

Aanbod voor ouders  
en kinderen van 9-12  
jaar (4de-5de-6de lj)

# SAMEN ONTSTRESSEN: OUDER- KIND WORKSHOP

Een interactieve workshop voor kind en ouders om **stress te begrijpen, beheren en verminderen**. Leer in 1.5 uur over stress, **ouderlijke ondersteuning, kinder-zelfbewustzijn** en **ontspannings-oefeningen**. Dit doen we in een groepje van 4 - 8 kind -en ouderparen.

We starten gezamenlijk, gaan dan met een kind en ouder groepje verder, om daarna terug gezamenlijk te eindigen. Klaar om samen veerkracht op te bouwen? Doe mee!



## Praktisch: Locaties en data

### CLB Houthalen

✓ Woensdag 5/06  
13u30-15u00

### De schans Hechtel

✓ Woensdag 12/06  
15u30-17u00

### Huis van het kind Bree

✓ Woensdag 19/06  
13u30-15u00

Kostprijs: Gratis (tussenkost RIZIV ELP)

## Contact en inschrijven

Voor vragen of meer informatie, aarzel dan niet om contact op te nemen. Dat kan via mail naar: [emilie.hendrikx@gmail.com](mailto:emilie.hendrikx@gmail.com)

Inschrijven voor een workshop op één van de locaties kan via deze link:  
<https://forms.gle/oBriHGQh4xWdAf49>

## Voor wie

- Ouders die hun kinderen in stressvolle situaties willen ondersteunen.
- Kinderen die hun stressniveau willen begrijpen en beheersen.
- Gezinnen die samen veerkracht willen opbouwen.
- Ouders die praktische strategieën zoeken om de ouder-kindrelatie te versterken.
- Iedereen die ontspanningstechnieken wil verkennen en veerkracht wil opbouwen als gezin.