

Zomerkamp - Binnenstebuiten

Type

Meerdaagse

Startdatum

17/08/2026 - 21/08/2026

Locatie

Torhoutsesteenweg 291, 8400 Oostende, Belgium (De Antenne torhoutsesteenweg 291)

Door

Anoda Mbuku Kasi

Alsalal Lina (Externe partner)

Praktische info

Datums

17 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

18 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

19 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

20 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

21 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

Prijs

25€

Aantal sessies

5

Duur sessies

500

Voor wie

Binnenstebuiten richt zich op kinderen van 8 tot 10 jaar (3e en 4e leerjaar)– een leeftijd waarin ze volop hun plek zoeken in de wereld en steeds bewuster worden van wat ze voelen, maar nog niet altijd de taal, ruimte of vaardigheden hebben om daar op een gezonde manier mee om te gaan.

We focussen specifiek op kinderen:

- die opgroeien in **kwetsbare omstandigheden** (bv. emotionele verwaarlozing, stressvolle thuissituaties, migratie, armoede, trauma)
- die worstelen met **boze buien, teruggetrokken gedrag, clowneske reacties of overprikkeling**
- die het moeilijk vinden om zichzelf te tonen of contact te maken met anderen
- die **weinig toegang hebben tot psychologische hulp**, maar wel openstaan om zichzelf beter te leren begrijpen

We verwelkomen ook kinderen die:

- **willen groeien in hun emotioneel bewustzijn**
- **willen ontdekken wat er achter hun gedrag zit**
- **willen leren hoe ze met moeilijke gevoelens kunnen omgaan**
- **zoeken naar manieren om sterker in hun schoenen te staan**

- **Doelstellingen van het kamp zijn onder meer:**
- Kinderen inzicht geven in hun **eigen copinggedrag**: hoe ze zichzelf beschermen als iets moeilijk voelt
- Kinderen leren hun **gevoelens te herkennen, te benoemen en ermee om te gaan**
- Kinderen bewust maken van hun **emotionele 'maskers'** en hoe die soms contact in de weg staan
- Oefenen in **nieuwe, verbindende gedragingen** zoals praten, vragen stellen, hulp vragen, zichzelf tonen
- Versterken van **zelfvertrouwen, empathie en groepsverbondenheid**
- Stimuleren van **mildheid en zelfaanvaarding**, ook bij sterke gevoelens
- Ouders betrekken via **thuisopdrachten** zodat ook thuis het emotioneel gesprek open kan gaan

We geloven dat **emotioneel welbevinden geen luxe is, maar een basisrecht**, en dat elk kind – ook wie het moeilijk heeft – toegang verdient tot tools om zichzelf te begrijpen, te uiten en te verbinden.

Hulp bij

Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Boosheid, Faalangst, Pesten

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Binnenstebuiten" is een zomerkamp voor kinderen van het 3e en 4e leerjaar, waar we op een speelse manier werken rond **emoties, gedrag en innerlijke kracht**.

Kinderen leren **wat gevoelens zijn**, **hoe ze ermee kunnen omgaan** en **waarom ze soms anders reageren dan ze zelf willen**. We maken moeilijke dingen zoals verdriet, boosheid of angst begrijpelijk en bespreekbaar – zonder oordeel. Ze ontdekken dat hun gedrag vaak een manier is om zichzelf te beschermen, en dat dit oké is. Tegelijk leren ze dat er ook **nieuwe manieren zijn om met lastige situaties om te gaan.**

We combineren psycho-educatie met capoeira op een speelse, veilige en actieve manier. Kinderen leren niet alleen over gevoelens, emoties en copingstrategieën, maar ervaren deze ook via beweging, muziek, ritme, spel en verbinding met anderen.

Capoeira is meer dan een sport. Het is een combinatie van beweging, ritme, zelfexpressie, samenwerking en respect. Door psycho-educatie te koppelen aan capoeira brengen we denken, voelen en doen samen. Kinderen leren niet alleen begrijpen wat er in hen leeft, maar krijgen ook een gezonde manier om dit te uiten.

Wat kunnen deelnemers verwachten?

- Speelse activiteiten rond emoties en gevoelens
- Psycho-educatie aangepast aan de leefwereld van kinderen
- Capoeira-oefeningen met beweging, ritme en muziek
- Creatieve opdrachten en groepsspelen
- Oefeningen rond zelfvertrouwen en samenwerken
- Leren herkennen van eigen “maskers” en copingstrategieën
- Buitenactiviteiten waarbij verbinding en plezier centraal staan

We willen kinderen helpen om:

- Speelse activiteiten rond emoties en gevoelens
- Psycho-educatie aangepast aan de leefwereld van kinderen
- Capoeira-oefeningen met beweging, ritme en muziek
- Oefeningen rond zelfvertrouwen en samenwerken
- Leren herkennen van eigen “maskers” en copingstrategieën
- **Zichzelf te durven zijn** – ook als het spannend is

Tijdens het kamp groeien kinderen in:

- **Inzicht** in eigen gevoelens en gedrag
- **Vaardigheden** om moeilijke momenten aan te pakken
- **Attitudes** van mildheid, zelfvertrouwen en respect
- **Veerkracht** om zichzelf te blijven, ook in groep

We doen dit via buitenspel en dagelijkse reflecties.

Alles gebeurt in een veilige en warme sfeer, met veel aandacht voor verbinding en plezier.

Contact en inschrijven

E-mailadres

anoda.mbk@gmail.com

Inschrijven

https://anoda-mbk.be/

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zomerkamp-binnenstebuiten-0