

## Beerendonk van, André (PJA)

---

**Van:** Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg <info@cjgml.nl>  
**Verzonden:** maandag 1 mei 2017 15:59  
**Aan:** Wolfs, Madeleine (M)  
**Onderwerp:** mei 2017

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

mei 2017

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.

## Examenstress

10 tips voor leerlingen en ouders

Gespannen zijn voor een examen is gezond. De spanning helpt je alert te zijn en beter te presteren. Dit is gezonde stress. Maar sommige mensen hebben last van zoveel spanning, dat de stress hen teveel wordt. [lees meer](#)



## Borstvoeding tijdens de Ramadan

Nuttige tips

Eind van de maand begint de Ramadan. Wil je graag vasten en geef je borstvoeding? Let dan goed op je eigen gezondheid en die van je kindje. [lees meer](#)



## Cursus Positief Opvoeden

start 8 mei in Weert

Opvoeden is leuk en lastig tegelijk. En soms is opvoeden gewoon zwaar. Loop jij daar ook tegen aan? Kun jij wel wat tips en handvatten gebruiken hoe positief om te gaan met het dwarse gedrag van je kind? Geef je snel op voor deze gratis cursus. [lees meer en meld je aan!](#)



## Pesten

tip van de maand

Pesten houdt ons allemaal bezig. Dit geldt als je kind gepest wordt, maar ook als je kind de pester is. De oplossing zit niet in 3 tips, maar het is een start. Onthoud vooral dat je pesten met elkaar moet oplossen! [lees hier tips voor peuters, basisschoolkinderen en pubers](#)



## Etiket vergelijken om gezonder te eten

laat je niet foppen door de voorkant van de verpakking

Of je nou minder calorieën, verzadigd vet en zout wil eten, of juist meer vezels: de informatie op het etiket geeft je een goede houvast. Vergelijk de etiketten en je kunt al snel een betere keuze maken. [lees er alles over bij het voedingscentrum](#)



## Plezier op school training

voor aanstaande brugklassers

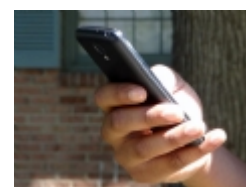
Zomercursus voor aanstaande brugklassers om met plezier en zelfvertrouwen naar de nieuwe school te gaan [lees meer](#)



## Hoe de smartphone ons verslaafd maakt

de mobiel is een dopaminepompje dat bediend wordt door bedrijven als Facebook

Onze kinderen lijken wel vergroeid met dat ding. Maar ook volwassenen (lees ouders) besteden steeds meer tijd aan de mobiele telefoon. Hoe komt dat? Wat maakt dat dat kleine apparaatje ons zo bezig houdt? NRC heeft er een uitgebreid artikel over gepubliceerd. [lees meer](#)



## Van kleine school naar GROTE school

thema-avond voor ouders van aanstaande brugklassers

10 mei in Roermond en 15 juni in Weert - De overgang van basisschool naar brugklas is een grote stap voor kind en ouders! Wat staat je te wachten en hoe bereid je jezelf en je kind hier op voor? Krijg tips en handvatten. [lees meer en meld je aan!](#)



## Workshop Ruzie en agressie bij kinderen

positief opvoeden

11 mei in Heythuysen - Alle kinderen hebben wel eens ruzie of zijn wel eens boos. Maar als dit vaak gebeurt of als broers en zussen elkaar thuis steeds in de haren vliegen hebben ze hulp nodig van hun ouders dit gedrag te keren. Maar hoe doe je dat nou op een positieve manier of zonder zelf ook boos te worden? Dat leer je in deze workshop! [lees meer](#)



## Workshop Een goed slaappatroon aanleren

positief opvoeden

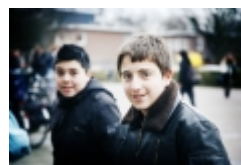
15 mei in Maasbracht - Als kinderen een goed slaappatroon hebben, geniet het hele gezin hiervan. In deze workshop krijg je handvatten om je kind makkelijk naar bed te laten gaan, in bed te laten blijven, door te laten slapen en 's ochtend niet te vroeg uit bed te laten komen. [lees meer en meld je aan!](#)



## Lezing Hoe verantwoordelijk is jouw puber?

positief opvoeden

23 mei in Nederweert - De puberteit is de fase tussen kindertijd en volwassenheid in. Een heel belangrijke fase dus. Pubers oefenen met verschillende rollen en gedragingen, om zo hun eigen identiteit te ontdekken. Voor ouders niet altijd even voorspelbaar of gezellig. Hoe ga je hier mee om en hoe houden we het gezellig in huis? [lees meer en meld je aan](#)



Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg

[www.cjgm.nl](http://www.cjgm.nl)

088- 43 88 300



[Meld je nu aan/af voor deze CJG nieuwsbrief](#)