

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



maart 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.

Goed voor jezelf zorgen

tip van de maand

Iedere maand geeft het Centrum voor Jeugd en Gezin 3 tips over een onderwerp dat we als ouders allemaal wel eens tegenkomen of lastig vinden.

[lees meer](#)



Hoe ga je het gesprek aan bij iemand die rookt?

de rookvrije generatie helpt

Het is best moeilijk om iemand te vragen de sigaret uit te maken in de buurt van (je) kinderen. Hoe doe je dat met de meeste kans op succes?

[lees meer](#)



Wat eten we vandaag?

gezonde en betaalbare recepten

Heb je regelmatig geen inspiratie wat nu weer te maken voor het avondeten? De verleiding om dan een snelle (vaak vette) hap te bereiden is groot. Vind hier gezonde en betaalbare recepten, en zet weer eens wat anders op tafel.

[lees meer](#)



Gezonde traktaties maken in de supermarkt

activiteiten in de JOGGweek van Maasgouw

9 en 10 maart in Maasgouw - Een goede traktatie ziet er leuk uit, is lekker en eet je in 1x op. Steeds meer ouders willen ook graag gezonde traktaties maken. Krijg in de supermarkt leuke ideeën om zelf lekkere én gezonde traktaties te maken.

[lees meer](#)



Workshop een goed slaappatroon aanleren

positief opvoeden

15 maart in Heythuysen - 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 De kracht van positief opvoeden

positief opvoeden

22 maart in Echt - Opvoeden is de meeste dagen een leuke en dankbare taak. Toch kennen we allemaal situaties waar we geen raad mee weten. Hoe gaan we daar nou positief mee om? Leer hoe je lastig gedrag kunt voorkomen of positief kan keren. Met veel ruimte voor vragen.

[lees meer en meld je aan](#)



Workshop Leren luisteren

positief opvoeden

27 maart in Roermond - Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Hoe ga je daar nou goed mee om? Hoe pak je dat positief aan? Leer dat in deze workshop. Het kost je 2 uur tijd, maar levert heel veel op!

[lees meer en meld je aan](#)



Sociale Media en Cyberpesten

Ouderavond voor alle ouders uit Midden-Limburg

29 maart in Heythuysen - Ouderavond waarbij ouders, door middel van interactief theater, een kijkje nemen in de digitale wereld van hun zoon of dochter. Onderwerpen die we deze avond bespreken zijn onder andere cyberpesten, sexting, vloggen en liken.

[lees meer en meld je aan](#)



Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg

www.cjgml.nl

088- 43 88 300



Meld je nu aan/af voor deze CJG nieuwsbrief