

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 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.

Pijlerlezing: De invloed van armoede en schulden op de algehele gezondheid

4 september 19.30-21.30 uur Bibliocenter in Weert

Het leven in armoede en schulden leidt vaak tot een slechte gezondheid. Ongezond voedsel, een slechte leefomgeving en dagelijkse stress eisen hun tol. Hoe verhoudt een en ander zich met elkaar? Zijn gezondheidsklachten het gevolg van financiële problemen? Of zijn financiële problemen juist het gevolg van gezondheidsklachten in verband met hoge zorgkosten? Nadja Jungmann neemt ons mee in bovenstaande vragen.

[lees meer](#)



Triple P workshop Een goed slaappatroon ontwikkelen

Nederweert, maandag 10 september 19.30-21.30 uur

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. Hoe maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken? Dat leer je in deze workshop!

[lees meer](#)



Triple P workshop Leren luisteren

Weert, vrijdag 14 september 9.00 - 11.00 uur

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](#)



Triple P lezing Zelfstandige tieners

Nederweert, maandag 1 oktober 19.30 - 21.30 uur

De puberteit is de fase tussen kindertijd en volwassenheid. Een fase waarin tieners oefenen met eigen keuzes maken en verantwoordelijkheden dragen. Met als doel om straks een gezond en gewenst zelfstandig leven te kunnen leiden. Om daar te komen kunnen we als ouders onze kinderen vaardigheden aanleren. Denk aan zelfdiscipline, problemen oplossen en vriendschappen onderhouden. Hoe je als ouder zorgt voor een goede balans tussen het zorgen voor je kind en (durven) loslaten. Je tiener stimuleren en eisen stellen.

[lees meer](#)

**Bijna 18**

Nieuwe website Nibud

Er is een nieuw landelijk (Nibud) geldplan voor als je bijna 18 bent. Deze is zowel als desktopversie als voor op je mobiel en geeft een overzicht van wat je moet en wat je kan regelen bij het bereiken van de 18 jarige leeftijd.

[lees meer](#)

**5 dingen die je als ouder moet weten over lachgas**

Filmpje van Trimbos Instituut

Lachgas is enorm populair bij onder andere jongeren maar weet jij als ouder al voldoende hierover? Voorkomen van gezondheidsschade door lachgasgebruik, het bijstellen van het positieve imago en het wegnemen van (onnodige) zorgen over lachgas. Dat is de kern van de nieuwe materialen die het Trimbos-instituut heeft ontwikkeld voor gemeenten, ouders, uitgaanders en leerkrachten over lachgas.

[lees meer](#)

**Gratis webinar Uw kind en Uitgaansdrugs**

woensdag 26 september om 20.00 uur.

Op 26 september kun je een gratis deze webinar volgen. De webinar duurt tot 21.00 uur en is vanachter je eigen computer te volgen. Professionals van Brijder Jeugd vertellen je meer over: Populaire uitgaansdrugs; Herkennen van gebruik; Risicos van gebruik en Hoe je in gesprek kunt gaan met je kind.

[lees meer](#)

**Wat geef je je kind mee naar school?**

Gezond snacken in de pauze

Nu de scholen weer volop aan de gang zijn, ben je ook weer meer bezig met het vullen van broodtrommels of het meegeven van een tussendoortje voor in de pauze. Steeds meer scholen hebben het beleid dat dit gezond moet zijn. Daarin denken we natuurlijk graag met je mee.

[lees meer](#)

**Limburg positief gezond**

Zelftest voor kinderen en voor volwassenen

Positieve Gezondheid gaat over hoe je veerkrachtig en betekenisvol kunt leven. Het begrip gezondheid bestrijkt immers een veel breder gebied dan alleen maar je lichamelijke

functioneren. De test laat zien hoe je zelf vindt dat het met je gaat.
Hoe zie jij je gezondheid in de brede betekenis van het woord?
[Doe hier de test](#)



Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg

www.cjgml.nl

088- 43 88 300



Meld je nu aan/af voor deze CJG nieuwsbrief