

# SOCIALE KAART



## BABY - PEUTER

# SOCIALE KAART - BABY/PEUTER

De 'sociale kaart – baby/peuter' is een snelle weg naar informatie voor (toekomstige) ouders met kinderen tot 3 jaar. Je vindt er een schat aan vragen en antwoorden. De gids is een wegwijs naar de vele diensten waar je in Tienen terecht kan met je vragen en/of problemen. Omdat sommige organisaties niet in onze stad zelf aanwezig zijn, worden ook diensten uit de regio opgenomen.

Deze sociale kaart is een initiatief van de dienst groeien, team kind en jeugd, van de stad Tienen. Deze dienst omvat o.a. de vroegere jeugddienst en Huis van het Kind. Ook het loket kinderopvang en de ondersteuning aan het consultatiebureau Kind & Gezin maken deel uit van dit team. Op deze manier worden alle thema's rond kind- en jeugdbeleid gebundeld onder 1 dienst.

Blijf niet met je vragen zitten. Deze diensten zijn er voor jou. Misschien heb je er vandaag geen nood aan, maar ken je iemand die deze dienstverlening nog niet kent? Geef dan zeker de informatie door. Vind je geen antwoord op je vragen? Onze deur staat voor jou open. Kom gerust langs en we zoeken samen met jou naar een oplossing.

*Dienst groeien  
Team kind en jeugd  
Vrijtijdscentrum  
Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen  
016 24 76 00  
[Groeien@tien.be](mailto:Groeien@tien.be)*



# INHOUD

<b>1. Zwanger worden</b>	<b>5</b>
<b>2. Als een kindje krijgen op zich laat wachten</b>	<b>5</b>
a. Kinderwens Vlaanderen	5
b. De Verdwaalde Ooievaar	5
<b>3. Zwangerschapskeuzes</b>	<b>6</b>
a. Fara	6
<b>4. Adoptie / pleegzorg</b>	<b>6</b>
a. Pleegzorg Vlaams-Brabant en Brussel	6
b. Vlaams Centrum voor Adoptie	6
<b>5. Info over zwangerschap en bevalling</b>	<b>7</b>
a. Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)	7
b. Kind en Gezin	7
c. Gezinsbond	8
<b>6. Medische begeleiding tijdens zwangerschap en bevalling</b>	<b>8</b>
a. Huisarts/gynaecoloog	8
b. Vroedvrouw	8
c. Kine: pre- en postnataal	9
<i>Kinesitherapeut</i>	9
<i>Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)</i>	9
d. Inenting tegen kinderverlamming	9
<b>7. Onzeker als aanstaande ouders?</b>	<b>9</b>
a. CKG De Schommel: Thuisbegeleiding toekomstige ouders & baby's	9
<b>8. Waar kan je bevallen?</b>	<b>10</b>
a. Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)	10
b. Geboortehuis	10
c. Thuisbevalling	10
<b>9. Na de geboorte</b>	<b>11</b>
a. Kind en Gezin	11
b. Team kind en jeugd – Huis van het kind	11
c. Perinti (Perinataal Netwerk Tienen)	12
d. Kraamzorg	12
e. Borstvoeding	12
f. Interessante website	13

<b>10. Lichtpuntjes.....</b>	<b>13</b>
a. Wolk in mijn hoofd.....	13
b. Vroeggeboorte.....	13
<i>Kookos – Ongewone start bij geboorte.....</i>	<i>13</i>
<i>Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen (VVOC).....</i>	<i>14</i>
c. Hulp bij vragen over de ontwikkeling van je kind.....	14
<i>Centrum Ambulante Revalidatie D.A.T.....</i>	<i>14</i>
<i>Centrum voor Ontwikkelingsstoornissen – UZ Leuven.....</i>	<i>14</i>
<i>PraxisP.....</i>	<i>15</i>
d. Kind met een specifieke zorgbehoefte.....	15
<i>Vroegbegeleiding.....</i>	<i>15</i>
<i>Gezin en Handicap.....</i>	<i>15</i>
e. Het verlies van een kind.....	16
<b>11. Infosessies en workshops.....</b>	<b>16</b>
a. Infosessie ‘Kindje op komst’.....	16
b. Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen).....	16
c. Geboortehuis ISIS.....	17
d. Wit-Gele Kruis.....	17
e. iMens.....	17
f. CKG De Schommel.....	17
<b>12. Kinderopvang.....</b>	<b>17</b>
a. Lokaal loket kinderopvang - online aanvragen.....	17
b. Kinderoppasdienst Gezinsbond.....	18
<b>13. Samen doen.....</b>	<b>18</b>
a. Team kind en jeugd - speelpunt.....	18
b. Boekstart.....	19
c. Babymassage.....	19
d. Watergewenning.....	19
<b>14. Wist-je-dat?.....</b>	<b>20</b>
a. Groeipakket: startbedrag aanvragen.....	20
b. *twinkeltje*.....	20
c. Pamperbank.....	20
<b>15. Crisishulp.....</b>	<b>21</b>
<i>Dringende hulp.....</i>	<i>21</i>
<i>Familiaal geweld.....</i>	<i>21</i>

# BABY - PEUTER

## 1. Zwanger worden

Enkele websites met heel wat info over kinderwens, vruchtbaarheid, gezond zwanger worden. Heb je nog vragen? Bespreek deze zeker met je huisarts en/of gynaecoloog.

- [www.kindengezin.be/nl/thema/kinderwens](http://www.kindengezin.be/nl/thema/kinderwens)  
Je wil graag een kindje. Er zijn voor je zwanger wordt al heel wat dingen waar je op kan letten om je vruchtbaarheid te verhogen. En wat als het toch niet meteen lukt? Dan zijn er ook andere opties.
- [www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be)  
Deze website bevat informatie en tips over gezond zwanger worden.
- [www.testjevruchtbaarheid.be](http://www.testjevruchtbaarheid.be)  
Interessante info over vruchtbaarheid en over alles wat je kan doen om die te optimaliseren.
- <https://gezondzwangerworden.be/zwanger-worden/wat-als-zwanger-worden-niet-direct-lukt>  
Op deze website vind je alle info over gezondheid, zwanger worden en tips over wat je kan doen als zwanger worden niet direct lukt. Wil je je zwangerschap wat bewuster plannen, dan vind je er ook informatie om de vruchtbare periode te herkennen.

## 2. Als een kindje krijgen op zich laat wachten...

Als het vervullen van een kinderwens op zich laat wachten, groeit de nood aan informatie. Blijf niet met je vragen en onzekerheden zitten! Er zijn diensten en organisaties waar je terecht kan voor informatie en ondersteuning.

### a. Kinderwens Vlaanderen

Je kan hier terecht voor infosessies en ondersteuning rond volgende thema's:

- Geen partner, wel een kinderwens?
- Eiceldonatie en donorconceptie.
- Starten met een fertiliteitstraject.
- Sterrenkinderen: het rouwproces na het verlies van je kindje

*Eén van de consulenten werkt in onze regio bij de multidisciplinaire praktijk De copiloot,  
Kerkomsesteenweg 320, 3370 Boutersem  
contact: [katrien@kinderwens.net](mailto:katrien@kinderwens.net)  
[www.kinderwensvlaanderen.be](http://www.kinderwensvlaanderen.be)*

### b. De Verdwaalde Ooievaar

- De Verdwaalde Ooievaar is een vereniging voor wensouders rond het thema (onvervulde) kinderwens. Je kan hier terecht voor informatie, steun en activiteiten waar je in contact komt met lotgenoten. [www.deverdwaaldeooievaar.be](http://www.deverdwaaldeooievaar.be)

## 3. Zwangerschapskeuzes

### a. Fara

Fara is een vzw die (moeilijke) zwangerschapskeuzes bespreekbaar maakt, zowel voor, tijdens als na die keuze. Je kan bij Fara terecht met je vragen of bezorgdheden rond: ongeplande zwangerschap en kwetsbaar ouderschap, tienerzwangerschap en jong ouderschap, abortusverwerking, prenatale testen en diagnose of zwangerschapsverlies na een prenatale diagnose. Jongeren en mensen met een mentale beperking kunnen er ook terecht met vragen over kinderwens. Fara luistert, informeert en begeleidt rond deze thema's.

Recent lanceerde Fara de nieuwe Keuzehulp ongepland of ongewenst zwanger. Deze helpt je bij je twijfels met betrouwbare informatie, opdrachten, en waar je naartoe kan voor extra hulp. Gratis en anoniem.

<https://keuzehulpongeplandzwanger.be/>

*Fara vzw*  
Geldenaaksebaan 2 - 3001 Heverlee  
016 38 69 50  
[vragen@fara.be](mailto:vragen@fara.be)  
[www.fara.be/kinderwens](http://www.fara.be/kinderwens)

## 4. Adoptie / pleegzorg

Er bestaan ook andere opties om je kinderwens in te vullen. Misschien maak je de keuze voor pleegzorg of adoptie?

### a. Pleegzorg Vlaams-Brabant en Brussel

Pleegzorg is een hulpvorm voor kinderen en jongeren, en voor volwassenen met een handicap of psychiatrische problematiek, die om verschillende redenen tijdelijk niet thuis kunnen of mogen wonen. Pleeggezinnen bieden gedurende die tijd opvang en zorg aan pleegkinderen of -gasten. Ze doen dat vrijwillig met de steun van de dienst voor pleegzorg.

*Pleegzorg Vlaams-Brabant en Brussel*  
Kerkstraat 42 - 3010 Kessel-Lo  
016 28 48 68  
[info@pleegzorgvbb.be](mailto:info@pleegzorgvbb.be)  
[www.pleegzorgvlaamsbrabantenbrussel.be](http://www.pleegzorgvlaamsbrabantenbrussel.be)

### b. Vlaams Centrum voor Adoptie

Welke stappen moet je nemen als je een kind wil adopteren? Het Vlaams Centrum voor Adoptie is de dienst binnen Kind en Gezin die instaat voor elke adoptie van een kind door adoptieouders. Voor alle info over de adoptieprocedures kan je hier terecht.

*Vlaams Centrum voor Adoptie*  
Hallepoortlaan 27, 1060 Brussel  
02 533 14 76 of 02 533 14 77  
[adoptie@kindengezin.be](mailto:adoptie@kindengezin.be)  
[www.kindengezin.be/adoptie/over-vca/](http://www.kindengezin.be/adoptie/over-vca/)

Brochure: Adoptie, stap voor stap: [www.kindengezin.be/img/Brochure-adoptie.pdf](http://www.kindengezin.be/img/Brochure-adoptie.pdf)

## 5. Info over zwangerschap en bevalling

### a. Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)

Ben je zwanger of wil je zwanger worden? Via de website en brochures van RZ Heilig Hart Tienen verneem je alles over hoe je gezond zwanger kunt worden en hoe de medische opvolging van je zwangerschap verloopt. Wanneer vinden welke onderzoeken en controles plaats? Wat houdt een vroedvrouwenraadpleging in en hoe kun je je voorbereiden op de bevalling?

Algemene informatie over zwangerschap en bevalling vind je op de website van het RZ Tienen: [www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/](http://www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/)

- Zwangerschap: [www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/zwangerschap](http://www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/zwangerschap)
- Bevalling: [www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/bevalling](http://www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/bevalling)

De volgende brochures zijn beschikbaar via [www.rztienen.be/nl/zorgaanbod/patientenbrochures/](http://www.rztienen.be/nl/zorgaanbod/patientenbrochures/)

- Opname op de materniteit
- Zwanger en bevallen
- Arbeid en bevalling
- Keizersnede
- Flesvoeding

Op de website van het ziekenhuis vind je ook een handig overzicht van de administratie omtrent zwangerschap en geboorte zoals melding van de zwangerschap, startbedrag, moederschaprust, vaderschaprust, aangifte geboorte, erkenning vaderschap, borstvoedingsverlof en -pauzes, ziekenhuisfactuur...

### b. Kind en Gezin

Op de website van Kind en Gezin vind je heel wat informatie over zwangerschap en geboorte: [www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger](http://www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger)

Als je zwanger bent, kan je je aanmelden via eID of itsme. Je krijgt er week na week tips, leuke weetjes, heldere en correcte informatie en getuigenissen op maat over je zwangerschap en de geboorte.

Er komt tijdens je zwangerschap ook een regioverpleegkundige op huisbezoek: <https://authenticatie.vlaanderen.be/stb/html/ssologin>

Kind en Gezin stelt heel wat interessante brochures ter beschikking via haar website: [www.kindengezin.be/nl/brochures-videos](http://www.kindengezin.be/nl/brochures-videos)

Je kan deze brochures online inkijken, downloaden of een gratis printversie bestellen. Er zijn ook videofragmenten met advies en tips over allerlei thema's zoals voeding, opvoeding, kinderopvang.

Gratis Kind en Gezin magazines: Baby – Kruiper – Peuter – Broertje of zusje op komst.  
Online te lezen, te downloaden of bestel gratis een geprint exemplaar: [www.kindengezin.be/nl/zoeken?zoeken=magazine](http://www.kindengezin.be/nl/zoeken?zoeken=magazine)

## c. Gezinsbond

Op de website van de Gezinsbond kan je je aanmelden voor het gratis zwangerschapsnummer, het eerste blad in een reeks van 18 'Brieven aan Jonge Ouders'. In dit nummer krijg je een antwoord op vragen die ongetwijfeld door je hoofd spoken. Je vindt er herkenbare verhalen en weetjes over emoties, onderzoeken, opvang, ouderschap, puffen en bevallen. Deze magazines volgen de ontwikkeling van je kindje van maand tot maand. De eerste twee magazines (zwanger en 1-3 maanden) zijn eveneens online raadpleegbaar.

Aanvragen kan via:

<https://gezinsbond.be/Publicaties/Magazines/brievenaanjongeouders/Paginas/zwanger.aspx>

## 6. Medische begeleiding tijdens zwangerschap en bevalling

### a. Huisarts/gynaecoloog

Voor de medische begeleiding tijdens je zwangerschap kan je terecht bij een gynaecoloog en/of bij je huisarts. Het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen) heeft een afdeling gynaecologie en verloskunde:

[www.rztienen.be/nl/zorgaanbod/specialismen/gynaecologie-verloskunde/](http://www.rztienen.be/nl/zorgaanbod/specialismen/gynaecologie-verloskunde/)

### b. Vroedvrouw

Vroedvrouwen bieden ook begeleiding en advies tijdens de zwangerschap en de bevalling, tot een jaar na de geboorte, bij borstvoeding, na een miskraam, bij geboortepanning. De mutualiteit betaalt een deel terug van de diensten die een zelfstandige vroedvrouw aan huis aanbiedt. Op de website van de Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen vzw voor (toekomstige) ouders vind je info over wat een vroedvrouw voor jou kan betekenen: [www.vroedvrouwen.be/informatie-voor-toekomstige-ouders](http://www.vroedvrouwen.be/informatie-voor-toekomstige-ouders)

Via de zoekmachine op de website kan je via je postcode de lijst van vroedvrouwpraktijken met hun specialisaties vinden: [www.vroedvrouwen.be/index.php/zoek-een-vroedvrouw](http://www.vroedvrouwen.be/index.php/zoek-een-vroedvrouw)

*Vroedvrouwenraadpleging Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)*  
*Tijdens je zwangerschap kan je naar de vroedvrouwenraadpleging gaan in het ziekenhuis voor extra informatie over het verloop van de zwangerschap en de bevalling.*

[www.rztienen.be/nl/zorgaanbod/specialismen/vroedvrouwenraadpleging/](http://www.rztienen.be/nl/zorgaanbod/specialismen/vroedvrouwenraadpleging/)

*Vroedvrouwen i-mens vzw*  
*Minderbroedersstraat 30 - 3300 Tienen*  
*016 78 16 57*

[www.i-mens.be](http://www.i-mens.be)

*Vroedvrouw aanvragen:* [www.i-mens.be/ons-aanbod/vroedkunde-aan-huis#dienst-aanvragen](http://www.i-mens.be/ons-aanbod/vroedkunde-aan-huis#dienst-aanvragen)

*Vroedvrouwenteam Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant*  
*Vroedvrouwenlijn: 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 - 016 66 06 00 - [vroedvrouwen@wgkvb.be](mailto:vroedvrouwen@wgkvb.be)*  
[www.witgelekruis.be/andere-thuiszorgdiensten/zwangerschap-en-vroedvrouw-aan-huis](http://www.witgelekruis.be/andere-thuiszorgdiensten/zwangerschap-en-vroedvrouw-aan-huis)  
*Afdeling Tienen: Site 't Lycée - Wolvenpad 26 bus 12 (Kliniekstraat) - 3300 Tienen*  
*016 80 17 17*  
[tienen@wgkvb.be](mailto:tienen@wgkvb.be)



## c. Kine: pre- en postnataal

### Kinesitherapeut

Prenatale oefeningen zijn oefeningen die een kinesitherapeut je aanleert tijdens de zwangerschap en als voorbereiding op de bevalling. Om te vermijden dat je na je zwangerschap en bevalling blijvende klachten ondervindt, kan je ook postnatale kinesitherapie volgen. Op deze website kan je een kinesist zoeken die gespecialiseerd is in perinatale kinesitherapie: [www.bicap.be](http://www.bicap.be)  
In totaal worden er 9 sessies (pre- en postnataal samen) bij een kinesist terugbetaald door je ziekenfonds. Hiervoor heb je een voorschrift van je arts nodig.

### Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)

Voor de bevalling kan je rond 24 à 26 weken zwangerschap starten met prenatale oefeningen. De afdeling kinesitherapie biedt deze sessies aan op Campus St.-Jan, tijdens de kantooruren. Het zijn individuele sessies van telkens 30 minuten. Voor de laatste sessie wordt ook je partner uitgenodigd. Voor een afspraak kun je terecht op 016 80 34 46.

## d. Inenting tegen kinderverlamming

De inenting tegen poliomyelitis (kinderverlamming) is wettelijk verplicht. Zonder medisch bezwaar moet deze inenting gebeuren voor de leeftijd van 18 maanden. Wie dit niet doet, is strafbaar. De inenting gebeurt gratis in het consultatiebureau Kind en Gezin of tegen betaling door een geneesheer naar eigen keuze. Het vaccinatieattest is te bezorgen aan de snelbalie in het stadhuis (geen afspraak nodig).

[www.tienen.be/inenting-tegen-kinderverlamming#toc-procedures](http://www.tienen.be/inenting-tegen-kinderverlamming#toc-procedures)

## 7. Onzeker als aanstaande ouders?

### a. CKG De Schommel: Thuisbegeleiding toekomstige ouders & baby's

Sommige toekomstige ouders voelen zich onzeker. Ga ik het wel kunnen? Zal ik een goede papa of mama zijn en een warme band kunnen opbouwen met mijn kindje?

Aanstaande of jonge ouders en tienerouders die zich onzeker voelen, biedt CKG De Schommel een intensieve thuisbegeleiding. Je ontdekt hoe je een positieve band kan opbouwen met je kindje en hoe je het kan stimuleren in zijn of haar ontwikkeling. Ook ouders van huilbaby's of moeilijke eters bieden ze graag steun. De begeleiding is gratis en kan starten vanaf de achtste maand van de zwangerschap (opstart ook nadien mogelijk voor de baby zes maanden oud is). De begeleider komt 1 tot 3 keer per week op huisbezoek gedurende maximum 6 maanden.

*CKG De Schommel*

Waaibergstraat 50-52 - 3300 Tienen – 016 76 03 90

Aanmelden: [aanmeldingen@ckgdeschommel.be](mailto:aanmeldingen@ckgdeschommel.be) of 0496 27 58 12

[www.ckgdeschommel.be](http://www.ckgdeschommel.be)

## 8. Waar kan je bevallen?

### a. Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)

Je kan onder begeleiding van de gynaecoloog in het ziekenhuis bevallen:

[www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/](http://www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/)

Op de materniteit loopt een proefproject voor ziekenhuisbevallingen onder begeleiding van een zelfstandige vroedvrouw. Na de bevalling en als alles goed verloopt, kunnen moeder en baby al na enkele uren naar huis en begeleidt de zelfstandige vroedvrouw hen thuis verder.

[www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/bevalling/#bevallen-met-je-eigen-vroedvrouw](http://www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/bevalling/#bevallen-met-je-eigen-vroedvrouw)

### b. Geboortehuis

Een geboortehuis wordt uitgebaat door vroedvrouwen. Een bevalling in een geboortehuis is mogelijk wanneer de zwangerschap en de bevalling normaal (zonder complicaties) verlopen. Meestal blijven ouders na de bevalling niet langer dan 24 uur in het geboortehuis. In het geval van een mogelijke complicatie worden moeder en kind zo snel mogelijk naar het ziekenhuis gebracht.

*Geboortehuis Isis*

*Tiensebaan 105 - 3300 Goetsenhoven*

*016 82 29 26 of 0495 30 02 99*

[annemie@geboortehuisisis.be](mailto:annemie@geboortehuisisis.be)

[www.geboortehuisisis.be](http://www.geboortehuisisis.be)

*Vroedvrouwenpraktijk Bolle Buik*

*Tiensesteenweg 77 - 3000 Leuven*

*016 79 30 69*

[info@bollebuik.be](mailto:info@bollebuik.be)

[www.bollebuik.be](http://www.bollebuik.be)

### c. Thuisbevalling

Bij zwangerschappen die normaal verlopen en bevallingen waar geen bijzondere risico's aan verbonden zijn, kun je ervoor kiezen om thuis te bevallen. Een thuisbevalling bereid je goed voor samen met een vroedvrouw die je ook tijdens de bevalling zal bijstaan. Na de bevalling komt de vroedvrouw dagelijks langs om te kijken of alles goed gaat met de mama en de baby.

## 9. Na de geboorte

### a. Kind en Gezin

Kind en Gezin biedt een gratis basisaanbod van huisbezoeken en consulten voor elk gezin met kinderen van 0 tot 3 jaar. Je kan tijdens de zwangerschap al kennis maken met jouw Kind en Gezin-team. De regioverpleegkundigen komen op huisbezoek voor ondersteuning op maat van jouw gezin, over jouw behoeften en verwachtingen en alle veranderingen die een geboorte met zich meebrengt. Ouders kunnen hun zwangerschap melden via de website van Kind en Gezin of via de Kind en Gezin-Lijn.

Het vast aanbod bestaat uit enkele huisbezoeken en de opvolging van je kindje in het consultatiebureau. Op 10 momenten in de ontwikkeling van je kind is er een gratis consult voorzien op het consultatiebureau waar de groei, gezondheid en ontwikkeling van je kind opgevolgd wordt. Tijdens bepaalde consulten krijgt je kind een vaccinatie. Bij de verpleegkundige kan je terecht met al je vragen over verzorging van je baby, voeding, je gevoelens bij je ouderrol, opvoeding.

*Kind en Gezin-Lijn 078 150 100*

*Mail via het contactformulier: [www.kindengezin.be/formulieren/contact.jsp](http://www.kindengezin.be/formulieren/contact.jsp)  
[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)*

*Consultatiebureau Kind en Gezin Tienen*

*Sociaal Huis – Kabbeekvest 110 – 3300 Tienen*

*Enkel op afspraak via de Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100*

*[tienen@opgroeien.be](mailto:tienen@opgroeien.be)*

*[www.kindengezin.be/nl/kind-en-gezin-diensten/contactmomenten/](http://www.kindengezin.be/nl/kind-en-gezin-diensten/contactmomenten/)*

### b. Team kind en jeugd - Huis van het Kind

Heb je vragen over de opvoeding van je kind? Wil je een persoonlijk gesprek? Zoek je informatie als ouder? Ben je bezorgd over het gedrag of de gevoelens van je kind? Wil je hulp? Zoek je steun? Team kind en jeugd helpt je graag verder via haar Huis van het Kind.

Je kan er terecht met al je vragen over opvoeden en opgroeien zoals vrijetijdsbesteding, vakantieaanbod, school, medische hulp, opvoeding, groeipakket, huisvesting, ... Team kind en jeugd helpt verder waar het kan of gaat op zoek naar een organisatie/dienst die gepaste ondersteuning biedt. Er wordt gezocht naar een antwoord op jouw vraag of je wordt in contact gebracht met de juiste organisatie/dienst.

In het speelpunt zijn (groot-)ouders samen met hun kinderen jonger dan 3 jaar op woensdag-, donderdag- en vrijdagvoormiddag welkom voor spel- en ontmoetingsmomenten met andere ouders. Geregeld worden er ook workshops en infosessies georganiseerd rond uiteenlopende opvoedingsthema's.

*Stad Tienen - Dienst Groeien*

*Team kind en jeugd - Huis van het Kind*

*Vrijetijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen*

*016 24 76 00*

*[groeien@tienen.be](mailto:groeien@tienen.be)*

*[www.tienen.be](http://www.tienen.be)*

*Speelpunt: [www.tienen.be/speelpunt-huis-van-het-kind-tienen](http://www.tienen.be/speelpunt-huis-van-het-kind-tienen)*

*Workshops: [www.tienen.be/infosessies-workshops-en-vormingen](http://www.tienen.be/infosessies-workshops-en-vormingen)*

## c. Perinti (Perinataal Netwerk Tienen)

Perinti is er voor (kwetsbare) ouders met nood aan extra ondersteuning. Je kan hier terecht met alle niet-medische vragen die met zwangerschap en jong-ouderschap te maken hebben. Thema's die aan bod komen: aanvraag kraamgeld/(verhoogde) kinderbijslag, hulp bij de zoektocht naar kinderopvang, vragen over kraamzorg of ondersteuning door een vroedvrouw, toeleiding naar het OCMW of naar Kind en Gezin voor prenatale begeleiding, samen zoeken naar oplossingen voor financiële problemen, psychosociale ondersteuning.

*Wijkgezondheidscentrum Vierkappes*

*Kabbeekvest 77 - 3300 Tienen*

*016 78 17 40*

[info@wgcvierkappes.be](mailto:info@wgcvierkappes.be)

*Perinatale coach: Roemy De Roover* / [roemy.de.roover@perinti.be](mailto:roemy.de.roover@perinti.be) / 0477 37 57 00

[www.wgcvierkappes.be/projecten-1/2018/6/13/perinti](http://www.wgcvierkappes.be/projecten-1/2018/6/13/perinti)

## d. Kraamzorg

Na de geboorte van de baby kan je beroep doen op kraamzorg. Een kraamverzorgende kan ondersteuning geven bij de verzorging van de baby (badje, verluieren, voeding, ...); bij de verzorging van de moeder; praktische tips geven bij de zorg voor moeder en kind; hulp bieden bij dagelijks huishoudelijke taken en helpen bij de opvang en ondersteuning van de andere gezinsleden. Deze zijn erop gericht de jonge moeder tijd te geven om te herstellen en om te wennen aan de nieuwe gezinssituatie.

Praktisch: aanvragen vanaf de zesde maand van je zwangerschap. Maar dit kan ook op een later tijdstip en zelfs na de bevalling. Maximum 12 weken. Uurtarief op basis van inkomen (max. 9 euro/uur). Sommige mutualiteiten/verzekeringen voorzien een tussenkomst.

*i-mens*

*Minderbroedersstraat 30 - 3300 Tienen*

*078 15 25 35*

Aanvragen: [www.i-mens.be/ons-aanbod/kraamzorg](http://www.i-mens.be/ons-aanbod/kraamzorg)

*Familiehulp*

*Regio Leuven: Martelarenlaan 6a - 3010 Leuven (Kessel-Lo)*

*016 29 81 30*

[leuven@familiehulp.be](mailto:leuven@familiehulp.be)

Aanvragen: [www.familiehulp.be/ons-aanbod/kraamzorg-opvang-voor-mijn-kind/kraamzorg/aanvraag-kraamzorg](http://www.familiehulp.be/ons-aanbod/kraamzorg-opvang-voor-mijn-kind/kraamzorg/aanvraag-kraamzorg)

*Ferm*

*Remylaan 4b - 3018 Wijgmaal*

*0800 112 05*

Aanvragen: [www.samenferm.be/diensten/kraamzorg/aanvraag-kraamzorg](http://www.samenferm.be/diensten/kraamzorg/aanvraag-kraamzorg)

## e. Borstvoeding

Borstvoeding geven is een leerproces, soms met vallen en opstaan. Als het niet zo vlot verloopt is er ondersteuning en begeleiding. Bij volgende organisaties kan je terecht voor borstvoedingsinfo en allerhande borstvoedingsthema's:

*Vzw Borstvoeding*

*Regio Brabant: Gerd Van Kogelenberg - 016 48 11 91 en Annemie Mennen - 016 35 62 72*

[info@borstvoedingvzw.be](mailto:info@borstvoedingvzw.be)

[www.borstvoedingvzw.be](http://www.borstvoedingvzw.be)

*La Leche League België-Vlaanderen vzw* - <https://lalecheleague.be/>

Op de website [www.vroedvrouwen.be/zoek-een-vroedvrouw](http://www.vroedvrouwen.be/zoek-een-vroedvrouw) kan je een vroedvrouw vinden die een opleiding lactatiekunde gevolgd heeft. Een lactatiekundige is een deskundige op het gebied van borstvoeding. Deze kan je helpen met problemen met het voeden van je kindje. Daarnaast kan je er terecht voor algemeen advies en tips over borstvoeding en alles wat daarbij komt kijken.

## f. Interessante website

[www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)

Groeimee is een website van EXPOO en Kind en Gezin, samen met een netwerk van experts. Je vindt er betrouwbare info over opvoeden en opgroeien. De website richt zich tot ouders. Over baby's en peuters vind je o.a. de volgende thema's terug: buitenspelen, emoties en gevoelens, fantasievriendje, helpen in het huishouden, kleuterklas, podcasts, seksuele en relationele opvoeding, voorlezen, wennen in de kinderopvang, zindelijkheid ...

## 10. Lichtpuntjes...

### a. Wolk in mijn hoofd

Een kind krijgen is een bijzondere gebeurtenis. Het is de start van een nieuwe fase in je leven. In de periode van zwangerschap tot wanneer je baby 12 maanden is, kan je je heel kwetsbaar voelen. 1 op 5 vrouwen heeft emotionele klachten in deze periode. Als spanningsklachten langer dan 2 à 3 weken blijven bestaan en de sombere gevoelens en/of de angstgevoelens heviger worden, kan je een perinatale depressie doormaken. Praat over je gevoelens met je huisarts, gynaecoloog of de verpleegkundige van Kind en Gezin!

Wolk in mijn hoofd is een portaalsite, je kan er dus niet terecht voor (online) hulpverlening. Op de site vind je eerste hulp bij wolken en heel veel tips voor de mama's en voor de partners.

[www.wolkinmijnhoofd.be](http://www.wolkinmijnhoofd.be)

### b. Vroeggeboorte

#### **Kookos – Ongewone start bij geboorte**

Wanneer je kindje prematuur geboren is of op de dienst neonatologie heeft gelegen, kunnen er vragen rijzen bij het vooruitzicht om je kleintje mee naar huis te nemen. Misschien heb je de voorbije periode nogal wat zorgen, verwarring, angst of verdriet gekend? De begeleiders van het team Kookos bieden kortdurende ondersteuning (max. 1 jaar) aan ouders van een kind met een ongewone start.

*Resonans vzw*

*Kabbeekvest 93 - 3300 Tienen*

*02 420 22 44*

[kookos@resonansvzw.be](mailto:kookos@resonansvzw.be)

<https://resonansvzw.be/begeleiding-0-tot-21-jaar/prematuren/>

## **Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen (VVOC)**

Een vroeggeboorte, een risicovolle bevalling, een opname op neonatologie, het is een erg ingrijpende gebeurtenis voor het kind én de ouders. De vereniging voor ouders van couveusekinderen ondersteunt ouders van een te vroeg geboren kindje, biedt advies en een luisterend oor waar nodig.

VVOC

Tervuursevest 172 - 3000 Leuven

[contact@vvoc.be](mailto:contact@vvoc.be)

[www.vvoc.be](http://www.vvoc.be)

## **c. Hulp bij vragen over de ontwikkeling van je kind**

Als kinderen opgroeien, loopt niet alles altijd op wieltjes. Heb je twijfels of bezorgdheden over de ontwikkeling van je kind op sociaal, emotioneel en/of cognitief vlak? Dan is een goede diagnose soms nodig. Er zijn een aantal diensten waar je terecht kan voor onderzoek en advies.

### **Centrum Ambulante Revalidatie D.A.T.**

Het D.A.T. onderzoekt en behandelt kinderen (peuters, kleuters en lagere schoolkinderen) met problemen op verschillende ontwikkelingsdomeinen zoals motoriek, spraak en taal, geheugen, concentratie en sociaal-emotioneel welbevinden. Ook kinderen met een leerstoornis, een ontwikkelingsstoornis (autisme, ADHD), een verstandelijke beperking alsook kinderen en volwassenen met een gehoorstoornis kunnen er terecht.

*Centrum Ambulante Revalidatie DAT vzw - afdeling Tienen*

*Campus St-Jan - Houtemstraat 115 B - 3300 Tienen*

*016 80 39 80*

[info@cardat.be](mailto:info@cardat.be)

[www.revalidatiecentrumdat.be](http://www.revalidatiecentrumdat.be)

### **Centrum voor Ontwikkelingsstoornissen – UZ Leuven**

Het centrum voor ontwikkelingsstoornissen (COS) onderzoekt baby's, peuters en kleuters met een vermoeden van of een risico op een ontwikkelingsvertraging of –stoornis zoals motoriek en handvaardigheid, mentale ontwikkeling, taal- en communicatieve vaardigheden, gedrag en spel, zelfredzaamheid, sociale en emotionele ontwikkeling, visuele en auditieve ontwikkeling. Het COS brengt de vaardigheden en beperkingen in kaart en geeft advies bij het vinden van de juiste hulp en begeleiding.

*UZ Leuven campus Sint-Rafaël*

*Centrum voor Ontwikkelingsstoornissen*

*Kapucijnenvoer 33 - 3000 Leuven*

*016 33 75 07*

[ncos@uzleuven.be](mailto:ncos@uzleuven.be)

Online aanmeldformulier: [www.uzleuven.be/nl/ontwikkelingsstoornissen/aanmeldformulier-centrum-voor-ontwikkelingsstoornissen-cos](http://www.uzleuven.be/nl/ontwikkelingsstoornissen/aanmeldformulier-centrum-voor-ontwikkelingsstoornissen-cos)

[www.uzleuven.be/nl/diensten-centra-en-afdelingen/ontwikkelingsstoornissen](http://www.uzleuven.be/nl/diensten-centra-en-afdelingen/ontwikkelingsstoornissen)

## **PraxisP**

Bij deze dienst kunnen kinderen, jongeren en volwassenen terecht voor pedagogische en psychologische diagnostiek en begeleiding op vlak van leren, ontwikkeling, gedrag, sociaal-emotioneel welbevinden, relaties en opvoeding. Bij PraxisP kan je terecht voor ondersteuning, diagnose (wat is er aan de hand?), individuele (kind-) begeleiding, groepstrainingen.

*Praktijkcentrum PraxisP*

*Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen*

*Huis Jeanne Devos - Leopold Vanderkelenstraat 32 - bus 3764 - 3000 Leuven*

*016 32 62 66*

[info@praxisp.be](mailto:info@praxisp.be)

Online aanmeldingsformulier: <https://ppw.kuleuven.be/praxisp/aanmelden>

<https://ppw.kuleuven.be/praxisp/hulpaanbod/kinderen>

## **d. Kind met een specifieke zorgbehoefte**

Als je kind een specifieke ondersteuningsbehoefte blijkt te hebben, staat je wereld even stil. Verwerken dat je kind een beperking heeft, gebeurt niet in één-twee-drie, of in een rechte lijn. Weet dat je er niet alleen voor staat. Met je vragen en zorgen kan je terecht tijdens de consulten in het consultatiebureau Kind en Gezin. Maar er zijn nog andere organisaties die ondersteuning bieden.

### **Vroegbegeleiding**

Thuisbegeleiding voor gezinnen met een kind onder 12 jaar met een risico of vermoeden van een vertraagde ontwikkeling, een beperking (mentaal, motorisch, meervoudig), een voedingsprobleem kaderend in een syndroom of ontwikkelingsstoornis. Inspelend op de vraag van het gezin bestaat de begeleiding uit het samen bekijken van de ontwikkeling (motorisch, verstandelijk, communicatie en taal, zelfstandigheid, sociale en emotionele ontwikkeling) en begrijpen wat het kind nodig heeft; begeleiding bij het emotioneel verwerken van de handicap; samenwerken rond het specifieke in de opvoeding door spel en concrete adviezen; informatie over hulpmiddelen, vergoedingen en voorzieningen.

*Resonans vzw*

*Kabbeekvest 93 - 3300 Tienen*

*02 420 22 44*

[thuisbegeleiding@resonansvzw.be](mailto:thuisbegeleiding@resonansvzw.be)

<https://resonansvzw.be/begeleiding-0-tot-21-jaar/vroegbegeleiding/>

### **Gezin en Handicap**

Gezin en Handicap is een wegwijs en aanspreekpunt voor gezinnen met een kind met een handicap. Je vindt er duidelijke en correcte antwoorden op je vragen. Je kan er schat aan informatie en tips vinden over thema's die jou aanbelangen of waarmee je worstelt, vormingen volgen, ervaringen delen en de weg vinden naar organisaties in het doolhof van hulpverlening, instanties en subsidies.

*Gezin en Handicap vzw*

*03 216 29 90*

Contactformulier op de website: [www.gezinenhandicap.be/contact/](http://www.gezinenhandicap.be/contact/)

[www.gezinenhandicap.be](http://www.gezinenhandicap.be)

## e. Het verlies van een kind...

Het verlies van je kind veroorzaakt een diep verdriet. Ouders kunnen hierin bij elkaar terecht voor ondersteuning.

- Met lege handen: Zelfhulpgroep van en voor ouders van een overleden baby.  
[www.metlegehanden.be](http://www.metlegehanden.be)
- Berrefonds: Herinneringsdozen, praatgroepen en activiteiten voor ouders die hun kindje verliezen tijdens de zwangerschap of kort daarna  
[www.berrefonds.be](http://www.berrefonds.be)
- Cozapo: Contactgroep Zwangerschapsafbreking na Prenataal Onderzoek  
<https://sites.google.com/cozapo.org/welkom/welkom>
- Stichting Lieve Engeltjes: contactgroep voor iedereen die te maken heeft met het verlies van een kind.  
[www.lieve-engeltjes.nl](http://www.lieve-engeltjes.nl)

## 11. Infosessies en workshops

### a. Infosessie 'Kindje op komst'

Het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen) organiseert i.s.m. Kind en Gezin infoavonden voor aanstaande ouders waar je met al je vragen terecht kan bij de verpleegkundige van Kind en Gezin, een anesthesist, kinderarts en de verpleegkundige van de materniteit. Je verneemt er alles over:

- Pijnbestrijding, epidurale verdoving
- Onderzoeken en zorgen bij depasgeborene
- Het preventief aanbod van Kind en Gezin
- De zoektocht naar kinderopvang
- Veilig slapen, veilige babyuitzet

De infosessies vinden 4 keer per jaar plaats op Campus Mariëndal (vergaderzaal 3e verdieping) van 19.30 tot 21.00 uur. Vooraf inschrijven kan telefonisch via de materniteit: 016 80 99 17.

Info en data: zie Facebookpagina Kind en Gezin Tienen of

[www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/zwangerschap/#rondleidingen-materniteit-verloskwartier](http://www.rztienen.be/nl/zwanger-en-bevallen/zwangerschap/#rondleidingen-materniteit-verloskwartier)

### b. Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)

Infosessie borstvoeding

- Elke eerste dinsdag van de maand, van 19.30 tot 21.00 uur in Campus Mariëndal
- Max. 16 deelnemers (8 koppels)
- Vooraf inschrijven via 016 80 95 81

Rondleidingen op de verloskamer en materniteit

- Elke 2e en 4e maandag van de maand, om 19.00 en 19.30 uur
- Gratis - in kleine groepjes (max. 4 koppels per tijdstip)
- Vooraf inschrijven via de materniteit: 016 80 99 17



### c. Geboortehuis ISIS

Prenatale workshops (5 sessies) rond volgende thema's: geboorte, zwangerschap, arbeid, bevalling, ouderschap, borstvoeding zwangerschapsyoga en hypnorelaxatie.

Info en data: [www.geboortehuisisis.be/nl](http://www.geboortehuisisis.be/nl)

### d. Wit-Gele Kruis

Workshops rond volgende thema's: borstvoeding, babymassage, arbeid en bevalling. Deze workshops zijn gratis, deelnemers moeten enkel een klever van de mutualiteit meebrengen.

Info en data: [www.witgelekruis.be/thuisverpleging-en-thuishulp/vroedvrouw-aan-huis](http://www.witgelekruis.be/thuisverpleging-en-thuishulp/vroedvrouw-aan-huis)

### e. iMens

Workshops rond volgende thema's: lekker gezond zwanger, babybabbels, EHBO bij baby's, mama's melk, baby op komst.

Info en data: <https://www.i-mens.be/workshops>

### f. CKG De Schommel

Zit je soms met je handen in het haar? Wil je het anders aanpakken met je kind maar je weet niet hoe je moet reageren? CKG De Schommel organiseert gratis (online) oudercursussen voor ouders met kinderen van 0 tot 12 jaar. Tijdens 5 groepsessies komen uitdagende thema's in de opvoeding van je kinderen aan bod. Je krijgt concrete handvaten hoe je hiermee liefdevol kan omgaan.

Als ouders zich comfortabeler voelen in persoonlijke gesprekken, is er een alternatief met individuele trainingen. Dit individueel trainingsprogramma omvat verschillende persoonlijke sessies en telefoongesprekken. Via gerichte tips en helder advies wordt het basisprincipe 'gewenst gedrag belonen, ongewenst gedrag negeren' stapsgewijs in de praktijk geoefend.

*CKG De Schommel:*

[aanmeldingen@ckgdeschommel.be](mailto:aanmeldingen@ckgdeschommel.be)

0496 27 58 12

Ouder cursus - groepstraining positief opvoeden: [laurien.tielen@ckgdeschommel.be](mailto:laurien.tielen@ckgdeschommel.be)

## 12. Kinderopvang

### a. Lokaal loket kinderopvang - online aanvragen

Het loket kinderopvang is een neutraal informatie- en ondersteuningspunt voor gezinnen met een vraag naar kinderopvang voor baby's, peuters en schoolgaande kinderen. Ouders of toekomstige ouders kunnen op één centrale plaats alle info vinden omtrent kinderopvang in Tienen: [www.kinderopvanginmijnbuurt.be](http://www.kinderopvanginmijnbuurt.be). Voor baby's en peuters werd hier ook een centraal aanvraag- en registratiesysteem aan gekoppeld, waardoor de zoektocht naar kinderopvang eenvoudiger wordt.

Via deze website ([www.kinderopvanginmijnbuurt.be](http://www.kinderopvanginmijnbuurt.be)) kan je dan ook online een aanvraag indienen om kinderopvang, gezins- en/of groepsopvang voor je baby in Tienen te vinden. Je doet dit best zo vroeg mogelijk in de zwangerschap omdat de plaatsen beperkt zijn. Op de website kan je per onthaalmoeder of kinderdagverblijf een infofiche raadplegen.

Wie vragen heeft of hulp nodig heeft bij de online aanvraag kan contact opnemen met het loket kinderopvang. Bij voorkeur volgens afspraak.

Goed om weten:

- Er zijn kinderopvanginitiatieven die werken op basis van het inkomen van de ouders. Andere initiatieven hanteren een vaste dagprijs. Gezinnen met minder financiële draagkracht zoeken best naar een initiatief dat werkt volgens inkomenstarief.

Interessante websites en brochures:

- [www.kindengezin.be/nl/thema/kinderopvang-en-naar-school](http://www.kindengezin.be/nl/thema/kinderopvang-en-naar-school)
- Brochure inkomenstarief voor ouders: [www.kindengezin.be/img/inkomenstarief-ouders.pdf](http://www.kindengezin.be/img/inkomenstarief-ouders.pdf)
- Brochures en video's via [www.kindengezin.be/nl/brochures-videos/brochures](http://www.kindengezin.be/nl/brochures-videos/brochures)
- Wennen in de kinderopvang: [www.groeimee.be/wennen-in-de-kinderopvang](http://www.groeimee.be/wennen-in-de-kinderopvang)

*Dienst groeien - team kind en jeugd*  
*Lokaal Loket Kinderopvang*  
*Vrijtijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen*  
*016 80 45 49*  
[infokinderopvang@tien.be](mailto:infokinderopvang@tien.be)

## b. Kinderoppasdienst Gezinsbond

Heb je graag eens een avondje helemaal voor jezelf? Je volgt avondonderwijs of wil er eens tussenuit? De kinderoppasdienst van de Gezinsbond staat voor je klaar (exclusief voor leden). Via het vaste tarief van 5 euro per uur zijn zowel de babysitter als je kind(eren) verzekerd - de oppas trouwens ook voor de verplaatsing. Met je lokale kinderopascoördinator heb je altijd een aanspreekpunt en klankbord dichtbij.

[www.gezinsbond.be](http://www.gezinsbond.be) - [www.kinderoppasdienst.be](http://www.kinderoppasdienst.be) - <https://tien.be/gezinsbond/>

De lokale afdelingen van de Gezinsbond organiseren geregeld ook leuke activiteiten voor gezinnen zoals uitstappen, watergewinning, kleuterturnen en tweedehandsbeurzen voor kinderkleding en speelgoed. Voor activiteiten in jouw buurt: [www.gezinsbond.be/activiteiten/Paginas/activiteiten-lokaal.aspx](http://www.gezinsbond.be/activiteiten/Paginas/activiteiten-lokaal.aspx)

# 13. Samen doen

## a. Team kind en jeugd – speelpunt

Het speelpunt is een speel- en ontmoetingsplaats voor baby's en peuters tot 3 jaar en hun (groot)ouders. Ook als toekomstige ouder ben je welkom. Op woensdag, donderdag en vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur kan je met je baby of dreumes in het speelpunt terecht.

Op het speelpunt krijgt je kindje alle kansen om zichzelf en de omgeving te ontdekken met nieuw en uitdagend spel materiaal. Tegelijk kunnen de (groot-)ouders meespelen, toekijken of met andere ouders praten. Je kan ook bij de medewerkers van Team kind en jeugd terecht met alle mogelijke kleine en grote vragen over het ontwikkelen en opgroeien van je kindje.

Het speelpunt is gratis, maar is geen kinderopvang: je bent zelf aanwezig en verantwoordelijk voor je eigen kindje.

*Stad Tienen - Dienst groeien*  
*Team kind en jeugd - speelpunt*  
*Vrijtijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen*  
*016 24 76 00*  
[groeien@tien.be](mailto:groeien@tien.be)  
[www.tien.be](http://www.tien.be)  
[www.tien.be/speelpunt-huis-van-het-kind-tienen](http://www.tien.be/speelpunt-huis-van-het-kind-tienen)

## b. Boekstart

Boekstart (een project van Iedereen Leest) wil ouders prikkelen om zo vroeg mogelijk voor te lezen aan hun kinderen. Als je kindje zes maanden is, krijg je een eerste babyboekje op het consultatiebureau van Kind en Gezin. Op 15 maanden krijg je een uitnodiging om in de bibliotheek een peutertas te komen halen met daarin twee peuterboekjes en een brochure met tips over voorlezen. De bib van Tienen heeft speciaal hiervoor haar collectie voor baby's en peuters uitgebreid met knisper- en badboekjes, leuke kartonboekjes en contrastboekjes. Dit laatste zijn boekjes met heel duidelijke tekeningen waar baby's al vanaf drie maanden van kunnen genieten.

*Bibliotheek*  
Grote Markt 3 - 3300 Tienen  
016 80 56 70  
[bibliotheek@tienen.be](mailto:bibliotheek@tienen.be)  
[www.tienen.be/bibliotheek](http://www.tienen.be/bibliotheek)  
[www.tienen.be/boekstart-2](http://www.tienen.be/boekstart-2)

## c. Babymassage

Babymassage is een van de beste manieren om de essentiële behoefte aan lichamelijk contact tussen ouder en kind te bevredigen. Er zijn workshops waarbij je leert om je baby op een speelse en creatieve manier te masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien thuis toepassen waar en wanneer het jou past.

Leerrijke tips vind je in deze brochure: [www.cm.be/media/Brochure-babymassage\\_tcm47-10744.pdf](http://www.cm.be/media/Brochure-babymassage_tcm47-10744.pdf)

Of volg een workshop:

- Dienst groeien - Huis van het Kind Tienen: [www.tienen.be/infosessies-workshops-en-vormingen](http://www.tienen.be/infosessies-workshops-en-vormingen)
- Geboortehuis Isis: <http://geboortehuisisis.be/nl/onze-diensten>
- CM-Gezondheidsacademie: [www.cm.be/selfservice/agenda#/home?what=babymassage](http://www.cm.be/selfservice/agenda#/home?what=babymassage)
- Wit-Gele Kruis: [www.witgelekruis.be/workshops-babymassage](http://www.witgelekruis.be/workshops-babymassage)

## d. Watergewenning

Heerlijk ronddobberen in bad, voor de meeste baby's zijn dit topmomentjes. In het stedelijk zwembad De Blyckaert organiseert Gezinssport Vlaanderen (de sportdienst van de Gezinsbond) geregeld sessies watergewenning voor baby's en peuters. Leden van de Gezinsbond krijgen korting op de deelnameprijs. Praktisch: 10 lessen op vrijdagavond voor kinderen van 6 maanden tot 2,5 jaar, samen met hun ouders.

*Gezinssport Vlaanderen - Omnisport GSF Tienen*  
Alain Verheyden  
016 81 91 85 - 0468 12 47 74  
[alain.verheyden1@gmail.com](mailto:alain.verheyden1@gmail.com)

Interessante website:

- [www.kindengezin.be/nl/thema/veiligheid/veilig-en-aan-het-water](http://www.kindengezin.be/nl/thema/veiligheid/veilig-en-aan-het-water)
- [www.goedgezind.be/babys/mama-papa-baby/met-je-baby-voor-de-eerste-keer-naar-het-zwembad-waarop-moet-je-letten/](http://www.goedgezind.be/babys/mama-papa-baby/met-je-baby-voor-de-eerste-keer-naar-het-zwembad-waarop-moet-je-letten/)
- [www.goedgezind.be/peuters-en-kleuters/gedrag-ontwikkeling/watergewenning-leren-zwemmen/](http://www.goedgezind.be/peuters-en-kleuters/gedrag-ontwikkeling/watergewenning-leren-zwemmen/)

## 14. Wist-je-dat?

### a. Groeipakket: startbedrag aanvragen

Het Groeipakket is het geheel van gezinsbijslagen (de vroegere kinderbijslag) die de Vlaamse overheid voorziet. Ten vroegste vier maanden voor de geschatte geboortedatum kan je het startbedrag (vroeger kraamgeld en adoptiepremie) aanvragen. Vraag je het startbedrag vóór de geboorte aan, dan moet je jouw uitbetaler ook een doktersattest met de vermoedelijke geboortedatum bezorgen. Je mag zelf een uitbetaler kiezen:

- FONS | [www.fons.be](http://www.fons.be) - 078 79 00 07 - [welkom@fons.be](mailto:welkom@fons.be)
- Infino | [www.infino.be](http://www.infino.be) - 078 15 12 30 - [vlaanderen@infino.be](mailto:vlaanderen@infino.be)
- Kidslife Vlaanderen | [www.kidslife.be](http://www.kidslife.be) - 078 48 23 45 - [vlaanderen@kidslife.be](mailto:vlaanderen@kidslife.be)
- MyFamily | [www.myfamily.be](http://www.myfamily.be) - 03 221 08 11 - [info@myfamily.be](mailto:info@myfamily.be)
- Parentia | [www.parentia.be](http://www.parentia.be) - 02 549 72 19 - [vlaanderen@parentia.be](mailto:vlaanderen@parentia.be)

Alle info vind je hier: [www.groeipakket.be](http://www.groeipakket.be)

Ouders vinden er ook een handige infofiche met een stappenplan:

[www.groeipakket.be/documenten/infofiches/infofiche-hoe-vraag-ik-het-startbedrag-aan](http://www.groeipakket.be/documenten/infofiches/infofiche-hoe-vraag-ik-het-startbedrag-aan)

### b. \*twinkeltje\*

Groeit jouw baby ook zo snel? Voel je dat in je portemonnee? In \*twinkeltje\* kan je tweedehandskledij kopen voor kinderen van 0 tot 3 jaar tegen democratische prijzen. De opbrengst van de verkoop gaat via Perinti (Perinataal Netwerk Tienen) naar kwetsbare gezinnen uit de regio.

- Maandag van 13.00 tot 16.00 uur
- Woensdag van 08.30 tot 12.00 uur en van 16.30 tot 19.00 uur
- Donderdag van 08.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 16.00 uur

Baby- en peuterkledij die nog in goede staat zijn, mogen binnengebracht worden in het consultatiebureau Kind en Gezin tijdens de openingsuren.

*\*twinkeltje\**

Contact: Ria Coel - 0476 02 46 06

Consultatiebureau Kind en Gezin

Sociaal Huis - Kabbeekvest 110 - 3300 Tienen

[www.tienen.be/twinkeltje](http://www.tienen.be/twinkeltje)

Voor info: dienst groeien - 016 80 45 49 - [groeien@tienen.be](mailto:groeien@tienen.be)

### c. Pamperbank

Is je kindje toe aan een volgende maat en heb je nog luiers op overschot? Breng ze naar de Pamperbank in het consultatiebureau Kind en Gezin. De luierverschotjes komen via \*twinkeltje\* en de regioverpleegkundigen van Kind en Gezin terecht bij gezinnen die ze echt nodig hebben.

Consultatiebureau Kind en Gezin

Sociaal Huis - Kabbeekvest 110 - 3300 Tienen

[www.tienen.be/pamperbank](http://www.tienen.be/pamperbank)

# 15. Crisishulp

## Dringende hulp

- Noodnummer 112 - 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 kan je bellen om onmiddellijke hulp te krijgen van de brandweer, een medisch team of de politie.
- Spoedgevallendienst: voor acute medische zorg kan je 7/7 en 24/24 terecht bij de dienst spoedgevallen op RZ Tienen - Campus Mariëndal - 016 80 99 19 - [www.rztienen.be/nl/opname/opname-op-spoed/](http://www.rztienen.be/nl/opname/opname-op-spoed/)

## Familiaal geweld

- 1712 | [www.1712.be](http://www.1712.be) | mail en chat via de website  
1712 is een hulplijn voor elke burger die vragen heeft over geweld, misbruik en kindermishandeling. Ervaren hulpverleners van de Centra voor Algemeen Welzijnswerk en de Vertrouwenscentra Kindermishandeling staan je bij. Ze geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. Gratis en anoniem.
- Vertrouwenscentrum Kindermishandeling  
Het Vertrouwenscentrum is gemandateerd door de Vlaamse Regering als Centrum voor Hulpverlening bij kindermishandeling, seksueel misbruik en/of verwaarlozing. Een Vertrouwenscentrum biedt advies, ondersteuning en hulp bij (vermoedens van) kindermishandeling. Ze helpen gezinnen en hulpverleners om de mishandeling bespreekbaar te maken en passende hulpverlening te zoeken. Hierbij staat de veiligheid en het welzijn van het kind of de jongere steeds centraal. De website bevat ook info op kindermaat.

Met bezorgdheden kan je contact opnemen met het nummer 1712. Met algemene vragen kan je terecht op [info@expertisecentrumkindermishandeling.be](mailto:info@expertisecentrumkindermishandeling.be)

*Vertrouwenscentrum Leuven*  
*Justus Lipsiusstraat 71 - 3000 Leuven*  
*016 30 17 30*  
[www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be](http://www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be)  
[www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be/leuven/](http://www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be/leuven/)

