



CAP Famille A.S.B.L.
CAP Famille V.Z.W.



Week van de Vroege Kinderjaren 2026 - Volledig programma

Na het succes van vorig jaar organiseert de VZW Cap Famille in samenwerking met de gemeente Sint-Pieters-Woluwe en het W:Halll, een nieuwe editie van de Week van de Vroege Kinderjaren! Deze zal plaatsvinden van zondag **27 september tot zondag 04 oktober 2026**.

Ontdek het volledige programma hieronder.

Muziekcentrum - Arc-en-sons

Het Muziekcentrum - Arc-en-sons biedt twee ouder/baby muziekworkshops, met een maximum van 10 ouder/baby duo's per sessie.

Tijdstip: 27.09.2026 - 09u15 tot 9u55 en 10u30 tot 11u10

Adres: Louis Thysstraat, 12 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contactpersoon: Laurence Peltier

Reservering - Inlichtingen: enkel via e-mail centremusical.arcensons@gmail.com

Workshop - Mentale belasting en ouderlijke burn-out

De geboorte van een kind gaat vaak gepaard met een aanzienlijke toename van de mentale en organisatorische belasting. Deze workshop helpt je om: de mechanismen van mentale belasting te begrijpen, de factoren van ouderlijke uitputting te identificeren, je eigen grenzen te leren herkennen en concrete organisatorische en regulatiestrategieën te ontdekken.

Door Evelyne Piron - Pediatrisch verpleegkundige & perinataal therapeute

Tijdstip: 27.09.2026 – 11u00

Adres: Cap Famille vzw - Charles Thielemanslaan 95, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contactpersoon: Leslie Griess en Stéphanie Leroy

Reservering - Inlichtingen: 0498/85.49.35 - team@active-mom.com

Workshop - Eenoudergezinnen

Het alleen redden, veel dragen... en soms jezelf vergeten. Wat als je de druk een beetje kunt wegnemen? Een workshop om de last te verlichten en je bronnen te mobiliseren. Voor een soepeler, rustiger en meer ondersteunend dagelijks leven.

Door Active Mom

Tijdstip: 28.09.2026 – 18u00

Adres: W:halll - Capartzaal - Charles Thielemanslaan 93, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contactpersoon: Evelyne Piron

Reservering - Inlichtingen: 0479/29.14.60 – evelyne.piron@gmail.com

Initiatie Ontdekking van het water

In het peuterbad van het zwembad kunnen kinderen van 1 tot 3 jaar kennismaken met water. De les wordt georganiseerd met **één enkel ouder per kind** in het zwembad!

Door SportCity

Tijdstip: 29.09.2026 - 15u00 en 16u00

01.10.2026 - 15u00 en 16u00

Adres: Salomélaan, 2 – 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contactpersoon: Daniel Lagase

Reservering - Inlichtingen: 0477/26.62.73 of daniel.lagase@sportcity-woluwe.be

Lezing - Positieve Discipline

Positieve discipline is een educatieve benadering die in de jaren 1970 werd ontwikkeld door Jane Nelsen en gebaseerd is op het werk van psychiater Alfred Adler.

Deze aanpak - noch permissief, noch bestraffend - combineert strengheid en welwillendheid, vertrouwend op aanmoediging om kinderen te ondersteunen in hun leerproces. Het doel is om hen essentiële levensvaardigheden bij te brengen zoals: wederzijds respect, oplossingen zoeken, verantwoordelijkheid, zelfvertrouwen, samenwerking... om hen zo goed mogelijk voor te bereiden op de wereld die hen te wachten staat, waarin hun vermogen om zich aan te passen, initiatief te nemen en te communiceren essentieel zal zijn. Dit alles met praktische hulpmiddelen voor de volwassenen om hen heen.

Door Charlotte Van Ingelgem

Tijdstip: 29.09.2026 – 20u00 tot 21u30

Adres: W:halII - Capartzaal - Charles Thielemanslaan 93, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contactpersoon: Charlotte Van Ingelgem

Reservering - Inlichtingen: charlotte@chvi.be

Workshop Snoezelen Volwassenen/Kinderen

Kom en deel een moment van medeplichtigheid en zachtheid met uw kind/kleinkind/... in onze gloednieuwe ontspannings- en zintuiglijke ontwaakruimte (Snoezelen).

Gratis ontdekkingstocht van 30 minuten, te boeken in een van de beschikbare tijdsloten.

Maximaal 2 gezinnen tegelijkertijd.

Door het kinderdagverblijf van Mooi-Bos

Tijdstip: 29.09.2026 – 15u00 tot 18u00

Adres: Stoeterijlaan 100 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contactpersoon: Julie Totonelli

Reservering - Inlichtingen: 02/435.59.50 - jtotonelli@woluwe1150.be

Workshop Ontdekking van de babygebarentaal - Ouders en familie

Communiceren met uw kind voordat hij of zij kan praten is mogelijk met babygebarentaal! Het kind weet van nature hoe "tot ziens" en "bravo" te doen. Wij stellen voor de reikwijdte van de interacties te verruimen. De workshop is bestemd voor volwassenen. Tijdens de workshop leert u de belangrijkste tekens die nuttig zijn in het dagelijks leven. De voordelen zijn legio: een sterkere band met uw baby, minder huilen en minder frustratie voor zowel u als uw kind...

Door het kinderdagverblijf van Mooi-Bos

Tijdstip: 29.09.2026 – 18u30 tot 20u00

Adres: Stoeterijlaan 100 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Contactpersoon: Julie Totonelli

Reservering - Inlichtingen: 02/435.59.50 - jtotonelli@woluwe1150.be

Workshop - Voedingsdiversiteit bij peuters (4 - 6 maanden)

Wanneer beginnen? Welke apparatuur heb ik nodig? Hoe pak ik dit aan? Met welke voedingsmiddelen moet ik beginnen? Deze interactieve workshop geeft u alle tips en trucs die u nodig hebt om een goede start te maken met de voeding van uw baby.

Door Morgane Lambaux - Diëtiste

Tijdstip: 30.09.2026 – 18u30 tot 20u00

Adres: CCCO - Vogelzanglaan 40 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Reservering - Inlichtingen: morganelambaux@hotmail.com

Workshop - Ontbijt voor peuters (2,5 jaar)

Hoe je een gezond, vullend ontbijt samenstelt voor de kleintjes

Door Morgane Lambaux - Diëtiste

Tijdstip: 03.10.2026 - 10u30 tot 12u00

Adres: Charles Thielemanslaan, 95, 1150 Sint-Pieters-Woluwe.

Reservering - Inlichtingen: morganelambaux@hotmail.com

Initiatie tot het lezen - Geweldige albums om met het hele gezin te ontdekken

De bibliotheek van de Vogelzang biedt lezingen van geweldige albums voor het hele gezin.

Door het gemeentelijke bibliotheek

Tijdstip: 03.10.2026 - 15u00 tot 16u00

Contactpersoon: Gwladys Soret

Adres: Vogelzanglaan 40 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Reservering - Inlichtingen: 02/773.06.71 - bib.cho.jeunesse@woluwe1150.be

Opendeurdag van de VZW “Les P’tits Pas”

“Les P’tits Pas” is een ontmoetings- en speelplaats voor peuters (0-4 jaar) onder begeleiding van een volwassene, gebaseerd op het model van de “Maisons Vertes” gecreëerd door Françoise Dolto.

Iedereen welkom! De kinderen en hun gezinnen, voor een onthaalmoment, spelletjes en ontmoetingen!

Tijdstip: 28.09.2026 tot 02.10.2026 - 09u00 tot 12u00

03.10.2026 - 14u30 tot 17u30

Adres: Speeltuindreveken 23 – 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Inlichtingen: 0484/59.68.88

Zonder reservering

Kids&Us - Babies Experience - Babykok

Hebt u zich ooit afgevraagd wat de cursussen van Kids&Us inhouden? Neem deel samen met uw kind aan een BABY’S EXPERIENCE om onze personages te ontmoeten, onze methode te ontdekken en u onder te dompelen in ons universum 100% in het Engels. Kom ons centrum bezoeken en geniet van een unieke ervaring. Ontdekkingssessie voor kinderen tussen 9 maanden en 2 jaar (geboren in 2023, 2024, 2025)

Onze “BABY KOK”-activiteit is een leuke en gezellige kookworkshop voor kinderen van 1 tot 3 jaar. Het is een kans voor je baby om voor het eerst te ervaren hoe het is om te koken, terwijl hij een onderdompeling in het Engels krijgt! Kinderen leren nieuwe woorden en uitdrukkingen in het Engels terwijl ze helpen bij de bereiding van een eenvoudig, gezond en heerlijk recept!

Tijdstip: 30.09.2026 - 15u00 tot 15u45 (Babies Experience)

03.10.2026 - 15u30 tot 16u30 (Babykok)

Contactpersoon: Florence Theys

Adres: Herendal, 13 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Reservering - Inlichtingen: stockel@kidsandus.be – 0471/08.42.61

Whaley Baby Spa & Wellness - Workshop babymassage

Ik bied een workshop babymassage aan vanaf de geboorte tot 9 maanden. Ik demonstreer de massage op een pop en u masseert tegelijkertijd uw baby. U leert een massage die u thuis kunt reproduceren.

Door Whaley Baby Spa & Wellness

Tijdstip: 28.09.2026 - 10u30

01.10.2026 - 10u30

Contactpersoon: Emilie

Adres: Pr. Joséphine Charlotteplaats 7 - 1950 Kraainem

Inlichtingen: 0478 67 16 84

Inschrijving verplicht: whaleybabyspa@gmail.com of 0471/92.86.52

ONE - Collage- en ontwerpworkshop: De nasleep van de geboorte en gevoelens van isolatie weergeven

Deze workshop nodigt deelnemers uit om met woorden en beelden op een vrije en intuïtieve manier weer te geven wat de nageboorte bij hen oproept. Door middel van collage onderzoekt iedereen zijn gevoelens, zijn realiteit, zijn verwachtingen... maar ook de sociale voorstellingen die deze vaak geïdealiseerde, zelfs onzichtbare periode omringen.

Tijdstip: 02.10.2026 - 09u30 tot 12u00

Contactpersoon: Jessica Mead

Adres: Shetlanderdreef 15 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Reservering - Inlichtingen: jessica.mead@one.be of 0499/99.80.70

Famisol – Workshop Ouder-Kind

Famisol nodigt u uit voor een speelse workshop ter ondersteuning van de band tussen ouder en baby (0-2 jaar). Deze activiteit staat open voor alle kleintjes, inclusief kinderen met specifieke behoeften of kinderen waarbij er vragen zijn rond de ontwikkeling. Een preventieve ruimte waar ook broers en zussen van harte welkom zijn om samen te genieten van een inclusief spelmoment met het hele gezin.

Tijdstip: 02.10.2026 - 09u30 tot 11u30

Contactpersoon: Florence Antoniazzi en Maud Dugardin

Adres: CCCO (Zaal Rossignol) - Vogelzanglaan 40 – 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Inlichtingen: 02/771.91.14

Zonder reservering

"La Chouette du Cinéma"

Deze visuele en muzikale voorstelling combineert drie toetsinstrumenten, zandtekeningen en schaduwtheater geprojecteerd op het scherm. Het is geïnspireerd op een oud verhaal en vertelt het verhaal van een magische bal die een enkele wens kan vervullen.

De dorpelingen, gedreven door materialistische verlangens, misbruiken het, waardoor hun eens zo gelukkige wereld verstikt. Alleen een jonge herder kan de harmonie herstellen.

De show is gericht op kinderen van 3 tot 10 jaar en gezinnen. Voor of na de show wordt een kleine snack aangeboden.

Een initiatief van de VZW Cap Familie VZW in samenwerking met het W:halld.

Tijdstip: Zondag 27.09.2026

10u: film-ontbijt "Loups tendres et loufoques" ("Tedere en gekke wolven")

→ Ontbijt van 9u tot 10u

14u: film-vieruurtje "La fontaine fait son cinéma" ("De fontein in de film")

→ Vieruurtje van 15u tot 16u

16u: film-vieruurtje "Grosse colère et fantaisie"

→ Vieruurtje van 15u00 tot 16u00

Adres: Fabryzaal - 2^{de} verdieping W:halld Charles Thielemanslaan 93, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Uitzonderlijke deelnamekosten: 5 EUR/persoon

Reservering verplicht: billetterie@whalld.be of www.whalld.be of 02 435 59 99