



Nieuwsbrief

HUIS VAN HET KIND

Met het nieuwe schooljaar dat is aangebroken, is er ook weer nieuw aanbod in Huis van het Kind Hoboken. Ontdek het in deze nieuwsbrief!



Taalbubbels +

Taalbubbels+ is een inburgeringstraject met daarin

- les maatschappelijke oriëntatie
- les Nederlands
- gesprekken over opvoeding van kinderen
- advies over studeren, werken en leven in Antwerpen
- mogelijkheid tot kinderopvang van KOALA op dezelfde locatie

nieuw

Het inburgeringstraject wordt gegeven in het Tamazight (Berbers) of Marokkaans Arabisch. We richten ons op laaggeletterde en maatschappelijk kwetsbare vrouwen, die legaal in België verblijven en het inburgeringstraject mogen volgen.

Voor wie? Mama's met kinderen tot 2 jaar en zwangere vrouwen.

Wanneer? van 20 september 2024 t.e.m. 27 juni 2025; elke woensdag en vrijdag van 9 tot 12 u.

Meer info en inschrijven? via

Hakima Belekhrif: hakima.belekhrif@antwerpen.be of tel 0471 58 48 78

Sarah Buyl: sarah.buyl@rebelle-vzw.be of tel 0473 80 76 05



Kleutersport



Laat je kleuter mee sporten en bewegen!



Tijdens kleutersport krijgt je kind allerlei verschillende leuke bewegingsopdrachtjes. De lesgever past de oefeningen aan, naargelang de motorische ontwikkeling van de kinderen.

Plezier maken staat voorop!

Dit is een **reeks van 10 lesjes** in bewegen en sporten. De **eerste les start op woensdag 18 september**.

Voor wie? Kinderen van 3 tot 6 jaar

Wanneer? Elke woensdag van 14 tot 15 uur, niet tijdens de schoolvakanties en feestdagen.

Prijs? 20 euro voor 10 lessen, heb je kansentarium dan betaal je slechts 4 euro voor 10 lessen.

Meer info en inschrijven? Mail naar buurtsport.hoboken@antwerpen.be of bel naar 0470 66 30

Pilates voor vrouwen

Pilates is een bewegingsvorm die je lichaam versoepelt en versterkt. Je leert om je spieren te controleren, je houding te verbeteren en je lichaam in balans te brengen.



Voor wie? Vrouwen vanaf 18 jaar

Wanneer? Elke donderdag van 9.30 tot 10.30 uur, niet tijdens de schoolvakanties en feestdagen.

Prijs? voor 5 lessen betaal je 25 euro, met kansentarium voor 5 lessen slechts 5 euro. Voor 11 lessen betaal je 55 euro, met kansentarium voor 11 lessen slechts 11 euro

Meer info en inschrijven? Mail naar buurtsport.hoboken@antwerpen.be of bel naar 0470 66 30

Introductieles: Leer ontspannen

nieuw



Kan je je moeilijk ontspannen? Tijdens deze introductieles krijg je verschillende oefeningen die je helpen met dagelijkse stress om te gaan.

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid biedt Kruispunt en Huis van het Kind Hoboken speciaal voor ouders een introductieles: ontspanningstechnieken

gratis!

Voor wie? Ouders met kinderen van alle leeftijden

Wanneer? Dinsdag 1 oktober van 9.30 tot 11.30 uur

Meer info en inschrijven? Aan het onthaal van Huis van het Kind Hoboken of via mail: huisvanhetkind.hoboken@antwerpen.be

Tweedehandsbeurs Gezinsbond

Voor baby- en kindgerief, speelgoed en kinderkledij tot 14 jaar. met doorlopende crea-activiteit.



Wanneer? Zondag 20 oktober van 13.30 tot 16 uur.

Waar? Technische school Don Bosco, Salesianenlaan 1 te 2660 te Hoboken.

Prijs? Het bezoek is gratis

Meer info? Mail naar tweedehandsbeurshoboken@gmail.com
www.gezinsbond.be/hoboken

Workshops Gezinsbond: kinderen in actie!



Workshop robots maken van recyclagemateriaal

Voor wie? Voor (groot)ouders en (klein)kinderen tussen 6 en 12 jaar

Wanneer? Zaterdag 26 oktober van 14 tot 16 uur



Workshop we toveren kabouters in lichtgewicht klei

Voor wie? Voor (groot)ouders en (klein)kinderen tussen 6 en 12 jaar

Wanneer? Zaterdag 9 november van 14 tot 16 uur

Prijs? Gratis

Meer info en inschrijven? Aan het onthaal of via mail: activiteitengezinsbondhoboken@gmail.com

gratis!



HUIS VAN HET KIND



Workshop mama-baby yoga

nieuw

Je ontdekt yogaoefeningen voor jou en je baby. Deze oefeningen brengen jullie tot rust en versterkt de band met je baby.

De workshop is ook een verbindend moment voor jou en je baby. Je kleintje is van harte welkom en wordt actief betrokken bij de yogahoudingen en ontspanningsoefeningen, afgestemd op jouw herstelfase en de leeftijd van je baby.

Voor wie? Voor ouders met een baby tussen 0 en 1 jaar

Wanneer? Dinsdag 24 september van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs? Gratis

Meer info en inschrijven? Aan het onthaal of via www.kraamvogel.be. Klik op 'Voor ouders' en dan op 'Workshops voor ouders'.

gratis!

Op de babbel bij de vroedvrouw

nieuw

Tips en advies in een gezellige sfeer

Vanaf nu gaat de babbel door op **dinsdag!**

Zoek je tips over de zorg van je baby? Ben je zwanger en heb je vragen?

Wil je andere ouders ontmoeten? Kom dan op de babbel bij de

vroedvrouw. Je kan vragen stellen en ook andere ouders ontmoeten.

Kom gewoon langs, want het is een informele babbel met koffie, thee en koekjes.

Voor wie? Voor ouders met een baby tussen 0 en 1 jaar of toekomstige ouders

Wanneer? Elke dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur

Meer info? Aan het onthaal



gratis!



HUIS VAN HET KIND



Spreekuur Hotspot

gratis!

Voor vragen rond een (vermoeden van) beperking



Heb je een vraag rond een (vermoeden van) beperking bij je kind? De medewerker van Hotspot kan tijdens dit spreekuur met jou de vraag bekijken. Ook als je vragen hebt rond iemand uit je omgeving, ben je welkom zonder afspraak.

Voor wie? Voor iedereen met een vraag rond een (vermoeden van) beperking

Wanneer? Elke **4de woensdag van de maand, tussen 9 en 12 uur.**

25 september, 23 oktober, 27 november, enzovoort.

Meer info? Bel naar 0487 70 37 23 op di 17u-19u & woe 10u-12u
of via mail: antwerpen@hotspothandicapantwerpen.be

gratis!

Spreekuur groeipakket

Heb je vragen rond uitbetaling van het groeipakket (vroegere kinderbijslag)?

Wil je meer uitleg over bedragen of heb je hulp nodig bij het invullen van formulieren? Heb je vragen over je dossier, over toeslagen zoals de kleutertoeslag, zorgtoeslag of schooltoeslag? Kom dan naar het spreekuur Groeipakket.

Voor wie? Voor iedereen

Wanneer? Elke **tweede en vierde donderdag van de maand** tussen 13 en 15 uur:

12 september, 26 september, 10 oktober, 24 oktober, enzovoort.

Meer info ? Kom langs tijdens deze momenten zonder afspraak



Eerstelijnspsycholoog 1 Gezin 1 Plan

De eerstelijnspsycholoog geeft kortdurende hulp en praat met kinderen, jongeren, ouders en gezinnen.

gratis!

Kinderen en jongeren uit Hoboken tussen 0 – 18j (uitzonderlijk tot 25j) met milde tot matige psychische klachten zijn welkom voor een kortdurend (max. 10 gesprekken) **gratis** traject bij een eerstelijnspsycholoog van '1 Gezin 1 Plan'.



Aanmelden is noodzakelijk en kan **via mail** naar aanmelden@1G1P.antwerpen.be **of telefonisch** op het nummer 03 343 97 40 op volgende momenten: dinsdag van 14 tot 17 uur; woensdag van 09.30 tot 12.30 uur; donderdag van 14 tot 17 uur en vrijdag 09.30 tot 12.30 uur.

Spreekuur vrije tijd

Ontdek het spreekuur vrije tijd in Hoboken!

Heb je vragen over vrije tijd of vakantie? Kom langs op dit spreekuur, onze vrijetijdsbemiddelaar staat voor jou klaar!

Wat bieden we:

- antwoord op je vragen over vrije tijd, voor zowel kinderen als ouders.
- hulp bij het vinden van leuke activiteiten.
- speciale ondersteuning bij het inschrijven voor Sporting A

gratis!

Voor wie? ouders met vragen over vrije tijd voor hun kind of henzelf

Wanneer? maandag tussen 13 en 15.30 uur ,

het spreekuur kan uitzonderlijk **niet doorgaan op 2/9 en 9/9**

Meer info? Aan het onthaal of bel 03 291 14 60



Speelhaven

Speelhaven is een spel- en ontmoetingsplaats voor ouders, oma's, opa's,... met jonge kinderen van 0 tot en met 3 jaar. Ook toekomstige ouders zijn zeer welkom. Kinderen spelen samen met andere kinderen en ouders ontmoeten er andere ouders.

gratis!

Het aanbod is gratis en op voorhand inschrijven is niet nodig. Ouders kiezen zelf hoe lang ze blijven. Er zijn steeds twee medewerkers aanwezig. We voorzien fruit, koffie, thee en water voor ouders en de kinderen.

Voor wie? Alle (groot)ouders met jonge kinderen tussen 0 en 3 jaar

Wanneer? Elke maandag van 13.30 tot 16 uur, ook tijdens schoolvakanties.

Meer info? Aan het onthaal, telefonisch op het nummer 0473 80 76 16 (Assia) of 0473 80 76 05 (Sarah)



Digipunt

gratis!

Heb je hulp nodig bij gebruik van je smartphone, tablet of laptop?
Hulp nodig bij het installeren van Apps?
Kom naar het Digipunt en een medewerker van Webpunt helpt jou gratis verder.

Voor wie? Iedereen welkom

Wanneer? Op de **2de en 4de maandag van de maand** tussen 13 en 16 uur:
9 september, 23 september, 14 oktober, 28 oktober, enzovoort.

Meer info: Aan het onthaal

Onthaal

Steeds gratis!

Het onthaal is het **eerste aanspreekpunt voor (toekomstige) ouders, hulpverleners, organisaties of derden.**

Mensen kunnen bij het onthaal terecht met **algemene vragen** omtrent het **grootbrengen van kinderen en jongeren tussen 0-24 jaar**. Indien de hulpvraag echter te complex is, wordt er doorverwezen naar één van de spreekuren of een instantie die de vraag beter kan behandelen.

Het onthaal is gratis en anoniem. De aanmelder hoeft geen afspraak te maken.

Openingsuren onthaal:

- **maandag:** 13 tot 15.30 uur
- **dinsdag:** 13 tot 15.30 uur
- **woensdag:** 13 tot 15.30 uur
- **donderdag:** 13 tot 15.30 uur



Wij zijn tijdens deze uren ook telefonisch bereikbaar:

03 291 14 60

Ons aanbod: algemeen

Steeds gratis!

Spreekuur opvoeden en opgroeien

Iedere ouder heeft wel eens vragen over opvoeding. Wij trachten ouders te ondersteunen in hun zoektocht door te informeren, een luisterend oor te bieden en advies te geven. Team opvoedingsondersteuning richt zich tot iedereen die zorgt voor kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar.

- **Woensdag van 9 tot 12 uur op afspraak: 0477 73 02 30.**

Spreekuur baby & peuter

Ouders kunnen bij een medewerker van Kind&Gezin terecht met specifieke vragen over de zorg en opvoeding van hun baby's en peuters tot 3 jaar. Melkattesten zijn enkel tijdens dit spreekuur te verkrijgen.

- **Dinsdag van 13 tot 15.30 uur.**

Spreekuur vrije tijd

Op het Spreekuur Vrije Tijd is de Hobokenaar welkom voor vragen rond vrije tijd. Dit voor de kinderen en hun ouders. **De vrijetijdsbemiddelaar is niet aanwezig op 2/9 en 9/9, daarna terug wekelijks**

- **Maandag van 13 tot 15.30 uur.**

Spreekuur groeipakket

Heb je kinderen? Dan kan je financiële hulp (Groeipakket) krijgen. Wil je daarover meer informatie? Kom naar ons gratis spreekuur.

- **Donderdag van 13 tot 15 uur (elke 2de en 4de donderdag van de maand).**

Spreekuur Hotspot:

Heb je een vraag rond een (vermoeden van) beperking bij je kind? De medewerker van Hotspot kan tijdens dit spreekuur met jou de vraag bekijken. Ook als je vragen hebt rond iemand uit je omgeving, ben je welkom

- **Elke vierde donderdag van de maand tussen 9 en 12 uur.**

Op babbel bij de vroedvrouw

Wanneer (toekomstige) ouders vragen hebben over de zwangerschap, de geboorte en de zorg van hun baby, kunnen ze voor informatie en advies terecht bij een vroedvrouw. Het is een informele babbel waarbij ze ook andere ouders kunnen ontmoeten.

- **Dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur.**

Nog vragen?

Contacteer ons of spring binnen tijdens de onthaaluren!

03 291 14 60

huisvanhetkind.hoboken@antwerpen.be

Oudestraat 55, Hoboken 2660

Openingsuren onthaal:

- maandag: 13 tot 15.30 uur.
- dinsdag: 13 tot 15.30 uur.
- woensdag: 13 tot 15.30 uur.
- donderdag: 13 tot 15.30 uur.

Telefonisch bereikbaar tijdens deze uren.



HUIS VAN HET KIND