



Je goed in je vel voelen is een basisvoorwaarde om aan je leerproces te beginnen. Zowel scholen als ouders kunnen een belangrijke rol spelen in het welbevinden van de kinderen. Op deze info-avond zien we hoe we hieraan tegemoet kunnen komen. Aan de hand van zeven workshops, een snoezelruimte, een informatiestand en een luisterend oor gaan we hiermee aan de slag.

### **De workshops:**

#### **Een stadsbreed plan rond welbevinden**

een sessie in spelvorm, door Stad Turnhout

In Turnhout coördineren de preventiedienst en het onderwijsteam initiatieven rond welbevinden voor jongeren en scholen. In spelvorm kan je ontdekken waar de stad op in zet. Wat werkte al om positief schoolklimaat te bevorderen? Welke chemie kan er zitten tussen een jojo-er en een schoolspotter? Wat doen we binnen en buiten die schoolpoorten? Waarom investeert Turnhout t in buurtsport? We delen onze ervaringen graag om mensen te inspireren en het belang aan te tonen een stadsbrede werking te hebben.

#### **Aandacht in actie**

Hoe je kind weerbaarder maken, door Arktos

Jongeren die het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen, dingen doen die ze eigenlijk niet willen doen onder invloed van groepsdruk, ... In zulke en nog zovele andere denkbare situaties kan een weerbaarheidstraining een antwoord bieden. Het helpt jongeren zicht te krijgen op hun manieren van reageren, meer zelfkennis te verkrijgen, voor zichzelf op te komen en grenzen te stellen, ... zonder daarbij afbreuk te doen aan de ander. We lichten in deze workshop een tipje van de sluier.

#### **Evenwicht tussen ouderschap en 'eigen'schap**

Toelichting en vraaggesprek, door CAW opvoedingswinkel

Opvoedingsondersteuning is er ook voor ouders van kinderen en jongeren. Maar wat zijn de behoeften van deze ouders? Hoe kunnen zij zich goed blijven voelen als het met hun kind minder goed gaat.

#### **Geestje gezond**

Een materialenbox vol tips voor ouders, door LOGO Kempen

Tijdens deze workshop maak je kennis met allerlei educatieve materialen en kwalitatieve spelletjes waarmee je thuis aan de slag kan. Op die manier leer je met jouw kinderen praten

over gevoelens en versterk je hun welbevinden. De materialen die worden voorgesteld, zullen tevens ook beschikbaar zijn in de bibliotheek van Turnhout.

### **Sokken van de olifant**

Over rouwprocessen, door Huis van de Mens

Ook kinderen krijgen te maken met verliessituaties: een vriendje verhuist, ouders gaan scheiden, een dierbare sterft... Welke (rouw)reacties kan je verwachten? Hoe kan je hen helpen? Het project 'De Sokken van de Olifant' wil de volwassenen rond het kind handvaten aanreiken om hier mee om te gaan.

### **Geluksplan – Gelukstest – Geluksproevers**

Tips & tricks, door CM

Ben je op zoek naar een manier om op school te werken aan de mentale veerkracht, het geluk en het welbevinden van je leerlingen? Het Geluksplan, de Gelukstest en de educatieve pakketten 'De Gelukzoekers' en 'Vlieg erin' van CM zijn wat je zoekt! Kom proeven van het aanbod, en ga gelukkiger naar huis.

### **Kwinkslag**

Een spel dat gevoelens ontlokt, door vrij CLB

Samenwerken, samen spelen, hulp bieden, hulp vragen,...

In het dagelijks leven is dat soms makkelijk en soms moeilijk. Tijdens dit spel wordt het extra uitdagend wanneer we de communicatieregels wijzigen, en niet altijd alles loopt zoals verwacht. Durf jij het aan?

### **Extra:**

#### **Snoezelruimte**

In sommige scholen worden snoezelruimtes geïnstalleerd. Daar leren de kleuters zich ontspannen en experimenteren ze met verschillende moderne- en natuurlijke materialen. Snoezelen heeft een gunstig effect op de betrokkenheid, het welbevinden, de contacten met vriendjes, de alertheid, de keuzestimulering, de zelfbepaling en de concentratie. We halen zo 'n snoezelruimte naar het Stadskantoor; zo kan jij tijdens de Ouderbox ook even gaan ontspannen.

#### **Informatiestand en een luisterend oor**

Aan de informatiestand vind je documentatie en folders over welbevinden, geestelijke gezondheidszorg, opvoedingstips ... Onze medewerkers staan er ook klaar voor je vragen, een gesprekje...