

# LACHCLUB VOOR KINDEREN

(de allereerste in Nederland!!)

**hohohahaha**



Heb je zin om lekker te lachen?

Kom dan naar de LACHCLUB

voor kinderen van 6 tot 12 jaar

## *Waarom?*

Lachen is gezond. Als je lacht maakt je lichaam endorfine aan, gelukshormoontjes, en dan voel je je prettiger.

Heb je zin lekker te lachen? Lees dan deze folder en kom naar de LachClub.

## *Voor wie?*

De LachClub is voor jou

- als je tussen de 6 en 12 jaar bent
- als je zin hebt om lekker te lachen en als wel wat lachen kan gebruiken

## *Wat doe je in de LachClub?*

We doen allerlei leuke spelletjes om te lachen. We beginnen vaak met neplachen. Gek hoor, maar voor je het weet begin je dan echt te lachen. We leren te lachen om niets. We lachen met elkaar maar we lachen elkaar zeker niet



uit! We doen ook oefeningen met ademen. Daar word je rustig van. En je komt weer op adem, na al dat lachen. Elke bijeenkomst sluiten we af met een ontspanningsoefening. Met een moeilijk woord wordt het ook wel LachYoga genoemd.

### *Begeleiding*

De LachClub wordt gegeven door Maarten Vos. Hij is preventiewerker bij Mentrum en is opgeleid tot opvoedkundige en toneelleraar. Hij heeft in november 2006 een LachClub voor volwassenen opgericht.(elke 2<sup>e</sup> zondag van de maand in buurtcentrum De Waterval)

### *Praktische informatie*

- De LachClub begint weer op 9 september 2008. Het duurt 4 keer. De andere keren zijn 16, 23 en 30 september.
- De 2<sup>e</sup> groep is op 7, 14, 28 oktober en 4 november.
- Je mag ook beide groepen deelnemen.
- Hahaha.

Plaats: Buurtcentrum  
De Meeuw  
Tijd: 16.00–17.00 uur  
Deelname is gratis

### *Aanmelding:*

Petra Kuijten  
Kinderwerk Buurtcentrum De Meeuw  
Motorwal 300  
020-6323845

Informatie:  
[maarten.vos@mentrum.nl](mailto:maarten.vos@mentrum.nl)  
020-5905099

### *Lachen...*

- .....is leuk
- .....verlaagt de bloeddruk
- .....ontspant
- .....vergroot je zelfvertrouwen
- .....leert je minder serieus te zijn
- .....is goed tegen stress
- ...met anderen is extra leuk!!





# LACHCLUB VOOR KINDEREN

(de allereerste in Nederland!!)

hohohahaha



Heb je zin om lekker te lachen?

Kom dan naar de LACHCLUB

voor kinderen van 6 tot 12 jaar

## Waarom?

Lachen is gezond. Als je lacht maakt je lichaam endorfine aan, gelukshormoontjes, en dan voel je je prettiger.

Heb je zin lekker te lachen? Lees dan deze folder en kom naar de LachClub.

## Voor wie?

De LachClub is voor jou

- als je tussen de 6 en 12 jaar bent
- als je zin hebt om lekker te lachen en als wel wat lachen kan gebruiken

## Wat doe je in de LachClub?

We doen allerlei leuke spelletjes om te lachen. We beginnen vaak met neplachen. Gek hoor, maar voor je het weet begin je dan echt te lachen. We leren te lachen om niets. We lachen met elkaar maar we lachen elkaar zeker niet



uit! We doen ook oefeningen met ademen. Daar word je rustig van. En je komt weer op adem, na al dat lachen. Elke bijeenkomst sluiten we af met een ontspanningsoefening. Met een moeilijk woord wordt het ook wel LachYoga genoemd.

### *Begeleiding*

De LachClub wordt gegeven door Maarten Vos. Hij is preventiewerker bij Mentrum en is opgeleid tot opvoedkundige en toneelleraar. Hij heeft in november 2006 een LachClub voor volwassenen opgericht.(elke 2<sup>e</sup> zondag van de maand in buurtcentrum De Waterval)

### *Praktische informatie*

- De LachClub begint weer op 9 september 2008. Het duurt 4 keer. De andere keren zijn 16, 23 en 30 september.
- De 2<sup>e</sup> groep is op 7, 14, 28 oktober en 4 november.
- Je mag ook beide groepen deelnemen.
- Hahaha.

Plaats: Buurtcentrum  
De Meeuw  
Tijd: 16.00–17.00 uur  
Deelname is gratis

### *Aanmelding:*

Petra Kuijten  
Kinderwerk Buurtcentrum De Meeuw  
Motorwal 300  
020-6323845

Informatie:  
[maarten.vos@mentrum.nl](mailto:maarten.vos@mentrum.nl)  
020-5905099

### *Lachen...*

- .....is leuk
- .....verlaagt de bloeddruk
- .....ontspant
- .....vergroot je zelfvertrouwen
- .....leert je minder serieus te zijn
- .....is goed tegen stress
- ...met anderen is extra leuk!!



