



Opvoedingswinkel  
Noord-Limburg

# VORMINGSKALENDER

*Voorjaar 2026*

*Voor iedereen die met  
opvoeden te maken heeft!*

[info@opvoedingswinkelnoordlimburg.be](mailto:info@opvoedingswinkelnoordlimburg.be)  
[www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be](http://www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be)  
[www.facebook.com/opvoedingswinkelnl](https://www.facebook.com/opvoedingswinkelnl)  
011/39.32.72



Wil je meer te weten komen over de werking van onze Opvoedingswinkel? Scan de qr-code voor een leuke video!

## Webinar Mijn lichaam als bondgenoot: Lichaamsgericht omgaan met stress & emoties in het gezin

**Woensdag 11 februari om 19u30**

*Spreker: Anja Boers (Hécht Praktijk)*

*Locatie: online (i.s.m. Huis van het Kind Pelt)*

Er komt heel wat af op kinderen en jongeren. Ze ervaren steeds meer stress door druk, prikkels en prestatiedrang. Deze stress kan zich uiten in faalangst, slaapproblemen, concentratieproblemen en emotionele ontregeling. In de lezing wordt uitgelegd hoe stress werkt en hoe kinderen en jongeren ermee kunnen leren omgaan. Het lichaam wordt daarbij gezien als een belangrijke bondgenoot: er worden lichaamsgerichte oefeningen en praktische tips aangereikt om veerkracht te versterken en rust te herstellen.

**Inkom: Gratis**

**Inschrijven via <https://forms.gle/ivQGjM2UNwfv81oN9>  
vanaf 28 januari om 19u**

## Webinar Boost het zelfvertrouwen van je kind Maandag 9 maart om 19u

*Spreker: Marleen Jans (Ankerpunt VZW)*

*Locatie: online (webinar ook te bekijken in Huis van het Kind Hamont-Achel in aanwezigheid van Opvoedingswinkel Noord-Limburg)*

In deze vorming ontdek je hoe je kinderen van de lagere school kan ondersteunen in het ontwikkelen van veerkracht en zelfvertrouwen. Je leert hoe kinderen kunnen omgaan met tegenslagen, emoties, sociale uitdagingen en verandering door hun sterktes en talenten te benutten. Aan de hand van het boek 'Hey, ik ben oké' versterken we veerkracht én verbinding tussen kind en opvoedingsverantwoordelijke.

**Inkom: Gratis (max. 70 deelnemers)**

**Inschrijven via <https://forms.gle/GDKwqYrx6HxZBb7U6>  
vanaf 28 januari om 19u**

## ADHD-experience

**Dinsdag 17 maart om 19u30**

*Spreker: Centrum Zitstil VZW*

*Locatie: Het Kompas, Hertog Jan Plein 36, 3920 Lommel*

Tijdens dit interactief inleefmoment ervaar je als persoon zonder ADHD wat het is om ADHD te hebben en voel je welke moeilijkheden en gevolgen hiermee gepaard kunnen gaan. Ervaringsoefeningen worden afgewisseld met inspirerende praktijkvoorbeelden en een korte theoretische duiding, waarbij de beleving telkens centraal staat.

**Inkom: Gratis (max. 20 deelnemers)**

**Inschrijven via <https://forms.gle/yPLsFJFh8angXMoS8> vanaf  
28 januari om 19u**

## Workshop Wat wil mijn kind mij vertellen?

**Maandag 13 april om 19u30**

*Spreker: Tine Gutschoven en Melisa Stans (Opvoedingswinkel Noord-Limburg)*

*Locatie: KIK, Vriendschapsplein 2, 3940 Hechtel-Eksel*

Kinderen laten niet altijd in woorden zien hoe het met hen gaat. In deze workshop leren ouders signalen zoals lichamelijke klachten of moeilijk gedrag beter begrijpen vanuit de verschillende levensdomeinen van Positieve Gezondheid. Je krijgt als ouder praktische handvaten om hierover met je kind in gesprek te gaan op een veilige en open manier. Zo ontdek je samen waar het goed loopt en waar het moeilijker gaat, en hoe je jouw kind hierin kan ondersteunen.

**Inkom: Gratis (max. 12 deelnemers)**

**Inschrijven via <https://forms.gle/UZ5KK4vVFuTM4Fx87>  
vanaf 28 januari om 19u**

## Verbinden met je tiener

**Dinsdag 28 april om 19u30**

*Spreker: Anky De Frangh (georganiseerd door Gezinsbond i.s.m. BICC)*

*Locatie: BICC 't Poorthuis, Zuidervest 2a, 3990 Peer*

De puberteit brengt heel wat nieuwe uitdagingen met zich mee, voor de tieners én hun ouders. Hoe kan je hier als ouder mee omgaan? Hoe blijf je in verbinding met je tiener die ondertussen vooral probeert om van jou los te komen? Hoe kan je praten met je tiener? Het komt allemaal aan bod in deze lezing.

**Inkom: Gratis**

**Inschrijven via**

**[https://ticketshop.ticketmatic.com/bicc\\_t\\_poorthuis\\_peer/s-hop?l=nl](https://ticketshop.ticketmatic.com/bicc_t_poorthuis_peer/s-hop?l=nl)**

## Faalangst bij kinderen

**Woensdag 29 april om 19u30**

*Spreker: Karin Francken*

*Locatie: Huis van het Kind (aula), De Houborn 45/1/1, 3960 Bree*

Stress is gezond in een bepaalde mate en als het ook weer voorbijgaat. Stress wordt ongezond als we zo langdurig onder druk blijven staan dat we er last van krijgen. Het is belangrijk dat ons lichaam regelmatig terug kan ontspannen. Dat is de natuurlijke staat van zijn. Maar we zien steeds meer dat ook kinderen last hebben van stress. Tijdens de lezing brengt Karin een andere kijk op ouderschap in deze tijd. Ze laat je de nummer één zien van wat kinderen van ons (ouders, leerkrachten en opvoeders) nodig hebben. Je krijgt tips mee naar huis voor hoe je je kind kan helpen bij stress en faalangst.

**Inkom: Gratis (max. 60 deelnemers)**

**Inschrijven via <https://forms.gle/xGv8ZxXutMc43rVKA>  
vanaf 28 januari om 19u**

## Vermoeiend als slapen niet lukt

**Donderdag 21 mei om 19u30**

*Spreker: Vormingscentrum opvoeding en kinderopvang (VCOK)*

*Locatie: Dorpshuis, Brugstraat 4, 3950 Bocholt*

In deze vorming krijg je inzicht in veelvoorkomende slaapproblemen bij baby's en jonge kinderen. We bespreken mogelijke oorzaken en praktische handvaten om de (nacht)rust van kind én ouders te verbeteren, met aandacht voor het belang van slaap voor de ontwikkeling.

**Inkom: Gratis (max. 30 deelnemers)**

**Inschrijven via <https://tickets.nas.bocholt.be/dorpshuis-bocholt/slapen/>**



**Opvoedingswinkel  
Noord-Limburg**

## Inschrijven:

**(vanaf 28 januari om 19u)**

**Scan onderstaande QR-code of ga naar de kalender  
via [www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be](http://www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be). Je kan  
ook telefonisch inschrijven via 011 39 32 72.**

