

CAMPUS 0³ – OPVOEDINGSWINKEL GENK

ACTIVITEITENKALENDER JANUARI – JUNI



GENK

Beste Mama, Papa, Oma, Opa, ...
Beste Professional,

Van harte welkom in een of meerdere van onze activiteiten rondom opvoeden en opgroeien! Infosessies, cursussen, workshops, (muzi-
kale) vertellingen, ... Voor iedereen is er wel iets interessant en/of
plezant te beleven. Hieronder vind je het aanbod voor de periode
januari tot en met juni 2026. Eind augustus verschijnt er een nieuwe
kalender voor het najaar 2026. Mogelijks wordt er in de loop van het
voorjaar nog extra aanbod georganiseerd. Je vindt deze activiteiten
steeds terug via campuso3.be/events.

Belangrijk: voor elke activiteit moet worden ingeschreven. Dat doe
je via de contactgegevens in de beschrijving. Voor aanbod dat we
zelf organiseren kan dat telefonisch, via email of via www.campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3. Schrijf je in via email?
Bezorg ons dan zeker ook een telefoonnummer. In bepaald aanbod
zijn de plaatsen (erg) beperkt. Bij interesse schrijf je dus best zo snel
mogelijk in.

Schrijf je in voor een activiteit? Dan verwachten we je aanwezigheid
of een tijdige verwittiging als het toch niet lukt. Al te vaak dagen
mensen niet op en worden tegelijk anderen geweigerd omdat een
activiteit volzet is. Gelieve hier respectvol mee om te gaan.

We kijken er naar uit jullie te ontvangen voor leuke en/of leerrijke
activiteiten rondom opvoeden en opgroeien!



JANUARI

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

C

GROEPSTRaining 'ROTS & WATER'

Rots & Water is een weerbaarheidstraining voor kinderen waar je leert door te doen en te ervaren. Sta sterk als een rots, beweeg flexibel als water. Op een ervarings-gerichte en speelse manier leert je kind opkomen voor zichzelf; omgaan met conflictsituaties; geloven in zichzelf; grenzen aangeven en die van anderen respecteren en beter samenwerken. Meebrengen: sportieve kledij en drinkbus.

- Woensdagen 7/1; 14/1; 21/1; 28/1; 4/2 én 11/2
Van 13.15 tot 14.45 uur: voor kinderen in het 3de en 4de leerjaar.
Van 15 tot 16.30 uur: voor kinderen in het 5de en 6de leerjaar.
Individueel oudercontact op 11/2 of 18/2 vanaf 19 uur (online).
Meer info na je inschrijving.
- Basisschool Royke (turnzaal), Breekiezel 27, Oudsbergen
- Gratis
- Info en inschrijven: goelevanhove@gmail.com - 0494 22 17 26

I

PEUTER OP HET POTJE

Infosessie over de zindelijkheidstraining. Wanneer kan je daarmee beginnen? Hoe pak je dat best aan? Dat verneem je tijdens deze infosessie!

- Maandag 12/1 om 19.00 uur
- Basisschool de Wonder-Wijzer*, Hoogstraat 41, Zutendaal
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

* Deze vorming staat ook open voor ouders van kinderen die naar een andere school gaan

I A

IN VIJF STAPPEN NAAR EEN GEZONDE BROODDOOS

Een gezonde brooddoos samenstellen hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Voedingsdeskundige Gamze toont in vijf eenvoudige stappen hoe je een evenwichtige brooddoos maakt die je kind genoeg energie geeft voor de hele dag. Daarnaast licht ze toe wat een gezond ontbijt of middagmaal dagelijks moet bevatten en welke variatiemogelijkheden er zijn, zodat je zonder moeite gevarieerde, smakelijke én voedzame maaltijden kan bereiden.

- Dinsdag 13/1 om 13.30 uur
- VBS Mickey Mouse – De Sleutel*, Brandweg 1, Genk
- Gratis
- Info en inschrijven: 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

* Deze vorming staat ook open voor ouders van kinderen die naar een andere school gaan

I

BORSTVOEDINGSSALONS

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen (campuso3.be/borstvoedingssalons). Voor deze sessie is dat **'de basis'**. Je kan natuurlijk ook al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulent. Partners zijn ook welkom!

- Vrijdag 16/1 om 20 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- 15 euro (incl. hapje, drankje, infobrochure)
- Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

I

PEUTERS, LIEF MAAR SOMS LASTIG

Infosessie voor ouders over de peuterpuberteit door een medewerker van ons Kind & Gezin regioteam.

- Maandag 26/1 om 19 uur
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Woensdag 28/1 om 19 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- www.cm.be/agenda



FEBRUARI

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

A

DANI'S MUZIKALE VERHALEN: VERKLEDEN

Dani en Sofietje duiken in de verkleedkoffer. En dat treft, want het is carnaval! Welke kleurrijke outfits trekken ze allemaal aan? Kom het samen met ons ontdekken tijdens deze muzikale voorstelling voor (groot)ouders met kinderen tussen 2,5 en 7 jaar oud. Gelieve niet in te schrijven met kinderen jonger dan 2,5 of ouder dan 7 jaar oud. De voorstelling duurt zowat een uurtje, waarin de nodige aandacht en luisterbereidheid van de kinderen (en ouders) worden verwacht. Er zijn twee voorstellingen. Geef bij je inschrijving het uur van voorkeur door.

- Zaterdag 14/2 om 9.30 uur OF om 11.15 uur
- Campus O³ Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

A

DUBBEL FUN: DE PANNENKOEKEN-EDITIE!

Dubbel Fun is een spel- en ontmoetingsmoment speciaal voor ouders met een tweeling of meerling tussen 0 en 6 jaar oud. Kom samen met je eigen twee- of meerling spelen en babbelen met andere ouders en kinderen. Broertjes of zusjes zijn ook welkom! Wij voorzien pannenkoeken om de namiddag lekker en gezellig af te ronden.

- Donderdag 19/2 van 15 tot 18 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

BORSTVOEDINGSSALONS

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen (campuso3.be/borstvoedingssalons). Voor deze sessie is dat **'de start'**. Je kan natuurlijk ook al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulent. Partners zijn ook welkom!

- Vrijdag 20/2 om 20 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Prijs: 15 euro (inclusief hapje, drankje, infobrochure)
- Info en inschrijven via lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

A

OUDERSTREKEN EN KINDERPRET

De eerste levensjaren zijn een niet te onderschatten mijlpaal in de ontwikkeling van elk kind. In die periode is spelen, lopen, springen, dansen, ... kortom bewegen hun belangrijkste bezigheid. En wat is er leuker dan dat samen te doen? En erna samen tot rust te komen? In deze ouder-kind sessie kan je rekenen op een mix van actie, dans, muziek en ontspanning. Er worden actieve speel- en beweegtips meegegeven voor (groot) ouders met kinderen tussen 2 en 4 jaar oud.

- Zaterdag 21/2 om 10 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Prijs: 5 euro – 2 euro (VT-statuuut)
- www.cm.be/agenda

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Dinsdag 24/2 om 18.30 uur
- Consultatiebureau Wiegwijs, Bleumerstraat 66A, Maaseik
- Gratis
- www.cm.be/agenda

I

INFOMOMENT: INSCHRIJVEN OP SCHOOL

Tijdens deze infoavond krijg je alle informatie over aanmelden en inschrijven in een kleuter- of lagere school in Genk. Dit voor zowel het gewoon als het buitengewoon basisonderwijs in Genk. We leggen stap voor stap uit hoe het aanmeld- en inschrijvingsproces verloopt en besteden ook aandacht aan de voorbereiding van je kind op de instap in de kleuterschool.

- Dinsdag 24/2 om 19 uur
- Bibliotheek Genk, zaal de Ontdekking, Stadsplein 3
- Gratis
- Nele.debock@ond.vlaanderen.be

C

BABY OP KOMST?!

In 7 bijeenkomsten verneem je alles wat je moet weten over de zwangerschap, bevalling, voeding en verzorging van de baby. Inschrijven kan voor de hele reeks of voor afzonderlijke sessies. Plaatsen zijn beperkt.

- Dinsdagen van 19.30 tot 21.30 uur
- 24/2: Zwangerschap + Kinderopvang
- 3/3: Bevallen
- 10/3: In verbinding met je baby: de kracht van hechting in de eerste fase van het leven
- 17/3: Verzorging van de baby
- 24/3: Verzorging van de moeder
- 31/3: EHBO bij baby's
- 7/4: Borstvoeding
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3



FEBRUARI

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Woensdag 25/2 om 19 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- www.cm.be/agenda

I

VAN 'MOETIVATIE' NAAR MOTIVATIE

De examenperiode kan een spannende en stressvolle periode zijn voor jongeren, maar ook voor hun ouders. Hoe kan je als ouder je kinderen helpen om door deze weken heen te geraken? Hoe kan je inzetten op motivatie en blijven doorzetten als het moeilijk loopt? En welke afspraken maak je best op voorhand? Dat kom je te weten in deze infoavond voor ouders met kinderen in de eerste graad secundair onderwijs. Deze infoavond staat **NIET** open voor professionals.

- Donderdag 26/2 om 19 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be - campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

FOUT IS GOUD: DURF TE GROEIEN!

Uit het maken van fouten, leer je het meest. Toch is dit voor veel kinderen (en volwassenen) een lastig gegeven, met soms uitbarstingen of faalangst tot gevolg. Niemand maakt graag fouten natuurlijk, maar het is een fundamenteel onderdeel van het leerproces. Hoe kan je daar anders naar kijken? Maak kennis met de 'Groe Mindset' en 'Vaste Mindset': twee tegengestelde manieren om te kijken naar tegenslag, falen, fouten en het leerproces. Tijdens deze infosessie maak je kennis met de principes van beide zienswijzen, de verschillen tussen de twee, hoe je kinderen groeigericht kan ondersteunen in hun leerproces, waar de 'Groe Mindset' voor staat, maar ook waar ze niet voor staat. Voor ouders/leerkrachten met kinderen in de lagere school.

- Donderdag 26/2 om 19.30 uur
- Basisschool de StapSteen* Wiemesmeer, Jachthoornplein 4, Zutendaal
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be - campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

* Deze vorming staat ook open voor ouders/leerkrachten van kinderen die naar een andere school gaan

I

A

PEUTERKLASJES

Terwijl je zelf deelneemt aan een reeks infosessies, leert je kind afscheid nemen van mama en/of papa door mee te doen aan de peuterklasjes. Deze 5 opeenvolgende sessies dienen als voorbereiding op de kleuterschool. Voor ouders samen met hun peuter tussen 2 en 2,5 jaar oud. In het najaar 2026 is er een nieuwe reeks.

- Zaterdagen
- 28/2: voor 't eerst naar de kleuterschool + zindelijkheid
- 7/3: voorlezen is dromen met je ogen open ... Lees je mee?
- 14/3: "Help! Mijn kind mag niet meer in de hoek ..."
- 21/3: Lekkerbekken of snuiten trekken?
- 28/3: "Naar bed, naar bed!", zei Duimelot
- Telkens van 9 tot 11 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be - campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3



MAART

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

I

WEBINAR: ALLE GEVOELEN WELKOM IN DE GROTE EMOTIEBUS

Wat als je kind overspoeld wordt door emotie? In deze webinar toont opvoedingsexpert Steven Gielis hoe je je kind helpt om gevoelens te herkennen, benoemen en ermee om te gaan, met concrete tips die je meteen kan toepassen.

- Woensdag 4/3 om 19.30 uur
- Online
- 5 euro (CM-leden) – 7 euro (niet-leden)
- 2 euro (CM-leden met VT statuut en/of arbeidsongeschikt)
- www.cm.be/agenda

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Dinsdag 17/3 om 13 uur
- Consultatiebureau Wiegwijs, Rozenstraat 3, Opglabbeek
- Gratis
- www.cm.be/agenda

I

OVER HET HERT, DE LEEUW EN HET KONIJN: OMGAAN MET MOEILIJK GEDRAG EN EMOTIE-REGULATIE BIJ KINDEREN

Blij, boos, bang, verdrietig, gefrustreerd, jaloers, gespannen, ... Iedereen wordt elke dag geconfronteerd met een waaier aan emoties die je kunnen overspoelen en daarvoor je gedrag bepalen. Ook kinderen ervaren deze emoties en kunnen er door uit balans geraken. Tijdens dit vormingsmoment staan we stil bij de vraag hoe je als volwassene kinderen kan ondersteunen in hun emotieregulatie en het omgaan met gevoelens. We reiken je daarvoor concrete hulpmiddelen aan. Voor ouders van kinderen in de lagere school.

- Donderdag 19/3 om 19.30 uur
- BuBaO de Dolfin*, Bethaniëstraat 89, Genk
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

* Deze vorming staat ook open voor ouders/leerkrachten van kinderen die naar een andere school gaan

I

BORSTVOEDINGSSALONS

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen (campuso3.be/borstvoedingssalons). Voor deze sessie is dat **'oei, in de knoei!'**. Je kan natuurlijk ook al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulent. Partners zijn ook welkom!

- Vrijdag 20/3 om 20 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Prijs: 15 euro (inclusief hapje, drankje, infobrochure)
- Info en inschrijven via lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

A

OUDER-KIND-YOGA

In deze workshop nemen we bewust de tijd om samen te stralen, voelen en groeien. In een warme en rustige sfeer verbinden we met elkaar door beweging, ontspanning en plezier. Wat kan je verwachten? Een fijne afwisseling van speelse yogahoudingen, eenvoudige ademhalingsoefeningen, relaxatie en zachte massages. Ervaring of lenigheid is helemaal niet nodig. Het draait vooral om samen genieten en contact met elkaar. Samen beleven we een moment van rust en verbinding, een waardevolle pauze in de drukte van elke dag. We organiseren twee sessies voor verschillende leeftijden. Gelieve deze leeftijdsafbakening te respecteren. Laat ons bij inschrijving weten voor welke sessie(s) je inschrijft. Plaatsen zijn beperkt.

- Zaterdag 28/3
- Om 9.30 uur: voor (groot)ouders met kinderen tussen 3 en 5 jaar
- Om 11 uur: voor (groot)ouders met kinderen tussen 5 en 7 jaar
- Campus O³ Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3



APRIL

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

I

PEUTER OP HET POTJE

Infosessie over de zindelijkheidstraining. Wanneer kan je daarmee beginnen? Hoe pak je dat best aan? Dat verneem je tijdens deze infosessie!

- Donderdag 2/4 om 19.30 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

BORSTVOEDINGSSALONS

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen (campuso3.be/borstvoedingssalons). Voor deze sessie is dat **‘terug aan het werk’**. Je kan natuurlijk ook al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulent. Partners zijn ook welkom!

- Vrijdag 17/4 om 20 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Prijs: 15 euro (inclusief hapje, drankje, infobrochure)
- Info en inschrijven via lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

I A

ONTDEK HET TALENT IN JEZELF – ALS OUDER EN MENS

Ouderschap is een van de meest veeleisende ‘jobs’ die er zijn. En toch doen we het vaak zonder stil te staan bij onze eigen sterktes. Talentexpert Luk Dewulf helpt je ontdekken waar jouw natuurlijke kracht zit en hoe je die kan inzetten in de uitdagingen van elke dag. Geen pasklare antwoorden, wel inzichten die je meer vertrouwen, rust en verbinding geven. Want wie vertrekt vanuit zijn talent, staat sterker; thuis én daarbuiten! Verwacht geen standaard lezing, maar wel een **interactieve** infosessie.

- Dinsdag 21/4 om 19 uur
- Casino Modern, André Dumontlaan 2, Genk
- 5 euro – 2 euro (VT/Arbeidsongeschikt)
- www.cm.be/agenda

I

‘VADEREN’

Als man/vader krijgen we vaak bewust of onbewust een rol toebedeeld door de samenleving. Nochtans gaan vaders graag zelf op zoek naar de invulling hun vaderschap. Vaders zijn immers een belangrijk rolmodel voor hun eigen kinderen. We gaan in gesprek en reflecteren over hoe je eigen ervaringen als kind een invloed hebben op je eigen vaderschap. Reken op een hapje en drankje!

- Dinsdag 21/4 om 19.30 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

WEBINAR: WAAROM VRIENDSCHAP JE ALS OUDER STERKER MAAKT

Wist je dat echte vriendschap je stress verlaagt en je gezondheid verbetert? In deze lezing vertelt Professor Marie-Anne Vanderhasselt waarom vriendschap een superkracht is en hoe je die levendig houdt, ook als je weinig tijd hebt.

- Dinsdag 21/4 om 19.30 uur
- Online
- 5 euro (CM-leden) – 7 euro (niet-leden)
- 2 euro (CM-leden met VT statuut en/of arbeidsongeschikt)
- www.cm.be/agenda

A

OUDERSTREKEN EN KINDERPRET

De eerste levensjaren zijn een niet te onderschatten mijlpaal in de ontwikkeling van elk kind. In die periode is spelen, lopen, springen, dansen, ... kortom bewegen hun belangrijkste bezigheid. En wat is er leuker dan dat samen te doen? En erna samen tot rust te komen? In deze ouder-kind sessie kan je rekenen op een mix van actie, dans, muziek en ontspanning. Er worden actieve speel- en beweegtips meegegeven voor (groot)ouders met kinderen tussen 2 en 4 jaar oud.

- Zaterdag 25/4 om 10 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- 5 euro – 2 euro (VT-statuuut)
- www.cm.be/agenda

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Dinsdag 28/4 om 18.30 uur
- Consultatiebureau Wiegwijs, Bleumerstraat 66A, Maaseik
- Gratis
- www.cm.be/agenda



APRIL

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

I

OVER HET HERT, DE LEEUW, HET KONIJN EN DE KAMELEON: OMGAAN MET MOEILIJK GEDRAG EN EMOTIEREGULATIE BIJ KINDEREN

Blij, boos, bang, verdrietig, gefrustreerd, jaloers, gespannen, ... Iedereen wordt elke dag geconfronteerd met een waaier aan emoties die je kunnen overspoelen en daardoor je gedrag bepalen. Ook kinderen ervaren deze emoties en kunnen er door uit balans geraken. Tijdens dit vormingsmoment staan we stil bij de vraag hoe je als volwassene kinderen kan ondersteunen in hun emotieregulatie en het omgaan met gevoelens. We reiken je daarvoor concrete hulpmiddelen aan. Voor ouders van kinderen in de lagere school.

- Dinsdag 28/4 om 19.30 uur
- CC Achterolmen, Van Eycklaan 72, Maaseik
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

DE KUNST VAN SLAPEN

Waarom slapen jongeren zo anders? Wat kan je als ouder doen? In dit webinar legt slaaptherapeut Julie Vanderlinden uit hoe het puberbrein werkt én hoe je je kind helpt om beter te slapen.

- Dinsdag 28/4 om 19.30 uur
- Online
- 5 euro (CM-leden) - 7 euro (niet-leden)
- 2 euro (CM-leden met VT statuut en/of arbeidsongeschikt)
- www.cm.be/agenda

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Woensdag 29/4 om 19 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- www.cm.be/agenda





MEI

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

I

BORSTVOEDINGSSALONS

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen (campuso3.be/borstvoedingssalons). Voor deze sessie is dat **'de basis'**. Je kan natuurlijk ook al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulent. Partners zijn ook welkom!

- Vrijdag 8/5 om 20 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- 15 euro (incl. hapje, drankje, infobrochure)
- Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

A

WORKSHOP: SAMEN STERK MET BROEMIE

Samen tijd maken voor elkaar is soms best een uitdaging. In deze ouder-kind workshop creëer je een moment van echte aandacht, rust en plezier; samen met de 'Campus-hond-in-opleiding' Broemie. Tijdens deze sessie ontdekken ouder en kind hoe fijn het is om samen te werken, te luisteren naar elkaar en verbinding te vinden in kleine, betekenisvolle opdrachten. Broemie helpt hierbij door zijn rustige, vriendelijke aanwezigheid. Hij nodigt uit om te ontspannen, te spelen, te helpen en samen nieuwe ervaringen op te doen. Een warm moment van samenzijn! Voor ouders met kinderen tussen 6 en 12 jaar oud. **Opgelet!** Plaatsen zijn beperkt tot 5 ouder-kind-duo's. Interesse? Schrijf dan snel in!

- Zaterdag 9/5 om 14 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

PEUTERS, LIEF MAAR SOMS LASTIG

Infosessie voor ouders over de peuterpuberteit door een medewerker van ons Kind & Gezin regioteam.

- Maandag 11/5 om 19 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

OVER HET HERT, DE LEEUW EN HET KONIJN: OMGAAN MET MOEILIJK GEDRAG EN EMOTIE-REGULATIE BIJ KINDEREN

Blij, boos, bang, verdrietig, gefrustreerd, jaloers, gespannen, ... Iedereen wordt elke dag geconfronteerd met een waaier aan emoties die je kunnen overspoelen en daardoor je gedrag bepalen. Ook kinderen ervaren deze emoties en kunnen er door uit balans geraken. Tijdens dit vormingsmoment staan we stil bij de vraag hoe je als volwassene kinderen kan ondersteunen in hun emotieregulatie en het omgaan met gevoelens. We reiken je daarvoor concrete hulpmiddelen aan. Voor ouders van kinderen in de lagere school.

- Maandag 18/5 om 19.30 uur
- Den Ichter, Gildenstraat 16, Oudsbergen
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Dinsdag 19/5 om 13 uur
- Consultatiebureau Wiegwijs, Rozenstraat 3, Opglabbeek
- Gratis
- www.cm.be/agenda

I

OP REIS MET TAAL ...

Met 'op reis met taal' zetten we sterk in op taalstimulering: het bewust creëren van rijke, gevarieerde en betekenisvolle taalmomenten. Door kinderen uit te nodigen tot vertellen, spelen, onderzoeken en experimenteren met taal, groeien hun woordenschat, taalgevoel en zelfvertrouwen. Taalstimulering gebeurt niet enkel tijdens geplande activiteiten, maar in elke ontmoeting, elk spel en elk dagelijks moment. Taal groeit altijd en overal. Deze infosessie nodigt je uit om samen onderweg te gaan rond taal: nieuwsgierig, spelenderwijs en met respect voor elke taal die kinderen meebrengen. Begeleiding door Kind en Taal vzw.

- Dinsdag 19/5 om 19.30 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3



MEI

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

I

WAT MET AL DIE SCHERMPJES?

Schermen zijn niet meer weg te denken in het leven van kinderen en jongeren. Hoe ga je daar als ouder best mee om? In deze vorming nemen we jullie mee in het opgroeien met schermen aan de hand van gamen, sociale media, influencers, de eerste smartphone, ... We kijken naar de risico's, maar staan ook stil bij de voordelen die eraan verbonden zijn. Je krijgt praktische handvaten om er samen een weg in te zoeken.

- Dinsdag 19/5 om 19.30 uur
- Aula Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL), Campus Sint-Jan, Synaps Park 1, Genk
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

A

FEESTELIJKE VERJAARDAG TUTTENBOOM

Onze Tuttenboom wordt 9 jaar, hoera! Kom samen met je kind afscheid nemen van de tut tijdens dit verjaardagsfeest met randanimatie. Meneer Eekhoorn ontvangt je met open armen! Bereid het afscheid van de tut alvast voor met ons voorleesboek 'Thomas en de Tuttenboom' en 10-daagse aftelkalender, gratis te verkrijgen in Campus O³. Meer info vind je via campuso3.be/tuttenboom.

- Woensdag 20/5 van 16 tot 17 uur
- Tuttenboom, grasveld Limburghal, Jaarbeurslaan 6 (recht tegenover Campus O³ Genk-Centrum)
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

OUDER NA SPERMA- OF EICELDONATIE? HOE PRAAT JE HIEROVER MET JE KIND?

Wanneer begin je erover te praten? En hoe? En hoe vat een klein (en groter) kind dat dan op? Welke reacties kan je verwachten? Moet je het ook aan anderen vertellen (bv school) of niet? Maakt het uit of je een anonieme, identificeerbare of gekende donor hebt? Wat zeg je dan? Als ouder na sperma- eicel- of embryodonatie kan je met deze en nog zoveel andere vragen zitten. Tijdens deze infosessie krijg je handvaten om met meer vertrouwen te kunnen praten over donorconceptie op een manier die bij jou en je gezin past.

Of je nu komt om je te informeren, jezelf zekerder te voelen, je vragen te kunnen stellen, voor praktische tips of te ervaren dat je niet de enige bent: iedereen is welkom. Deze infosessie is er voor gezinnen met kinderen tot en met de lagere schoolleeftijd (0-12 jaar), wensouders en familieleden. Deze infosessie is **NIET** toegankelijk voor professionals en studenten.

Begeleiding: Astrid Indekeu van DONAE, Donorconceptie, Nazorg en Expertisecentrum.

- Donderdag 21/5 om 19.30 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

A

MAMA & BABY FIT (0-10 MAANDEN)

Mama & Baby Fit is een leuke manier van sporten voor mama's samen met hun baby. Alle oefeningen doe je samen met je kindje en zijn gericht op het opbouwen van je conditie en het versterken van je spieren. Voor mama's samen met hun baby tot 10 maanden oud. Begeleiding door Kine Kaatsbeek.

- Zaterdag 23/5 om 10 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- Info en inschrijven via: 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3

I A

TWICE AS NICE!/DOUBLE TROUBLE?

Ben jij in verwachting van een twee- of meerling? Of ben je al trotste ouders van een tweeling of meerling? Dan ben je welkom in Campus O³ voor een ontmoetingsavond vol ervaringen, uitdagingen, lifehacks, een portie relativering en humor voor en door (aanstaande) meerlingouders met kinderen tot 6 jaar oud.

- Dinsdag 26/5 om 19.30 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/Inschrijvingsformulier-Campus-O3



JUNI

- A** Activiteit | workshop
- C** Cursus | training | vorming
- I** Infosessie | lezing

A

KIEM

KIEM (voorheen bekend als de Muzikale Dialogen), dat zijn de eerste stappen in de muzikale ontwikkeling voor de allerkleinsten. Tijdens deze workshopreeks laten we kinderen tussen 1 en 4 jaar oud kennismaken met muzikaliteit onder toezicht van Musica Impuls-centrum. Het is de bedoeling om alle vier de sessies mee te volgen.

- Zaterdagen 6/6; 13/6; 20/6 én 27/6
- Van 9 tot 9.30 uur: voor ouders met hun kind tussen 1 en 2 jaar
- Van 10 tot 10.30 uur: voor ouders met hun kind tussen 2 en 3 jaar
- Van 11 tot 11.30 uur: voor ouders met hun kind tussen 3 en 4 jaar
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

I A

WORKSHOP: 'GEZONDE BLIJ-MAKERS' – SAMEN KOKEN, LEREN & BEWEGEN!

Kom samen met je kind een vrolijke, leerrijke namiddag beleven! We duiken de keuken in om een heerlijke én gezonde cake/snack te bakken. Terwijl onze creatie in de oven staat, ontdekken we op een speelse manier hoe gezonde voeding werkt: met leuke doe-opdrachten, proefervaringen en verrassende weetjes. Omdat gezond leven meer is dan eten alleen, sluiten we af met een korte ouder-kind beweegactiviteit. Plezier verzekerd! Je krijgt ook een receptenkaartje en tips meer naar huis. Voor gezinnen met kinderen tussen 6 en 10 jaar oud.

- Zaterdag 6 juni van 13.30 tot 16.30 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- 089 36 79 40 - info@campuso3.be
- campuso3.be/inschrijvingsformulier-Campus-O3

I

BORSTVOEDINGSSALONS

Uitgebreide, maar toegankelijke informatie over borstvoeding in een kleine groep. Elke sessie heeft andere onderwerpen (campuso3.be/borstvoedingssalons). Voor deze sessie is dat **'de start'**. Je kan natuurlijk ook al je vragen kwijt bij een deskundige borstvoedingsconsulent. Partners zijn ook welkom!

- Vrijdag 19/6 om 20 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- 15 euro (incl. hapje, drankje, infobrochure)
- Lut.brouwers@borstvoedingvzw.be

A

BABYMASSAGE

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kunt je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren. Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijk contact. Huidcontact creëert immers een warme band tussen jullie en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. In de workshop babymassage leer je onder begeleiding van een deskundige je baby op een speelse en creatieve manier masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen. Welkom met baby's tussen zes weken en zes maanden oud! Zelf meebrengen: drie handdoeken, luier(s) en een neutrale babyolie (bv amandelolie). **Opgelet:** staat er een vaccinatie gepland voor je kindje? Je neemt best niet deel aan de workshop tot 48 uur na de vaccinatie.

- Woensdag 24/6 om 19 uur
- Campus O³ Genk-Centrum, Jaarbeurslaan 19
- Gratis
- www.cm.be/agenda





