



**Bikkel Lab is een samenwerking tussen  
Minters Mantelzorg en DOEL preventie**

## Bikkel Lab

Voor kinderen van 8 tot 12 die opgroeien in een bijzonder gezin



**Heb jij ook een bijzondere vader, moeder, broer of zus? Dan ben je niet de enige; 1 op de 4 kinderen groeit op in een bijzonder gezin.** Het kan zijn dat je vaak rekening met diegene houdt, dat je veel meehelpt in huis, of dat je je vaak zorgen maakt.

**Herken je dat? Dan is Bikkel Lab iets voor jou!**

**BIKKEL LAB**

## Wat gaan we doen?

### -Tips: hoe zorg je dat je lekker in je vel zit?

Hoe doe je dat? Kan dat wel? Je leert wat trucjes die je daarbij kunnen helpen. Voorbeelden hiervan zijn: voor jezelf opkomen en dingen doen waar je blij van wordt. Jullie leren ook van elkaar. Hoe gaan de anderen ermee om als ze het even niet meer weten?

### -Bikkelbrouwerij

Je krijgt leuke opdrachten en we kijken filmpjes. Ook doen we een keer toneelstukjes en gaan we knutselen. Zo leer je wat je kunt doen als je je zomaar opeens schaamt, je schuldig voelt of ergens niet over durft te praten. Ook leer je 'stevig staan'.

### -Filmpje maken

Je maakt thuis een kort filmpje, een dagboekfilmpje of een grappig filmpje; je bedenkt het helemaal zelf. Zo kun je elkaar laten zien hoe jouw leven eruit ziet.

### Cursusdata

**oktober / november 2019**

Voor kinderen van ca. 8 - 12 jaar

**7 oktober:** kennismakingsgesprekken

Cursusdata: **14 en 28 oktober**

en **4, 11 en 18 november 2019**

Maandag van **16.00 u tot 17.30 uur**

**25 november:** evaluatiegesprekken

### AANMELDEN

Wil je je aanmelden of heb je nog vragen? Bel of mail gerust!

**Annemiek Wensing**

**T:** 010-4351022

**M:** 06-11746697

**E:** [jong@mintersmantelzorg.nl](mailto:jong@mintersmantelzorg.nl)