

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



januari 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.**

## Voldoende bewegen

tip van de maand

Bewegen is gezond en belangrijk. Wat is de norm en waar kun je op letten?

[lees hier tips voor peuters, basisschoolkinderen en pubers](#)



## Bijziendheid neemt toe onder kinderen in het nieuws

Kinderen die teveel dichtbij kijken, kunnen bijziend worden. Kinderen besteden steeds meer tijd op mobiele telefoons en tablets. Het is dan ook geen verrassing dat het aantal bijziende kinderen wereldwijd stijgt.

[lees hoe je dit kunt voorkomen](#)



## Buurtgezinnen.nl in Roermond en Weert zoek steun of geef steun

Gezinnen die overbelast zijn (vraaggezinnen) worden gekoppeld aan gezinnen in de buurt die ondersteuning willen geven (steungezinnen).

[lees meer](#)



## Zelf roken en meeroken

Wat kun je doen?

Rokende ouders vinden het vaak lastig om tegen hun kinderen te zeggen dat ze niet mogen roken. Toch kunnen ook rokende ouders met hun kind over roken praten.

[lees meer](#)



## Winterpotjes maken

knutselidee

De winter duurt nog wel even en daarom een winters knutselidee. Van (oude) bloempotten van aardewerk kun je de leukste decoraties maken.

[lees meer](#)



## Workshop Leren luisteren

positief opvoeden

24 januari in Echt en 6 februari in Nederweert- 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](#)



## Workshop Ruzie en agressie bij kinderen

positief opvoeden

1 februari in Weert - 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 op een positieve manier of zonder zelf ook boos te worden? Dat leer je in deze workshop!

[lees meer en meld je aan](#)



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**