

Voor ouders en opvoeders

Krachtig Ouderschap

Opvoeden en opgroeien | Aanmelding via consulent Lariks

Opvoeden gaat niet altijd vanzelf. Maar je staat er niet alleen voor. In de training Krachtig ouderschap kijken we samen wat je kunt doen om de band met je kind te verstevigen. Vanuit de principes van *Verbindend Gezag*® krijg je als ouder praktische handvatten die je helpen om jouw ouderschap vorm te geven op een positieve manier, ondanks de zorgen of het pittige gedrag van je kind. Ontdek jouw invloed!

Duur: 6 bijeenkomsten voor ouders/opvoeders



Aanmelden & kosten

Aanmelden

Voor deelname vindt altijd een persoonlijk gesprek plaats. We bespreken verwachtingen, doelen en welke groep het beste past.

Kosten

Deelname is vaak kosteloos. Soms wordt een kleine bijdrage gevraagd.

Meer informatie

Kijk op www.lariks-leusden.nl/groepsaanbod

Staat de gewenste groep er niet bij? Mail naar officeondersteuning@lariks-leusden.nl.

Vaak is voorinschrijving mogelijk.



samen kun je meer!

Groepsaanbod Lariks

In een groep leer je veel van elkaar. In een groep vind je herkenning, steun en leer je nieuwe vaardigheden. De sfeer is veilig, de drempel laag en er is ruimte voor zowel serieuze gesprekken als plezier. Voor veel deelnemers werkt een groep beter dan individuele begeleiding. Daarom is deelname aan een groep vaak de eerste stap in onze ondersteuning.



Waarom een groep werkt

- Je leert van en met elkaar
- Je ontdekt dat je niet de enige bent
- Je oefent nieuwe vaardigheden in een veilige omgeving
- Je ontdekt je eigen kracht

Vertrouwelijkheid

Wat in de groep wordt besproken, blijft in de groep. Zowel deelnemers als begeleiders gaan hier zorgvuldig mee om.



Lariks
welzijn en zorg

Voor kinderen (4-12 jaar)

HB Spellenmiddag 6-12 jaar

Sociale contacten | Uitdaging | Herkenning |
Aanmelding via consulent Lariks

Vrienden maken, je brein laten kraken en een leuke middag hebben! Ontmoetingsgroep voor kinderen van 6 t/m 12 jaar die (vermoedelijk) meer- of hoogbegaafd zijn. Ze krijgen hulp bij iets wat ze willen leren of beter willen kunnen. Dit doen ze samen in een groep van minimaal 4 en maximaal 14 kinderen.

Duur: 7 bijeenkomsten na schooltijd

Hier ben ik! 9-12 jaar

Weerbaarheid | Sociale vaardigheden | Aanmelden via
www.lariks-leusden.nl/groepsaanbod

Sommige kinderen kunnen wel een steuntje in de rug gebruiken. Hier ben ik! helpt hen om sterker in hun schoenen te staan, voor zichzelf op te komen en sociale contacten op te bouwen. Dit gebeurt met sport, spel en praktische oefeningen. De training wordt gegeven door een ervaren Lariks-trainer en een buurtsportcoach.

Duur: 8 bijeenkomsten na schooltijd

Bij Kameleon Thuis 4-8 jaar 8-12 jaar

Stress thuis | Omgaan met emoties | Aanmelden via
www.lariks-leusden.nl/groepsaanbod

Wanneer er thuis spanningen zijn, bijvoorbeeld door ruzies, ziekte of geldzorgen, kan dat veel invloed hebben op een kind. Bij Kameleon Thuis biedt een veilige plek waar kinderen spelenderwijs leren omgaan met emoties, ervaringen delen en steun vinden. Er zijn twee leeftijdsgroepen.

Duur: 8 bijeenkomsten na schooltijd



KIES – Kinderen In Echtscheiding Situaties 7-12 jaar

Echtscheiding | Met ouderbijeenkomsten | Aanmelden via
www.lariks-leusden.nl/groepsaanbod

Een scheiding kan veel vragen en gevoelens oproepen. In KIES krijgen kinderen uitleg, herkenning en handvatten om met de situatie om te gaan. Ze ontdekken dat ze niet alleen zijn en dat de scheiding niet hun schuld is. Onderzoek van Universiteit Utrecht laat zien dat KIES helpt:

- Kinderen begrijpen de scheiding beter
- Ze leren beter omgaan met de situatie
- Ze ervaren minder schuldgevoel
- Het contact met ouders verbetert

Duur: 8 bijeenkomsten + 2 ouderbijeenkomsten

Nieuw!

Regelmatig breiden wij ons groepsaanbod uit. Binnenkort start bijvoorbeeld ook een **training voor kinderen met adhd**. Abonneer je op onze nieuwsbrief en blijf op de hoogte
www.lariks-leusden.nl/aanmelden-nieuwsbrief

Voor jongeren (12-24 jaar)

Get Stronger 12-14 jaar 15-18 jaar

Weerbaarheid | Emoties | Sociale vaardigheden |
Aanmelden via

www.lariks-leusden.nl/groepsaanbod

Get Stronger combineert bewegen met praten. Jongeren delen wat hen bezighoudt: van vriendschappen tot schoolstress, van mantelzorg tot scheiding. Ze ontdekken hun kracht, leren grenzen aangeven en ervaren dat ze er niet alleen voor staan. Na afloop blijft contact mogelijk via de WhatsApp-groep of gezamenlijke activiteiten.

Duur: 8 bijeenkomsten na schooltijd

Level Up 14-17 jaar

Sociale contacten | Jonge mantelzorgers |
Zelfstandigheid | Aanmelden via
r.tan@lariks-leusden.nl

Samen koken, eten, praten en leuke dingen doen: dát is Level Up. Jongeren bepalen samen welke activiteiten worden georganiseerd – van poolen tot kanoën of schilden. Level Up is speciaal voor jonge mantelzorgers en jongeren die bekend zijn bij team Ambulant. Denk je: 'dit wil ik ook!' Mail ons:
r.tan@lariks-leusden.nl



Professionele begeleiding

Alle groepen worden begeleid door twee ervaren trainers van Lariks. Zij zijn SKJ-geregistreerd en gespecialiseerd in het werken met kinderen en jongeren. Wanneer extra of individuele ondersteuning nodig blijkt, bespreken we dit zorgvuldig met ouders/opvoeders.

Bewegen doe je samen, winnen doe je zelf!

In onze beweeggroepen ga je aan de slag met jouw persoonlijke doelen. Dat doe je in een kleine, veilige groep. Je vergroot je zelfvertrouwen, leert je grenzen verleggen en ontdekt wat je allemaal kunt. Daarbij is er volop aandacht voor contact met anderen en voor jòuw tempo. Geen prestatiedruk, wél veel plezier!

Kick Fit 12-16 jaar

BodyBoost 18-27 jaar

AllFit 25-55 jaar

Met je begeleider stel je persoonlijke doelen. Na 8 sessies evalueren we hoe het gaat. Daarna kun je gewoon blijven tegen passende lidmaatschapskosten, eventueel via de Sportpas. **Aanmelden via consulent Lariks.**

