

## Beerendonk van, André (PJA)

**Van:** Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg <noreply@cjgml.nl>  
**Verzonden:** vrijdag 1 december 2017 11:40  
**Aan:** Otten, Paul (P)  
**Onderwerp:** december 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

december 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.

## Hoe houden we de feestdagen gezellig?

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. [lees meer](#)



## Vlogger Dylan Haegens #Durftevrage

bekende YouTuber praat over eigen angstproblemen

YouTube-stel Dylan Haegens en Marit Brugman richt Durf Te Vragen op. De stichting wil jongeren met psychische problemen helpen bij die moeilijke, eerste stap: het vragen om hulp. Uit eigen ervaring weten ze hoe lastig dat is. [lees meer](#)



## Feestdagen van NIX

bespreek het van te voren

Heb je al bedacht hoe je je puber voorbereidt op de feestdagen?  
Een paar tips voor een gesprek over NIX, niet roken en drinken tot je  
18e. [lees meer](#)

De kerstman  
weet van nix  
inderdaad  
nix is de afspraak

## Gezond feest vieren

recepten van het voedingscentrum

Sinterklaas, kerst, oud en nieuw, of gewoon een leuk feest... Wij  
wensen je gezonde feestdagen toe! Op deze pagina krijg je tips die  
je daarbij helpen. [lees meer](#)



## Prikkelarm(er) Sinterklaasfeest voor kinderen met autisme of ADHD

10 tips

Sinterklaas is niet voor alle kinderen het hoogtepunt van het jaar.  
Voor veel kinderen met autisme en ADHD betekent het feest vooral  
veel drukte en onvoorspelbaarheid. Hoe houd je het óók voor hen  
gezellig? [lees meer](#)



## Waxinelichtjes maken

knutselidee

December is de maand van de lichtjes. Buiten is het donker en  
binnen maken we het gezellig. Hier een paar voorbeelden om mee  
aan de slag te gaan. [lees meer](#)



## Kwart jonge kinderen zit te veel achter beeldscherm

landelijk onderzoek

Een kwart van de kinderen tot 5 jaar zit meer dan drie uur per dag  
achter een beeldscherm. Dat is ruim twee uur meer dan  
kinderartsen verstandig vinden. [lees meer](#)



## Workshop Ruzie en agressie bij kinderen

positief opvoeden

13 december 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](#)



## Lezing De kracht van positief opvoeden

## positief opvoeden

14 december 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](#)



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](#)**