



**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?

### -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.

### -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'.

## Cursus februari / maart 2019

Voor kinderen van 8—12 jaar

**5 februari** : kennismakingsgesprekken

Cursus: **12, 19, 26 februari**

en **5 en 12 maart 2019**

Dinsdag van **16.00 u tot 17.30 uur**

**19 maart**: evaluatiegesprekken

## AANMELDEN

**Aanmelden kan het hele jaar door!**  
Zodra we voldoende kinderen van een leeftijdsgroep hebben, starten we een nieuwe groep.

**Leeftijdsgroepen:**  
8-12 jaar (basisschool)  
12-15 jaar  
15-18 jaar

**Locatie:** Burgemeester van Lierplein 51,  
Vlaardingen

Of: Bij voldoende aanmeldingen kunnen we de cursus ook aanbieden in Schiedam

## Contact

Heb je nog vragen? Bel gerust!

**Annemiek Wensing**

T: 06 11 74 66 97

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

Onze dienstverlening én onze cursussen zijn gratis