

In dit informatieblad staan allerlei wetenswaardigheden en wordt de aandacht gevestigd op activiteiten die op SG Sint Ursula plaatsvinden. Het infobulletin verschijnt op vastgestelde data om de 3 à 4 schoolweken (mits er kopij is), of ad hoc indien nodig. Kopij kan aangeleverd worden bij de eindredacteur, dhr. Ruud Hermans (ruudhermans@ursula.nl). De verantwoordelijkheid voor de inhoud berust bij de schoolleiding. Items met een **zwarte titel** zijn van algemene aard en relevant voor beide locaties. Items met een **oranje titel** zijn (met name) relevant voor locatie Heythuysen. Items met een **blauwe titel** zijn (met name) relevant voor locatie Horn.

infobulletin 4 - 9 oktober 2025 - schooljaar 2025/2026

ALGEMENE INFORMATIE VOOR BEIDE LOCATIES

Magister Cijfertijd	1
Deelname TeamNL Moves (voorheen Olympic Moves)	1
22 oktober thema-avond: Pubers en hun wonderlijke brein	2
Vergaderingen medezeggenschapsraad (MR)	2
Week tegen het pesten	3

INFORMATIE VOOR LOCATIE HEYTHUYSEN

Gezondheidscheck: 'Gezond leven? Check het even!'	4
Projectdag 10 oktober	4
Halloween Night 30 oktober 2025	7

INFORMATIE VOOR LOCATIE HORN

Aanmelden 'Move your mind'	8
Verkeersactiviteit voor leerjaar 2	9

INFORMATIE VAN HET CENTRUM VOOR JEUGD & GEZIN

CJG Tip van de maand: Samen werken aan veiligheid	10
Activiteitsaanbod CJG	10

belangrijke data



ALGEMENE INFORMATIE VOOR BEIDE LOCATIES

Magister Cijfertijd

Op onze school hebben we besloten om een nieuwe werkwijze te hanteren voor het zichtbaar maken van cijfers in Magister. De cijfers zijn niet langer direct na het invoeren door de docent zichtbaar, maar ze worden gebundeld op vaste momenten. Deze verandering, die we Magister Cijfertijd noemen, is bedoeld om rust en voorspelbaarheid te creëren voor iedereen.

Door cijfers op een vast tijdstip te publiceren, willen we de druk verminderen die leerlingen kunnen ervaren door gedurende de schooldag constant hun cijfers te controleren. Dit zorgt voor meer rust in de lessen en geeft leerlingen de ruimte om zich volledig te concentreren op het onderwijs, zonder afleiding van nieuwe resultaten.

De praktische regels zijn als volgt:

- Nieuwe cijfers worden elke werkdag tussen 16:00 en 17:00 uur zichtbaar.
- Cijfers die een docent na 17:00 uur invoert, worden pas de volgende werkdag om 16:00 uur zichtbaar.
- Tijdens toetsweken en vakanties is de cijferweergave in Magister helemaal afgesloten. De resultaten van de toetsweek worden op de laatste dag van de toetsweek om 16:00 uur in één keer zichtbaar gemaakt (voor zover bekend op dat moment).

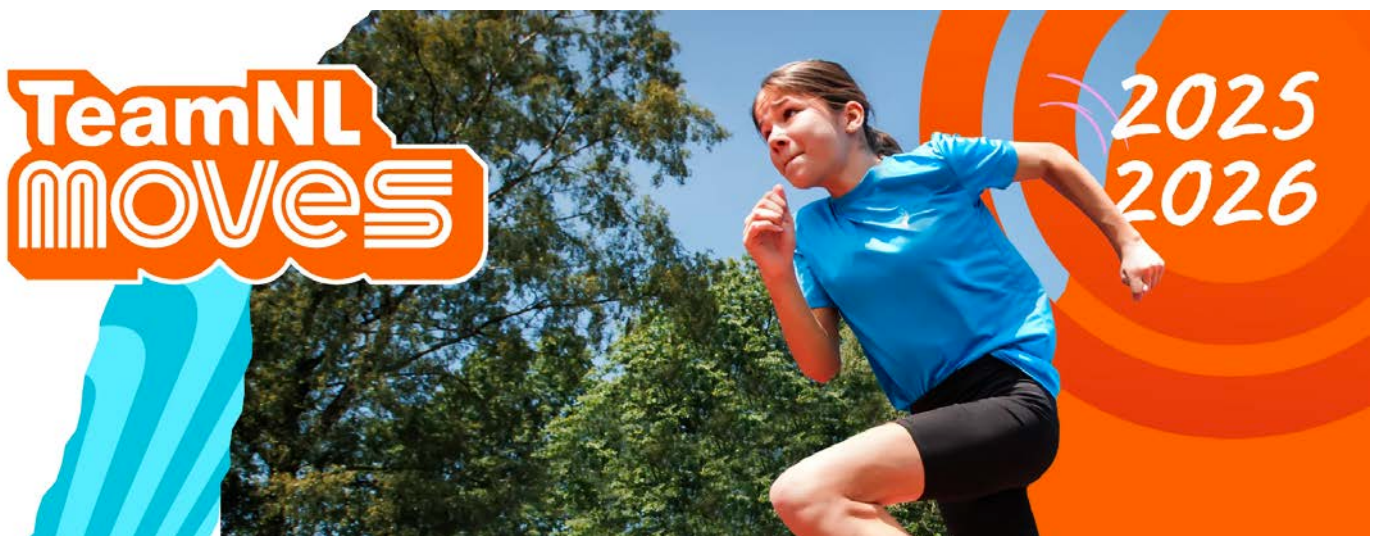
Deze nieuwe aanpak gaat in op maandag 20 oktober. We hopen dat dit bijdraagt aan een gezondere en minder stressvolle leeromgeving voor onze leerlingen.

Deelname TeamNL Moves (voorheen Olympic Moves)

Hallo allemaal, dit jaar zullen we ook weer deelnemen aan Olympic Moves, vanaf dit jaar TeamNL Moves. Via [deze link](#) kun je jezelf inschrijven voor jouw sport. Je kunt kiezen uit veldvoetbal, zaalvoetbal, volleybal, tennis en handbal.

Heb je nog vragen of staat jouw sport er niet tussen en wil je wel graag meedoen? Vraag het aan je gymdocent!

Sportieve groet,
Vakgroep LO Heythuysen en Horn



22 oktober thema-avond: Pubers en hun wonderlijke brein

In samenwerking met de partners van werkgroep NIX18 organiseert Sint Ursula op woensdag 22 oktober een inspirerende thema-avond rondom het wonderlijke brein van pubers. Aletta Smits spreekt over pubers. Over pubers in het algemeen, over hoe pubers gamen en social media gebruiken, en over hoe ze keuzes maken. Kortom: een boeiende avond vol herkenning, inzichten en praktische tips over het puberbrein. Meld u aan voor deze avond in de Bombardon in Heythuysen! Gratis toegang.

Aanmelden kan via [deze link](#). Klik dan op 'Get tickets' om je (gratis) entreebewijzen te bestellen.

Over Aletta Smits:

Aletta Smits geeft sinds 2009 presentaties in het land. Ze wilde eigenlijk cabaretier worden, maar ze kan niet zingen. Dat is maar goed ook, want presentaties geven is mooi werk en ze prijst zich gelukkig elke keer als ze voor een zaal mag staan om over die wonderlijke pubers te vertellen

Aletta studeerde Engels, en heeft lang lesgegeven op diverse middelbare scholen en op de lerarenopleiding van de Universiteit Leiden. Voor het schrijven van haar proefschrift bleek het nodig over psychologie en ICT te leren, en dat, samen met haar leservaring, zette haar op het spoor van de pubers.

Naast haar lezingen, werkt ze als lector Human-Centered Technology bij de Hanze hogeschool en als docent / onderzoeker Human-computer Interaction bij de Universiteit Utrecht.



THEMA AVOND

Tijdens deze vrolijke en inspirerende avond neemt Aletta Smits je mee in de wondere wereld van het puberbrein. Met humor, herkenbare voorbeelden en verrassende inzichten vertelt ze...

- hoe het gemiddelde puberbrein werkt,
- wat volwassenen daarvan moeten weten,
- hoe je beter kunt omgaan met de eigenaardigheden én talenten van pubers.

Pubers en hun wonderlijke brein met speciale gast Aletta Smits

én infomarkt

22 oktober 19.00 - 21.30 uur Bombardon Heythuysen

MELD JE HIER AAN!

Logos: Sint Ursula, NIX18, synthese, SPOLT, GGZ, Gemeente Leudal, Vincent van Gogh, centrum voor jeugd en gezin.

Vergaderingen medezeggenschapsraad (MR)

De medezeggenschapsraad, bestaande uit leerlingen, ouders en medewerkers, heeft 18 september 2025 overleg gehad met de schoolleiding. Het concept-verslag van deze vergadering is terug te lezen via [deze link](#).

Daarnaast heeft er op 7 oktober 2025 een extra vergadering plaatsgevonden om een subsidieaanvraag

basisvaardigheden te bespreken. Het verslag van die vergadering is via [deze link](#) terug te lezen.

De concept-verslagen worden altijd op de eerst-volgende MR-vergadering vastgesteld door de MR. Daarna worden de goedgekeurde notulen in [deze map](#) geplaatst, waarin ze altijd terug te lezen zijn.

Week tegen het pesten

Maandag 22-9 stonden wij (Pien en Vivienne van jongerenwerk Synthese) in de pauze bij Sint Ursula Horn en Sint Ursula Heythuysen. Samen met de leerlingen maakten we een Grafitti Wall voor de week tegen het pesten. Er werden mooie tekeningen gemaakt, bijzondere teksten geschreven en daarnaast gingen we met de leerlingen in gesprek. Bedankt voor jullie openheid!

Voel jij je eenzaam? Heb je behoefte aan een luisterend oor? Wij staan voor je klaar! Je kunt ons altijd een berichtje sturen.

Pien (links): 0624783297

Vivienne (rechts): 0640837894



INFORMATIE VOOR LOCATIE HEYTHUYSEN



Gezondheidscheck:
'Gezond leven? Check het even!'



GGD Limburg-Noord (team Jeugdgezondheidszorg) start met de gezondheidscheck in leerjaar 4. De check gaat over gezondheid en het dagelijks leven van de jongere: op school, thuis en in de vrije tijd.

De jongeren ontvangen thuis een uitnodiging om deel te nemen aan de gezondheidscheck. De check kan gezondheid en welzijn van jongeren versterken door:

- Jongeren na te laten denken over zichzelf.
- Jongeren belangrijke vragen te stellen over hun gezondheid.
- Online betrouwbare informatie te geven.

Hoe werkt de gezondheidscheck?

Tijdens een lesuur vult de jongere de online vragenlijst in. De vragenlijst heet: 'Gezond leven? Check het even!'. Na het invullen krijgt de jongere online informatie en advies. Afhankelijk van de antwoorden vindt er een gesprek met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts plaats.

Vervolg?

De jeugdverpleegkundige of jeugdarts denkt mee, geeft advies en kan jongeren doorverwijzen naar hulp.

Er vindt een gesprek plaats tussen de jongere en de jeugdverpleegkundige of jeugdarts als hier behoefte aan is vanuit:

- de jongere;
- de ouder(s)/verzorger(s);
- de school;
- of op vraag van onze GGD.

GGD Limburg-Noord neemt contact op om een afspraak te maken met de jongere (telefonisch, via e-mail of sms/WhatsApp).

Erkende jeugdinterventie

Sinds het voorjaar van 2024 is de gezondheidscheck een erkende jeugdinterventie en is gebleken dat de check voldoet aan alle eisen en randvoorwaarden die het NJI (Nederlands Jeugdinstituut) aan dergelijke interventies stelt.

Meer informatie?

Uitgebreidere informatie is te vinden op:
[Gezondheidscheck | GGD Limburg-Noord \(ggdlimburgnoord.nl\)](https://gezondheidscheck.ggdlimburgnoord.nl)

Projectdag 10 oktober

Leerjaar 1

Programma: 9.00 uur - 13.15 uur **met een gezamenlijke opstart en gezamenlijke afsluiting in de AULA BB.**

Groep A (3 klassen) →			1B1	1BKGT1	1K1
Ronde	Tijd	Activiteit			
1	09.15 – 10.30	Bouw je eigen Angkor Wat	107	105	104
PAUZE					
2	11.00 – 12.00	Volksverhaal + boekkaft	107	105	104
3	12.00 – 13.00	Fotoreis Cambodja	003A	003A	115

Groep B (4 klassen) →			1K2	1KGT1	1GT1	1GT2
Ronde	Tijd	Activiteit				
1	09.15 – 10.30	Bouw je eigen Angkor Wat	103	121	119	120
PAUZE						
2	11.00 – 12.00	Fotoreis Cambodja	115	003	003A	210
3	12.00 – 13.00	Volksverhaal + boekkaft	103	121	119	120

Leerjaar 2

Alle onderstaande workshops staan in het teken van Halloween! Angst, spanning, avontuur en het bovennatuurlijke spelen een grote rol!

De workshops zullen plaatsvinden in de ochtend tot maximaal 12.30u.

Je kan kiezen uit 4 verschillende creatieve workshops.

1. Creative workshop in lokaal 004

Ontdek je creatieve kant in griezelige sferen!

Laat je fantasie de vrije loop! Tijdens deze workshop ga je zelf aan de slag met kleuren, vormen en materialen om iets unieks te maken. Leuk, gezellig en helemaal creatief!

Ronde	Tijd
1	9.00 – 10.00 uur
2	10.15 – 11.15 uur
3	11.30 – 12.30 uur

2. VR-Escaperoom in lokaal 001 en 201

Stap in een virtuele wereld vol spanning, raadsels en uitdagingen!

Samen met je team ga je op zoek naar aanwijzingen, los je puzzels op en probeer je binnen de tijd te ontsnappen.

Spannend, interactief en gegarandeerd een unieke ervaring.

Durf jij het aan?

Ronde	Tijd
1	9.00 – 10.00 uur
2	10.15 – 11.15 uur
3	11.30 – 12.30 uur

3. Dungeons and Dragons in lokaal 118

Maak kennis met Dungeons & Dragons (bekend van de hitserie 'Stranger Things' en de actiefilm Dungeons & Dragons: Honor among Thieves) met Vechel Fantasy, het grootste Nederlandse YouTube kanaal voor dit spel!

Jullie gaan een uitdaging tegemoet in duistere sferen...kunnen jullie met behulp van Vechel Fantasy de vijand verslaan in deze game?

Ronde	Tijd
1	9.00 – 10.00 uur
2	10.15 – 11.15 uur
3	11.30 – 12.30 uur

4. 3D tekenen in lokaal 210

Tijdens deze workshop ga je aan de slag met het 3d tekenprogramma TinkerCad. Hier ga je leren hoe je zelf iets kan ontwerpen met het thema Halloween!

Maak iets griezeligs of iets spannends, de mooiste ontwerpen kunnen zelfs geprint worden met een 3d printer!

Zet je fantasie om in een echt product met de workshop 3d tekenen!

Ronde	Tijd
1	9.00 – 10.00 uur
2	10.15 – 11.15 uur
3	11.30 – 12.30 uur

> > > > >

Leerjaar 3 en 4

Vrijdag 10 oktober vindt de activiteit voor leerjaar 3 en 4 plaats. Deze zal georganiseerd worden door Zipwire en zal bestaan uit een aantal outdoor groepsactiviteiten. Je wordt verwacht op de locatie van Sint Ursula Horn op het volgende adres: **Bergerweg 21 in Horn**

Je dient met eigen vervoer naar de locatie te gaan, je kan de fiets neerzetten op de plek zoals aangegeven op de plattegrond. Dit is de eerste weg links voor het schoolgebouw. Hier zal een docent jullie opvangen en meenemen naar de activiteit. Ook wanneer je met de auto of het openbaar vervoer komt dien je op deze plek te verzamelen.

Denk eraan om voldoende eten en drinken mee te nemen en sport- kleding aan te doen. Het is niet mogelijk om je op de locatie om te kleden.

Kijk goed naar de weersverwachtingen en kleeft je daar naar, de activiteit zal buiten plaatsvinden. Mocht je niet deel kunnen nemen geef je dit aan bij de mentor, je dient wel aanwezig te zijn bij de activiteit.

De klassen zijn op de volgende manier ingedeeld:

Leerjaar 3 (9.00-12.00 uur):

Groep	Klas
1	3b1 en 3b2 24 lln
2	3gt1 20 lln
3	3gt2 18 lln
4	3k1 22 lln
5	3k2 25 lln

Leerjaar 4 (13.00 - 16.00 uur):

Groep	Klas
1	4b1 en 4b2 25 lln
2	4gt1 28 lln
3	4gt2 26 lln
4	4k1 28 lln
5	4k2 16 lln

Klas **4gt1** en **4gt2** zullen om 11:30 aanwezig zijn in Horn om een start te maken met het profielwerkstuk. Van 11:30 tot 12:30 zijn zij aanwezig in de lokalen A208 en A209. Van 12:30 tot 13:00 hebben ze pauze. Om 13:00 uur starten ze met de ZipWire activiteit.



> > > > >

Halloween Night 30 oktober 2025

Op donderdag 30 oktober organiseert Sint Ursula Heythuysen een Halloween Night voor brugklassers. De brugklassers mogen een introductie meenemen maar dit moet een leeftijdsgenoot zijn (dus iemand van groep 8 of een brugklasser van een andere school).

Een kaartje kost €5,- per persoon en dit is inclusief een drankje en wat lekkers.

Deze avond wordt georganiseerd door de leerlingen van de profielen E&O, Z&W en BWI. Deze avond is op school en zal van 18.30 - 21.00 uur plaatsvinden. De leerlingen komen in tijdsloten en lopen een route door school en eindigen in de grote aula.

Een kaartje kan in de week voor en de week na de herfstvakantie gekocht worden tijdens de mentorles of een vakles. Durf jij te komen?



INFORMATIE VOOR LOCATIE HORN

Aanmelden 'Move your mind'

MOVE YOUR MIND

Meld je aan en ontdek hoe jij meer uit jezelf haalt!

Wil jij graag actief bezig zijn? En gezellig met anderen even iets anders doen? Move Your Mind is een gratis programma voor jongeren van 12-15 jaar die naar school gaan op het Sint Ursula college in Horn of Heythuysen, die gezond willen zijn én blijven, lekker in hun vel willen zitten en vooral gewoon iets tofs willen doen met anderen!

Met Move Your Mind krijg je tips en tricks die je helpen om:

- Te ontdekken wat jij allemaal in huis hebt;
- Slim om te gaan met druk van bijvoorbeeld school, vrienden en thuis;
- Je sociale skills te verbeteren door samen te werken met anderen.

Wat kun je verwachten?

8 sessies van één uur, waarin je ontdekt wat bij jou past, op jouw tempo.
Deze sessies bestaan uit drie verschillende thema's:



Lekker Bewegen – Workouts die je energie geven, van boksen tot circuittraining.
Niet saai, wel uitdagend op ieders eigen niveau.



Rust & Rumor – Ontspan met ademhaling en ontspanningstechnieken.
Leer omgaan met een hoofd vol gedachten.



Samen Sterk – Teambuilding en samenwerking.
In activiteiten waarbij je elkaar nodig hebt.



Wanneer?

21 & 28 okt | 4, 11, 18 & 25 nov | 2 & 9 dec
14:45-15:45 uur



Waar?

Gymzaal
Sint Ursula Horn

Aanmelden

Doe jij ook mee? Meld je gemakkelijk gratis aan door de QR-code te scannen of ga naar www.negen.nl/aanmelden! Twijfel je? App of bel beweegcoach Lianne van Negen gerust, je zit nergens aan vast.



Lianne Schreurs
06-23 98 14 37



Verkeersactiviteit voor leerjaar 2

Op dinsdag 21 oktober komt het verkeerslab naar onze school met een interessante en leuke spelshow met als doel het bewustzijn van leerlingen m.b.t. verkeersveiligheid te vergroten.

In een nagebouwde studio vol computerschermen en simulatoren moeten scholieren gevaarlijke verkeerssituaties verbeteren en diverse vragen in sneltreinvaart beantwoorden. Daarnaast worden ze getoetst op verkeerskennis en mobiliteit vaardigheden door o.a. coördinatieoefeningen en behendigheidstesten. Hierbij

speelt het mobieltje in de hand een centrale rol. Ook is er een heuse 4D Fietsgame simulator opgesteld met unieke wind- en regenmodule. Kennis en kunde is essentieel om als winnaars uit de bus te komen. Natuurlijk staan fiets en afleidingsvormen op dit moment centraal, maar er is ook aandacht voor (vracht)auto's, scooters, hulpdiensten en het openbaar vervoer. Kortom: de ideale mix om opgedane verkeerskennis uit het verleden te toetsen en vooral toe te passen op toekomstige situaties. Zeer praktijkgericht en interactief.

INFORMATIE VAN HET CENTRUM VOOR JEUGD & GEZIN

CJG Tip van de maand:

Samen werken aan veiligheid

In oktober vindt elk jaar de Week van de Veiligheid plaats. Voor pubers betekent veiligheid vaak iets anders dan voor jongere kinderen. Ze zoeken meer vrijheid, trekken eropuit met vrienden en bewegen zich steeds zelfstandiger – offline én online. Dat hoort bij groot worden, maar het is fijn als je kind weet hoe het zich veilig kan voelen en hoe het verstandig kan handelen in spannende situaties. Drie praktische tips voor ouders van pubers:

1. Blijf in gesprek

Pubers willen zelfstandigheid, maar hebben jouw steun en begeleiding nog hard nodig. Vraag regelmatig hoe het gaat en toon interesse in hun wereld, ook als het gesprek kort is.



**centrum
voor jeugd en gezin**
midden-limburg

2. Bespreek grenzen en keuzes

Pubers komen in aanraking met situaties rondom alcohol, sociale druk of online gedrag. Praat open over risico's en benoem dat fouten maken mag, maar dat ze altijd bij jou terecht kunnen.

3. Maak duidelijke afspraken

Spreek samen heldere regels af, bijvoorbeeld over thuiskomtijden, sociale media of uitgaan. Geef je kind waar mogelijk inspraak, zo voelt het meer verantwoordelijkheid en groeit wederzijds vertrouwen.

Wil je meer lezen over weerbaarheid van je puber? Kijk dan [hier](#).

Wist je dat we een webinar hebben gemaakt over wensen en grenzen van pubers? Deze kun je [hier](#) terugkijken.

Activiteitsaanbod CJG en AMW

Meidentraining: "De weg naar meer zelfvertrouwen"

Misschien herken jij het ook wel... Twijfelen aan jezelf. Aan hoe je eruitziet. Wat je zegt. Wat je doet. En weet je? Dat is helemaal niet gek. Veel meiden voelen zich zo. Maar dat hoeft helemaal niet.

Wil jij meer zelfvertrouwen? En wil je lekkerder in je vel zitten? Dan is deze training écht iets voor jou.

We snappen dat het spannend kan zijn om de eerste stap te zetten. Maar denk eens aan wat het je kan opleveren: meer rust in je hoofd, jezelf durven zijn, fijne gesprekken met andere meiden (die je misschien wel beter begrijpen dan je denkt), en wie weet nieuwe vriendschappen.

Deze training is speciaal voor Meiden van 13 t/m 16 jaar die zich zekerder willen voelen en beter met stress en moeilijke situaties om willen gaan en die wonen in gemeente Roermond, Roerdalen, Echt-Susteren, Maasgouw, Leudal, Weert of Nederweert.

Maandag 6 oktober 16.00-17.30 uur, Locatie: Yuverta, Jagerstraat 6 Roermond

Workshop: "Omgaan met emoties van jongeren"

Jongeren kunnen heftig reageren door nieuwe en overweldigende emoties die (onbewust) hun gedrag beïnvloeden. Het is belangrijk dat jongeren leren om zichzelf te kalmeren als er iets gebeurt waardoor ze van streek raken. Ouders kunnen helpen door emoties te erkennen en de juiste ondersteuning te bieden, zonder opdringerig te zijn. Maar hoe doe je dat? In de workshop leer je hoe je effectieve en praktische strategieën van positief opvoeden kunt gebruiken om moeilijke situaties op te lossen en te voorkomen. Daarnaast krijg je praktische tips over hoe je als ouders om kunt gaan met de emoties van tieners tussen 11 en 16 jaar.

Donderdag 23 oktober 19.30-21.00 uur, Locatie: Online via MS Teams



Workshop: "Ruzies in het gezin verminderen"

Het gedrag van jongeren kan erg bepalend zijn voor de sfeer thuis. En dat is leuk, zolang jongeren vol energie zitten en zich goed voelen. Jongeren zitten in de bloei van hun leven en ook hun puberbrein is nog volop in ontwikkeling, met eventuele stemmingswisselingen als gevolg. Waar ze op het ene moment de slappe lach hebben, gaan ze het volgende moment de strijd aan om niets. Dit kan leiden tot erg vervelende ruzies in het gezin. Herken jij dit? Wat kun je als ouders in zo'n geval doen? Hoe kun je ruzies voorkomen en wat moet je wel of juist niet doen in het heetst van de strijd? We weten dat jongeren nog vaardigheden moeten ontwikkelen om problemen op een goede manier op te lossen. Hoe kun jij als ouder bijdragen aan deze leercurve? Tijdens deze workshop geven we antwoord op deze vragen en gaan we samen aan de slag met positieve opvoedvaardigheden. Dit alles met als doel om de harmonie in het gezin terug te vinden.

Donderdag 23 oktober 19.30-21.00 uur, Locatie: Online via MS Teams

Webinar terugkijken: "Verlies overleven"

Kinderen en rouw. Het hoort eigenlijk niet bij elkaar maar toch krijgen ook veel kinderen en jongeren te maken met een rouwproces, bijvoorbeeld bij een groot verlies of ingrijpende gebeurtenis.

Bekijk dit webinar nu terug.

Gratis deelname voor alle activiteiten. Aanmelden kan ook via info@cjgml.nl of www.cjgml.nl

Training: "opvoeden met vertrouwen"

Tijdens de training "Opvoeden met Vertrouwen" erkennen wij dat opvoeden zowel een prachtige als uitdagende reis is.

Voor wie:

Opvoeden met vertrouwen is vooral bedoeld voor ouders van kinderen van 0-10 jaar, die wat steviger in hun schoenen willen staan, wel eens twijfelen en graag wat handvatten ontvangen om hun kinderen de beste opvoeding te kunnen geven.

Doelstelling:

We geven jullie kracht en vertrouwen met praktische tips en handvatten. Maar eerst een belangrijke vraag: wat wil je bereiken voor jezelf en je kind? Wat wil je veranderen? Of het nu gaat om het gedrag van je kind of jouw aanpak, het begint met zelfinzicht.

Ons doel is dat jij op een positieve manier met vertrouwen de opvoeding van jouw kind vorm geeft, ook in tijden van stress en druk.

Doel en inhoud van de training:

Met dit programma gunnen we jou als ouder om met zelfvertrouwen naast jouw kind te staan. Je krijgt praktische tips om je aan te passen aan de veranderingen en uitdagingen die de opvoeding met zich meebrengt. Zodat jij weet wat je kunt doen in moeilijke situaties en hoe je jouw kind het beste kan helpen zich goed te ontwikkelen.

Het programma bestaat uit verschillende thema's. Elk thema bevat verschillende praktische, concrete en vooral ook leuke opdrachten die je aan het denken zetten.

Ook zijn er opdrachten waar je direct samen met je kind of gezin mee aan de slag kunt gaan.

De volgende thema's komen aan bod:

- Jij als ouder! *Krijg inzicht in jezelf en leer hoe je escalaties kunt voorkomen.*
- Emoties zijn oké. *Ondersteun jouw kind, hoe ga je met jouw eigen emoties om?*
- Structuur en grenzen. *Hoe stel je grenzen en hoe zorgt structuur voor rust?*
- Jij bent belangrijk. *Hoe zorg je goed voor jezelf, zodat je met aandacht aanwezig kan zijn?*
- Complimenten geven. *Zorg dat je kind zich geliefd voelt en zelfvertrouwen ontwikkelt.*
- Prikkelverwerking en ontspanning. *Ontdek hoe je meer rust kunt creëren.*
- Zelfvertrouwen en weerbaarheid versterken. *Leer je kind omgaan met vervelende situaties.*

> > > >



Praktische info:

- De training bestaat uit vier bijeenkomsten: 03-11 / 10-11 / 17-11 / 24-11
- Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
- Deze training wordt aangeboden in samenwerking met Opvoeden is Teamsport.
- Voor deze activiteit wordt geen eigen bijdrage gevraagd.
- Aanmelden kan via groepswerk@cjgml.nl

Maandag 3 oktober 16.00-17.30 uur, Locatie: CJG, Bredeweg 239d Roermond