de brochure. Er staat heel wat leuks in!

Werk je al samen met een afdeling van de Gezinsbond?

Ja

Nee

Vind de afdeling in je buurt op gezinsbond.be/injebuurt of via opvoeden@gezinsbond.be

Contacteer de afdeling om de activiteit verder uit te werken:

Tip!

1. Maak concrete afspraken rond datum, locatie, materiaal, communicatie, budget
2. Vraag de afdeling om de activiteit aan te vragen via webtoepassing activiteitenbeheer (aanvraagmodule afdelingen Gezinsbond)
3. Start tijdig de promotie voor je activiteit, zo heb je het meeste kans op voldoende deelnemers
4. Veel succes!

Gezinsbond en opvoeding

Gezinsbond is lokaal partner in vele samenwerkingsverbanden

Samen met onze vrijwilligers staan we garant voor leuke activiteiten en gezellige vormingsavonden o.a. rond de thema's beschreven in deze brochure.

Wil je inspiratie, informatie en voorbeelden? Lees dan onze **brochure** waarin de samenwerking tussen een Huis van Kind en de Gezinsbond uitgespit wordt. Deze vormt ook een bron van inspiratie voor andere samenwerkingen.



Huis van het Kind en Gezinsbond: We doen het samen!
Brochure voor het Huis van het Kind



Herman, vrijwilliger Gezinsbond: "Om de Week van de Groeilamp mee in de kijker te zetten, hebben we samengezeten met de coördinator van het Huis van het Kind. Samen hebben we gekeken naar mogelijkheden. Zo hebben wij een ontbijt voorzien en hebben we gezorgd voor een begeleider voor kinderyoga."

Partnerorganisaties

Gezinsbond werkt samen met diverse organisaties die expertise hebben in specifieke thema's die een plaats krijgen in ons aanbod.

- **Afya:** Sportieve jeugddienst, opgericht in de schoot van Gezinsbond. Ze bieden monitoren cursussen en jeugdkampen aan, www.afya.be
- **BOS+** zet zich in voor bosbehoud, www.bosplus.be
- **Child Focus:** Partner bij 'Veilig Online. Zetten in op het sensibiliseren van (groot)ouders op vlak van online veiligheid. www.childfocus.be
- **EHBO Vlaanderen:** Opleidingscentrum voor eerste hulp, www.ehbo.vlaanderen.be
- **Gezinssport Vlaanderen:** dochtervzw van Gezinsbond ontwikkelt activiteiten en materiaalpakketten met een sportieve insteek voor gezinnen, grootouders en kleinkinderen, www.gezinssportvlaanderen.be
- **Join For Water:** Belgische ngo die zich focust op het thema water omdat water wereldwijd een schaarse grondstof wordt, www.joinforwater.ngo
- **Mediawijs:** Vlaams Kenniscentrum voor Digitale & Mediawijsheid, www.mediawijs.be
- **Speelmakers cvba** wil kinderen rijke speelkansen bieden en doet dit door mensen te inspireren en actief te ondersteunen, www.speelmakers.be
- **VCOK:** Vormingscentrum voor opvoeding en kinderopvang, www.vcok.be

Gezinsbond steunt gezinnen bij de opvoeding van hun kinderen en kleinkinderen, op verschillende manieren.

Podcasts

Geregeld brengen we een podcastreeks uit rond een bepaald thema. Je vindt de podcastafleveringen via www.goedgezind.be/podcastgezinsbond of via jouw podcast-app.

Webinars

Gezinsbond organiseert regelmatig webinars over opvoeden, relaties en gezinnen. Iedereen kan deze gratis online lezingen volgen. Via de chat kunnen deelnemers vragen stellen.

Wat de Gezinsbond aanbiedt heeft een goede naam én haalt hoge tevredenheidsscores! Vandaag kan je minstens maandelijks terecht voor een webinar bij de Gezinsbond, rond zeer diverse thema's – maar nog steeds het meest rond opvoeden.

TIP! Breng jij ouders ook mee op de hoogte?
Meer info en kalender: www.goedgezind.be/webinars

Wil je meer inspiratie of informatie?

- Vraag als partnerorganisatie de nieuwsbrief aan
- Neem een gratis abonnement op (één van) onze magazines
- Een andere vraag rond samenwerken en opvoeding

Eén adres: opvoeden@gezinsbond.be

Magazines op maat

Gezinsbond brengt verschillende magazines uit: 'Brieven aan Jonge Ouders' voor kersverse mama's en papa's, 'GROOTouders' voor grootouders en het ledenmagazine 'De Bond'.

TIP! Als Huis van het Kind kan je intekenen op een gratis abonnement op de magazines van de Gezinsbond.





VU.: Jeroen Sleurs, Ardijnkaai 16, 1000 Brussel



Op maat van jouw gezin.
Surf naar goedgezind.be en ontdek nieuwtjes over gezin en opvoeding, tips van experts en leuke activiteiten.
Je vindt er artikels op maat van jouw gezin: van baby over tiener tot kleinkind.

