

 januari 2018

Voldoende bewegen

Voldoende beweging is goed voor de gezondheid en voor de ontwikkeling van je kind. Kinderen houden van klimmen, rennen en ontdekken. Een goede conditie zorgt bijvoorbeeld voor een betere weerstand. Doordat kinderen bewegen, trainen ze de armspieren, beenspieren en de hartspier. Ook het ademhalingssysteem en bloedsomloop verbeteren door te bewegen.
Waar kun je op letten?

* Laat je kind zelf naar school fietsen of lopen.
* Zorg dat je kind sport bij een vereniging. Kun je het lidmaatschap niet betalen, denk dan eens aan [het jeugdsportfonds](https://www.cjgml.nl/showsite.asp?map_id=513423).
* Laat je kind lekker vaak buiten spelen en stel grenzen aan tv, computer enz. Artsen adviseren maximaal 2 uur per dag beeldschermtijd.

Lees meer over [bewegen en gezondheid bij kinderen](https://www.cjgml.nl/pagina/basis-schoolkind/gezondheid-en-voeding/gezondheid-en-bewegen/483472).



­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

# **Workshops**

# **Positief opvoeden**

Het CJG geeft regelmatig workshops vanuit de methodiek Positief Opvoeden (Triple P). De workshops duren 2 uur en zijn gratis toegankelijk. Zo houd je opvoeden leuk.

## **Workshop LEREN LUISTEREN**

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!

## **Workshop OMGAAN MET RUZIE EN AGRESSIE BIJ KINDEREN**

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!

## **Workshop EEN GOED SLAAPPATROON ONTWIKKELEN**

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. Met deze tips en informatie maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken.

****

**Data Workshops**

Voorjaar 2018

**Workshop Leren Luisteren**

woensdag 24 januari van 9.00-11.00 uur, Chatelainplein 31 in Echt

dinsdag 6 februari van 19.30-21.30 uur, Kapelaniestraat 4 in Nederweert

dinsdag 27 maart van 9.00-11.00 uur, Bredeweg 239d in Roermond

dinsdag 17 april van 19.30-21.30 uur, Vogelsbleek 10 in Weert

woensdag 6 juni van 19.30-21.30 uur, Schoolstraat 35 in Heythuysen

maandag 18 juni van 9.00-11.00 uur, Zandkuilweg 8 in Maasbracht

vrijdag 6 juli van 9.00-11.00 uur, Pastoor Ceyssensstraat 5 in Sint Odiliënberg

**Workshop Een goed slaappatroon ontwikkelen**

dinsdag 27 februari van 19.30-21.30 uur, Zandkuilweg 8 in Maasbracht

donderdag 15 maart van 9.00-11.00 uur, Schoolstraat 35 in Heythuysen

donderdag 24 mei van 19.30-21.30, Chatelainplein 31 in Echt

**Workshop Omgaan met ruzie en agressie**

donderdag 1 februari van 9.00-11.00 uur, Vogelsbleek 10 in Weert

maandag 9 april van 19.30-21.30 uur, Pastoor Ceyssensstraat 5 in St. Odiliënberg

donderdag 17 mei van 9.00-11.00 uur, Kapelaniestraat 4 in Nederweert

woensdag 4 juli van 19.30-21.30 uur, Bredeweg 239d in Roermond



**Gratis deelname. Aanmelden verplicht.**

**Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg**

**info@cjgml.nl** **of** [**www.cjgml.nl**](http://www.cjgml.nl) **of 088-4388300**