

Aanbodbrochure voor partnerorganisaties

..... Uitgave 2026.....



Gezinsbond, een vereniging om mee samen te werken

De ruim 700 lokale afdelingen, met zo'n 9.000 geëngageerde vrijwilligers, vormen het hart van de Gezinsbond. Zij brengen gezinnen samen en dragen zo bij tot een grotere verbondenheid. De afdelingen van de Gezinsbond zetten vooral in op ontmoeting voor alle gezinnen in hun eigen buurt. Ook voor een vorming over opvoeden of een babysit kan je bij een afdeling terecht.

Via lokale **samenwerking met diverse partners** versterken we ons aanbod en bereiken we meer opvoeders. Spreek onze vrijwilligers dus zeker aan om samen een activiteit te organiseren. Het actuele aanbod vind je in deze brochure of is digitaal te verkrijgen via opvoeden@gezinsbond.be.

Neem contact op met een vrijwilliger van een afdeling in je buurt. Dan kan je samen bekijken wat de beste opties zijn voor jullie lokaal samenwerkingsverband.

Je vindt de gegevens steeds terug op www.gezinsbond.be/in-je-buurt.

Gezinsbond stuurt ook een **nieuwsbrief** naar partnerorganisaties. Zo blijf je op de hoogte over waar we mee bezig zijn en ontdek je nieuwigheden. Krijg je deze nog niet? Geef dan zeker je gegevens door via het formulier op www.gezinsbond.be/nieuwsbriefopvoeden.



Sarah, Huis van het Kind Geraardsbergen: “We organiseren activiteiten in samenwerking met de Gezinsbond. Soms boeken we activiteiten uit de partnerbrochure waardoor we extra aanbod voor jonge gezinnen creëren in onze stad. Er is ook een vrijwilliger actief betrokken bij de uitbouw van Huis van het Kind. Samen denken we na over noden van gezinnen in onze stad en op welke manier we dit binnen het partnerschap Huis van het Kind kunnen opvangen. Momenteel hebben we contact met één afdeling, maar we bekijken op welke manier we ook nauwer kunnen samenwerken met de andere afdelingen binnen onze stad.”



Walter, vrijwilliger in Meise: “Uit onze samenwerking leerden we dat jonge mensen wel tijd vrijmaken voor thema’s rond hun kinderen. De samenwerking met CM was hier succesvol. Misschien moeten we dit nog meer doen. Ik denk aan een Huis van het Kind, een crèche of zo. Vooral interessant omdat je samen een groter bereik hebt.”

Samenwerken

Een activiteit inplannen gebeurt steeds via de lokale afdeling van de Gezinsbond. Zij vragen de activiteit aan bij Gezinsbond en van daaruit wordt alles verder op poten gezet. Het gaat onder andere over het vastleggen van een spreker of begeleider en de interne uitrol van promotie.

Stem de samenwerking met de vrijwilligers steeds goed af in een persoonlijk gesprek. Zo kunnen praktische zaken en wederzijdse verwachtingen afgetoetst worden.

De sterkte van samenwerken is de mogelijkheid tot het bereiken van een groter publiek. Zet daarom in op een goede promotie. Maak hierbij gebruik van alle communicatiekanalen en verspreid info via flyers, sociale media etc.

TIP! Nodig mensen via verschillende kanalen uit om deel te nemen aan je activiteit. Ga voor 360° communicatie! Denk ook aan het belang van persoonlijk uitnodigen.

Over de prijs

Voor alle activiteiten in deze brochure komt het nationaal secretariaat van de Gezinsbond tussen in de vergoeding en de verplaatsingskosten van de begeleider of spreker. Hierdoor is er een korting op de werkelijke prijs van elke activiteit of vorming. De vermelde prijs in deze brochure is wat de organisator zelf nog moet betalen.

In ruil verwachten we dat het logo van Gezinsbond gebruikt wordt bij alle promotie.

Iets programmeren zonder ondersteuning van een lokale Gezinsbond-afdeling is niet mogelijk.

Voor al je vragen rond samenwerken en opvoeden kan je binnen de Gezinsbond terecht bij opvoeden@gezinsbond.be

Aan de slag!

Start

Heb je een interessante activiteit gevonden in deze brochure?

Ja

Nee

Doorblader de brochure. Er staat heel wat leuks in!

Werk je al samen met een afdeling van de Gezinsbond?

Ja

Nee

Vind de afdeling in je buurt op gezinsbond.be/in-je-buurt of via opvoeden@gezinsbond.be

Contacteer de afdeling om de activiteit verder uit te werken:

Tip!

1. Maak concrete afspraken rond datum, locatie, materiaal, communicatie, budget ...
2. Vraag de afdeling om de activiteit aan te vragen via de 'webtoepassing Activiteitenbeheer' (aanvraagmodule voor vrijwilligers Gezinsbond)
3. Start tijdig de promotie voor je activiteit
4. Veel succes!

Aanbod over opvoeden

Afgestemd opvoeden



Afgestemd opvoeden is een vernieuwende manier van denken en opvoeden: één zonder straffen en belonen. Er wordt gekeken naar onderliggende behoeften en gevoelens die aan de oorzaak kunnen liggen van het gedrag. In deze vorming word je meegenomen in een verhaal van verbinding. Je krijgt concrete handvatten mee om liefdevol om te gaan met uitdagend gedrag van je kind.



Door **Laurien Tielens, Noemie Weytens, Niels Roelant of Roos Van Bruggen**. Zij werken vanuit de visie van *Afgestemd Opvoeden*.



Sofie, vrijwilliger bij Gezinsbond: “Als we een vormingsactiviteit over opvoeding inplannen, werken we altijd samen. De gemeente betaalt de kosten voor de zaal en de flyer en maakt promotie. De Gezinsbond betaalt de spreker en doet promotie via de eigen kanalen zoals sociale media, nieuwsbrief, website. Samen bereiken we een groter publiek.”

Goed omringd **VERNIEUWD**



‘It takes a village to raise a child’, luidt het Afrikaanse gezegde. Die ‘village’ of dat dorp is in deze individualistische tijden niet langer vanzelfsprekend. Toch is een goed netwerk rondom ons onmisbaar, zeker om de tropenjaren met kinderen vol te houden. In deze lezing gaan we dieper in op (het gemis aan) een village en hoe we onze zorg voor elkaar alsnog kunnen verstevigen.

Door **Lynn Geerinck**, mama van drie, pedagoog en auteur van ‘Goed Omringd’ en ‘Een bont gezelschap rondom je gezin’ (Borgerhoff & Lamberigts).

Pubers zijn #DIKKEFUN



Vaak zijn pubers lief en leuk én onvoorspelbaar, onuitstaanbaar en emotioneel. Als ouder probeer je daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Dat is niet altijd even makkelijk en tips krijgen is altijd fijn. Tijdens deze lezing krijg je volop inspiratie om het leven met je puber (nog) leuker en gezelliger te maken en krijg je meer inzicht in het denken en handelen van je puber.



Door **Pascale Bruynseels**: trainer positief opvoeden, gezinscoach en vooral (plus-)mama van 4 puberdochters.

Roze? Da's voor meisjes **NIEUW**

€290 0-14 jaar MIN. 10

Alle kinderen zijn verschillend van elkaar en dat heeft niet per se te maken met het feit of ze jongen of meisje zijn. In deze interactieve lezing krijg je tips om van jongs af aan bewust om te gaan met gender, stereotypen en diversiteit. Hierdoor maken kinderen kennis met een mensbeeld waarin ruimte is voor iedereen. Zo kunnen ze zich volledig vrij ontwikkelen tot wie ze zijn en groeien in wat past bij hun persoonlijkheid.

Met begeleiders van het **Transgenderinfopunt**.

Hormoonverstoorders **VERNIEUWD**

€280 MIN. 8 MAX. 30

Hormoonverstoorders zijn chemische stoffen die de goede werking van ons hormoonstelsel ontregelen. Ze kunnen bepaalde hormonen blokkeren, wijzigen of van werking doen veranderen, wat kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen. Je kan kiezen tussen een lezing of een workshop.

In de lezing krijg je uitgebreid info over hormoonverstoorders: wat is het? Waar kom je ze zoal tegen? Wat doen ze met je lichaam? Waar moet je alert op zijn? Etc.

In de workshop bekijk je verpakkingen van voeding, cosmetica, baby- en kinderproducten, speelgoed, textiel, onderhoudsproducten, enz. Zo leer je ze herkennen.

Je leert telkens hoe je bewuste keuzes kan maken om deze schadelijke stoffen te vermijden.

Door **Veroniek de Visser**, deskundige.

De kracht van avontuurlijk spelen

€290 2-12 jaar

Modder voelen met je handen, klimmen in bomen, glijden van de trap, de regen op je gezicht voelen of nieuwe dingen ontdekken... kinderen zoeken altijd avonturen op! En wat als het eens spannend wordt? We zetten je aan het denken over avontuurlijk spelen, vuil worden en risico's nemen. Met inspirerende foto's, voorbeelden en achtergrond geven we je goesting en inspiratie om avontuurlijk spelen bij je kind te stimuleren.

Door **Amke Bailleul** of **Bart Straetman**, speelconsulenten bij *Speelmakers cvba*.



Sensorisch spel: maak thuis een ontdekplek



Met sensorisch spel kan je de verschillende zintuigen van je kind activeren. In deze workshop krijg je inspiratie om thuis zelf aan de slag te gaan. Je krijgt heel wat voorbeelden om samen met de kinderen zintuiglijke voorwerpen te maken met kosteloos materiaal. Daarmee kan je thuis, zowel binnen als buiten, sfeervolle plekjes inrichten om te genieten en tot rust te komen.

Hoe pak je dat aan? Waar kan je op letten? Hoe zorg je voor verwondering bij je kind? Hierover ga je in gesprek met de begeleider en met de andere ouders. Je gaat met een vat vol inspiratie naar huis.

Met begeleiders van VCOK.



VCOK, Vormingscentrum Opvoeding en Kinderopvang

Gezinsbond en VCOK werken vaak samen. We bundelen de krachten om ouders en andere opvoeders te inspireren bij de opvoeding van hun kinderen.

Sensorisch Spel is een vorming die we selecteerden voor ons aanbod, maar je kan voor veel meer en ook rechtstreeks bij hen terecht. Je vindt er workshops, lezingen en ouder-kindactiviteiten rond diverse thema's

Een greep uit het aanbod: ontwikkelingsstimulerend bewegen, beeldend gepeuter, speels boetseren, leven in twee huizen, anders kijken naar lastig gedrag, etc.

Meer info: www.vcok.be/aanvraag of info@vcok.be.



vormingscentrum
opvoeding en kinderopvang

“” **Ellen Buntinx, VCOK:** “Samen met Gezinsbond willen we gezinnen met jonge kinderen ondersteunen en uitdagen. Van kleine ontdekkingen tot grote belevingen, opgroeien in verwondering is zo belangrijk. Want we geloven sterk in het gedeeld opvoeden van kinderen, waarbij gezinnen en tal van andere organisaties samen hun verantwoordelijkheid opnemen.”

Over sterrenkinderen en andere familieverhalen

€100

Dichtster Jana Arns (stadsdichtster Deinze) bracht een bundel uit over sterrenkinderen en is fotograaf bij Boven de Wolken, een organisatie die sterrenkindjes portretteert.

Jana dicht en vertelt over haar ervaringen bij Boven de Wolken, het ouderschap, relaties, gezondheid... Ze draagt voor uit eigen werk en gaat met jullie in gesprek.

Door **Jana Arns** – aan te vragen via www.auteurslezingen.be.



Het komt voor in de beste families

€190

MIN.
8

MAX.
50

Hoe ga je om met een naaste met psychische problemen?

Wat doe je, wat gebeurt er, hoe ga je ermee om als iemand in je familie of nabije omgeving psychische problemen krijgt? De relatie met je partner, met je kind, met één van je ouders of met een ander voor jou belangrijk persoon verandert. Hoe blijf je in verbinding met de ander en met jezelf? We bekijken hoe psychische problemen een stoorzender kunnen zijn in relaties en geven tips die je helpen om de communicatie te blijven aangaan.

Met begeleiders van **Similes vzw**.



TIP! Wereldlichtjesdag en de Koesterweek

Aandacht voor het verlies van een kind staat de tweede zondag van december wereldwijd op de agenda, in Vlaanderen laten we dit thema een ganse week leven met tal van activiteiten.

Sla de handen in elkaar om je hart te tonen voor gezinnen die een kindje moeten missen.

Meer info en inspiratie op koesterweek.be.

Vormingsaanbod Veilig Online

VERNIEUWD!

VEILIG  ONLINE

van
Gezinsbond
& Child Focus

Veilig Online is een initiatief van Gezinsbond en Child Focus. Samen versterken we ouders in de mediaopvoeding van hun kinderen. We

geven al meer dan 15 jaar vormingen voor ouders, aan de hand van interactieve presentaties met stellingen, weetjes, videogetuigenissen en tips.

Alle vormingen werden het afgelopen jaar inhoudelijk grondig herwerkt. Het verkennen waard dus!

Meer info en aanvragen: www.veiligonline.be

#Think before you scroll

Tieners en sociale media. Soms lijken ze wel vergroeid met hun smartphone. Vandaag groeien jongeren op in een online wereld die wij nooit zo intens hebben gekend. Hoe hou je als ouder voeling met wat er allemaal speelt op sociale media, in apps en in chats?

Met begeleiders van de Gezinsbond.

€100 10 - 12 jaar MIN. 8



“Laetitia, deelnemer #Think before you scroll: “De vorming was heel volledig en duidelijk. De 10 tips op het einde, vatten alles goed samen. Mijn favoriet? Hack het algoritme van je kind!”

Digipeuters en -kleuters

€100 1 - 6 jaar MIN. 8

Peuters en kleuters groeien op in een wereld vol schermen. Ze swipen, scrollen en klikken alsof het vanzelfsprekend is. Maar wat doet dat met hun ontwikkeling? Wat is geschikt voor hun leeftijd? En hoe ga je als ouder bewust om met schermtijd?

Met begeleiders van de Gezinsbond.

Help! Mijn kind wil/heeft een smartphone

€100 6 - 12 jaar MIN. 8

Je wist dat deze dag ooit zou komen... Maar hoe pak je het aan? Kinderen vragen steeds vroeger om een smartphone. Ze willen chatten met vriendjes, filmpjes kijken en spelletjes spelen. Maar hoe zorg je ervoor dat ze veilig en verantwoord online gaan?

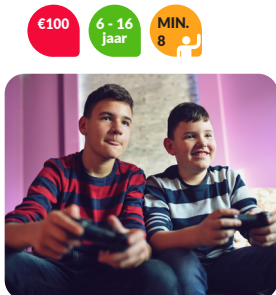
Met begeleiders van de Gezinsbond.

“Bib Hechtel-Eksel: “De vorming Digipeuters en -kleuters was een succes! De begeleider was goed voorbereid en had een boeiende vertelstijl. Hij spoorde aan om actief mee te doen en creëerde een veilige omgeving om dit te doen. Zo vertelde hij ook persoonlijke dingen, waardoor de deelnemers het makkelijker vonden om zelf ook zaken te delen. De inhoud was meer dan wat er verwacht werd, zo waren er bv. ook tips voor als de kinderen wat ouder zijn. Van de aanwezigen kregen we positieve feedback en de vraag naar meer activiteiten voor ouders.”

Gamen

Gamen is voor veel kinderen en jongeren een favoriete hobby – en voor ouders soms een bron van frustratie of zorgen. Wat maakt gamen zo leuk? Wat zijn de risico's? En hoe stel je grenzen zonder het speelplezier te ondermijnen?

Met begeleiders van de Gezinsbond.



Online pesten

Pesten stopt vandaag niet aan de schoolpoort. Online gaat het gewoon verder. Dat maakt het moeilijker te zien, en vaak nóg pijnlijker voor wie ermee te maken krijgt.

In deze vorming krijg je inzicht in wat online pesten precies is, hoe je het herkent, en wat je als ouder kan doen om je kind te beschermen of te ondersteunen.

Met begeleiders van de Gezinsbond.



Van perzik tot aubergine

Wat jongeren online doen met seks, relaties en alles daartussen

Flirten, sexting, porno, relaties... Jongeren ontdekken zichzelf ook online.

Maar hoe ga je daar als ouder mee om? Wat wil je weten? Wat moet je weten? En hoe maak je het bespreekbaar?

Met begeleiders van de Gezinsbond.



VIBSO Waregem organiseerde 'Van perzik tot aubergine': "Het thema is heel concreet en in begrijpelijke taal uitgewerkt. Ook zijn we duidelijk wegwijs gemaakt in de websites waar ouders thuis nog verder mee aan de slag kunnen."

TIP! Wil je een vorming binnen Veilig Online organiseren? Bekijk dan de infopagina op www.veiligonline.be/organiseren.

Aanbod voor gezinnen met baby's, peuters en kleuters

Gezinsactiviteiten

Babyboom

Een boom voor een geboorte

De aanplant van een geboortebos biedt je de kans om gezinnen met een geboorte samen te brengen. En je zorgt daarbij meteen voor extra natuur in je directe omgeving! We vergeten ook gezinnen met een sterrenkindje niet.

Meer info: Dit draaiboek is gratis verkrijgbaar via vrijwilligers van de Gezinsbond.



“” **Bernice, Huis van het Kind Merksplas:** “We organiseren één keer per jaar samen de boomplantdag. En in 2022 realiseerden we samen de koesterweide waar ouders, grootouders, familie en vrienden kunnen stilstaan bij het verlies van een (ongeboren) kind. Daarnaast heeft de Gezinsbond ook al een workshop aangeboden op het peuterspeelpunt”.

Babybabbels

Ontmoetingsmomenten voor prille ouders

Het is niet altijd evident, zo'n baby in huis. Alle jonge ouders vragen zich wel eens af hoe anderen het doen en twijfelen af en toe of ze het wel goed aanpakken. Een babbel met andere jonge ouders kan uitkomst brengen!

Breng een kleine groep jonge ouders én hun baby's (een aantal keer) samen voor een toffe babbel in een gezellige sfeer. Je kan er ook een leuke workshop of interessante infosessie aan koppelen.

Zet zelf een ontmoetingsmoment op, met of zonder gespreksleider.

Meer info: Het draaiboek is gratis verkrijgbaar via vrijwilligers van de Gezinsbond.

TIP! Voor ouders van sterrenkindjes

Met het koesterboekje steken we ouders van sterrenkindjes een hart onder de riem en geven we ook info over lotgenotengroepen en belangenorganisaties.

Je kan het boekje inkijken en bestellen via www.gezinsbond.be/sterrenkindjes.

Ouder-kindactiviteiten

Baby's, peuters of kleuters en boekjes

€25

Samen door boekjes gaan of er uit voorlezen is een heel intieme gebeurtenis: je kind op schoot, je zit dicht bij elkaar. We brengen een goed gevulde boekenkoffer mee. Zo leer je welke boekjes geschikt zijn voor jouw (klein-)kind. Via prenten, foto's en taal ontdekken jullie samen het plezier van boekjes. Je krijgt ook tips om er thuis mee aan de slag te gaan.

Je kan de volgende workshops (afzonderlijk) programmeren:

- Voor baby's (0 tot 18 maanden – max. 5 baby's met max. 2 volwassenen per baby)
- Voor peuters (1,5 tot 3 jaar – max. 8 duo's)
- Voor kleuters (3 tot 6 jaar – max. 8 duo's)

Met begeleiders van de Gezinsbond.



Zingen met...

€25

Een workshop waar muziek in zit! Je gaat samen met je (klein-)kind aan de slag en ontdekt hoe je thuis samen muziek kan maken. Liedjes en stemspelletjes bevorderen de taalontwikkeling en woordenschat. Bovenal is zingen met je (klein-)kind plezant!

Je kan de volgende workshops (afzonderlijk) programmeren:

- Voor baby's (0 tot 18 maanden – max. 10 baby's met max. 2 ouders per baby)
- Voor peuters (1,5 tot 3 jaar – max. 10 duo's)
- Voor kleuters (3 tot 5 jaar – max. 15 duo's)

Met begeleiders van de Gezinsbond.

TIP! Een begeleider bij jou in de buurt?

Voor bovenstaande activiteiten vinden we niet altijd genoeg geschikte begeleiders. Daarom kunnen vanaf nu ook mensen uit je buurt met een zekere deskundigheid een korte opleiding krijgen om deze activiteit toch te organiseren.

Meer info en aanvragen via scw@gezinsbond.be

Dansen met je peuter



Peuters vinden het plezierig om samen met jou te dansen en bewegen op muziek. Tijdens deze workshop leer je een aantal peutedanses die je thuis makkelijk samen met je peuter kan verderzetten.

In de prijs zit: vergoeding van de lesgever (incl. verplaatsingskosten) én alle liedjes van de workshop om mee te geven aan de deelnemers.

Meer info en aanvragen: www.gezinssportvlaanderen.be/dansen-met-je-peuter



Silvie, Huis van het Kind Ninove: “Via het peutedansen werden gezinnen op een toffe manier in beweging gezet. Ondertussen maakten ze kennis met ons aanbod: de speeltoeek, het ruilhuis, opvoedingsondersteuning, begeleiding om kinderopvang, vakantieopvang of een hobby voor kinderen te zoeken, etc. De reacties van alle ouders én hun peuters waren unaniem positief, missie geslaagd dus!”

Knuffelturnen



Knuffelturnen is een toffe manier van bewegingsopvoeding voor peuters en kleuters, samen met een van hun (groot)ouders.

Tijdens het bewegen, voelen, genieten en ontspannen, staat de band tussen ouder en kind centraal.



In de prijs zit: vergoeding van de lesgever (incl. verplaatsingskosten) én 10 exemplaren van het doeboekje 'Knuffelturnen' (1 per duo).

Meer info en aanvragen: www.gezinssportvlaanderen.be/knuffelturnen

Kijk, ik fiets



Leren fietsen op twee wielen

Jonge kinderen vanaf 3,5 jaar leren via een unieke methodiek op slechts drie uur tijd fietsen op twee wielen. Is je kleuter klaar om zelfstandig te leren fietsen, maar weet je zelf niet goed hoe hieraan te beginnen? Dan is deze workshop iets voor jou!

Met gediplomeerde fietsleermeester en hulpmateriaal via Sportwerk Vlaanderen.

Er wordt administratieve ondersteuning en een sportverzekering voor deelnemers en vrijwilligers voorzien via Gezinssport Vlaanderen.

Meer info: www.familiefit.be/kijkikfiets



Aanbod voor gezinnen met kinderen in de lagere school

Ouder-kindactiviteiten

Papakanda

€90

6 - 10
jaar

10 DUO'S

Vaders en kinderen samen in beweging

Workshop die vaders en hun kinderen stimuleert om samen meer te bewegen op een leuke en ontspannende manier. Een interactieve sportsessie, specifiek gericht naar vaders en hun kinderen tussen de 6 en 10 jaar.

Met begeleiders van Gezinsport Vlaanderen.

Meer info: gezinsportvlaanderen.be/papakanda

Aanvragen: gezinsportvlaanderen@gezinsbond.be of 02 507 88 22



Familiefit

€90

6 - 10
jaar

10 DUO'S

voor grootouder en kleinkind

Regelmatig bewegen is belangrijk voor je fysieke en mentale welzijn. Als twee generaties samen bewegen heeft dit alleen maar positieve effecten. Je motiveert elkaar en leert elkaar kennen op een positieve manier. Samen plezier maken staat centraal in de verschillende opdrachtjes die aangeboden worden in deze workshop.

Met begeleiders van Gezinsport Vlaanderen.

Meer info: familiefit.be/workshopgrootouderkleinkind

Aanvragen: gezinsportvlaanderen@gezinsbond.be of 02 507 88 22

Gezinsactiviteiten

Warme William luisterwandeling

GRATIS

8 - 12
jaar

Tijdens deze wandeling leer je als ouder je kind beter kennen. Je kind krijgt ook de kans om jou interessante vragen te stellen. Samen reflecteer je over wat écht luisteren betekent en hoe je dat in het dagelijks leven kunt brengen. Ga samen op ontdekkingsstocht en kom op speelse wijze alles te weten over hoe je een Warme William kan worden voor je vrienden.

Meer info: familiefit.be/warme-william



Organiseer een leeswandeling

GRATIS

2 - 10
jaar

Stippel een parcours uit en zorg voor een leuk onthaal en afsluiter. Wij zorgen voor illustraties uit voorleesboeken die de weg wijzen en een zoekformulier voor de kleinsten om alle figuren terug te vinden. Als bonus krijg je opdrachtjes en bij sommige figuren kan je ook een verhaaltje voorlezen, evt. via de QR-code die leidt naar de auteurs zelf.

Meer info: Het draaiboek is gratis verkrijgbaar via vrijwilligers van de Gezinsbond

Tip van de sluijer: gezinsbond.be/leesrally



Familie Fit

Welkom bij de actiefste familie van Vlaanderen!

Gezinssport Vlaanderen, de sportdienst van de Gezinsbond, zet in op een laagdrempelig sportaanbod voor alle leeftijden, jong en minder jong, groen achter de oren of grijs in de haren. Elk gezinslid heeft immers baat bij voldoende beweging en sport!

Met de online beweegtool, www.familiefit.be, wil Gezinssport Vlaanderen gezinnen inspireren met beweegtips en sportieve uitdagingen waar je, samen met je gezin, thuis mee aan de slag kan. Je kan er ook hapklare activiteiten en een groot aanbod aan sportmateriaal voor elk soort evenement en organisatie terugvinden.



Ga aan de slag met de Familie Fit-app!

Met de Familie Fit-app transformeer je de openbare ruimte tot een speelveld vol plezier en beweging voor gezinnen met kinderen van 4 tot 11 jaar.

Spannende interactieve wandelavonturen op een gebruiksvriendelijk online platform.

Ontdek de Familie Fit-app: www.familiefit.be/familiefitapp



Familie Fit Beweegkoffers

vanaf €40
vanaf 3 jaar

Met de Familie Fit materiaalcoffers kan je sportieve activiteiten organiseren voor jong en oud. De activiteiten zijn gevarieerd en uitdagend, zowel voor kinderen als volwassenen.

Je hebt keuze uit 4 **materiaalcoffers** met verschillende activiteiten:

- Familie Fit Kermis met o.a. blikwerpen, boogschieten, eendjes vissen
- Reuze gezelschapsspellen, traditionele gezelschapsspellen in 't groot, o.a. 4 op een rij en Jenga
- Behendigheids- en samenwerkingspellen zoals parachutespellen, rupsloopband en Kubb
- Fun games, nieuwe trendy sporten zoals Kan Jam, Spikeball en Wackitball

Prijs:

Afdelingen van de Gezinsbond, clubs van Gezinsport Vlaanderen en Huizen van het Kind kunnen een beweegkoffer huren voor 40 euro.

De beweegkoffers kunnen opgehaald worden in Brussel (Arduinkaai 16) of Hamme (Loystraat 56). Optioneel kan er ook gekozen worden om het materiaal te laten bezorgen tegen een meerprijs (€250).

Meer info: www.familiefit.be/familiefitbeweegkoffers



Volksspelen

vanaf €50
vanaf 5 jaar

Oude volkssporten spelen is... gezellig bezig zijn voor alle leeftijden. In de verhuur zitten 6 sets van telkens twaalf tot vijftien spelen. Een aantal tafelspelen (vb. sjoelebak, tafelkegelen, toptafel...) en bolspelen (krulbol, vloerbol, pierbol...), maar ook spelen als steltlopen of hoefijzerwerpen.

Zij vormen een prima hulpmiddel om een gezinsdag extra élan te geven.

Meer info & prijzen: www.familiefit.be/volksspelen



Sportieve kinderactiviteiten

Wat kan AFYA, sportieve jeugddienst van de Gezinsbond voor jou betekenen?

AFYA biedt verschillende activiteiten aan voor kinderen en jongeren. Je kan bij ons terecht voor kant-en-klare workshops boordevol plezier en beweging. Onze enthousiaste lesgevers komen graag langs om de kinderen een onvergetelijke tijd te bezorgen!

Virtual Reality



De VR-bril creëert een virtuele ruimte om in te boogschieten, snowboarden, rotsklimmen en veel meer.

Meer info: afya.be/activiteiten



Liever zelf iets organiseren? Huur dan bij ons het nodige materiaal en ontvang handige draaiboeken om meteen aan de slag te gaan. AFYA maakt het makkelijk om betaalbare en kwaliteitsvolle activiteiten te organiseren, waar en wanneer het jou past!

Picoo



Met draadloze, lichtgevende speelcontrollers duiken de kinderen in allerlei actieve, leerzame en vooral leuke spelletjes.

Meer info: afya.be/activiteiten

Archery tag



Spannende en veilige combinatie van boogschieten en trefbal waarbij teams het tegen elkaar opnemen.

Meer info: afya.be/activiteiten

Bubble voetbal



Kruip in een opblaasbare bubbel en neem het in teams tegen elkaar op in een vrolijke variant van het klassieke voetbalspel.

Meer info: afya.be/materiaal

Gezinsbond en opvoeding

Gezinsbond steunt gezinnen bij de opvoeding van hun kinderen en kleinkinderen, op verschillende manieren:

Webinars

Online lezingen over diverse thema's rond opvoeden, relaties en gezinnen door deskundigen in hun vak. Iedereen kan deze webinars volgen. Zo bereiken we gemiddeld enkele honderden tot duizend deelnemers.

Je vindt de aankondigingen en mogelijkheden tot herbekijken via www.gezinsbond.be/webinars.

Podcasts

Gezinsbond maakt podcastafleveringen over opvoeden, relaties en gezinnen. Boordevol tips, ondersteuning en inspiratie. Thema's zoals schoolmotivatie, veerkracht en Typisch Tieners. Om te beluisteren waar en wanneer je maar wil, zijn onze podcasts vindbaar in jouw podcast app.

Je vindt de afleveringen ook via www.gezinsbond.be/podcast.

TIP! Maak ons online aanbod mee bekend bij jouw publiek!

Magazines op maat

- **De Bond:** ledenmagazine boordevol inspiratie, tips en advies
- **Brieven aan Jonge Ouders:** advies op maat aan kersverse mama's en papa's
- **GROOTouders:** interviews en inspirerende artikelen



Samen voor de Week van de Opvoeding

Tijdens de Week van de Opvoeding, jaarlijks van 16 t.e.m. 23 mei, zetten we ouders in de bloemetjes voor hun inzet van elke dag. Tijdens de editie 2026 focust op het thema 'Plezier in de opvoeding'.

Activiteiten klein en groot...

Er worden verschillende activiteiten georganiseerd tijdens deze week. Bij voorkeur in samenwerking met verschillende lokale partners om een groter publiek te bereiken.

Je hoeft het niet altijd groot te zien. Waarom geen Week-van-de-Opvoedingsstrik hangen rond je bestaande activiteit door daar bv. een oproep te doen om letterlijk voor verbinding te gaan via het maken van vlaggenlijnen?

De Langste Vlaggenlijn komt terug!

Wat is er leuker dan feest vieren? Maak samen met je huisgenoten, burens, familie en vrienden – groot en klein – een vlaggenlint. Hang het lint tijdens de Week van de Opvoeding aan je raam of gevel, op school, in het park... en zet zo iedereen die zich elke dag inzet om kinderen en jongeren te helpen (op)groeien mee in de bloemetjes.

Meer info en inspiratie: www.vvsg.be/weekvandeopvoeding

TIP! De Week van de Opvoeding kan een goede aanleiding zijn om voor de eerste keer samen naar buiten te komen rond opvoeding. Zo proef je van de kracht van samenwerken. Wie weet smaakt het naar meer!



De kinderoppasdienst van de Gezinsbond

Ouders die er eens een avondje tussenuit willen, kunnen bij de lokale kinderoppasdienst van de Gezinsbond terecht voor een voordelige en betrouwbare babysit. Bovendien zijn zowel de babysit als de kinderen van het gezin goed verzekerd. Zo kunnen ouders pas écht zonder zorgen de deur uit.

Registratie en het aanvragen van een babysit verloopt via een online platform. De lokale coördinator volgt mee op en is het aanspreekpunt voor gezinnen en babysitters in hun buurt.

Meer info: www.gezinsbond.be/kinderoppasdienst. Vragen kan je ook stellen via contact@gezinsbond.be of tijdens de kantooruren via 02 507 88 88.

TIP! Gezinnen die lid zijn van de Gezinsbond kunnen beroep doen op de kinderoppasdienst. Handig tijdens activiteiten voor ouders: zo kunnen ze toch langskomen en hun kinderen zijn in goede handen. Neem dit zeker mee in je promotie.



Lid worden van de Gezinsbond

Diverse goede redenen

- Dankzij een lidmaatschap bij de Gezinsbond, kunnen gezinnen een beroep doen op een voordelige en betrouwbare kinderopasdienst. Zo kunnen ouders er ook eens op uit zonder kinderen
- Ouders vinden advies en info op maat van hun gezin in onze magazines, online en via lezingen en webinars. Als lid krijg je ook gratis juridisch advies van experts.
- Een lidmaatschap betekent ook kortingen op uitstapjes en bij meer dan 2.000 handelaars.
- Gezinnen vergroten onze impact op het gezinsbeleid van de overheid. We zetten ons elke dag opnieuw in voor een beleid dat rekening houdt met de noden van gezinnen en kinderen.



Neem een
vliegende start!

Gratis proeven van lidmaatschap

Gezinnen die nog niet eerder betalend lid waren van de Gezinsbond, kunnen 6 maanden gratis proeven van alle voordelen.

Meer info: www.gezinsbond.be/lidworden.

Lidgeld verminderd tarief

Voor gezinnen met een beperkt inkomen, is er de mogelijkheid om aan verminderd tarief lid te worden. Het gaat over 80% korting die via de UiTPAS geregeld wordt. Wie in een gemeente woont zonder UiTPAS, kan via het voorleggen van een klever van de mutualiteit (bewijs van verhoogde tegemoetkoming) ook die korting krijgen.

Meer info: www.gezinsbond.be/lidworden

TIP! Misschien wil je dit bekendmaken bij gezinnen in jouw buurt? Vraag dan de juiste folders aan via opvoeden@gezinsbond.be.

TIP! In een gemeente met UiTPAS kan je via die weg ook promotie maken voor je activiteiten – gelinkt aan de UiTdatabank – en evt. een bijzondere korting toestaan als je activiteit niet gratis is. Zo bereik je ook gezinnen die het misschien nog net iets meer nodig hebben.



Stiekem de coole kleren van grote broer "lenen"...

Of nog coolere kleren vinden op de tweedehandsbeurs van de **Gezinsbond?**

Ontdek
gezinsbond.be

V.U. Tom Joos, Arduinkaai 16, 1000 Brussel

Gezinsbond, partner van jouw gezin.

Elk gezin kan rekenen op trouwe partners. De buren, familie, vrienden én de Gezinsbond. Wij zijn er voor jouw gezin met kortingen, een oppasdienst, advies en ondersteuning en tal van activiteiten.



Gezinsbond