

# LOCATIES EN DATA

Inschrijven voor een gratis ouder- en kindgroep in de buurt? Neem contact op via de onderstaande gegevens. Je schrijft in voor de 7 sessies.

## Regio Mechelen-Bonstato:

Lokaal dienstencentrum De Plek

Wilsonstraat 28, 2860 Sint-Katelijne-Waver

Leeftijd: kindgroep 7-12 jaar

## Data:

Woensdagen van 13.30 tot 15.30 uur

18/3, 25/3, 1/04, 22/04, 29/04, 6/05 en 13/05

## Inschrijven:

onthaalteam@olo-rotonde.be of bel naar 03 633 98 99.



# MEER INFO

Scan de QR-code met je smartphone of surf naar [www.olo-rotonde.be/afdelingen/begeleiding/overhoop/](http://www.olo-rotonde.be/afdelingen/begeleiding/overhoop/)



Scan mij

## Over Overhoop

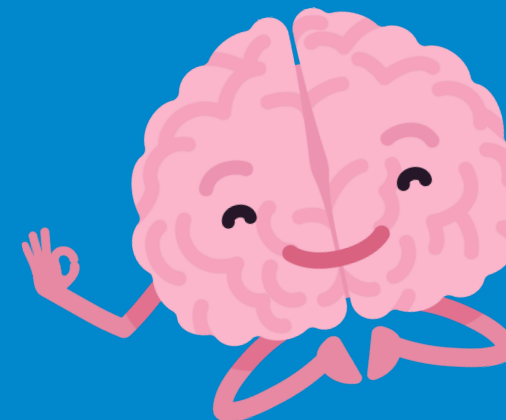
Overhoop is bovenal een verhaal van hoop. Het laat zien hoe, zelfs in periodes van stress of ontregeling, er altijd ruimte is voor herstel, groei en nieuwe kansen.

Overhoop is een initiatief van de Koning Boudewijnstichting met de steun van de Vlaamse Overheid.



# Ouder- en kindgroep

# GROEIGROEPEN



Nood aan meer verbinding met jezelf én je kind? Wil je leren hoe je jezelf en je kind tot rust brengt en leert omgaan met stress?

Neem deel aan de gratis sessies!

# BOUW AAN JE VEERKRACHT EN HET CONTACT TUSSEN JOU EN JE KIND

Kinderen die te maken krijgen met negatieve ervaringen liggen vaak overhoop met zichzelf en de wereld.

Met dit aanbod krijgen kinderen en hun gezin ondersteuning in het vinden van meer rust en in het versterken van de onderlinge relatie.

De ouder- en kindgroepen bestaan telkens uit 7 sessies. Deze bestaan bewust uit een klein aantal deelnemers. op die manier kan er genoeg aandacht gaan naar elk individu en bieden we een veilige omgeving.

“Je hoort vaak: ‘Je moet rustig blijven’. Maar hoe doe je dat dan? Als je kind in crisis gaat, kan je niet een half uur mediteren... Overhoop leerde mij eenvoudige technieken om rustig te blijven en de controle te behouden.”

- Ilke, deelnemer van de oudergroep.



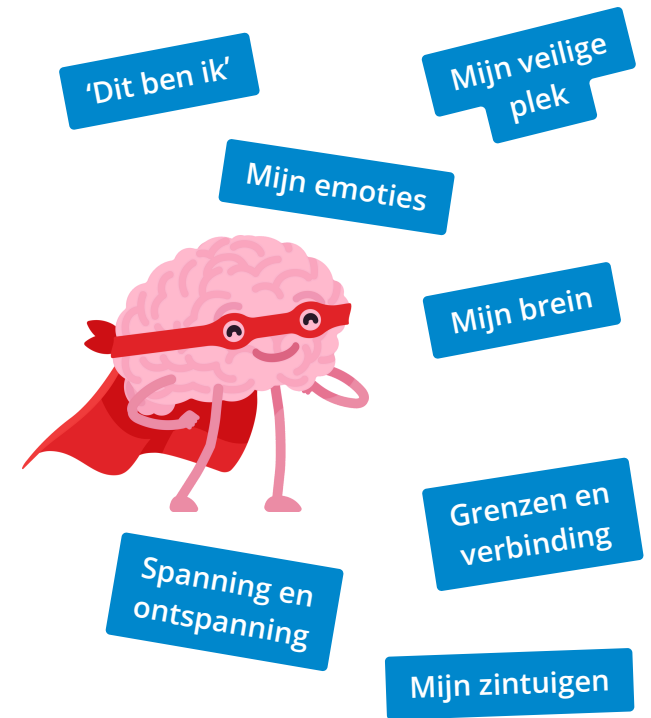
## OUDERGROEP

Je leert wat **stress** is en wat dit doet met jou en je lichaam. In deze oudergroep verkennen we hoe stress ook invloed heeft op opvoeden, op je reacties en op de manier waarop je je kind helpt zich veilig en begrepen te voelen. Er komen meerdere thema's aan bod via een stukje **theorie, spel en beweging**.



## KINDGROEP

Via spel, beweging en ervaringsgerichte oefeningen gaan we samen aan de slag. We leren **onzelf** beter kennen en maken een **superkrachtenplan**.



### IN EEN NOTENDOP:

- 7 gratis sessies
- Parallel naast elkaar
- Theorie én praktijk
- Kleine, vaste groep deelnemers
- We eindigen met een verbindend moment

Ook enkel deelname als ouder is mogelijk. Als je kind deelneemt, neemt ook minstens 1 ouder deel.