

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



september

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.

Op tijd de deur uit

hoe voorkom je ochtendstress

In veel gezinnen is het in de ochtend spitsuur: opstaan, wassen, aankleden, eten en op tijd de deur uit. Terwijl iedereen juist dan moet meewerken, zijn er kinderen die treuzelen, alles langzaam doen, vergeetachtig zijn of veel aandacht vragen. [lees meer](#)



Vrienden maken

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. Voor de maand september staat vrienden maken centraal. [lees meer](#)



NIX zonder ID

landelijke themaweek 7-13 september

Jongeren die alcohol of tabak willen kopen hebben nog lang niet altijd een ID bij de hand. Bovendien vragen verstrekkers er ook niet altijd naar. Daarom is van 7 t/m 13 september 2017 de landelijke actieweek NIX zonder ID. Samen (ouders, gemeente, horeca, winkeliers) werken we aan de sociale norm niet drinken en roken tot 18 jaar. [lees meer](#)



Wat kan mijn kind eten en drinken tijdens en na het sporten?

advies van het voedingscentrum

Een uur sporten per dag hoort bij het gewone beweegpatroon van een kind. Het is daarom niet altijd nodig om je kind eten te geven tijdens of na het sporten. Maar heeft je kind trek? Geef bij voorkeur groente of fruit. Denk aan aardbeien, een schijf meloen, stukjes



appel, druiven, worteltjes en snoeptomaatjes. Voor de grotere trek kun je een belegde volkoren boterham geven.

[lees meer](#)

Week tegen pesten

Online pesten: pak het aan

De kans is groot dat de school van jouw kind aandacht heeft voor online pesten tijdens de landelijke week van 18-22 september. Zelf kun je er ook mee aan de slag!

[lees meer](#)



lezing Hoe verantwoordelijk is jouw puber?

positief opvoeden

13 september in Roermond - De puberteit is de fase tussen kindertijd en volwassenheid in. Een turbulente fase van loslaten en grenzen stellen. Een periode die veel energie vergt van onze kinderen en veel geduld van de ouders.

[lees meer en meld je aan!](#)

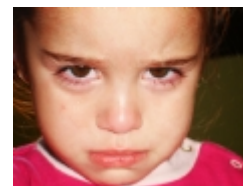


workshop Leren luisteren

positief opvoeden

21 september in Maasbracht - 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 Een goed slaappatroon aanleren

positief opvoeden

28 september in Weert - 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!](#)



info-avond Het puberbrein

interactief theater

2 oktober in Echt - Ouders nemen, door middel van interactief theater, een kijkje in het puberbrein van hun zoon of dochter. Onderwerpen die we deze avond bespreken zijn onder andere sociale media, alcoholgebruik en seksualiteit.

[lees meer en meld je aan!](#)



info-avond Alcohol, drugs en gamen

krijg tips en handvatten

5 oktober in Weert - In de puberteit komen onze kinderen in aanraking met alcohol, met drugs en met alles rondom internet. Wanneer is het gedrag onschuldig en wanneer spreken we al van gewoonte en moeten we ons zorgen maken. Krijg handvatten en tips!



[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