

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

december 2018

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

Slaappatronen tijdens feestmomenten

Iedere maand geeft het Centrum voor Jeugd en Gezin 3 tips over een onderwerp dat we als ouders allemaal wel eens tegenkomen. Deze tips worden ook aan alle scholen en kinderdagverblijven in de regio aangeboden om in de nieuwsbrief of op website te vermelden.

[lees meer](#)



## Workshop LEREN LUISTEREN (0-12jr)

maandag 3 dec 19.30-21.30 uur in Nederweert

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Leren gehoorzamen is een vaardigheid die kinderen helpt om later goed te kunnen functioneren in de maatschappij. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je kind het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

[lees meer](#)



## Workshop EEN GOED SLAAPPATROON ONTWIKKELEN (0-12jr)

dinsdag 11 december 19.30-21.30 in Roermond

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](#)



## Workshop RUZIES IN HET GEZIN VERMINDEREN (tieners)

donderdag 13 december 19.30-21.30 uur in Heythuysen

Veel ouders ervaren een toename van conflicten tussen broers, zussen en andere gezinsleden als kinderen tieners worden. Het kan een hele uitdaging zijn om te weten wanneer je jezelf moet mengen in een ruzie of hoe je zelf rustig blijft als je erbij betrokken raakt. Tieners moeten vaardigheden leren om op een goede manier problemen op te lossen. 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](#)



## Workshop OMGAAN MET RUZIE EN AGRESSIE (0-12jr)

dinsdag 18 december 9.00-11.00 uur in Roermond

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 LEREN LUISTEREN

woensdag 19 december 9.00-11.00 in Maasbracht

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Leren gehoorzamen is een vaardigheid die kinderen helpt om later goed te kunnen functioneren in de maatschappij. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je kind het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!  
[lees meer](#)



## Het puberbrein

Interactieve thema avond locatie is bekend

Of ze nu 12 of 20 zijn, pubers voelen voor volwassenen vaak alsof ze een vreemde levensvorm zijn. Op humoristische wijze geeft gastspreker Aletta Smits in haar presentatie een verklaring voor hoe het puberbrein het pubergedrag stuurt. En hoe wij – normale mensen, de puberleeftijd ontgroeit – daarmee om kunnen gaan. Omdat de avond van 4 oktober zo snel vol was organiseren we een tweede avond. Deze zal plaatsvinden op 15 januari in Roermond. Locatie: Lyceum Schöndeln, Heinsbergerweg 184 in Roermond. Er zijn maximaal 300 plaatsen beschikbaar vol=vol  
[lees meer](#)



## Actie Pepernoot

...ieder kind verdient toch een magische pakjesavond?

Dit jaar heeft het Centrum voor Jeugd en Gezin als intermediair opgetreden voor Actie Pepernoot, een landelijk initiatief vanuit het Nationaal fonds Kinderhulp. Dit jaar hebben 1242 kinderen dankzij deze actie een Sinterklaascadeau kunnen krijgen, iets wat anders financieel niet haalbaar was geweest.  
[lees meer over fondsen](#)



## Feestdagen van NIX

Tips voor ouders

De feestdagen zijn in zicht... Gezellig met familie of vrienden samenzijn en daarbij hoort vaak een alcoholisch drankje. Of toch niet? Voor jongeren is het goed om niet te drinken. Veel ouders weten dat alcohol slecht is voor de hersenontwikkeling van hun kind. Hoe ga je hiermee om tijdens de feestdagen?

[lees meer](#)

NIX18

## Gezonder eten tijdens de feestdagen

Recepten en inspiratie van het Voedingscentrum

Met de feestdagen komt er vaak van alles op tafel. Dit geldt voor het Sinterklaasfeest maar ook voor de Kerstdagen en Oud & Nieuw. Helemaal niet erg om af en toe te snoepen maar er zijn ook heerlijke alternatieven die een stuk gezonder zijn.

[lees meer](#)



## Workshops en lezingen in 2019

De eerste data voor de Triple P workshops en lezingen zijn bekend

In 2019 zullen we weer diverse lezingen en workshops verzorgen vanuit de methodiek Positief opvoeden. Deze duren 2 uur en zijn gratis toegankelijk. De planning van januari, februari en maart zijn inmiddels bekend en je kunt je vanaf nu al aanmelden.

[lees meer](#)



Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg

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

088- 43 88 300



**Meld je nu aan/af voor deze CJG nieuwsbrief**