

Heb je problemen om deze mail te lezen? [klik hier](#) om het in de browser te lezen.



Centrum voor Jeugd en Gezin

Nieuwsbrief voor ouders in Midden-Limburg

September 2019

Een nieuwsbrief met interessante artikelen, leuke activiteiten, creatieve ideeën en de laatste ontwikkelingen in het brede veld van opgroeien en opvoeden. Stuur de nieuwsbrief door naar andere ouders en opvoeders.

Tip van de maand

Terug naar school en de Puberteit

Iedere maand geeft het Centrum voor Jeugd en Gezin 3 tips over een onderwerp dat we als ouders allemaal wel eens tegenkomen. Voor de maand augustus ging het over over terug naar school. Voor september is het onderwerp de (peuter)puberteit. [lees meer](#)



Lezing VEERKRACHTIGE KINDEREN (0-12jr)

donderdag 5 september in Weert

Een van de belangrijke taken binnen de opvoeding is kinderen te leren omgaan met gevoelens. Elk kind krijgt in het leven te maken met tegenslag of stress. Heeft jouw kind voldoende veerkracht om hier goed mee om te kunnen gaan? Welke vaardigheden heeft je kind hiervoor nodig? Dat hoor jij tijdens de lezing. [lees meer](#)



Workshop TIENERS LATEN MEEWERKEN

Woensdag 11 september 19.30-21.30 uur, CJG Bredeweg 239d Roermond

Veel ouders hebben te maken met periodes waarin hun tieners tegendraads zijn. Het kan een hele uitdaging zijn om te weten wanneer je de toenemende onafhankelijkheid van je tiener moet respecteren en wanneer je er op staat dat hij/zij doet wat je vraagt. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je tiener het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop! [lees meer](#)



Brussen cursus

start 16 september in Weert

Hoe is het voor brussen om op te groeien met een broer of zus die 'anders' is en vaak meer zorg en aandacht vraagt van de ouders? Tijdens de brussengroep van CJG-ML gaat speciale aandacht uit naar de brus. [lees meer](#)



Workshop EEN GOED SLAAPPATROON ONTWIKKELEN

Woensdag 18 september 9.00-11.00 uur, CJG Zandkuilweg 8 Maasbracht

Als kinderen een goed slaappatroon hebben, geniet het hele gezin hiervan. In deze workshop worden tips gegeven om je kind makkelijk naar bed te laten gaan, in bed te laten blijven, door te laten slapen en 's ochtend niet te vroeg uit bed te laten komen. Je krijgt ook informatie over oorzaken van slaapproblemen. Met deze tips en informatie maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken. [lees meer](#)



Special Sportmix

zaterdag 28 september 14.00 - 15.30 uur, Sporthal de Bengel Nederweert

Kinderen en volwassenen met een beperking kunnen samen tijdens de Special Sportmix elke drie weken kennis maken met een andere sport, onder professionele begeleiding. Normaal kost dit 2,50 euro per keer maar deze 1e les van het seizoen is voor iedereen gratis. Het is geweldig om te zien dat iedereen die varieert tussen 5 en 65 jaar, met verschillende soorten beperkingen samen zoveel plezier heeft met sport en tot dingen in staat blijken die ze voorheen niet van zichzelf wisten. [lees meer](#)



Week van de opvoeding

7 t/m 13 oktober 2019

Opvoeden doe je niet alleen, maar samen. Hand in hand met ouders of opvoeders, spelen ook de school, sportvereniging, burens, vrienden en familie een rol in de opvoeding van het kind. Zij vormen samen de omgeving waarin kinderen opgroeien en worden opgevoed. Hoe beter opvoeders en betrokken organisaties samenwerken en elkaar versterken, hoe beter het kind gezond, kansrijk en veilig kan opgroeien. De Week is een mooi moment om de handen ineen te slaan. We hebben daarom extra leuke activiteiten gepland voor jullie. [Bekijk hier onze activiteiten tijdens de week van de opvoeding](#)



PrePare

cursus voor alle aanstaande ouders

Jullie zijn zwanger, wat een bijzonder gevoel! Je merkt dat je steeds nieuwsgieriger wordt jullie baby te ontmoeten. Je bent volop bezig met het maken of kopen van alles wat nodig is om jullie kindje zo goed mogelijk te verwelkomen op deze wereld. Het kindje zal niets tekortkomen, jullie hebben alles tot in de puntjes verzorgd. Maar, hoe zit het eigenlijk met papa en mama? De eerste twee groepen zitten al vol maar een derde gaat van start op 21 oktober. [lees meer](#)



Maak het verschil voor een kind

Hulp hoeft niet ingewikkeld te zijn

Mooi artikel van Augeo. In het artikel lees je tips: wat kun je -buiten de georganiseerde hulp- doen voor een kind dat onveilig opgroeit? Hulp hoeft niet ingewikkeld te zijn. [lees meer](#)



Een schooljaar van NIX

een frisse start

Nu het schooljaar weer van start is, maken we hiervan natuurlijk een schooljaar van NIX!. [lees meer](#)



Feest in de lunchtrommel

Gezond eten en snacks kan ook leuk zijn

Met een nieuw schooljaar wil je een goede start maken. Gezonde voeding helpt om je beter te concentreren. Wist je dat dit er ook nog eens erg leuk uit kan zijn? gezond uitpakken hoeft echt niet moeilijk te zijn. Wij helpen je met wat inspiratie. [lees meer](#)



Rookvrij is kinderspel

Waar wil je kinderen rookvrij laten spelen?

Bij spelende kinderen horen geen rokende mensen! Je wilt niet dat kinderen meeroken of het later zelf gaan doen. Teken daarom voor rookvrij kinderspel! Hoe? Dat is heel eenvoudig. [lees meer](#)

