

Wat staat er op het programma?

Aanbod 2019



Gezinsbond
groeit met je mee



Inhoudstafel

Hoe lees ik deze brochure	3	Gezinnen	16	En nu aan de slag	36
Volwassenen – opvoeden	4	Kinderen	21	Contacten	38
Volwassenen – consumenten	10	Vrijwilligers	24		
Volwassenen – cultuur	14	Etalage	31		

Hoe lees ik deze brochure?

In deze brochure vind je een waaier aan activiteiten om het jaarprogramma van de afdeling of het gewest nog boeiender te maken. Om de activiteiten te ordenen, kozen we voor de invalshoek doelgroep.

Achteraan deze brochure vind je info over ondersteunend materiaal en over het plannen en aanvragen van een activiteit.

Betekenis van de gebruikte icoontjes bij de activiteiten:



Een minimum of maximum aantal deelnemers is van belang voor het welslagen van de activiteit.



Bedrag dat de afdeling moet betalen voor de activiteit.



Er wordt een actieve inbreng van de deelnemers verwacht.



Specifieke leeftijd van de doelgroep.

Activiteiten voor VOLWASSENEN

Een lezing over opvoeden, een boeiende voordracht over een consumententhema of een culturele voorstelling: onder dit hoofdstuk verzamelen we alle activiteiten voor volwassenen.

Activiteiten voor GEZINNEN

De Gezinsbond wil gezinnen en generaties verenigen. Hier vind je allerlei activiteiten om gezinnen met elkaar in contact te brengen. Heel de familie is welkom: kinderen, ouders, grootouders, tantes, nonkels, vrienden... Samen een leuke tijd beleven: dat is het doel.

Activiteiten voor KINDEREN

De Gezinsbond organiseert ook verschillende activiteiten voor kinderen. Die vormen de sleutel voor het contact met jonge gezinnen en jonge ouders. En het is nog leuk bovendien!

Aanbod voor VRIJWILLIGERS

De Gezinsbond wil jou als vrijwilliger inspireren om de werking in je buurt te optimaliseren. Via vorming leer je een nieuwe techniek of krijg je zicht op hoe je de afdelingswerking kunt aanpakken. Je ontmoet er ook andere vrijwilligers om ideeën en ervaringen uit te wisselen.

Etalage

De Gezinsbond biedt heel wat materiaal om je activiteiten pit te geven, promotie te maken en het contact met gezinnen te versterken. Activiteiten organiseren, een tweedehandsbeurs aanbieden, de kinderoppasdienst verstevigen: een goed uitgekende en mooi uitgewerkte promotie verhoogt de kansen op succes. Wij bieden je materialen op maat.

En nu... aan de slag!

Bij het lezen van deze brochure heb je heel wat ideeën opgedaan en je favorieten voor nieuwe activiteiten genoteerd. Nu moet je hiermee verder aan de slag. Met de webtoepassing activiteitenbeheer plan je je activiteit en vraag je een begeleider en een toelage aan.

Contacten

Hier lijsten we alle interessante contactadressen op waar je terecht kan voor meer info en begeleiding bij de organisatie van je activiteiten. We helpen je graag verder op weg.

Gedetailleerde info over de activiteiten in deze brochure vind je op vrijwilligers.gezinsbond.be onder 'Activiteiten voor je leden'. Ook voor alle informatie in verband met voorwaarden en contactgegevens van begeleiders verwijzen we je door naar deze website.

vrijwilligers.gezinsbond.be

VOLWASSENEN

Opvoeden

Ouders willen op een goede manier hun kinderen begeleiden in hun ontwikkeling. Het gezin, maar ook de omgeving en het netwerk, spelen daarin een belangrijke rol. Ook de Gezinsbond kan hierbij gezinnen ondersteunen.

Er zijn tal van mogelijkheden om dit te laten weerspiegelen in de afdelingswerking.



Babygebaren

Met babygebaren kunnen baby's tussen 0 en 12 maanden tonen wat ze nodig hebben, wat ze zien, wat er in hen omgaat... Gebaren die net zo makkelijk zijn als 'dag' zwaaien. Het is een eenvoudige en praktische manier van communiceren die ook de taalontwikkeling en het zelfbewustzijn bevordert. Maar het is vooral leuk om dit achteraf thuis samen met je baby te doen.



Met begeleiders van het VCOK.

Traject babygebaren

Tijdens het traject babygebaren (voor ouders van baby's tussen 0 en 12 maanden), komen we minstens drie keer samen om ondersteuning te bieden bij het implementeren van babygebaren.

We geven je de theorie mee en leggen voornamelijk nadruk op de praktische kant. Tijdens het traject leer en oefen je heel wat gebaren. Je leert ook zingen, voorlezen en activiteiten doen met gebaren.



Met begeleiders van het VCOK.

TIP!

Je kan ook een sessie Babygebaren voor ouders en baby's inplannen. Ideaal is dit dan een onderdeel van een Babybabbel. Meer info over deze ontmoetingsmomenten voor jonge ouders lees je op pagina 16.



Wrijftijd Over relaxatie bij kinderen

Voel je je machteloos als je kind niet kan slapen, veel piekert, snel in paniek geraakt of overloopt van de stress? Maak je handen warm en... wrijf!

Door je kind (tussen 3 en 12 jaar) te masseren, geef je het extra aandacht. Het zijn kleine momenten van bewust aanwezig zijn die ervoor zorgen dat een kind contact kan maken met zijn innerlijke zelf.

Tijdens deze workshop, met enkel volwassenen, krijg je de nodige uitleg. Je maakt kennis met verschillende technieken. Je leert eenvoudige tricks, tips en tools om (samen met kinderen) tot rust te komen. Zo kan je dit thuis met voldoende vertrouwen doorgeven aan je kinderen.



Met begeleiders van het VCOK.



Belonen en straffen

'Dat heb je goed gedaan'. 'Als je nu niet luistert, zet ik de tv af'. 'Ruim even op, dan krijg je daarna een ijsje'. Belonen en straffen maken al snel deel uit van opvoeden. In deze vorming gaan we hiermee aan de slag. We kijken naar het gedrag van kinderen (3-10 jaar), maar we stellen vooral hun gevoelswereld voorop.



Met begeleiders van de Gezinsbond.



Bieke Geenen

Opa en oma zonder stress



LANNOO

Opa en oma zonder stress

Grootouder zijn is een geweldig privilege, maar het brengt soms ook onverwachte uitdagingen met zich mee. Want hoe vind je een goede balans tussen mee opvoeden en lekker verwennen? Hoe geef je aan waar je grenzen liggen? Wat als de opvang van je kleinkinderen wat te vermoeiend wordt? En vooral: hoe word je de oma of opa die je altijd al had willen zijn? Aan de hand van herkenbare verhalen van andere opa's en oma's leer je je rol als grootouder zelf vorm te geven, zodat je er nog meer van kunt genieten. Want één ding is zeker: oma of opa zijn fantastisch!



Door Bieke Geenen, grootoudercoach en auteur van het boek 'Oma en opa zonder stress' (Lannoo, 2018).

Mijn kleinkind woont in twee huizen

Wat is de betekenis van de scheiding voor grootouders en kleinkinderen? Hoe kunnen grootouders hun kleinkind ondersteunen in deze situatie? Wat zegt de wet omtrent de omgang tussen grootouders en kleinkind? En waar kan je terecht als er problemen zijn?



Met begeleiders van de Gezinsbond.



© Yentl Stragier

Scheiding bij familie of vrienden. Hoe kan ik helpen?

Hoe kan je ouders en kinderen door de scheidingsstorm helpen? Een scheiding raakt ouders en kinderen, maar ook familie en vrienden. Als familielid, vriend, leerkracht, buur... wil je graag helpen. Maar hoe? Mag je vragen hoe het echt gaat? Hoe kan je tonen dat je er bent? Hoe ga je om met het verdriet en de boosheid van iemand (volwassene of kind) die je na aan het hart ligt? Als ouder heb je ook verwachtingen. Op welke steun kan je rekenen van vrienden en familie in deze situatie?

Deze voordracht is gebaseerd op verhalen uit de praktijk.



Begeleid door Vanessa Maes en Christel Cornelis, auteurs van 'Blijven staan ondanks de storm - handvatten voor ouders in een hoogconflictscheiding' (Garant, 2018).

Een thuis in twee huizen

Drie bijeenkomsten voor eenoudergezinnen en nieuw samengestelde gezinnen

Heel wat kinderen en jongeren verblijven na de scheiding van hun ouders afwisselend bij beide ouders. We bespreken het effect hiervan op de kinderen, maar ook op de (plus-) ouders. De verschillende gezinsrelaties en de verblijfswissel komen eveneens aan bod. We wisselen ervaringen uit en leren van elkaar.



Met begeleiders van de Gezinsbond.



Ontmoetingsmoment voor alleenstaande ouders

Eenoudergezinnen zijn zowel kostwinner, verzorger als opvoeder. Ze moeten er altijd staan. Maar af en toe willen ze er ook even tussenuit, om ervaringen uit te wisselen met andere ouders of om gewoon even uit te blazen.

Met behulp van het draaiboek organiseer je zelf een eerste ontmoetingsmoment voor alleenstaande ouders.



Met begeleiders van de Gezinsbond.

Digitaal ontmaagd. Over bloemetjes, bijtjes en dickpics.

Met je pubers over seks praten: niet simpel. Doet de gedachte aan gênante gesprekken het schaamrood naar je wangen stijgen? Ben je bang om je bloot te geven en is sexting ver van je bed? Sarah zet je via concrete situaties en praktische tips een heel eind verder en helpt je korte metten maken met taboes. Zo kan je met een gerust hart je tieners hun weg laten zoeken op het pad van liefde en seks. In real life én digitaal.



Begeleid door Sarah Van Gysegem, redacteur van *BOTSing* en auteur van de boeken 'Typisch Tieners' (Borgerhoff en Lamberigts, 2016) en 'Digitaal ontmaagd. Over bloemetjes, bijtjes en dickpics.' (Van Halewyck, december 2018).

Achter de 'schermen'

Humoristisch theater: Praten met tieners over seksualiteit online

Jongeren ontdekken seks deels online. Maar hoe hou je daar als ouder voeling mee? Het taboe op seks mag dan al gesneuveld zijn, dat op praten over seks staat nog stevig overeind. Hoe pak je zo'n gesprek aan?

In 'Achter de schermen' vormen licht uitvergroete, humoristische sketches de aanleiding om ideeën uit te wisselen. De acteurs reiken een aantal tips & tricks aan en ze laten je ook aan het woord: wat zijn jouw ervaringen en hoe zou jij het oplossen?



Een productie van Theater O'Kontreir met o.a. Frank Van Erum.





Aanbod veilig online

Voor het vormingsaanbod voor ouders over de nieuwe media kan je kiezen uit 5 thema's:

- internet en privacy (6 tot 16 jaar)
- gamen (6 tot 16 jaar)
- sociale media (10 tot 16 jaar)
- cyberpesten (10 tot 16 jaar)
- online relaties en seksualiteit (6 tot 16 jaar)

Elk programma bestaat uit een interactieve module met centraal getuigenissen van kinderen en jongeren, ouders en experts. Via animatiefilmpjes en infographics krijgen ouders zicht op het mediagebruik van jongeren. De vorming is interactief opgebouwd met onder meer een quiz en een stellingenspel. Hierbij krijg je heel wat concrete tips aangereikt.



Meer info en aanvragen via www.veiligonline.be

Met de kleinkinderen online

Internet en andere media spelen een grote rol in het leven van kinderen en jongeren. Grootouders hebben heel wat vragen over dingen als schermtijd, gamen, privacy, sociale media... Vanuit een positieve kijk op nieuwe media kunnen grootouders hun kleinkinderen hierin begeleiden. Zo beleef je dit samen met je kleinkinderen!



Vorming i.s.m. Linc vzw en Mediawijs.
Met begeleiders van de Gezinsbond.

Andere thema's over opvoeding

- Een eigen willetje
- Sociaal (v)aardig
- Stress bij kinderen
- Verdriet en verlies (Manu Keirse)
- Typisch Tieners (Sarah Van Gysegem)
- Een bijzondere relatie, grootouders en kleinkinderen

Wil je een vorming over een ander opvoedingsthema organiseren? Contacteer dan de dienst SCW via scw@gezinsbond.be. We informeren je of er voor dit thema een begeleider is.

TIP!

Raadpleeg de website voor vrijwilligers voor het aanbod voor grote groepen dat niet permanent wordt aangeboden.

VOLWASSENEN

Consumenten

Meer en meer mensen stellen zich vragen bij wat ze kopen. Ze gaan op zoek naar gezonde voeding, delen winkeladvies met hun vrienden of kopen bewust eerlijke producten. De Gezinsbond wil gezinnen handige consumententips aanreiken en hen bijstaan in hun vragen. In dit aanbod kan je daarbij kiezen uit voordrachten, warenvergelijkingen, demonstratiekooklessen of energithema's.



Het nieuwe erfrecht

Op 1 september 2018 werd ons erfrecht grondig gewijzigd. Vroeg of laat worden we in ons leven geconfronteerd met erven en nalatenschappen. We overlopen tijdens deze uiteenzetting welke wijzigingen voor jou van belang kunnen zijn. Het is immers noodzakelijk om stil te staan bij de 'financiële' gevolgen voor partner, (klein) kinderen en geliefden die achterblijven. Hoe kan jij je vermogen verdelen binnen de kringlijnen van het nieuwe erfrecht? Deze vorming geeft je alvast de nodige handvaten.



Met begeleiders van de Gezinsbond.

Frituren

Als we aan frituren denken, denken we aan frietjes, onze nationale trots. Maar tegelijkertijd roept het de vraag op of dit wel gezond is. Af en toe moet dit kunnen. Maar welke olie gebruiken we best? Wat zijn mogelijke gezondheidsrisico's? Moeten we onze aardappelen vooraf koken en hoe frituren we correct? Misschien zijn er alternatieven voor onze klassiek gefrituurde frietjes.



Met begeleiders van de Gezinsbond.





Eén groente, veel mogelijkheden

We herkennen het allemaal: je koopt een pompoen die je niet volledig nodig hebt voor het recept, een bloemkool is toch veel te groot voor jou alleen, de courgetteoogst is dit jaar goed gelukt of je wil gewoon ook wel eens iets anders klaarmaken met die vertrouwde kool. Hoe kunnen we seizoensgroenten verwerken tot verschillende heerlijke gerechtjes?

In deze kookles zetten we twee groenten van het seizoen centraal en verwerken we deze in verschillende gerechtjes. Zo maak je bijvoorbeeld met pompoen een heerlijke soep, een wafeltje of een smakelijke chili.



Met begeleiders van de Gezinsbond.

Wat moet ik nu geloven, dokter?

De beste versie van de waarheid over eten en bewegen

We vinden een gezonde voeding en goed bewegen steeds belangrijker, maar verliezen de weg in het aantal nieuwe en soms tegenstrijdige onderzoeken over voeding en beweging. Wat moeten we nu geloven? Wat is echt gezond? Hendrik Cammu legt op een wetenschappelijk onderbouwde maar toegankelijke manier uit wat de rol is van voeding voor onze gezondheid en onze levensverwachting. De 'waarheid' over voeding, beweging en gezondheid is heel genuanceerd en vaak een kwestie van gezond verstand. Met mate en gevarieerd eten blijft veruit het belangrijkste voedingsadvies.



Door Hendrik Cammu, gynaecoloog en hoogleraar aan de Vrije Universiteit van Brussel; auteur van 'Wie moet ik nu geloven, dokter?' (Lannoo, 2017).





Wat is jouw woning waard in de toekomst?

BENOveren, woningpas, verplichte dakisolatie, burenpremie, EPC-plus... Het verhaal van een eigen woning verandert voortdurend. Zeven op tien gezinnen bezitten een eigen woning. Die maakt een groot deel uit van het gezinskapitaal. Hoe hou je je woning waardevast in tijden van verandering? Zorg ervoor dat je de trein niet mist! We vertrekken in deze vorming van de normen die op ons af komen, normen die ook zullen gelden voor bestaande woningen. We geven een breed overzicht van technieken en alternatieven (isolatie, verwarmingssystemen, glas, ventilatie...) om je woning aan de nieuwe normen te laten voldoen. Misschien ben je van plan te renoveren. Misschien wil je enkel wat kleine mankementen aan je woning oplossen. Misschien kijk je liever nog even de kat uit de boom. Zorg in elk geval dat je op de hoogte bent en maak een plan voor de toekomstige veranderingen aan je woning. Deze infosessie is een start. Maar we geven je graag mee waar je meer (gratis) advies en begeleiding kan krijgen. Want niemand zegt graag achteraf: "Had ik dat geweten..."

€15

Door Pieter Ledeganck, energieconsulent van de Gezinsbond.

Led en verlichting

Na een ludieke inleiding over de geschiedenis van de lamp, krijg je uitleg over de technische aspecten van verlichting en een correct lichtplan. Want welke lamp past nu eigenlijk op welke plaats? Wist je dat spaarlampen geen ideale kandidaten zijn voor de kelder, garage of gang? Of dat LED-lampen niet houden van ingesloten armaturen?

€15

Met begeleiders van de Gezinsbond.

TIP!

Renoveren doe je best met onafhankelijk advies. Na de infosessie kan je indien gewenst een groep van minimum 10 renoveerders vormen. Samen krijgen ze gratis steun op maat van een BENOcoach, inclusief hulp bij het zoeken van aannemers en evalueren van offertes. Meer info bij onze energieconsulenten: energie@gezinsbond.be.



Ontbijt voor iedereen

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Daarom zetten we in op onze ontbijtactie. Op een originele manier gezinnen samenbrengen en mensen motiveren tot een gevarieerd ontbijt blijft de kernboodschap.

Samen met Colruyt zorgen wij voor gratis ontbijtproducten, een draaiboek en aantal ondersteunende materialen. Waar nodig begeleiden we de afdeling om deze activiteit vlot te organiseren.



Fiets ze veilig!

Uitwisseling tussen ouders over kinderen op de fiets in het verkeer

Kinderen laten fietsen op straat, dat is logisch. Of toch niet? Zijn we als ouder niet een beetje bang voor de verkeersdrukke? Kan je goed inschatten wat jouw kind al kan op de fiets? En weet je voldoende welke regels je hen best nog eens goed influistert voor je hen op weg stuurt? Een infoavond rond verkeersveiligheid vanuit fietsstandpunt, en meteen de perfecte voorbereiding op een workshop Fiets(je) Vaardig, waar we ook de kinderen betrekken (zie pag. 19).



Met begeleiders van de Gezinsbond.



Andere thema's voor consumenten

- Welke vis eten we vandaag? (warenvergelijking)
- Koken in 30 minuten (demonstratiekookles)
- Kopen, de klok rond. Alles over online shoppen
- Iedereen reclamewijs: Da's Wijs
- Kruiden mixen en matchen (warenvergelijking)
- Lekkere lunch- en broodgerechten (demonstratiekookles)
- Confituren (warenvergelijking)

Wil je een vorming over een ander consumententhema organiseren, contacteer dan de dienst consumentenwerking op consumenten@gezinsbond.be. We informeren je of er voor dit thema een begeleider is.

VOLWASSENEN

Cultuur

Cultuur brengt mensen samen en verenigt hen. De Gezinsbond zet daarom heel erg in op cultuur en biedt een waaiër aan activiteiten aan, ook voor volwassenen.



Cinema Bond: 'Zie mij doen'

Monnikenheide biedt hulp en onderdak aan mensen met een verstandelijke beperking. Een jaar lang volgde documentairemaakster Klara Van Es zes van de bewoners.

Mensen met een verstandelijke beperking worden vandaag de dag helaas nog altijd meewarig op straat nagestaard. Daar zijn ze, zo vertelt bewoonster Jessica in deze film, zichzelf maar al te vaak pijnlijk van bewust. Daarom willen de documentaire en haar hoofdpersonages tegengewicht bieden door expliciet de blikken tegemoet te treden: "Zie mij doen."

'Zie mij doen' kan je niet negeren, dus laten we met zoveel mogelijk kijken naar dit ingetogen, diep human portret in prachtig zwart-wit.



Dikke Freddy en co

Schrijver en meesterverteller Erik Vlamincq brengt een herkenbaar, grappig en gevoelig 'litterair optreden'. Hij blikt terug op zijn soms absurde dorpse jeugd in de jaren '60. Hij schetst portretten vol mededogen van gewone mensen die verdraaid sterk op ieders spiegelbeeld lijken. En hij heeft de hilarische, maar bloedserieuze 'Brieven van Dikke Freddy' op zak. Berichten uit de marge van de maatschappij die heel dicht op je vel gaan zitten.

Voor deze activiteit kan je een extra toelage aanvragen bij het Vlaams Fonds voor de Letteren. Je betaalt dan nog €115. Meer info over de voorwaarden en aanvraagprocedure hiervoor, vind je op www.auteurslezingen.be/organisatoren.



Voor deze lezing hoef je geen Sabam te betalen!



Cabaret Puur

DUWOH neemt je mee op een reis door het nachtleven van de Europese grootstad.

Waar is die netkous? Waar blijf je met je fatsoen? Hoor en zie de klanken van de stad. Luister maar en kijk, of kijk een beetje weg ...

Accordeonist Bernard Van Lent speelt zijn vingertoppen plat. Cabaretière-Zangeres Anke Hintjens zingt met rode oortjes (1u15').



Stel je in regel met Sabam!

Verloren bosverhalen voor grote mensen

Oeroude verhalen in een hedendaags jasje

Verhalen over verdwalen. Over het bos intrekken en overvallen worden door het donker. Witte stenen op het pad volgen, verboden bloempjes plukken, maanlicht in de vijver...

Deze vertelling kan geboekt worden als ontbijt-, aperitief-, namiddag- of avondvoorstelling, op een zolder, in een zaaltje of – waarom niet?- als een vertelwandeling midden in een verloren bos.



Je kan op stap met één of twee vertellers.

GEZINNEN

Gezinsactiviteiten zijn onontbeerlijk voor een vereniging als de Gezinsbond. Breng alle gezinsleden en verschillende generaties samen én laat hen samen iets leuks beleven. Enkele mogelijkheden die je eigen inspiratie kunnen aanvullen.



TIP!

Programmeer eens een concert voor de allerkleinsten! 'Wiegelied' is een heerlijk intiem concert voor iedereen vanaf 2,5 jaar met slaap- en wiegeliedjes van over de hele wereld! Puur, ontroerend en ontwapenend, gebracht door zangeres Esmé Bos en muzikant Bart Voet. Meer info: Thassos bvba, 03 235 04 90 – Ruth Bresseleers

Baby's, peuters en kleuters

Babybabbels

Ontmoetingsmomenten voor prille ouders

Het is niet altijd evident, zo'n baby in huis. Als jonge ouder vraag je je wel eens af hoe anderen het doen en kun je soms twijfelen of je het allemaal wel goed aanpakt. Een babbel met collega-ouders kan uitkomst brengen!

Als Gezinsbond breng je een kleine groep jonge ouders (een aantal keer) samen voor een leuke workshop, een interessante infosessie of gewoon een toffe babbel in een gezellige sfeer.



Met behulp van het draaiboek organiseer je zelf een ontmoetingsmoment. Je kan dit gratis bestellen via de Bondswinkel. Er zijn ook gespreksleiders beschikbaar.



© appelsien&ananas

Schapenwolkjeswit

... knuffelen, zingen, wiegen, spelen, vertellen.
Actieve workshop rond het slaapritueel.

Tijdens deze workshop ontdek je als (groot) ouder samen met je (klein)kind leuke slaapritueeltjes die je thuis kan toepassen. Slaapritueeltjes brengen ritme en rust aan het einde van de dag en bereiden het kindje voor op de nachtrust. Het slaapritueel is plezierig en een kwalitatief moment voor ouder en kind. Breng een zacht dekentje en een knuffel mee!



Deze workshop kan georganiseerd worden voor baby's van 0 tot 18 maanden, max. 10 baby's en max. 2 volwassenen per baby of voor peuters van 1,5 tot 3 jaar en dit voor max. 10 duo's. Met begeleiders van de Gezinsbond.

Doeng Tsjoeke

Een muzikale reis voor huismussen, gezelligheidsdieren en avonturiers!

Tuutuu! Langzaam komt de trein in beweging. Een bont gezelschap aan boord. Doeng tsjoeka doeng tsjoeka tsjoeka. Ritmisch rijdt de trein van deur tot deur. We zingen, toeteren en tokkelen, we klappen en dansen ons een weg naar huis... thuis... wie hoort waar? Kan het jonge publiek ons helpen een thuis te vinden voor iedereen?



(2 voorstellingen op 1 dag op 1 locatie, geen max. volwassenen)

Concept en spel: *île Sagit*, *Martje Sermeus* op gitaar en *Sarissa Rombouts* op saxofoon.



Knuffelturnen

... genieten, voelen, ontspannen en beleven

Knuffelturnen is een leuke variant van bewegingsopvoeding voor peuters en kleuters samen met één van hun (groot)ouders. Met leuke oefeningen gaan we op zoek naar de grenzen van ons lichaam. De relatie tussen kind en (groot)ouder staat centraal, maar ook de relatie tussen de kleuters onderling wordt gestimuleerd. Deze activiteit kan je eenmalig organiseren als kennismaking of in een reeks van zes sessies, waarvan de eerste sessie gratis is.



Met begeleiders van *Gezinsport Vlaanderen*. Meer info en aanvragen: www.gezinsportvlaanderen.be

Verhaaltjes om van te smullen

Een ridder, een draak, een deugniet, paddenstoelen, een paard, een slang ... Verhalen van ver en dichtbij. Kom er gezellig bij zitten, neem je kind op schoot en luister samen naar een mooi, spannend of grappig verhaal! Achteraf kan je smullen van heerlijke pannenkoeken of ander lekkers.



Met begeleiders van de *Gezinsbond*.



TIP!

Het bijhorende draaiboek, gratis via de *Bondswinkel*, zet je op weg om dit voorleesuurkje te organiseren in samenwerking met een sociale organisatie uit je buurt.

Lagere school

Ouder-Kind-Yoga

Yoga is bewegen, ademen, je hoofd leegmaken. Maar yoga is ook een prima manier om de band met je kind te versterken. Bij ouder-kind-yoga staat het samenspel tussen ouder en kind centraal. Een serie yoga-oefeningen op ieders maat brengen jullie evenwicht en rust, maar ook vertrouwen en verbinding. Zowel inspannend als ontspannend, voor ouder en kind.



Met begeleiders van de Kinderyogaliga.



(B)eetje bij beetje laten proeven

'Ik lust dat niet, dat is vies' is een veel gehoorde zin met kinderen aan tafel. Is dit voor jou ook herkenbaar? Is 'eten' bij jullie ook vaak een strijd? Wil je kind ook niet proeven van spruitjes of witloof? Toch is het belangrijk dat je kind groenten leert kennen.

Tijdens deze activiteit leren kinderen samen met een ouder of grootouder proeven van nieuwe smaken. Seizoensgroenten staan hierbij centraal. Kinderen ontdekken nieuwe dingen, ouders krijgen inzicht in het belang van proeven en krijgen tips om het tafelgebeuren vlot te laten verlopen.



Met begeleiders van de Gezinsbond.

Bushcraft

De kunst van het (over)leven in en met de natuur

Wil je leren vuur maken zonder aansteker of lucifer? Of zelf een houten voorwerp maken? Dan is bushcraft iets voor jou. Kom met je gezin voor een 'initiatie vuurtechnieken' en leer met succes vuur maken. Of kies voor 'veilig gebruik van messen' en vorm een tak om tot een lepel of een wandelstok.

Zoek een klein plekje natuur in je buurt en bezorg gezinnen met kinderen een wauw-moment.



Met begeleiders van Natuurpunt CVN.

TIP!

Je kan dit ook programmeren als activiteit voor kinderen zonder ouders. Let wel: max. 15 deelnemers.





Workshop Fiets(je) Vaardig

Ouders en kinderen samen op de fiets

Wanneer stuur je een kind met de fiets de weg op? In deze workshop staan we stil bij hoe fietsvaardig je kind is en kom je te weten waar je best nog eens op oefent. Jonge ouders krijgen tips om hun kind beter te begeleiden in de overstap naar (zelfstandig) fietsen op straat. Voorafgaand organiseer je best de infoavond 'Fiets ze Veilig' voor ouders (zie pag. 13).



Met begeleiders van de Gezinsbond.

Alle generaties

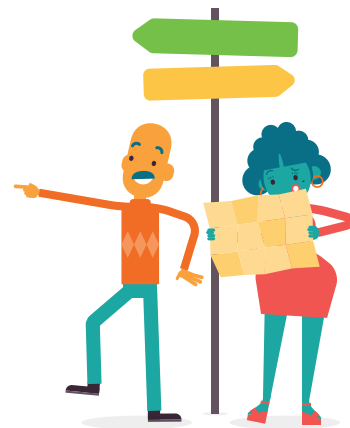
Samen wandelen, een feest

Samen wandelen is een echte aanrader. Het is goed voor lijf en leden, je zet even de zorgen opzij én het sociale contact is gegarandeerd.

Wandelen zorgt voor verbondenheid tussen je leden en het leukste is: iedereen kan het!

Een activiteit met een hoge bonus en een lage instapdrempel.

Contacteer Gezinsport Vlaanderen - T 02 507 88 90 of gezinsportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be en start met wandelen!



Diep in het bos

Vertelwandeling met oeroude verhalen in een hedendaags jasje

Verhalen over het bos intrekken, over huppelen op het witte stenen pad, vlinders najagen, verboden beken oversteken... en in slaap vallen. Wakker worden in het donker en alleen in de verte nog een lichtje zien... Gewapend met humor, speelse frisheid en deugniterij in de ruzzak, wijken we af en toe van het rechte pad af.



Deze verteltocht kan geboekt worden op alle momenten van de dag en op eender welke locatie. Je kan op stap met één of twee vertellers.

Het klimaat verandert, ook in jouw buurt

Tijdens deze vertelwandeling maak je kennis met de bijzondere biodiversiteit in de regio en vertellen we meer over klimaat en klimaatverandering. De wandeling kan doorgaan in een natuurgebied of gewoon in je buurt, zelfs in de stad. De verhalen over klimaat passen we telkens aan aan de plek. Naast boeiende verhalen over klimaat inspireren we elkaar ook over wat we zelf kunnen doen om de klimaatopwarming een halt toe te roepen. Een wandeling duurt twee uur. Indien gewenst wordt elk klimaatverhaal ondersteund met een heerlijke proevertje (2,5 euro per persoon).



Met begeleiders van Natuurpunt CVN.



Tour de Boer

Fietsen tussen lokaal lekkers

Voedsel is een dagelijkse noodzakelijkheid. We eten en drinken volop, maar staan te weinig stil bij de moeite dat dit kost en bij het leven van die mensen die zich elke dag inzetten om dat voedsel te produceren.

Heb je al ooit een biologische groenteboer recht in de ogen gekeken en vragen gesteld? De melk van de koe, geit of schaaap zien veranderen in boter, roomijs of ander lekkers? Een Vlaamse wijngaard bezocht en de smaak van die lokale wijn geproefd?

Met de fiets ga je op weg. Je leert je de boer / producenten uit je eigen streek beter kennen en krijgt de kans om vragen te stellen en de lokale producten te proeven. De prijs wordt afgesproken met de lokale producent.



I.s.m. Voedselteams vzw.

TIP!

Organiseer deze klimaatwandeling in samenwerking met een lokale afdeling van Natuurpunt.
Meer info: www.natuurpunt.be/afdelingen/zoeken



Doe-bundel 'Sporten doen we samen'

De doe-bundel 'Sporten doen we samen' biedt je een handige leidraad met praktische tips en leuke ideeën voor activiteiten met sportieve invulling. Start je bovendien met een nieuw gezinsvriendelijk initiatief (d.w.z. sportief aanbod naar minimum twee leeftijdsgroepen), dan kan je rekenen op logistieke, materiële en financiële ondersteuning van Gezinsport Vlaanderen.

Je kan ook inspiratie opdoen in onze doe-bundels voor de sporten badminton, dans, fietsen, gym, volleybal, wandelen en zwemmen.

Laat je inspireren via www.gezinsportvlaanderen.be/sporten-samen.

KINDEREN

Heel wat afdelingen hebben een traditie in het organiseren van activiteiten voor kinderen.

Deze activiteiten vormen dikwijls de sleutel tot contact met jonge gezinnen. Het is leuk om met kinderen te spelen, samen actief te zijn of creatief uit de hoek te komen. Spits je ogen en oren, zo kom je te weten wat nieuwe trends zijn en welke feestelijke momenten je beter niet zomaar voorbij laat gaan.



Draaiboeken

Kinderen in actie

Draaiboek bij het organiseren van activiteiten voor kinderen

Je krijgt een snelcursus eerste hulp bij het organiseren van kinderactiviteiten. De voorbereiding wordt van naaldje tot draadje toegelicht en je krijgt tips voor de promotie van een activiteit voor kinderen. Bovendien lees je ook hoe je jouw activiteit kan openstellen voor kinderen van gezinnen die het iets moeilijker hebben in de samenleving.



Gratis te bestellen via de Bondswinkel.



Ik wil meer bijen in mijn tuin

Draaiboek met activiteiten om kinderen dicht bij de natuur te brengen

Het gaat niet goed met de bijen. Ze zijn met uitsterven bedreigd, maar heel belangrijk voor de natuur. Daarom ondernemen we actie tijdens een kinderactiviteit met diverse mogelijkheden: samen een bijenhotel bouwen, bloemen zaaien die bijen aantrekken, proeven van verschillende soorten honing...



Gratis te bestellen via de Bondswinkel.



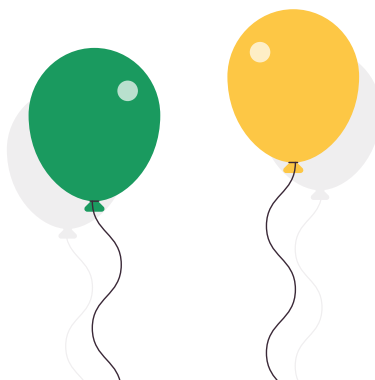
Koken met kinderen

Diverse draaiboekjes om themagericht te koken

Algemene tips voor het organiseren van kookactiviteiten met kinderen vind je in het basismapje. Daarnaast zijn er verschillende mapjes opgebouwd rond één specifiek thema, met algemene informatie, recepten en aanvullende activiteit. Enkele voorbeelden: 'Vergeten najaarsgroenten', 'Bakken met kinderen' en 'Vis: jakkie? Jammie!'



Gratis te bestellen via de Bondswinkel.



Bewegen met kleuters

...laat je inspireren door de GIZI-conceptenbundel!

Kinderen groeien volop. Bewegen stimuleert de motorische en mentale ontwikkeling. De handige Gizi-map biedt je inspiratie voor een leuke activiteit voor kleuters zoals een ganzenbordspel, 'Met Gizi op avontuur', de 'Gizi-Spelen'...



Gizi is een project van de Gezinsport Vlaanderen rond sport- en taalstimulering, gericht naar kleuters en leerlingen van de eerste graad. Meer informatie vind je op www.gezinsportvlaanderen.be/gizi-kijk-ik-sport.



Activiteit

Watergewinning voor kleuters en kleuterzwellen

Watergewinning is nog steeds één van de meest populaire kinderactiviteiten die je kan organiseren. Watergewinningsclubs die zijn aangesloten bij Gezinsport Vlaanderen worden bovendien ondersteund met gratis brevetten en kleurplaten voor deelnemende waterratjes.



Contacteer
gezinsportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be.



Materiaal

Huren van materiaalpakketten

Bij AFYA, de jeugddienst van de Gezinsbond, kan je verschillende materiaalpakketten huren. Kies voor een circus-, gezelschapspellen- of verkleedpakket. Of wat dacht je van een lasergame-koffer met 10 euro korting voor afdelingen van de Gezinsbond?



Gezinsport Vlaanderen specialiseert zich dan weer in het uitlenen van volkssportkoffers, sportmateriaal en sport-en-spel-pakketten. Ideaal voor de invulling of aankleding van je activiteiten naar kinderen toe!

Meer info en aanvragen: www.afya.be/materiaal en www.gezinsportvlaanderen.be/sportmateriaal-huren



Bouwfestijn met LEGO®- en DUPLO®-stenen

LEGO® Belgium stelde de Gezinsbond een aantal kisten met LEGO® en DUPLO®-bouwstenen ter beschikking. Je kan ze gebruiken als randanimatie bij een gezinsactiviteit of er zelfs een heuse bouwnamiddag rond opzetten. De kisten zijn gratis af te halen op 5 verschillende locaties in Vlaanderen.

Meer info rond uitleenprocedure en -voorwaarden: Vrijwilligers.gezinsbond.be > activiteiten > kinderen > bouwfestijn.

VRIJWILLIGERS

Vorming voor vrijwilligers

Inspiratie om de werking in je buurt te optimaliseren

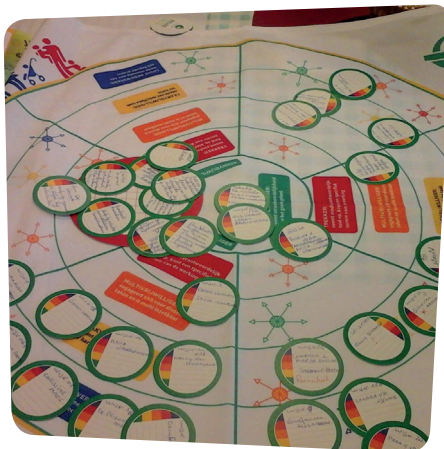
Vorming verrijkt je als vrijwilliger. Je leert een nieuwe techniek of krijgt zicht op hoe je de afdelingswerking kan aanpakken. Je ontmoet er ook andere vrijwilligers om ideeën en ervaringen uit te wisselen. Hou de info van je geweest in het oog om te weten welke vorming aangeboden wordt in jouw regio.

Voor vorming voor vrijwilligers wordt de begeleider volledig vergoed vanuit het Centrum. Bij sommige cursussen wordt wel een kleine materiaalkost aangerekend. Vraag de cursus tijdig aan (voor de 20ste van de maand vooraf) bjscw@gezinsbond.be - T 02-507.89.44

Ondersteuning van de afdelingen

De educatieve medewerker van je regio is het eerste aanspreekpunt voor vragen over de werking in je afdeling. Hij/zij beschikt hiervoor over een arsenaal aan informatie, vaardigheden en uitgewerkte tools. Hiermee kan je samen de werking evalueren en bijsturen waar mogelijk.

Heb je de gegevens van de educatieve medewerker in jouw regio niet? Neem contact op met vrijwilligers@gezinsbond.be - T 02-507. 89.11.



Vorming voor vrijwilligers – Binnen je eigen bestuur

Binnen jouw afdelingsbestuur kan de educatieve medewerker over verschillende thema's een bijeenkomst begeleiden. Maak hiervoor tijdig een afspraak.

De markt

Met deze tool leert je vrijwilligersploeg naar zichzelf en de werking kijken. Via een gepaste methodiek maken vrijwilligers, onder begeleiding van hun educatieve medewerker, een vertaalslag van een dagelijkse 'markt' naar de 'Gezinsbond'. Waar zijn we al goed in? Wat kunnen we bijsturen om nog aantrekkelijker te worden?

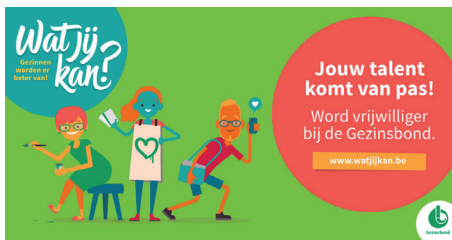
Engagementscirkels

Mensen kunnen op veel verschillende manieren actief zijn als vrijwilliger. Via de engagementscirkels verduidelijken we het engagement van alle vrijwilligers in jouw afdeling. Zijn er voldoende vrijwilligers in de kern? Hebben we voldoende openheid en aandacht voor losse medewerkers?

Op basis van dit gesprek krijgen we een nieuw beeld van onze vrijwilligersploeg en maken we concrete afspraken op de kaart met 'goede voornemens'.

Vorming voor vrijwilligers – Als afdeling in de Gezinsbond

Gewesten kunnen een vorming organiseren om de werking van de afdelingen onder de loep te nemen. Het functioneren van de vrijwilligersploeg staat hierbij centraal.



Wegwijs als vrijwilliger

In deze presentatie kunnen (nieuwe) vrijwilligers de Gezinsbond (nog) beter leren kennen. We vertrekken vanuit de taken in de afdeling, de verschillende soorten vrijwilligers en schetsen zo de verdere structuur en de dienstverlening van de Gezinsbond. Hierdoor krijg je als vrijwilliger meer inzicht in wat je betekent in je buurt, in het belang van de gezinnen en voor de portemonnee van de gezinnen.

Je kan deze vorming ook voor je eigen vrijwilligersploeg organiseren.

Wat willen gezinnen weten?

Vorming over het algemeen communicatiebeleid in je afdeling

Communiceren is hip. Wat en hoe je iets overbrengt, is almaal aan vernieuwing toe. Brieven versturen we al lang niet meer met de duif. Dat is duidelijk. Ook het persoonlijke contact is wat teruggeschroefd.

Ook wat we aan wie vertellen evolueert.

Communiceren: het is niet altijd eenvoudig.

Vrijwilligers communiceren met leden om antwoorden te bieden op hun vragen. Dat is het vertrekpunt van deze vorming. Wat willen onze doelgroepen weten over de Gezinsbond? Wij willen hun noden, hun wensen kennen. En daarom praten we met elkaar. Of schrijven we. Of chatten we. Of doen we nog iets anders. Welke boodschap willen we overbrengen, hoe en wat willen we daarmee bereiken? We leren hoe we de noden van de gezinnen koppelen aan ons verhaal.

Activiteiten organiseren voor IEDEREEN

Jouw afdeling wil iets betekenen voor gezinnen uit de buurt: voor de leden-gezinnen, maar ook voor een nieuw en voorlopig nog onbekend publiek. Wij dromen immers van een Gezinsbond die iets betekent voor alle gezinnen. Laagdrempelige ontmoetingsactiviteiten werken hiervoor verbindend. Tijdens deze vorming werken we rond de toegankelijkheid van je aanbod, het verbreden van je doelpubliek en samenwerking met organisaties uit de buurt.



Vorming voor vrijwilligers – initiatiecursussen ICT

Als vrijwilliger wil je weten hoe je digitale toepassingen kan inzetten voor je afdelingswerking.



Sociale media in je afdeling

Hoe ga je om met sociale media in de afdeling? Hoe deel je de 'posts' van de Gezinsbond op Twitter of Facebook?

Hoe maak je zelf een Facebookpagina aan? Hoe zorg je voor veel 'likes'? En hoe krijg je via sociale media meer leden op activiteiten? Misschien kan je zelfs adverteren via Facebook.

Aan de hand van voorbeelden uit de Gezinsbond kan je zien hoe je optimaal omgaat met sociale media. Of je kan zelf oefenen tijdens een workshop.

Als organisator bepaal je mee waar je de accenten wil leggen tijdens de vorming.

Nieuwsbrieven versturen via Mailchimp

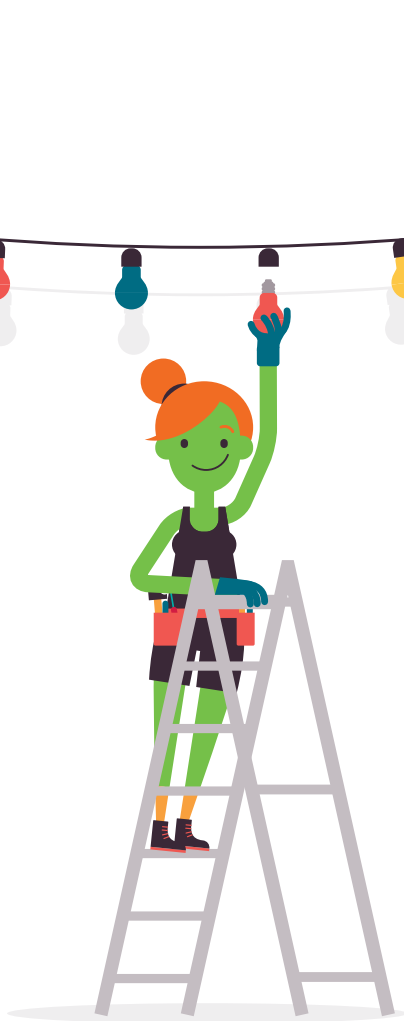
Je leert werken met MailChimp, een gebruiksvriendelijk en gratis online programma waarmee je tot 2000 nieuwsbrieven kunt versturen. De leden ontvangen je nieuwsbrief in hun mailbox en worden verleid door een kop of het artikel zelf. Van daaruit kunnen ze doorklikken naar je website, die zo meer bezoekers trekt. Je kan tegelijk opvolgen hoeveel mensen je nieuwsbrief effectief opengeklikt hebben.



Andere vormingen :

- Google drive
- Apps voor verenigingen

Wil je een ander thema over vorming voor vrijwilligers organiseren? Contacteer dan de dienst SCW via scw@gezinsbond.be. We informeren je of er voor dit thema een begeleider is.



Vorming voor vrijwilligers – Initiatiecursussen

Je kan initiatiecursussen organiseren met de afdeling of het gewest. Je leert hier nieuwe technieken kennen of activiteiten creatief aanpakken.

De initiatiecursussen (i.s.m. Oscarcrew) zijn bedoeld voor bestuursleden, babysitters, actieve leden... Kortom: voor al wie een handje toesteekt bij de afdelingswerking.

Je kan kiezen uit een ruim vormingsaanbod:

- Kinderen schminken (kindergrime)
- Gekke kapsels
- Ballonplooien
- Verhalen vertellen
- Glittertattoos
- Goocheltrucs en circustechnieken
- Schud het eens uit je mouw

Meer info vind je op vrijwilligers.gezinsbond.be onder 'Jij als vrijwilliger > Vorming' en op www.oscarcrew.be/vorming.



Vorming voor vrijwilligers – Voor je taak

De Gezinsbond heeft heel wat in petto om vrijwilligers te ondersteunen in de taak die ze willen opnemen.

Inwerken in je functie

Heel wat vrijwilligers nemen een functie op in het bestuur waarvoor een inwerking is voorzien. We hebben het over voorzitter, secretaris, onthaalverantwoordelijke, kinderopascoördinator... De educatieve medewerker van de regio maakt hiervoor een afspraak met de vrijwilliger.

Groepsmomenten

Sommige gewesten brengen mensen met dezelfde functie éénmalig of in werkgroepen samen. Zo kunnen ze inspiratie opdoen, info krijgen, uitwisselen, leren van elkaar...

Deze vorming is aan te vragen bij de dienst of vzw die met de functie te maken heeft, zoals kortingskaarten, tweedehandsverkoop, sparen, sport, kinderopascoördinatoren, SCW-verantwoordelijke, verantwoordelijke jonge gezinnen of grootouders.



Onthalen en Onthaalversterkend werken

Dat we met de Gezinsbond inzetten op Onthaal, betekent dat we het eerste contact met een gezin erg belangrijk vinden. We willen dat gezinnen zich welkom voelen. We willen hen informeren en binden aan onze organisatie.

In deze vorming belichten we een aantal mogelijkheden voor een eerste contact dat blijft plakken. We hebben ook ruime aandacht voor mogelijke vervolcontacten en voor wat 'onthaalversterkend werken' allemaal kan inhouden.

Meer info en inspiratie over Onthalen en Onthaalversterkend werken vind je ook gebundeld op de website voor Vrijwilligers > Functies in je afdeling > Onthaal.

Meer halen uit de webtoepassing ledenbeheer

Tijdens deze bijeenkomst maken we de koppeling tussen Excel en de webtoepassing ledenbeheer. We vertrekken vanuit de vragen van de deelnemers. Er wordt gewerkt met de eigen ledenlijst.

TIP!

Organiseer eerst de cursus 'Excel voor beginners' voor de vrijwilligers die weinig of geen ervaring hebben in Excel.

Werken voor jonge gezinnen in je buurt

Jonge gezinnen in jouw afdeling bereiken: hoe begin je hieraan? Wie zijn deze jonge gezinnen en wat interesseert hen? Waar haal je inspiratie? Wat zijn goede tips en waar zitten de valkuilen? We proberen samen met jou de lijnen voor een jongegezinnebeleid in de afdeling uit te zetten. Achteraf krijg je het handige 'Zakboekje voor de jonge vrijwilliger' mee naar huis.



Het wel en wee van de KOD

Wat verwachten gezinnen vandaag de dag van de kinderopasdienst van de Gezinsbond? Wat bemoeilijkt de taak van een kinderopascoördinator? Hoe ga je om met de verscheidenheid aan gezinnen zoals alleenstaande ouders, nieuw samengestelde gezinnen of kwetsbare gezinnen? Hoe verloopt een eerste kennismaking met een nieuw gezin? Een basisvorming rond communicatie en afspraken maken met gezinnen.

Vorming voor vrijwilligers – Voor kinderopassers

Ouders verwachten dat hun babysitter de nodige vaardigheden heeft om zijn/haar taak goed te doen. Onze babysitters grondig opleiden is hiervoor een onmisbare stap. Regelmatige vormingsmomenten zijn dan ook een must.

Instapdag voor (nieuwe) kinderopassers

In samenwerking met Oscarcrew vzw starten we met een spelronde om mekaar wat beter te leren kennen. In dit onthaalspel maak je meteen kennis met heel wat creatieve technieken om kinderactiviteiten te verzinnen en is het ijs tussen de babysitters meteen gebroken. Nadien is er ruimte om nog twee andere sessies (naar keuze) in te plannen. Je kan ook meerdere keuzes aanbieden. Na een laatste sessie creatieve technieken is er nog wat tijd voor praktische info en een heuse diploma-uitreiking.

Een babysitter voor alle gezinnen

Plusvorming voor ervaren oppassers

Deze vorming versterkt je in het contact met zeer verschillende gezinnen, bijvoorbeeld gezinnen in een (v)chtscheiding, ouders die amper Nederlands spreken of kinderen met extra zorgen. Je krijgt tips voor een beter contact met kinderen ouders die net dat beetje meer aandacht vragen.



Omgaan met kinderen voor het slapengaan (vernieuwd)

Tips en tricks om bedtijd zo vlot mogelijk te laten verlopen

Elke babysitter komt wel eens in een gezin met jonge kinderen terecht. Bedtijd is vaak een moeilijk momentje. Hoe kan je je hier als babysitter zo goed mogelijk op voorbereiden? Wat als de kinderen testen tot hoever ze kunnen gaan? En wat als een kindje 's nachts wakker wordt?

In deze sessie staan we stil bij een aantal aandachtspunten rond het slapengaan en geven we je een aantal concrete tips en tricks om dit zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Andere vormen voor babysitters

- Babyverzorging van top tot teen
- Sta stevig in je schoenen bij je oppasgezin (Weerbaarheid voor babysitters)
- Leefwereld van het kind
- ...

Wil je een ander thema over vorming voor vrijwilligers organiseren? Contacteer dan de dienst SCW via scw@gezinsbond.be. We informeren je of er voor dit thema een begeleider is.

ETALAGE

Op zoek naar promotiemateriaal, brochures, gadgets, kledij of draai-boekjes voor activiteiten? Je vindt alles op vrijwilligers.gezinsbond.be > bondswinkel.

Vragen over bestellingen:
bondswinkel@gezinsbond.be
T 02-507.88.04

Vragen over facturatie:
fin.dienst@gezinsbond.be
T 02-507.89.00

Gezinsbond bekendmaken

Als vrijwilliger ben je een ambassadeur van de Gezinsbond. Draag een **Gezinsbond-T-shirt, -polo of -sweater** tijdens je activiteiten. Zo ben je meteen een herkenbaar aanspreekpunt voor de deelnemers en andere passanten. Prijzen variëren van 8 tot 22 euro.



In je straat kan je gezinnen attent maken op de woonst van een vrijwilliger. En waarom zou je het niet met deze **sticker** doen?

Welkom bij
een vrijwilliger
van de Gezinsbond



Gezinsbond
groeit met je mee



Voorzie een **promotiestand** op een (eigen) activiteit, heel wat middelen zijn voorzien om je hierbij te ondersteunen. Via een **promotiepakket** kan je de Gezinsbond voorstellen en met **gadgets** trek je beslist ook de aandacht van de kleinsten. Een bellenblazer, frisbee, jojo of windmolentje is te koop voor een kleine prijs (tussen 0,50 en 1,3 euro per stuk). Kleed je stand aan met een **parasol** en/of **vlaggetjeslijn** en je bent meteen herkenbaar als Gezinsbond.

Via **Web2Print** kan je eigen affiches, flyers, activiteitenfolders, etc. aanmaken in de huisstijl van de Gezinsbond. Eigen gegevens (zoals contactgegevens) voeg je toe in bestaande sjablonen. Nadien kan je de documenten online gebruiken, zelf afdrukken of laten afdrukken (in het Centrum).

vrijwilligers.gezinsbond.be > promoten > huisstijl.



Versterk het contact met jonge gezinnen

Postkaartjes

In het contact met jonge gezinnen zijn de postkaartjes een ideaal middel om een eigen boodschap extra onder de aandacht te brengen. Een uitnodiging voor een onthalende activiteit, een oproep om het onthaalpakketje ergens af te halen, een verzoek om contact op te nemen of gewoon een oprechte welkom / proficiat.



Gebruik de mooie wenskaartjes **'Proficiat met je kindje'** en **'Welkom in je nieuwe buurt'** om je boodschap kracht bij te zetten. Op de kaartjes is steeds ruimte voorzien voor een persoonlijk bericht van de afdeling.

Het kaartje **'We zijn langs geweest'** is er voor als de deur niet openging bij bv. een onthaalbezoekje. Dit kaartje vermeldt dat er iemand van de Gezinsbond is langs geweest en geeft de kans om het gezin uit te nodigen voor een activiteit of contact op te nemen voor een nieuwe afspraak voor een bezoek.

Prijs: 4 euro per pakket van 25 exemplaren

Vernieuwde Knutselpagina 'Droommobiel'

Met deze knutselpagina (dubbele A4) kunnen kleintjes een mobiel knutselen voor hun pasgeboren zusje, broertje... Verspreid de pagina bij diverse gelegenheden waar peuters en kleuters aanwezig zijn. Je kan er ook een knutselmoment rond opzetten. De lay-out sluit aan bij het geboortegeschenk "Pluisje en de Babysit". Dat maakt van deze pagina een ideaal cadeautje bij een onthaalbezoek als je weet dat er grotere boers/zusjes in huis zijn.

Prijs: 0,10 euro per exemplaar.



Tweedehandsbeurzen

Met deze toppers van de Gezinsbond help je jonge gezinnen. Voor beide initiatieven is heel wat ondersteuningsmateriaal uitgewerkt.

Infomap tweedehandsbeurzen

Hoe organiseer je een tweedehandsbeurs? Een map met info, tips en getuigenissen van afdelingen om je tweedehandsbeurs nog beter te maken.

vrijwilligers.gezinsbond.be > activiteiten > tweedehandsbeurzen



lee INFOMAP lee
**TWEDEHANDS-
BEURS**



Kinderoppasdienst

Infomap voor kinderopascoördinatoren

Deze brochure is het ABC van de babysitdienst en de persoonlijke bijbel voor elke coördinator.

Survivalgids voor babysitters

Deze infomap voor kinderopassers licht van naaldje tot draadje toe hoe de kinderopasdienst werkt. Zowel het babysitten zelf als het contact met de ouders en de afdeling komen aan bod.



Kaartje 'Zoek je babysit niet te ver'

Met deze kaartjes maken babysitters zelf reclame in hun buurt. Ze kunnen het kaartje personaliseren en zo bij burens en vrienden bekend maken dat zij babysitten voor de Gezinsbond.

Flyer 'voor kinderopasdienst voor digitale afdelingen'

Een nieuwe folder op maat van afdelingen die werken met de KOD-webtoepassing. Deze flyer maakt de werking van de (digitale) Kinderoppasdienst bekend bij gezinnen.

vrijwilligers.gezinsbond.be > functies in je afdeling > kinderopasdienst



ZOEK JE BABYSIT NIET TE VER
Alle info over de kinderopasdienst
van de Gezinsbond



Gezinsbond
groot met je mee



Samenwerken met een Huis van het Kind

Brochure voor vrijwilligers van de Gezinsbond



Samenwerken met een Huis van het Kind

Op heel wat plaatsen in Vlaanderen en Brussel is er al een Huis van het Kind. Misschien heb je er al eentje opgemerkt in jouw buurt? Grijp zeker de kans om samen te werken, een handige manier om rond opvoeding te werken. En wij ondersteunen je graag!

In onze **brochure 'Samenwerken met een Huis van het Kind'** geven we meer uitleg over de algemene werking van een Huis van het Kind en zoomen we in op wat jij met de afdeling kan doen. Je grasduint ook door de good practices van andere afdelingen.

Het **'Welkompakket Huis van het Kind'** kan je gebruiken om de Gezinsbond voor te stellen aan het samenwerkingsverband rond het Huis van het Kind in jouw buurt. Deze bevat ook de **brochure 'Huis van het Kind en Gezinsbond: we doen het samen!'**. Hiermee toon je aan wat de Gezinsbond kan betekenen voor een Huis van het Kind.

vrijwilligers.gezinsbond.be > functies in je afdeling
> opvoedingsondersteuning > Huizen van het Kind



Huis van het Kind en Gezinsbond: We doen het samen!

Brochure voor het Huis van het Kind



Wat jij kan

Vrijwilligers vormen het gezicht van de Gezinsbond en zijn het belangrijkste kapitaal van de Gezinsbond. Jouw talent wordt ingezet om een optimale service en aanbod aan de leden te kunnen garanderen. Om die reden is de Gezinsbond zijn vrijwilligers uiteraard erg erkentelijk en maken wij ook werk van ondersteuning via 'Wat jij kan'.

Dankjewel!

Heel wat momenten zijn geschikt om een welgemeende merci te zeggen. En waarom zou je dit niet met deze kleurrijke stickers doen?

Prijs: 0,50 euro per sticker-vel met 12 grote en 8 kleine stickers



Grote merci!

Het engagement van vrijwilligers loopt vaak over verschillende jaren. Afscheid nemen doen we niet zonder de vrijwilliger hartelijk te danken, om zijn engagement, om zijn talenten, om wat hij kan en doet voor de Gezinsbond.

Prijs: 1,50 euro per kaart (met enveloppe)

Vrijwilligers werven doe je zo, Of zo Of zo

Vrijwilligers hebben we broodnodig. Ook nieuwe mensen. In drukke tijden, in een veranderende samenleving is het niet altijd eenvoudig om mensen te vinden die zich op één of andere manier willen inzetten voor een organisatie. Vrijwilligers werven doe je zo, Of zo Of zo – is de brochure om werven van vrijwilligers voor de Gezinsbond als permanent gegeven onder de aandacht te brengen.

In het voorjaar 2019 geven we extra aandacht aan wat je met talenten van vrijwilligers verder kan doen. Of hoe inzetbaar een talent is van een vrijwilliger. Bij je educatief medewerker kan je nog steeds terecht voor de quiz over vrijwilligers werven, een leuke werkvorm waarmee we stil staan bij het werven van vrijwilligers.

Vrijwilligers.gezinsbond.be > jij als vrijwilliger > vrijwilligers werven

www.watjijkan.be



EN NU... AAN DE SLAG!

Bij het doorbladeren van deze brochure heb je wellicht heel wat ideeën opgedaan en je favoriete nieuwe activiteiten in je jaarplanning genoteerd. Nu moet je hiermee verder aan de slag.

Om je activiteiten degelijk te plannen, heb je nog meer informatie nodig. Bovendien moet je ook een bepaalde procedure volgen om een begeleider aan te vragen, een toelage te krijgen en je activiteit te promoten.

We helpen je verder op weg.

1. Webtoepassing activiteitenbeheer

Voor de organisatie van je activiteit stelt het Centrum de webtoepassing activiteitenbeheer ter beschikking. Binnen een afdeling hebben de voorzitter, secretaris, webmaster en SCW-administratie toegang tot deze handige online tool. Op gewestelijk niveau krijgt ook nog de GOSA-verantwoordelijke toegangsrechten.

Snel naar

- > [Bondswinkel](#)
- > [Huisstijl en logo's Gezinsbond](#)
- > [Webtoepassing activiteitenbeheer](#)



Wat is er allemaal mogelijk met de webtoepassing?


- Activiteiten registreren voor subsidiëring
→ zie verder bij 2A
- Activiteiten met begeleiders van het Centrum aanvragen → zie verder bij 2B
- Activiteiten met eigen begeleider aanvragen
→ zie verder bij 2B
- Bestuursvergaderingen registreren (ook i.f.v. subsidiëring)
- Activiteiten publiceren op www.gezinsbond.be/activiteiten, de provinciale pagina 's van 'De Bond', en 'Uit in Vlaanderen' → zie 3

2. Financiële tussenkomsten

A. Tussenkomst voor jaarprogramma en activiteiten van afdelingen

Voor alle activiteiten die je invoert in de web-toepassing, krijgt jouw afdeling een organisator of partnerpunt. Deze punten worden het volgende kalenderjaar omgezet in een kleine subsidie per activiteit. Afdelingen die tijdig hun activiteiten voor het volgende jaar invoeren, ontvangen een jaarpunt.

B. Tussenkomst begeleiders voor afdelingen en gewesten

Voor heel wat activiteiten uit deze brochure komt het nationaal secretariaat SCW tussen in de vergoeding en verplaatsingskosten van de begeleider. In het pictogram  wordt vermeld wat je als afdeling nog moet betalen.

Daarnaast kan een afdeling of gewest maximum drie keer per jaar een financiële tussenkomst

krijgen van max. 60 euro voor een eigen gekozen begeleider, of iemand uit het provinciale aanbod. Doe je aanvragen ten laatste voor de 20ste van de maand die de activiteit voorafgaat.

Meer weten?

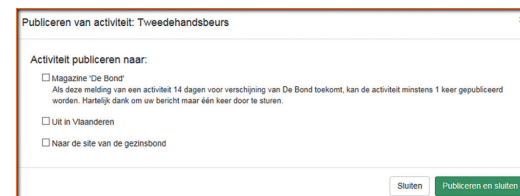
Raadpleeg de spelregels op vrijwilligers.gezinsbond.be onder 'Functies in je afdeling > Administratie SCW', of vraag ze op via scw@gezinsbond.be, T 02-507.89.44.

C. Tussenkomst gewest

In veel gewesten voorziet het gewestelijk subsidiereglement bijkomende tegemoetkomingen. Neem hiervoor contact op met het gewestsecretariaat of met de educatieve medewerker van je regio.

3. Publiceren van je activiteiten?

Met de webtoepassing activiteitenbeheer publiceert je de activiteiten met slechts één muisklik in 'De Bond', op www.gezinsbond.be/ activiteiten of op Uit in Vlaanderen.



CONTACTEN

Contacten Sociaal-Cultureel werk in de provincies

Provincie Antwerpen:

T 03-233.64.18

M 0495-29.49.05

scw.antwerpen@gezinsbond.be

Provincie Vlaams-Brabant en Brussels Hoofdstedelijk gewest (gewesten Asse-Halle, Brussel en Vilvoorde)

T 03-233.64.18

M 0495-29.49.05

scw.brabant@gezinsbond.be

Provincie Limburg en gewest Leuven

T 011-25.68.08

scw.limburg@gezinsbond.be

scw.brabant@gezinsbond.be (voor gewest Leuven)

Provincie Oost-Vlaanderen

T 09-225.26.95

scw.oostvlaanderen@gezinsbond.be

Provincie West-Vlaanderen

T 051-22.21.27

scw.westvlaanderen@gezinsbond.be

Contacten educatief medewerkers

De lijst met de contactgegevens van de educatief medewerkers vind je terug op vrijwilligers.gezinsbond.be onder 'Contacteer ons'.

Partnerorganisaties

De leden van de Gezinsbond zijn heel divers, de afdelingen en hun aanbod ook. Deze expertise heeft de Gezinsbond niet allemaal zelf in huis. Daarom doen we een beroep op andere organisaties die (mee) sprekers opleiden en activiteiten en vormingen begeleiden.

Dit zijn de belangrijkste:

• Afya

sportieve jeugddienst van de Gezinsbond, www.afya.be

• Appelsien&Ananas

Studio voor cultuur- en natuurbeleving

• Child Focus

stichting voor vermiste en seksueel uitgebuite kinderen; www.childfocus.be

• Gezinsport Vlaanderen

sportdienst van de Gezinsbond, www.gezinsportvlaanderen.be

• Natuurpunt

onafhankelijke vrijwilligersvereniging die zorgt voor de bescherming van kwetsbare en bedreigde natuur in Vlaanderen; www.natuurpunt.be

• Oscarcrew

creatieve jeugddienst gericht op animatie en vorming; www.oscarcrew.be

• VCOK

Vormingscentrum voor opvoeding en kinderopvang; www.vcok.be

• Voedselteams

promoten de korte voedselketen; www.voedselteams.be



MEER LEZEN VOOR VRIJWILLIGERS

Op vrijwilligers.gezinsbond.be vind je onder 'Activiteiten voor je afdeling' de uitgebreide informatie over alle activiteiten uit deze brochure. Je vindt er promoteksten en afbeeldingen, maar ook alle praktische info over begeleiders en extra aandachtspunten.

TIP!

Alle vrijwilligers ontvangen zes keer per jaar **BraVo!**, een tijdschrift vol inspiratie om je werking in je afdeling te verfijnen.



Gezinsbond groeit met je mee

VIP website voor vrijwilligers

Gezinsbond Mijn Gezinsbond Vrijwilligers

Jij als vrijwilliger Functies in je afdeling Activiteiten Dienstverlening Levensvoordelen Gezinspolitiek Promoten

Bevraging 'Stem Gezin'. Hoeveel respondenten zijn er in jouw gemeente?

Ruim 6000 mensen vullen de bevraging 'Stem Gezin' in. Help ons om dit te verduidelijken. Vul zelf de bevraging in en roep anderen op om hetzelfde te doen. Ontdek hoeveel mensen in jouw gemeente meewerkten. >>Meer lezen

Nieuwe wet op de privacy

Sinds 25 mei is de nieuwe wet op de privacy van kracht, de Gezinsbond is er klaar voor. >> Ontdek er alles over

Welkom
Aangemeld als
> Afmelden

Alle nieuwsberichten

BraVo!
Brieven aan vrijwilligers
sluit je aan bij het
LEESTEAM

nieuw in de
bondswinkel

NIEUW
FAMILIE FIT
GEZIN IV SPORT

Snel naar

- > [Bondswinkel](#)
- > [Huisstijl en logo's Gezinsbond](#)
- > [Webtoepassing activiteitenbeheer](#)
- > [Webtoepassing kinderopasdienst](#)

Volg ons

- > [Gezinsbond](#)
- > [Gezinsbond](#)
- > [Gezinsbond](#)
- > [Goedgezind.be](#)

Contacteer ons

- > [Contactformulier](#)
- > [Contactgegevens centrale diensten](#)
- > [Contactgegevens provinciale secretariaten](#)
- > [Contactgegevens gewestelijke secretariaten](#)

