



Gezinsgids

update november **2018**

m
middelkerke

Beste ouder,

kinderen opvoeden is een belangrijke taak. Elk kind heeft andere noden, kant en klare opvoedingstips zijn er jammer genoeg niet. En dat maakt ouders wel eens onzeker en bezorgd.

Elke ouder heeft vragen. Waarom maakt mijn kind zoveel drukte? Eet mijn kind wel gezond? Waarom vertelt mijn kind zo weinig over school? Waarom reageert mijn puber zo fel? Welke activiteiten zijn er? Waar vind ik een babysit?...

Meestal kan je verder bouwen op het geen je al weet of kan je terecht bij je partner, familie, vrienden of collega's, maar soms ook niet...

In jouw buurt staan er heel wat opvoedingsondersteuners klaar om samen met jou te zoeken naar een oplossing. Deze gids wil je daarbij alvast op weg helpen.

Het gemeentebestuur wenst zijn gezinsbeleid af te stemmen op jullie noden en vragen. Mis je iets in onze gemeente? Of heb je een goed idee? Aarzel dan niet om contact te nemen met de lokale coördinator opvoedingsondersteuning.

het gemeentebestuur



Gezins- en opvoedingsondersteuning Middelkerke



Wie kan er bij ons terecht ?

Iedereen die te maken heeft met de opvoeding van kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar.

Gratis – privacy gewaarborgd

Wat kunnen we voor je doen ?

Heb je vragen over je kinderen?

Ben je op zoek naar iemand die je kan ondersteunen of wegwijs kan maken?

Je kan informatie vragen over kinderopvang-mogelijkheden, vrijetijdsactiviteiten, onderwijs, opvoedingsvragen, gezinszorg,... in Middelkerke.

Een gezinsondersteuner, Veronique Vigne helpt je op weg.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Je kan elke werkdag, je vragen stellen per telefoon of via mail.

Je kan ook een afspraak maken voor een persoonlijke babbel bij jou thuis of in je buurt.



059 25 53 04 (van 9 tot 19 u.)

0492 97 69 79

opvoeding@middelkerke.be

Kind en Gezin

Wie kan er bij ons terecht ?

Ouders met kinderen van 0 tot 3 jaar.

Wat kunnen we voor je doen ?

Opvoedings- en gezinsondersteuning

Heb je opvoedingsvragen rond koppigheid, slapen, eten, druk gedrag....? Samen met jou wordt nagegaan hoe jouw vraag het best aangepakt kan worden.

Huisbezoeken van de verpleegkundigen, meten en wegen en afname van gehoortesten. Opvolgen van de vaccinaties, algemene ontwikkeling van je kind, oogtest...

Bij de verpleegkundige kan je terecht met vragen over vaccinatie, ontwikkeling, voeding...

Op afspraak - gratis – Privacy gewaarborgd

Permanente regio-verpleegkundige

Welzijnshuis

Sluisvaartstraat 17 - 8430 Middelkerke

1e woensdag van de maand

09.00 - 11.15 u. op afspraak

11.30 - 12.30 u. vrije consultatie



Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Een afspraak maak je via de Kind en Gezinslijn, de verpleegkundige van het consultatiebureau of online.

Je kan elke werkdag bellen tussen 8 en 20u.

Je kan je vragen ook telefonisch of via de website bezorgen.

Consultatiebureau

Lijsterbeslaan 59 - 8400 Mariakerke

Markt 3 - 8470 Gistel

Astridlaan 103 - 8620 Nieuwpoort

Kind en Gezinslijn 078 15 01 00

www.kindengezin.be



Kind & Gezin



De bibliotheek > Een ontdekplek voor kinderen en ouders!

Wie kan er bij ons terecht?

De bib heeft een ruim aanbod voor kinderen, jongeren én ouders.

Wat kunnen we voor je doen?

- Informatie en inspiratie voor jou
bijeengezocht op ons digitaal infoplein.
Je vindt het op onze website.

Thema's: Actief met kinderen – Bewust opvoeden – Leesplezier – Gedrag en ontwikkeling – Van baby tot tiener – Zwangerschap

- Stel je vragen aan de bib

De bib knaagt op al je oudervragen!

Wij bieden informatie op maat.

Via de website kun je voortaan ook je vraag digitaal stellen.

- Babyboekjes, peuterboekjes, boekjes voor beginnende lezertjes, strips... maar ook films en muziek voor het ganse gezin.

Lid worden en uitleen is gratis, behalve films (€1)

- Leermiddelen

Voor anderstalige kinderen, kinderen met dyslexie, kinderen met een gehoorstoornis,...

- Activiteiten

Vertelmomenten, poppenkast...

- Op de hoogte blijven?

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief of bezoek ons op Facebook!



Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken?

Openingsuren:

- ma, di, do en vr van 9.30 tot 12 u.
en van 16 tot 19 u.
- woe van 9.30 tot 12 u. en van 14 tot 17 u.
(niet in juli en augustus).
- za van 9.30 tot 12.30 u.

Bibliotheek

Populierenlaan 16 - 8430 Middelkerke

059 31 99 10

bibliotheek@middelkerke.be

www.middelkerke.be/nl/vrijetijd

De Katrol, studie- en opvoedingsondersteuning aan huis

Wie kan er bij ons terecht ?

Alle gezinnen uit Middelkerke met opvoedings- en leervragen.
Alleenstaande ouders met kinderen.
Gezinnen waarvan de kleuters en lagere schoolkinderen dreigen een schoolachterstand op te lopen.

Zonder afspraak - Privacy gewaarborgd - Gratis.

Wat kunnen we voor je doen ?

We komen tweemaal 1 uur per week aan huis om jouw kind te ondersteunen bij de schoolse opdrachten.
Ouders met opvoedingsvragen krijgen ondersteuning in het zoeken naar mogelijke oplossingen.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Je vindt Claire Van Loo, ankerfiguur, in het jeugdcentrum op di 15-18 u.
Je kan je vragen ook telefonisch of via mail bezorgen.

Jeugdcentrum

Westendelaan 38 - Middelkerke
059 31 95 77
claire.vanloo@middelkerke.be
of katrol@middelkerke.be
www.dekatrol.org





Wie kan er bij ons terecht ?

Gezinnen met kinderen van 2,5 jaar tot 18 jaar.

Vraaggestuurd – Gratis – Discreet – Onafhankelijk.

Wat kunnen we voor je doen ?

Je kan bij ons terecht :

- met je vragen rond leren en studeren: studiekeuze, reken- of taalproblemen ...
- voor hulp bij gedrag- en opvoedingsproblemen bijv. agressiviteit, pesten of gepest worden, spijbelen, faalangst, eetstoornissen...
- bij bezorgdheden rond de gezondheid, groei en ontwikkeling van je kind.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Je kan het CLB contacteren via mail, telefonisch, op het centrum of op school. Meer info vind je op school of op www.ond.vlaanderen.be

Welzijnswinkel Teddy Knuffel

Wie kan er bij ons terecht ?

Gezinnen met kinderen van 0 tot 14 jaar.

Wat kunnen we voor je doen ?

Via een ruilsysteem kan je speelgoed tot en met 11 jaar en kledij tot 14 jaar gratis bekomen.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Openingsuren: elke 1ste woensdag van de maand van 9 tot 11.30 u

Elke 3^{de} vrijdag van de maand van 14 tot 17 u.

Welzijnswinkel Teddy Knuffel

Welzijnshuis

Sluisvaartstraat 17 Middelkerke

059 31 92 85

Annelies.vandamme@ocmwmmiddelkerke.be



Troeven van de Gezinsbond

- gratis juridisch en sociaal advies, opvoedingsondersteuning
- een ruim betaalbaar aanbod aan vakantie-kampen, gezinsactiviteiten
- kortingen: bioscoop, gsm, openbaar vervoer, woonleningen... en tal van activiteiten/familieparken

De contactgegevens van de gezinsbond in jouw buurt vind je op **www.gezinsbond.be**



Dienst voor Onthaalouders

Wie kan er bij ons terecht ?

Ouders met baby's en peuters
Van zodra je zwanger bent, kan je langs
komen bij de dienst voor onthaalouders
om je in te schrijven. Wacht hiervoor niet
te lang.

Wat kunnen we voor je doen ?

Samen zoeken we welke onthaalouder
jouw ukkie kan opvangen. De opvang is
open vanaf ongeveer 7.30 tot 18 u.
op weekdagen. Er zijn slechts enkele
plaatsjes voor weekendopvang. De ouders
en onthaalouder spreken samen af wanneer
je opvang nodig hebt en hoe de opvang
het best verloopt.

De dienstverantwoordelijke bewaakt de
kwaliteitsvolle dienstverlening. Haar kan
je aanspreken als je je zorgen maakt of
vragen hebt.

Je betaalt een prijs die rekening houdt
met je gezinsinkomen en het aantal kinderen
in je gezin.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Er is een aanbod van onthaalouders in
de diverse deelgemeenten.

De dienstverantwoordelijke tref je in het
jeugdcentrum. Je kan telefonisch of via mail
een afspraak maken. De gesprekken
gaan bij voorkeur door op dinsdag van
15 tot 18 u. en op vrijdag van 9 tot 12 u.



Jeugdcentrum

Westendelaan 38 Middelkerke

059 30 48 86

onthaalouders@middelkerke.be

www.middelkerke.be/nl/onderwijskinderopvang



Buitenschoolse kinderopvang: De Strandjutter

Wie kan er bij ons terecht ?

Ouders met kinderen van de peuterklas tot het einde van de lagere school.

Wat kunnen we voor je doen ?

We bieden kinderopvang aan voor en na de schooluren, op schoolvrije dagen en tijdens vakanties. In de paasvakantie en de zomer is er opvang voor en na de speelpleinwerking, voor de peuters is De Strandjutter de hele dag open.

Je kinderen kunnen er ravotten, knutselen, spelen of lekker lui wegzakken in een zetel. Huiswerk maken kan. Je kan met je vragen/zorgen de begeleiders of de dienstverantwoordelijke aanspreken.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

De kinderopvang is open van 6.30 tot 19.30 u. De opvang brengt de kinderen naar school en haalt ze ook op school op.

We hebben 4 centra: Westende, Middelkerke, Slijpe en Leffinge.

De dienstverantwoordelijke Pille Ann vind je in het jeugdcentrum. Ze is elke werkdag telefonisch of via mail bereikbaar.

Jeugdcentrum

Westendelaan 38 Middelkerke

059 31 95 75

ann.pille@middelkerke.be

www.middelkerke.be/nl/onderwijskinderopvang



Waar kan ik terecht voor tips, informatie, een goed gesprek, een luisterend oor in de buurt ?

Opvoedings- & Ontmoetingshuis

Wie kan er bij ons terecht ?

Ouders/opvoeders met kinderen

(0 tot 18 jaar)

*Zonder afspraak – Privacy gegarandeerd –
Gratis.*

Wat kunnen we voor je doen ?

- Zit je met een vraag over opvoeden?
Gewoon om te weten of omdat je niet zeker bent of je het met je kind goed doet?
In het opvoedingshuis kan je terecht met al je vragen, voor een babbel, opvoedingsadvies of om over ervaringen met anderen uit te wisselen. maar ook voor een info-avond of een cursus.
- Er is een grote ruime waar kinderen kunnen spelen, een plaats waar ouders kunnen bijeenkomen, een keuken, een slaapruiimte voor kinderen, gebruik van computer, wasserette, kookhoek...

Wij verwelkomen u graag!



Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Openingsuren: van maandag tot vrijdag van 9 tot 19u.

Je kan je vragen ook telefonisch of via mail stellen.

Ontmoetingshuis

Brabantstraat 2 - Oostende

059 25 53 04

www.ontmoetingshuisoostende.be

(mail via website)



Inloopteam De viertorre en het ruilhoekje

Wie kan er bij ons terecht ?

Ouders met kinderen van 0 tot 6 jaar en toekomstige ouders.

Wat kunnen we voor je doen ?

Je kan bij ons gratis terecht met al je vragen over zwangerschap, bevalling, de opvoeding van je kind of andere zaken waar je als gezin mee bezig bent. Samen met jou zoeken we naar een oplossing.

Wil je graag met andere mama's babbelen rond de kinderen of andere zaken? Dan is de moedergroep misschien iets voor jou? We hebben ook een crea-groep en organiseren regelmatig ontmoetingsmomenten.

In het ruilhoekje kan je terecht voor kinderkledij en babymateriaal.



Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Je kan je vraag ook telefonisch of via mail versturen.

Huis van het Kind

Edith Cavellstraat 54-56 Oostende

Inloopteam

ma 9 -12 u. en 13.30 - 16 u. en vr 9 -12 u.

Ruilhoekje

navragen bij Inloopteam



Inloopteam De Viertorre

059 59 20 06 of 0473 75 06 88

inloopteam@sho.be

www.facebook.com/inloopteamdeviertorre

Centrum Algemeen Welzijnswerk - Onthaal Welzijn

Wie kan er bij ons terecht ?

Iedereen van jong tot oud.

Wat kunnen we voor je doen ?

Je kan aankloppen met de meest diverse vragen en problemen of zorgen: informatie, steun, begeleiding, opvoedingsondersteuning, tijdelijke huisvesting... Samen zoeken we naar oplossingen.

De eerste hulp is gratis – privacy gewaarborgd.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Huize Willy Kooy - Onthaal Welzijn

Hospitaalstraat 35 - Oostende

059 59 21 21

www.cawnoordwestvlaanderen.be

onthaal.oostende@

cawnoordwestvlaanderen.be

Je kan er elke werkdag van 9-12 u. terecht zonder afspraak, de contacten in de namiddag zijn wel op afspraak. Elke werkdag van 13 tot 17u. kan je gratis chatten met een CAW- hulpverlener. Elke werkdag telefonisch bereikbaar van 9 tot 16 u. (behalve dinsdagnamiddag).

JAC (Jongeren Advies Centrum)

Wie kan er bij ons terecht ?

Jongeren van 12 tot en met 25 jaar.

Wat kunnen we voor je doen ?

Je kan er als jongere met al je vragen en zorgen heen. Ook voor ouders biedt het JAC een luisterend oor, waarbij de jongere het vertrekpunt is.

Gratis - vertrouwelijk.

Vrijwillig en vrijblijvend.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Bosjoenk

Zinnialaan 1 - Oostende

059 50 57 45

jac.oostende@cawnoordwestvlaanderen.be

Elke woensdag tussen 10 u en 17 u en donderdag tussen 16 u en 19 u kun je zo binnenlopen (andere momenten zijn op afspraak). Elke werkdag kun je chatten met een hulpverlener van 13 tot 19 u.



STOP 4 - 7

Trainingsprogramma voor jonge kinderen tussen 4 en 7 jaar

Wie kan er bij ons terecht ?

Je kind stelt moeilijk en/of antisociaal gedrag...? Je maakt je zorgen over het moeilijke gedrag van je kind of leerling?

Op afspraak - Privacy gewaarborgd - Gratis

Wat kunnen we voor je doen ?

- De kinderen komen samen in een kleine groep en dit voor 10 volledige schooldagen.
- De ouders komen 10 namiddagen samen om verschillende opvoedingsthema's te bespreken en krijgen tips.
- De leraren van de kinderen uit de groep werken 3 voormiddagen rond het thema opvoeding in de klas.
- Willen we het gedrag van het kind verbeteren is het belangrijk dat ouders én leerkrachten meewerken.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

De training gaat door in het CKG Kapoentje.

CKG Kapoentje

Brabantstraat 4 - Oostende

059 25 53 00

info@ckgkapoentje.be

www.ckgkapoentje.be



Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning CKG Kapoentje, vzw erkend door Kind en Gezin.



Wie kan er bij ons terecht ?

Elk gezin met kinderen van 0 tot 12 jaar.

Wat kunnen we voor je doen ?

Het opvoeden van kinderen verloopt niet altijd even makkelijk. In een gezin kunnen allerlei situaties ontstaan die het evenwicht verstoren:

- Je loopt constant op de toppen van je tenen en vreest dat je je zelfbeheersing tegenover de kinderen zal verliezen.
- Je weet soms niet hoe je je kind moet aanpakken.
- Een plotse crisis in het gezin (scheiding, verhuis, ziekte, materiële problemen, ziekenhuisopname, ...)

In ons Centrum kun je terecht voor tijdelijke opvoedingsondersteuning aan huis (ook in Middelkerke). Indien nodig, bieden we dagopvang (ambulante begeleiding) of residentiële opvang aan.

Samen met jou zoeken we naar een oplossing die het meest geschikt is voor je gezin.

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Openingsuren: van maandag tot vrijdag van 8.30 - 17.30u. Je kan je vraag ook telefonisch of via mail stellen.

*Zonder afspraak – Privacy gewaarborgd –
Gratis (uitgezonderd Kinderopvang)*

CKG Kapoentje vzw

Brabantstraat 4 - Oostende

059 25 53 00

info@ckgkapoentje.be

www.ckgkapoentje.be

Wie kan er bij ons terecht ?

- Pleegzorg is er voor alle leeftijden. Voor de minderjarigen (-18 jaar) wordt pleegzorg aangeboden voor kinderen en jongeren die om diverse redenen kortere of langere tijd niet thuis kunnen verblijven. Hiertoe behoren ook kinderen en jongeren met een beperking die niet thuis kunnen blijven wonen.
- Voor + 18 - jarigen is er pleegzorg voor personen met een beperking en / of een psychiatrische problematiek (= pleeggast)
- Om van pleegzorg gebruik te kunnen maken moet er een nood zijn aan opvang van kinderen, jongeren en gasten buitenshuis omdat de zorg die thuis geboden wordt ontoereikend is en dit niet ondervangen kan worden met mobiele ondersteuning aan huis.

Wat kan Pleegzorg voor je doen?

Pleegzorg bestaat in verschillende vormen. Soms verblijft een pleegkind / pleeggast enkele weken of één weekend per maand in

een pleeggezin. Maar soms kan een pleegkind lang in een pleeggezin wonen. Aanvragen voor korte opvangperiodes of weekendopvang zijn rechtstreeks toegankelijk. De hulpvragen kunnen rechtstreeks gesteld worden door de betrokkenen zelf of vanuit de brede instap en het ruimere hulpverleningsveld (vb. CAW, CLB, Kind & Gezin, voorzieningen...).

Waar , wanneer en hoe kun je ons bereiken?

Voortraject Pleegzorg West – Vlaanderen
Iedere werkdag in de namiddag van 13u – 16u30. Telefonisch of via mail

Voortraject Pleegzorg

West – Vlaanderen vzw

Hammestraat 67, 8800 Roeselare

051 20 02 22

info@pleegzorgvlaanderen.be

www.pleegzorgwestvlaanderen.be



Overkop (t)huis

Wie kan er bij ons terecht ?

Kinderen en jongeren van 8 tot 25 jaar.

Wat kunnen we voor je doen ?

Een overkop-huis is een plek waar jongeren zich thuis voelen en zichzelf kunnen zijn.

Waar ze altijd terecht kunnen voor warmte en steun. Er is plaats voor hun passie en persoonlijke ontwikkeling en samen kunnen ze er hun emoties vrij uiten en beleven.

Je kan er andere jongeren ontmoeten en samen leuke ontspannende activiteiten doen.

Je kan ook deelnemen aan betaalbare thema-kampjes (8 - 16 jaar) of uitrustkamp (18 - 25 jaar)

Als je je minder goed voelt in je vel kan je rekenen op een luisterend oor, een goed gesprek of professionele hulp.

Via overkop.be kan je je hart online luchten bij een team van jongerenbegeleiders en de psycholoog Robin Beyens die dagelijks aanwezig is.

0483 75 84 88

Robin Beyens

robin@habbekrats.be

Gratis - vrijwillig - zonder afspraak



Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Gesprek

Elke weekdag van 13 tot 20 u. behalve woensdag tot 19 u.

Activiteiten

vanaf 16 u. - op woensdag om 13 u.

Huis aan Zee

Zeeheldenplein

Koning Albert I Promenade 21 Oostende

oostende@habbekrats.be

facebook.com/habbekratsoostende

www.habbekrats.be



TEJO (Therapeuten voor Jongeren)

Wie kan er bij ons terecht ?

Jongeren van 10 tot 20 jaar

Wat kunnen we voor je doen ?

Is er iets dat je verdrietig maakt?
Of zie je geen uitweg meer? Word je gepest op school? Of ben je zo kwaad dat je alles kapot zou maken? Voor ons maakt het niet uit. Spring binnen en doe je verhaal.
En is 1 gesprek niet voldoende, dan spreken we gewoon nog eens af!

Doel is je weer in contact te brengen met wie je echt bent, met je sterke kanten.

Gratis – met of zonder afspraak –
in vertrouwen

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken ?

Openingsuren zie website of facebookpagina

TEJO

Kaaistraat 11 – Oostende

tel. 0470 87 16 13

info.oostende@tejo.be

www.tejo.be

www.facebook.com/TEJO.Info



KIDO (Kinderen en hun Drugafhankelijke Ouders)

Deelproject van MSOC Oostende

Wie kan er bij ons terecht ?

Drugafhankelijke ouders en zwangere vrouwen...

Die illegale drugs gebruiken... of in het verleden gebruikt hebben.

Met jonge kinderen tot 12 jaar

Gratis – Privacy gewaarborgd – op afspraak
aangepast aan jouw noden en vragen.



Wat kunnen we voor je betekenen?

Je taak als ouder kan een hele opgave zijn.

Samen met jou zoeken we uit hoe we je het best kunnen ondersteunen zodat jij en je kind alle kansen krijgen en waarbij jij zo goed en zoveel als mogelijk je ouderrol kan opnemen.

We bieden hulp en ondersteuning in de concrete thuissituatie en bij contacten met andere hulpverleners of diensten. Stap voor stap gaan we samen op weg om jou en je kinderen te doen groeien en versterken.

De ondersteuning kan thuis plaatsvinden of bij andere diensten.

KIDO Huis van het Kind

Edith Cavellstraat 54- 56 bus 3 Oostende

0494 51 42 65 of MSOC 059 51 63 29

kido@oostende.be

<http://www.oostende.be/Product.aspx?id=10750>

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken?

Geen vaste permanentie in het Huis van het Kind wel in MSOC Perronstraat 1 Oostende.

Graag voordien een seintje via mail of telefoon.



HUIS VAN HET KIND

Centrum Integrale Gezinszorg Ten Anker

Wie kan er bij ons terecht?

Zwangeren, tiensouders en ouders met jonge kinderen bij wie het gezinsfunctioneren ernstig bedreigd wordt.

Wat kunnen we voor je doen?

Wij trachten een houvast te bieden aan kwetsbare gezinnen die vanuit de kind-ouder relatie willen werken aan 'goed genoeg ouderschap'. Dit doen we reeds vanaf de zwangerschap. Wij doen dit door het gezin op verschillende levensdomeinen te ondersteunen. Binnen onze integrale visie leggen we het accent op de kind – ouderrelatie en de context.

We bieden begeleiding in de thuissituatie aan of indien wenselijk wordt de thuisbegeleiding gecombineerd met residentiële opvang. Minderjarige zwangeren kunnen enkel residentieel opgevangen worden na doorverwijzing K&G, CAW, CLB...

Waar, wanneer en hoe kun je ons bereiken?

Je kan je vraag telefonisch of via mail versturen.

Voor residentiële opvang 0474 51 31 29 of heidi.willekens@cigtenanker.be

Voor thuisbegeleiding 0475 98 11 61 of joke.mortier@cigtenanker.be

CIG Ten Anker

Heilig Hartlaan 14 – Oostende

059 23 46 78

cigtenanker@cigtenanker.be

www.cigtenanker.be





Kansen voor kinderen/jongeren met specifieke noden/problematieken

Omgaan met autisme – Ouder info- en ontmoetingsmomenten

Lokale afdeling Vlaamse Vereniging Autisme - Verantwoordelijke Calis Angelique
Bart.bohy1@telenet - 0486 23 59 87
Autismetelefoon 078 15 22 52

Omgaan met faalangst – Trainingen

De soulsleutel, Distellaan 50, Westende
inge@desoulsleutel.be - 0477 18 93 91

Isabel Lamote, Oceaanlaan 9, Westende
info@isabel-lamote.be - 0496 81 58 11

Latfinga, Vaardijk Noord 4, 8432 Leffinge
www.latfinga.be - 0478 60 54 97

Omgaan met Hoogsensitiviteit – Diverse Trainingen

Pascale Vandevijver, G. Zielensstraat 5, Westende
www.high-sensitive.be - 0478 76 60 78

Isabel Lamote, Oceaanlaan 9, Westende
info@isabel-lamote.be - 0496 81 58 11

Problemen met Sociale vaardigheden – Weerbaarheidstraining

Isabel Lamote, Oceaanlaan 9, Westende
info@isabel-lamote.be - 0496 81 58 11

Arktos VZW, Fortstraat 128 bus 4, Oostende
westvlaanderen@arktos.be- 059 70 10 14

Latfinga, Vaardijk Noord 4, 8432 Leffinge
www.latfinga.be - 0478 60 54 97

Eetstoornissen – Praatgroep lotgenoten

De soulsleutel, Distellaan 50, Westende
inge@desoulsleutel.be - 0477 18 93 91

Omgaan met ADHD

Centrum Zitstil ADHD Consultatielijn 070 22 21 35 (enkel do vm)
info@zitstil.be - 03 830 30 25

Isabel Lamote, Oceaanlaan 9, Westende
info@isabel-lamote.be - 0496 81 58 11

Individuele psychische/sociale ondersteuning voor diverse problematieken

CGG Prisma vzw, Maria Theresiastraat 19, Oostende
info@cggprisma.be - 059 50 39 53

CGG Noord West-Vlaanderen vzw, Moerkerkestraat 116, Brugge
info-jongeren@cgg.be - 050 33 96 27

Isabel Lamote, Oceaanlaan 9, Westende
info@isabel-lamote.be - 0496 81 58 11

Ergo aan huis

Ergohuisje, Nieuwpoortsesteenweg 505, Oostende
joke.ergohuisjes@gmail.com - 0473 57 16 21

Heb je ook een aanbod (geestelijke gezondheidszorg) voor ouders met (en/of) kinderen, en wens je vermeld te worden in deze rubriek?

Geef uw informatie door aan Claire Van Loo, lokale coördinator opvoedingsondersteuning. Indien jouw aanbod laagdrempelig is, een werking heeft in (de buurt van) Middelkerke en zich richt naar onze doelgroep, nemen we dit op in een volgende publicatie.

Meer weten over opvoeden?

Neem dan zeker eens een kijkje

- www.groeimee.be
- www.klasse.be
- www.prettiggeleerd.be
- www.kindengezin.be
- www.webnanny.be
- www.gezondopvoeden.be

Opvoedingsvragen? Opvoedingszorgen?

Kind- en Gezinslijn	078 15 01 00
Opvoedings- en Ontmoetingshuis Oostende	059 25 53 04
Opvoedingslijn	078 15 00 10
CKG Kapoentje	059 25 53 00

Nood aan een ondersteunend gesprek?

Wanneer je het om één of andere reden even moeilijk hebt kan je 7 dagen op 7 terecht bij Tele-Onthaal op het gratis nummer 106 en dit 24 u op 24 u.

Via www.tele-onthaal.be kan je op vaste tijdstippen chatten.

Maak je je zorgen rond de veiligheid van kinderen of ouders?

De Vlaamse overheid heeft een centraal meldpunt voor alle vormen van misbruik, geweld en kindermishandeling. Iedere burger kan bellen naar het gratis nummer 1712. Je kan er terecht voor informatie, advies, gerichte doorverwijzing of directe hulp.

Deze hulplijn wil de mogelijkheid bieden om over ervaringen en verontrusting te praten en dit verder op te volgen, al dan niet met professionele ondersteuning.

Het meldpunt is bereikbaar elke werkdag tussen 9 en 17u.