



Bikkel Lab is een samenwerking tussen
Minters Mantelzorg en DOEL preventie

Bikkel Lab

Voor iedereen die opgroeit 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?

- **Filmpjes maken!**

Dagboekfilmpjes, informatiefilmpjes, grappige filmpjes. Jullie bedenken het helemaal zelf. Zo kun je elkaar laten zien hoe jouw leven eruit ziet.

- **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.

- **Bikkelbrouwerij**

Je krijgt leuke opdrachten en we kijken filmpjes. Zo leer je wat je kunt doen als je je zomaar opeens schaamt, je schuldig voelt of ergens niet over durft te praten.

- **En als ik het even niet meer weet?**

We geven je tips over waar je dan terecht kunt, maar jullie leren ook van elkaar. Hoe gaan de anderen ermee om als ze het even niet meer weten?

Cursusdata

Dinsdag:

- » 11 september*
- » 18 september
- » 25 september
- » 2 oktober
- » 9 oktober
- » 16 oktober

Tijd: van 16.00u tot 17.30u

Locatie: Burg. van Lierplein 51,
Vlaardingen

* kennismakingsgesprekken

AANMELDEN

Kinderen en jongeren tussen de 8 en 18 jaar kunnen zich aanmelden voor Bikkel Lab.

Als er voldoende aanmeldingen zijn van een bepaalde leeftijd, dan starten we een groep.

Heb je nog vragen? Bel gerust!

Annemiek Wensing: T: 06 11 74 66 97

E: jong@mintersmantelzorg.nl

Rinske Loykens: T: 06 53 46 52 80

E: R.Loykens@ggz-delfland.nl

Onze dienstverlening én onze cursussen zijn gratis