



Vrije tijd voor je kinderen

In samenwerking met





Wat is vrije tijd?





Vrije tijd= tijd na de school
= weekend
= vakantie





- **Wat doen je kinderen in hun vrije tijd?**
- **Wat is er in de stad te doen voor je kinderen?**



Wat is er leuk én interessant voor je kind?





Zelf leuke dingen met je kinderen doen



Gezellig boekjes
lezen in de
bibliotheek



Spelen in de
speeltuin





Georganiseerde vrije tijd

- Organisaties
- Sportclubs





Georganiseerde vrije tijd

➤ Hem/haar inschrijven bij **organisaties** zoals

- Kids
- Pleinontwikkeling
- Buurtsport
- Jeugddienst

Wat is dat?
Hier volgt meer info.

➤ Hem/haar inschrijven in een **sportclub**

Wat houdt dat in?
Hier volgt meer info.



PRAKTISCHE INFO

Kids, Pleinontwikkeling, Buurtsport, Jeugddienst,...

Ze organiseren verschillende activiteiten: uitstappen, knutselen, spelletjes, enz.

Deelname is bijna gratis, je betaalt heel weinig.



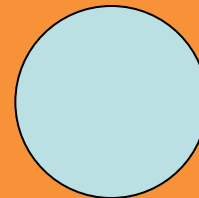
Kleinere organisaties

- Jespo vzw
- Ziekenfonds
- Speelpleinen

Op het einde geven we u hierover meer informatie.



KIDS: praktische info



Wat is KIDS?

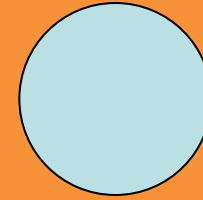


- Antwerpse jeugdwerkorganisatie die verschillende activiteiten organiseert, voor
 - Kinderen, tieners en jongeren
 - van verschillende nationaliteiten
 - die het moeilijker hebben om mee te doen aan andere activiteiten in de stad





KIDS: praktische info



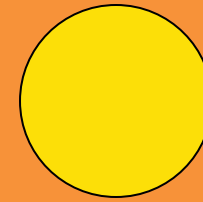
Wanneer?

Tijdens het schooljaar
Tijdens vakanties



- Geen inschrijving nodig
- openingsuren: de uren hangen af van de plaats
- Vriendjes mogen mee





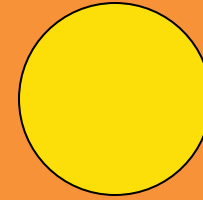
Pleinontwikkeling verzorgt

- Elke dag na de schooluren
- op woensdagnamiddag en
- in de vakantieperiodes

pleinanimatie op een aantal pleinen in
Antwerpen



Pleinontwikkeling

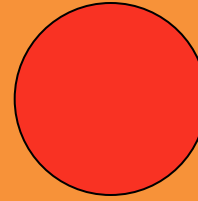


- Actief in 7 wijken
- Spelen op pleinen
- Toezicht en animatie
- Geen inschrijving nodig
- Per plein andere openingsuren
- Vriendjes mogen mee

= Gratis



Buurtsport (fiche)



Bij buurtsport kan je terecht voor:

- Sportactiviteiten
- Het ontlener van sportmateriaal
- Huren van sportinfrastructuur
- Startsubsidie voor sportclubs
- Ondersteuning van sportactiviteiten



SPORTCLUBS





SPORTCLUBS

Uw kind in een sportclub inschrijven. Er zijn verschillende sportclubs in Antwerpen: voetbalclubs, vechtsportclubs, zwemclubs...





SPORTCLUBS

De sportclubs organiseren ook andere activiteiten:

- sportkampen met overnachtingen
- uitstapjes
- feesten
- andere ontspannende activiteiten
- Informatieavonden



SPORTCLUBS

**Wat wordt van mij
als ouder
verwacht als
ik mijn kind
in een club
inschrijf?**





Wat moet je als ouder doen?

- Zorgen dat je kind veilig en op tijd tot bij de club geraakt.
- Lidgeld betalen.
- Interesse tonen in wat je kind doet. Gesprek met de trainer.
- Hem/haar aanmoedigen.



SPORTCLUBS

- Meerijden naar uitwedstrijden bij sportclubs.
- Aanwezig zijn tijdens de activiteiten die sportclubs organiseren.
- Sportclubs werken met vrijwilligers.
Iedere ouder mag taken op zich nemen.
Dit wordt erg gewaardeerd.



SPORTCLUBS

Aandacht hebben voor...

- Prijs (lidgeld, kledij, sportmateriaal)
- Moment (training, wedstrijd)
- Plaats (thuiswedstrijden en uitwedstrijden)
- Inschrijven (wanneer en hoe?)
- Wat wordt er georganiseerd?
- Vragen of het kind iets moet mee nemen (bij training of wedstrijden)



Waarom is vrije tijd belangrijk?

- sporten is gezond
- vrije tijd en opvoeding
- andere voordelen





SPORTEN = GEZOND!

Het kind voelt zich
beter in zijn vel
na een dag
school





SPORTEN = GEZOND!

Sporten is gezond !

- Meer bewegen is goed voor de gezondheid.
- Bewegen vermindert het risico van te hoge bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed.
- Sporten helpt tegen bijvoorbeeld suikerziekte.



SPORTEN = GEZOND!

School is belangrijk!

School alleen is niet voldoende.

Een goede vrijetijdsbesteding
heeft een positief effect op schoolresultaten.





SPORTEN = GEZOND!

Door te sporten kan je kind beter leren.
Het kind kan zich beter concentreren.





SPORTEN = GEZOND!

Door te sporten leert je kind beter te denken.
Om een beweging uit te voeren, moet het kind eerst nadenken
over hoe hij het gaat doen.





SPORTEN = GEZOND!

Je kind wordt fitter,
het kan beter presteren.





SPORTEN = GEZOND!

”een gezonde geest in een gezond lichaam”





OPVOEDING

Vrije tijd en opvoeding (Waarden en normen)





Samenwerken

- Eerlijk en hulpvaardig zijn
- Respect voor elkaar
- Je best doen: voor jezelf en de andere
- Samenwerken met anderen in een team

= belangrijk voor het kind in de toekomst.



VRIJE TIJD EN OPVOEDING

Winnen en verliezen

Het kind leert omgaan met winst en verlies.



= Ook later zal het deze vaardigheden nodig hebben.



Structuur

Sporten in club brengt meer structuur in het leven van een kind:

- Op tijd komen
- Nuttige tijdsindeling
- Orde
- Veilige omgeving, onder begeleiding en toezicht



Omgaan met gezag

- aandachtig luisteren naar trainers en begeleiders
- aanvaarden van de beslissingen van de scheidsrechter

= belangrijke attitudes, later voor het werk



ANDERE VOORDELEN

Veiligheid

- Het kind doet een activiteit in een veilige omgeving en onder toezicht van trainers en begeleiders.
- Het kind leert om veilig te bewegen.
- Het kind blijft niet op straat spelen.



ANDERE VOORDELEN

Taalkennis uitbreiden

- Nieuwe woordenschat leren
- Al spelend Nederlands leren
- Vanaf jonge leeftijd





ANDERE VOORDELEN

Persoonlijke ontwikkeling

- capaciteiten en talenten ontdekken
- groeien: capaciteiten verder ontwikkelen
- besef van verantwoordelijkheid. Als lid van een team of een ploeg voel je verantwoordelijkheid tegenover andere leden
- Het kind leert nieuwe dingen kennen



ANDERE VOORDELEN

Rust in het gezin

- Kinderen vervelen zich niet tijdens de vakantie.
- Ouders kunnen op adem komen, zodat ze daarna weer energie hebben om voor hun kinderen te zorgen.



BELANG VAN VRIJE TIJD?

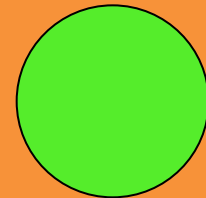
Besluit:

Een leuke vrijetijdsbesteding is goed voor je kind en jezelf.





Aanbod van de jeugddienst



- Kinderen
- Jongeren





AANBOD

➤ Vrijtijdsbesteding voor KLEINERE KINDEREN

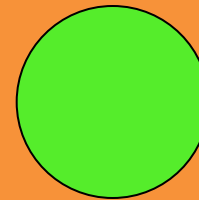




Kinderen www.kinderen.antwerpen.be

- Grabbelpas
- Kwibus
- Ravotkot
- Knutselateliers
- Spelen in de stad
- Speelpleinen
- Kinderboerderij
- KidsGids



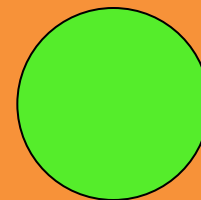


Voor **meer informatie** kan je terecht bij
de jeugddienst in jouw buurt: (fiche)





Grabbelpas



**Met de Grabbelpas in de hand,
wordt de vakantie pas echt plezant!**

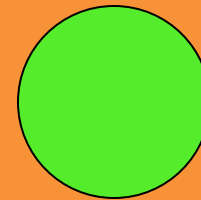
Met de Grabbelpas kunnen kinderen elke schoolvakantie deelnemen aan honderden activiteiten. Kinderen knutselen, sporten, gaan op uitstap, bekijken een spannende film en ravotten er op los.

3,80 € als je in Antwerpen woont.





Zin in een ritje met de Kwibus?



- vanaf de paasvakantie tot september
- van plein naar plein
- Vooraan in de bus zitten monitoren
- Kwibus organiseert ook sporttornooien, waterspelen, een les in jongleren en nog veel meer.





AANBOD

➤ **Vrijtijdsbesteding
voor
JEUGD**

Jongeren

www.jongeren.antwerpen.be





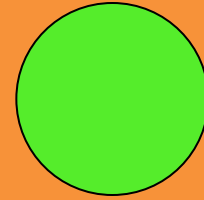
SWAPPEN = lol trappen

Swappen doet je kind elke schoolvakantie

- van de krokusvakantie tot en met de kerstvakantie
- Je kind kan kiezen uit een gevarieerd activiteitenaanbod, bv breakdance, webdesign...



SWAP



Tarief:

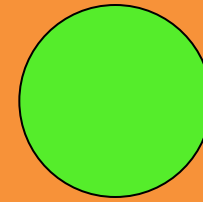
- Je betaalt slechts 3,80 euro als je in Antwerpen woont. Wie niet in Antwerpen woont, betaalt 7,60 euro. Is je kind geboren in 1992, 1993 of 1994 en heeft je kind een leerlingencarta van de Vlaamse gemeenschap? Dan ligt er een gratis SWAP voor hem of haar klaar!

Mee te brengen:

- De leerlingencarta als je kind geboren is in 1992, 1993 of 1994.



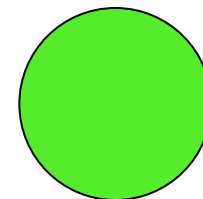
Jeugd



- **Jeugdcentra en Jeugdhuizen**
- **Jeugdverenigingen**
- **Graffiti, skaten en muziek**
- **Sport**
- **Word monitor**
- **Muziekacademie**
- **Kunstacademie**
- **...**



Voor al deze dingen krijg je **meer informatie** bij de
dichtstbijzijnde **Jeugddienst**





ANDERE ORGANISATIES

- Jespo
- ziekenfonds
- Speelpleinen





Jespo vzw – Gek op sporten

Voor wie?

Kinderen tussen 3 en 18 jaar.

Wanneer?

Het hele jaar door, woensdagnamiddag en/of zaterdag

Waar?

In alle districten van Antwerpen





Jespo vzw – Gek op sporten

Wat?

Meer dan 50 verschillende sportgroepen op initiatie en recreatieniveau.

Het verschil met andere sportclubs is dat er geen competitie wordt gedaan. Het gaat meer over plezier maken door samen sporten



Jespo vzw – Gek op sporten

Voorbeelden:

Basketball, korfbal, (zaal)voetbal, zwemmen, judo, karate,
Gym, jazzdans, hip hop, atletiek, badminton, ...
= en nog veel meer...

Tarief:

- De gemiddelde prijs voor een jaar is 55 €
- Lessenreeksen van 10 lessen 30€

Korting kan via: bvb sportcheque van 20 € via District
Antwerpen, teruggave via ziekenfonds of via ocmw



Jespo vzw – voor meer info

www.gekopsporten.be



Of bellen naar Mischa via het nummer
03 289 32 53



STAD ANTWERPEN



ziekenfonds

De Ziekenfondsen organiseren ook activiteiten of vakanties voor kinderen.

Bvb Kazou = jeugddienst van de CM

Kazou organiseert vakanties voor kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar.

(Meer informatie hierover bij uw eigen ziekenfonds)



Ziekenfonds

- Bvb de VoorZorg sponsort elk jaar tot 30 euro voor iedereen die nog geen 30 jaar is.

Deze bonus kunt u gebruiken voor het lidgeld van de jeugdbeweging, voor de kosten van het speelflein, voor bos-, zee- en sneeuwklassen of een monitorenopleiding.

(Meer informatie hierover bij uw eigen ziekenfonds)



Speelpleinen





Speelpleinen

Tijdens de vakantieperiodes komen héél veel verschillende kinderen tussen 3 en 14 jaar samen op één van de Speelpleinen om te genieten van een plezierige, avontuurlijke Vakantie.

- Busdienst
- Sociaal fonds voor speelpleinen en openluchtklassen



Speelpleinen



-  koraal avonturenspeelplein
-  busvervoer naar speelplein
-  district met voor- & naopvang aan bushalte





Speelpleinen – algemeen secretariaat

Otto Veniusstraat 20
2000 Antwerpen
Telefoon: 03/232.97.72
Openingsuren: 14u - 16u30





Wat denk jij?





Nemen je kinderen deel aan één van deze activiteiten?

- JA. Waarom?
- NEE. Waarom niet?



Voor welke vrijetijdsbesteding zou jij kiezen?

- Zelf leuke dingen doen
- Je kind naar organisaties laten gaan:
KIDS, Pleinontwikkeling, Buurtsport, Jeugddienst (kinderen / jongeren), speelpleinen, kindervreugd, mutualiteiten, ...
- Je kind inschrijven in een sportclub

Waarom?





Bedankt voor je inzet!

- de8 vzw, team vrije tijd
E-mail: info@de8.be tel: 03 270 39 79
- Stad Antwerpen, sociale adviseurs.
Belgiz.polat@stad.antwerpen.be

