infobulletin voor ouders/leerlingen

Sint Ursula
VMBO - HAVO - ATHENEUM - GYMNASIUM

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 - 19 november 2026 - schooljaar 2026/2027

ALGEMENE INFORMATIE VOOR BEIDE LOCATIES 1
- Belangrijke verduidelijking van afspraken rondom toetsen, SE's en SO's 1
- Sociale Veiligheid: Week van de Mediawijsheid 2
- Sociale Veiligheid: Connect Club 2
- Terugblik Halloween Sint Ursula 3
- Studiedag 11-11 burgerschap 4
- Gezocht: ouder-kindduo's voor onderzoek naar overprikkeling bij jongeren (12–17 jaar) 4
- Rotary youth exchange 5

INFORMATIE VOOR LOCATIE HEYTHUYSEN 6
- AMN balans 6
- Sintviering leerjaar 1 & 2 6
- 1GT1 in actie voor het goede doel! 6
- Het bezoek van de staatssecretaris - maandag 2 november 7

INFORMATIE VOOR LOCATIE HORN 8
- Wat leest ....? 8
- Vooraankondiging excursie Amsterdam h5/v6 9
- Onze school doet mee aan het EU-zuivelproject! 9
- Verkeersactiviteit leerjaar 2 9
- Dungeons & Dragons Club Sint Ursula 10
- Succesvolle deelname Sint Ursula aan Euregionaal Vrijheidsdebat! 10
- Meet & Greet bovenbouw havo/vwo: nieuwe datum! 11

INFORMATIE VAN HET CENTRUM VOOR JEUGD & GEZIN 12
- CJG Tip van de maand: 12
- Online groepsdruk: blijf in gesprek 12
- Activiteitenaanbod CJG 12

belangrijke data



ALGEMENE INFORMATIE VOOR BEIDE LOCATIES

Belangrijke verduidelijking van afspraken rondom toetsen, SE's en SO's

Beste ouders/ verzorgers en leerlingen, met dit bericht vragen wij jullie aandacht voor een belangrijke verduidelijking van de afspraken rondom toetsen, schoolexamens (SE's) en schriftelijke overhoringen op onze school.

Nu het telefoonbeleid is ingegroeid en de mogelijkheden van AI steeds verder toenemen, achten we het noodzakelijk om de regels m.b.t. devices bij een toets aan te scherpen. Om een eerlijk, rustig en transparant toetsklimaat voor iedereen te waarborgen, geldt dat **het bij zich dragen van elektronische apparaten tijdens een toets - waaronder mobiele telefoons, smartwatches en smart glasses - strikt verboden is**. Het enkel aanwezig hebben van een dergelijk apparaat bij of op de werkplek tijdens een toetsmoment wordt met ingang van heden aangemerkt als een onregelmatigheid. Dit geldt ongeacht of het apparaat is ingeschakeld of actief wordt gebruikt. Vaak is een smartwatch lastig te onderscheiden van een analoog horloge, dus we willen jullie vragen ook gewone horloges niet mee te nemen naar toetsen. Dit om vervelende misverstanden te voorkomen.

Bij de centrale examens (CE) hanteren we deze landelijke regelgeving reeds strikt. Om misverstanden te voorkomen en uniformiteit te bieden, trekken we deze lijn nu helder door naar alle toetsen (proefwerken, overhoringen en schoolexamens) in klas 1 tot en met 6.

De betreffende passage in onderstaand protocol is als volgt geformuleerd:

> ***Fraude op heterdaad:***
> *De surveillant merkt tijdens een toets dat een kandidaat fraude pleegt (bijv. spiekt) of een device / horloge bij zich heeft.*

Het volledige protocol m.b.t. onregelmatigheden bij toetsen is in te zien op de website waar de pta's en bijbehorende reglementen gepubliceerd staan.

Wij verzoeken leerlingen dan ook dringend om alle elektronische apparaten voor aanvang van een toets in de kluis of op de daarvoor aangewezen plek op te bergen. Als dit vergeten is, dan is het device uitgeschakeld bij de surveillant neerleggen ook mogelijk.

Hartelijk dank voor jullie medewerking om samen te zorgen voor een eerlijke toetssituatie.

Met vriendelijke groet,

De schoolleiding

CJP-pas voor alle leerlingen

Wij willen u informeren over de CJP Cultuurkaart waar onze school aan meedoet. Met de CJP-pas kan uw kind hier optimaal aan deelnemen én buiten schooltijd profiteren van mooie kortingen.

Wat is de CJP-pas?
Met deze digitale pas krijgen leerlingen hoge kortingen op onder andere bioscoopkaartjes, musea, concerten, theater en aankopen bij bekende (web)winkels.

Belangrijk: activeer de pas via de schoolmail!
De pas is voor uw kind helemaal gratis, maar moet nog wel even digitaal worden geactiveerd.

- Alle leerlingen hebben hiervoor onlangs een bericht met een persoonlijke activatielink ontvangen op hun schoolmailadres.
- Na het klikken op deze link en het activeren van het account, staat de digitale CJP-pas direct klaar in de CJP-app op hun telefoon.

Sociale Veiligheid: Week van de Mediawijsheid

Wist je dat mediawijsheid veel meer is dan alleen schermtijd of sociale media? In vier korte video's nemen GGD, CJG en Vincent van Gogh je mee in de online leefwereld van kinderen en jongeren.

Ontdek wat media doen met het brein, de ontwikkeling en het welzijn van jouw kind.
Bekijk de video's en krijg praktische inzichten en tips voor thuis Mediawijsheid - Webinar.

Sociale Veiligheid: Connect Club

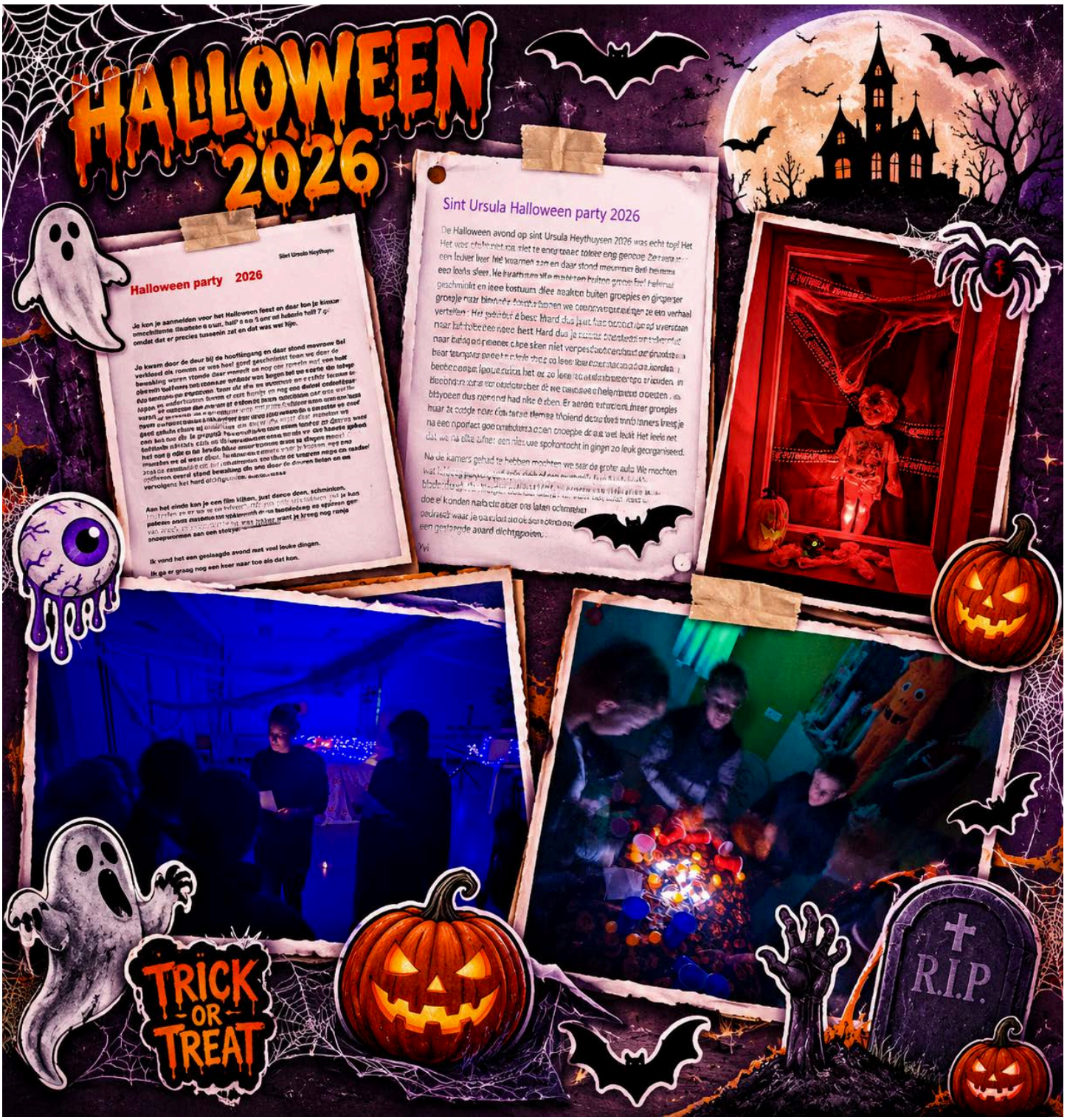
Vind je het lastig om vrienden te maken? Of wil je sterker worden in contact met anderen? Dan is de Connect Club er voor jou. In Nederland voelt een flink aantal jongeren zich vaak alleen. Ook in Leudal zien we jongeren die hun sociale kring willen vergroten. Bij de Connect Club ontmoet je andere jongeren die hetzelfde ervaren. Samen doen we leuke activiteiten en werk je aan je zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Je leert bijvoorbeeld beter contact maken, voor jezelf opkomen en omgaan met lastige situaties.

De groep wordt begeleid door jongerenwerkers van Synthese. Zij kijken samen met jou wat jij nodig hebt en helpen je op een manier die bij jou past. De Connect Club is er voor jongeren van 12 tot 18 jaar en vindt een keer per maand op donderdagavond plaats van 18.30 tot 20.30 uur in Heythuysen. Meedoen is gratis en je mag altijd eerst een keer aansluiten om te kijken of het bij je past.





Terugblik Halloween Sint Ursula



Studiedag 11-11 burgerschap



Op woensdag 11-11 hebben de collega's van beide locaties een studiedag gehad over burgerschap. We begonnen met een plenaire bijeenkomst. Hierin werd verteld over burgerschap in het onderwijs en hoe ga je ermee om.

Daarna gingen de collega's naar verschillende workshops: diversiteit, straatcultuur op school, de dialoog, conflict Israël en Palestina en cultuursensitief lesgeven. Vervolgens werd er door de verschillende vakgroepen gewerkt aan burgerschap binnen hun vak.

Gezocht:

Ouder-kindduo's voor onderzoek naar overprikkeling bij jongeren (12–17 jaar)

Voor mijn masterthesis binnen de master Mental Health aan Maastricht University doe ik, onder begeleiding van Marilien Marzolla en Christine Resch, onderzoek naar overprikkeling bij jongeren tussen de 12 en 17 jaar. Voor dit onderzoek ben ik op zoek naar ouder-kindduo's waarbij het kind (12–17 jaar) overprikkeling ervaart.



Wat houdt deelname in?
Deelname bestaat uit een interview van ongeveer één uur, waarbij zowel de ouder als het kind betrokken zijn. Het interview vindt plaats op een locatie naar keuze, bijvoorbeeld bij het gezin thuis.

Wat staat hier tegenover?

- Ouders ontvangen een vergoeding van €15 voor hun deelname.
- Voor de jongeren is er een kleine attentie.

Wilt u bijdragen aan dit onderzoek?
Kent u een gezin met een kind tussen de 12 en 17 jaar dat overprikkeling ervaart, of komt u vanuit uw werk of stage in contact met deze doelgroep? Dan zou het enorm helpen als u deze oproep wilt delen.

Heeft u interesse of wilt u meer informatie? Neem dan gerust contact op via e-mail: fpn-sps_study@maastrichtuniversity.nl.

Alvast hartelijk dank voor uw hulp en betrokkenheid!

Maud Janssen
Masterstudent Mental Health – Maastricht University

Rotary | rotary youth exchange

Ben jij tussen 15 en 19 jaar oud, nieuwsgierig, open-minded en niet bang voor een uitdaging? En wil jij enkele weken op uitwisseling naar: Verenigde Staten, Canada, Mexico, Japan, Taiwan, India, Argentinië, Brazilië, Zuid-Afrika of Europa?



Grijp dan deze kans met beide handen!

Rotary vindt het heel belangrijk dat jongeren over de hele wereld elkaar beter leren kennen, om zo begrip te kweken voor elkaar en elkaars cultuur. Zo dragen we samen bij aan een betere wereld en jouw ontwikkeling. Daarom zenden wij elke zomer jongeren tussen de 15 en 19 jaar uit naar andere landen en omgekeerd.
Wij organiseren een informatiebijeenkomst voor jou én je ouders. Die moeten het tenslotte goed vinden en als gastouder optreden als jouw uitwisselingspartner bij jou is.

Locatie: ROER College Schöndeln
Heinsbergerweg 184, 6045 CK Roermond
R-gebouw (Houten gebouw achteraan op het terrein)

Datum en tijdstip: 30 november van 19.30–20.30 uur, inloop 19.15 uur

We leggen dan uit hoe een uitwisseling werkt en leeftijdgenootjes die afgelopen zomer een uitwisseling hebben gedaan, zullen over hun ervaringen delen.

Wil jij aan deze informatieavond deelnemen?
Mail naar: jeugduitwisseling@rotaryrmr.nl
Meer info: www.rotary.nl/yep

Rotaryclub Roermond Maas en Roer

INFORMATIE VOOR LOCATIE HEYTHUYSEN

AMN balans

Dit jaar is voor leerjaar 1, 2, 3 de AMN balans afgenomen in week 46 / 47. De AMN Balans is een vragenlijst die gericht is op de sociaal-emotionele situatie van de leerling. De factoren die gemeten worden hebben betrekking op thuis, school, motivatie, gedrag en persoonlijkheid.
De AMN Balans is tijdens een mentorles afgenomen. Uit de resultaten worden eventuele aandachtspunten gehaald die tijdens de mentorgesprekken besproken kunnen worden. Daarnaast geven de testresultaten een indicatie voor leerlingen die in aanmerking komen voor extra ondersteuning (bijvoorbeeld training Vertrouw op jezelf, Examenvreestraining of Sociale Vaardigheidstraining).
Bij verdere vragen kunt u contact opnemen met ondergetekende.

Met vriendelijke groet,

Mevr. Chantal Crutsen

Sintviering leerjaar 1 & 2



Op vrijdag 4 december is er voor de leerlingen van leerjaar 1 en 2 een Sintviering.
Deze activiteit zal plaatsvinden tijdens les 6 en 7.
Leerjaar 1: gezellig samenzijn met bijv. cadeaus, een bingo of een Sint-quiz.
Leerjaar 2: invulling wordt verzorgd door leerlingen uit de bovenbouw.

Na de activiteit zijn de leerlingen van leerjaar 1 en 2 lesvrij.

1GT1 in actie voor het goede doel!

Kleine flesjes, groot verschil!
Alle brugklassen van onze school slaan de handen ineen voor een fantastisch doel. Met een groots statiegeldproject zamelen onze leerlingen geld in voor **Stichting Henk Arts Help Sierra Leone!**

De leerlingen van **klas 1GT1** hebben de afgelopen weken alvast flink de handen uit de mouwen gestoken! Zij verzamelden meerdere keren de lege statiegeld-flessen en -blikjes van school en brachten deze naar de Albert Heijn.
En dat leverde een prachtig resultaat op...

RUIM € 65,- VOOR HET GOEDE DOEL!

Een geweldige eerste opbrengst en vooral een fantastische start van dit mooie project!

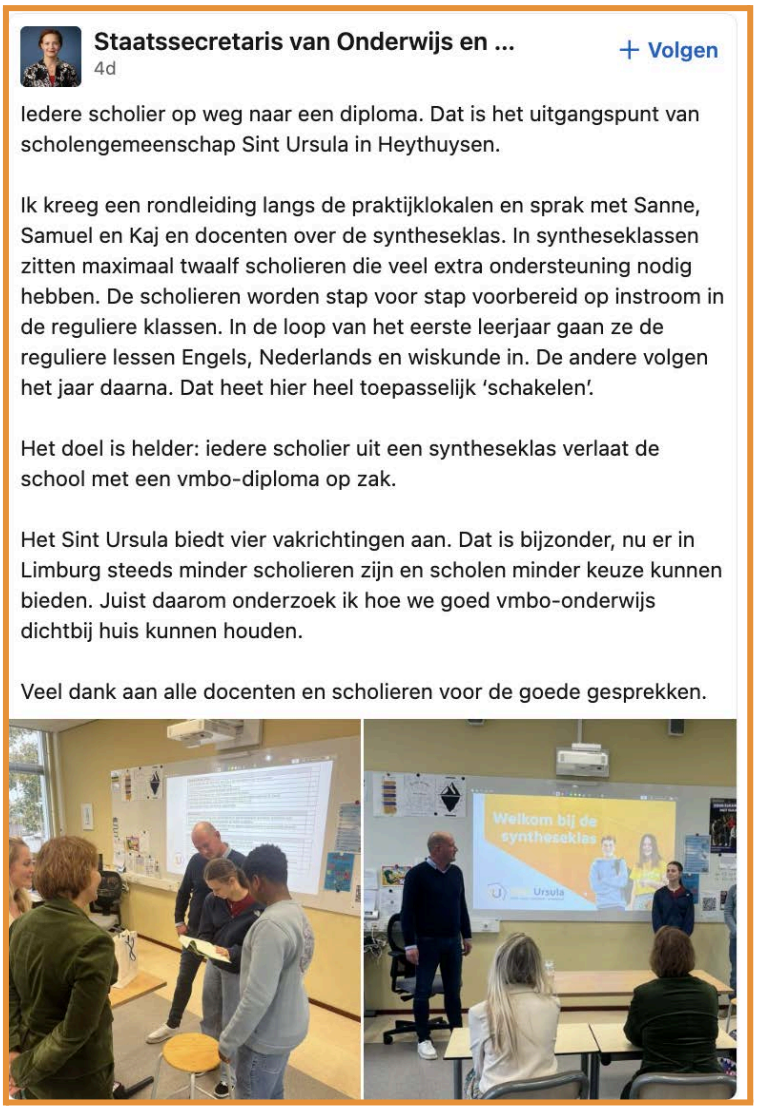
Maar we zijn natuurlijk nog lang niet klaar! Alle brugklassen gaan zich inzetten om samen een zo hoog mogelijk bedrag op te halen. Want iedere fles, ieder blikje en iedere euro telt!

Een dikke pluim voor klas 1GT1! Wie weet hoeveel we met alle brugklassen samen kunnen ophalen.

Het bezoek van de staatssecretaris - maandag 2 november

De beste samenvatting van het bezoek van de staatssecretaris van Onderwijs en Emancipatie is de samenvatting van de staatssecretaris zelf, zie neven-staand bericht.

Een heel groot applaus en dank gaat uit naar de leerlingen en collega's die hebben meegeholpen om de school te presenteren. We hebben de school kunnen laten zien aan de staatssecretaris én we hebben een sterk gesprek kunnen voeren over onderwijs en beleid.



INFORMATIE VOOR LOCATIE HORN



*In de rubriek **Wat leest…?** vertellen telkens een medewerker van school en een leerling welk boek zij onlangs hebben gelezen of op dit moment aan het lezen zijn. Misschien ontdek je wel een titel die jou aanspreekt en een plekje op je boekenplank verdient. Of juist een boek waarvan je denkt: dat is iets voor mijn vader, moeder, zoon of dochter. Deze keer is het woord aan mevr. D'Haese en Eskil van der Heijde.*

Wat leest mevrouw D'Haese?

Op mijn nachtkastje liggen op dit moment twee totaal verschillende boeken: De tweede sekse van Simone de Beauvoir en Mijn tante Colette van Valérie Perrin. Toch hebben ze voor mij meer met elkaar te maken dan je op het eerste gezicht zou denken: in beide boeken gaat het over vrouwen en over wat er in een vrouwenleven kan gebeuren.
De tweede sekse lees ik op dit moment voor mijn promotieonderzoek naar vrouwelijke denkers uit de oudheid. De ideeën van De Beauvoir spelen daarin een belangrijke rol. Ik kende haar werk natuurlijk al, maar ik wilde nu ook echt haar belangrijkste boek lezen. Het is geen boek dat je even snel leest. Soms lees ik een paar pagina's en moet ik het even wegleggen om na te denken. Maar wat me vooral treft, is hoe actueel veel van haar vragen nog zijn, terwijl het boek al uit 1949 komt.
In drie woorden: dit boek is … scherp, confronterend en tijdloos.

Daarnaast pak ik graag Mijn tante Colette van Valérie Perrin vast. Dat leest wel lekker weg namelijk. Wat mij vooral aanspreekt, is dat Perrin gewone mensen, vooral ook vrouwen, en hun levens heel bijzonder kan maken. Achter een ogenschijnlijk alledaags leven blijken allerlei verhalen en geheimen schuil te gaan. Het boek heeft iets warms en menselijks, maar er zit ook genoeg mysterie in om te willen blijven lezen.
Misschien is dat precies waarom deze twee boeken zo goed naast elkaar liggen: De Beauvoir laat me nadenken over vrouwen en de wereld waarin ze leven, terwijl Valérie Perrin me meeneemt in het leven van één vrouw.
In drie woorden: dit boek is … warm, menselijk en meeslepend.

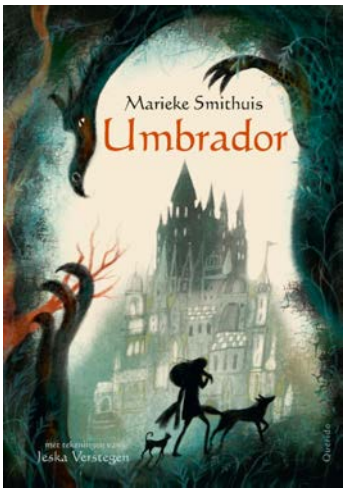
Wat leest Eskil van der Heijde?

Ik heb het boek Umbrador gelezen. Het boek gaat over een kind dat eigenlijk de opvolger van de troon is in een andere wereld, maar voordat ze oud genoeg is weg wordt gehaald uit die wereld. Daar komt ze te wonen in het huis van een gemene, bloeddorstige vrouw. Ze ontsnapt en dan komt ze terecht in de andere wereld. Als ze daar aankomt, moet ze de andere wereld redden van de kwaadaardige vorst Fulgis, voordat het te laat is…

Het is een fantasieboek en het lijkt heel realistisch, ik heb het boek daarom ook zo snel mogelijk uitgelezen omdat ik wilde weten hoe het verder ging. Ik zou het boek echt aanraden, het leest heel makkelijk en het grijpt je aan.

Umbrador is geschreven door Marieke Smithuis voor kinderen tussen 10 en 15. Er is ook een vervolg geschreven dat doorgaat op dit boek.

In drie woorden: dit boek is spannend, meeslepend en soms best droevig.



Lees jij ook een boek waar je graag iets over wil vertellen? Dan horen we graag van je! Stuur je bijdrage naar ruudhermans@ursula.nl en wie weet ben jij binnenkort aan het woord in Wat leest…? En wist je dat je ook iemand kunt uitdagen? Leerlingen mogen een medewerker uitdagen om samen de rubriek te vullen, maar andersom kan natuurlijk ook! Zo vormen jullie een leesduo en komen jullie allebei in dezelfde editie aan het woord.

Vooraankondiging excursie Amsterdam h5/v6

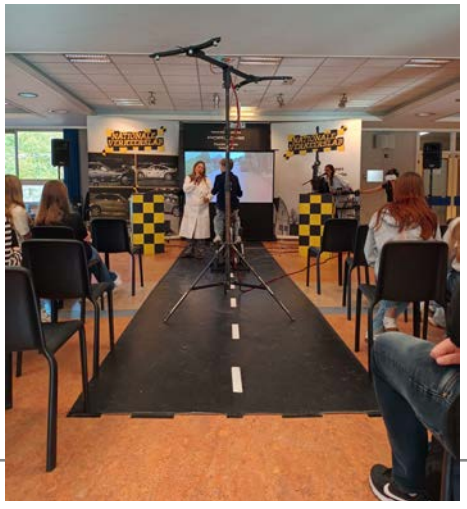
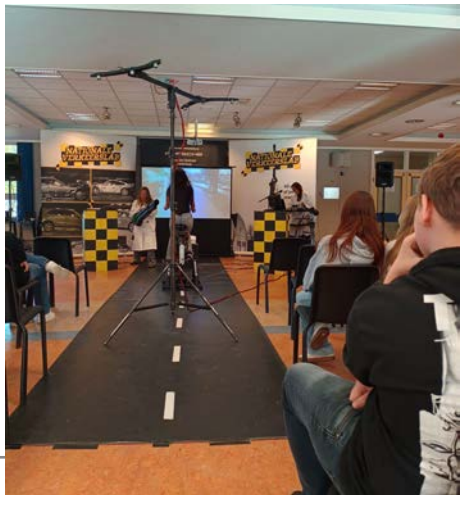
Ook dit schooljaar gaan we met alle havo 5- en vwo 6-leerlingen naar Amsterdam. Op vrijdag 26 februari 2027 zullen wij de hoofdstad per bus bezoeken. Afhankelijk van de leerlaag of de gekozen vakken gaan de leerlingen die dag naar het Rijksmuseum, het Vincent van Gogh-museum of verkennen zij Amsterdam op de fiets. Daarnaast gaat iedereen naar De Nederlandsche Bank en is er uiteraard tijd om de stad op eigen gelegenheid verder te verkennen. We vertrekken vroeg in de ochtend en zijn in de avond terug. Via dit bericht willen we jullie hier alvast over informeren, zodat jullie tijd genoeg hebben om iets te regelen als dit nodig blijkt. Nadere details volgens t.z.t. per mail!

Onze school doet mee aan het EU-zuivelproject!

Leuk nieuws! Onze school is ingeloot om deel te nemen aan een zuivelproject rondom zuivel en gezonde voeding. Binnen dit project krijgen **al onze leerlingen** twee keer per week gratis een portie zuivel aangeboden zoals halfvolle melk, yoghurt of kwark. Dit wordt geleverd door FrieslandCampina.
(Het project bevat géén plantaardige alternatieven)
Met dit initiatief willen we op een laagdrempelige en leuke manier aandacht besteden aan het belang van een gezond ontbijt en goede voedingsgewoonten.
Naast het aanbieden van gratis zuivel staat ook educatie centraal.
Alle brugklassen hebben een les gekregen over zuivel, voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ook hebben ze geleerd hoe gezonde voeding bijdraagt aan energie, concentratie en ontwikkeling.
Praktisch: Het project start in de week van 9 november en duurt tot 12 april 2027.
De leerlingen mogen op dinsdag én woensdag in de **kleine pauze** een portie zuivel komen halen in **lokaal B011.** Eventuele veranderingen komen op de Tv's te staan in de aula. Leerlingen moeten zélf zorgen voor een fles of beker.

Verkeersactiviteit leerjaar 2

De week na de herfstvakantie hebben twee gast-docenten middels een interactieve verkeersshow (Nationale Verkeerslab) bij alle klassen van leerjaar 2 een gastles verzorgd over verkeersveiligheid. Dit met als doel het vergroten van het inzicht en het besef van de eigen verantwoordelijkheid voor veilig verkeers-gedrag bij jongeren.
In een nagebouwde studio vol computerschermen en simulatoren moesten scholieren gevaarlijke verkeerssituaties verbeteren en diverse vragen in sneltreinvaart beantwoorden. Daarnaast werden ze getoetst op verkeerskennis en mobiliteits vaardigheden door o.a. coördinatieoefeningen en behendigheids-testen te verrichten. Hierbij speelde het mobieltje in de hand een centrale rol.

Dungeons & Dragons Club Sint Ursula

Ben je klaar voor een episch avontuur vol heldendaden, magie en spannende missies? Doe mee met de Dungeons & Dragons Club op Sint Ursula! Of je nu een doorgewinterde avonturier bent of nog nooit van DnD hebt gehoord, iedereen is welkom!

We komen één keer in de zoveel tijd op dinsdag na het zevende uur samen om samen verhalen te creëren, puzzels op te lossen en draken te verslaan. Alle materialen worden door school geregeld, dus het enige wat je nodig hebt, is je fantasie en zin in avontuur.

En als je eenmaal een groepje hebt gevormd, staat het je ook vrij om op andere momenten te spelen!

De club wordt georganiseerd door meneer De Jong en is ook dit jaar weer op zoek naar nieuwe leden. Sluit je aan via deze link en ontdek een wereld vol mogelijkheden!

P.S. Ook de leerlingen die al eerder deel hebben genomen, moeten zich even inschrijven.

Succesvolle deelname Sint Ursula aan Euregionaal Vrijheidsdebat!

Op dinsdag 10 november vond op Sint Ursula het Euregionaal Vrijheidsdebat plaats. Zo'n 70 leerlingen uit Nederland, België en Duitsland gingen met elkaar in debat over actuele thema's als vrede, veiligheid en democratie.
Het evenement werd geopend door burgemeester Désirée Schmalschläger van Leudal. Ook voormalig Commandant Landstrijdkrachten Leo Beulen leverde een bijzondere bijdrage. Hij deelde zijn ervaringen bij Defensie en daagde de leerlingen uit om na te denken over vrede en veiligheid.
De deelnemers gingen aan de hand van verschillende stellingen met elkaar in discussie. Daarbij draaide het niet alleen om overtuigend argumenteren, maar ook om kritisch denken en luisteren naar andere perspectieven.
Onze leerlingen deden het fantastisch! Er waren 10 leerlingen die namens Sint Ursula deelnamen. En alle teams waarin onze leerlingen zaten, vielen in de prijzen. Het team van Carl en Jayden behaalde brons, Stelisa en Bram sleepten zilver in de wacht en Thorsten en Daniël gingen er met het goud vandoor. Alsof dat nog niet genoeg was, werd Indy uitgeroepen tot beste debater van het toernooi!
Een geweldige prestatie waar we als school bijzonder trots op zijn. Het Vrijheidsdebat liet bovendien zien hoe waardevol het is om met jongeren uit verschillende landen van gedachten te wisselen.

DeltaLimburg maakte een reportage over deze dag. Terug te kijken via deze link.



🥉 🥈 🥇 🏆



Meet & Greet bovenbouw havo/vwo: nieuwe datum!

Op 18 november stond een 'meet & greet' gepland, waarbij bovenbouwleerlingen havo/vwo het gesprek aangaan met oud-leerlingen over 'het leven na Sint Ursula'. Dit is een initiatief dat enkele jaren geleden is opgestart en waardevolle inzichten biedt op het gebied van studeren op het hbo of universiteit, het leven op kamers, het regelen van financiën als student, enz.

Deze week blijkt echter een hele drukke week, vandaar dat besloten is om de datum naar een ander moment te plaatsen. Het nieuwe moment voor de 'meet & greet' is 13 januari.
Deze activiteit is verplicht voor leerlingen van h4 en v5, maar alle andere geïnteresseerde bovenbouwleerlingen zijn ook van harte welkom!

INFORMATIE VAN HET CENTRUM VOOR JEUGD & GEZIN

CJG Tip van de maand:
Online groepsdruk: blijf in gesprek

De eerste jaren van het voortgezet onderwijs staan in het teken van nieuwe vriendschappen en ergens bij willen horen. Online speelt dat vaak net zo sterk als in de klas. Memes, filmpjes en groepsapps bepalen vaak wat er leeft binnen een vriendengroep. Daarom blijft jouw betrokkenheid als ouder juist nu belangrijk.

Tip 1: Wees nieuwsgierig, niet veroordelend
Tieners vertellen meer wanneer ze merken dat er oprechte interesse is. Vraag eens welke accounts, filmpjes of memes populair zijn. Een open gesprek helpt je om te begrijpen wat er speelt in hun online omgeving.

Tip 2: Bespreek de invloed van online voorbeelden
Jongeren komen online allerlei rolmodellen tegen. Praat samen over wat ze aantrekkelijk vinden aan bepaalde influencers of online figuren en welke boodschappen daarbij worden uitgedragen. Dat helpt hen om een eigen mening te vormen.

Tip 3: Let extra op tijdens nieuwe groepsvorming
Aan het begin van een schooljaar of bij de overstap naar een nieuwe klas is de behoefte om erbij te horen vaak groot. Juist dan kunnen jongeren sneller meegaan in gedrag dat eigenlijk niet bij hen past. Een regelmatig gesprek thuis kan veel verschil maken.

Meer lezen?
Wil je meer lezen over online groepsdruk, memes en de invloed van sociale media op jongeren? Lees het volledige artikel.
Wil je meer lezen over online pesten op internet en sociale media? Kijk dan hier.
Wil je meer lezen over je kind en social media? Kijk dan hier.

centrum voor jeugd en gezin midden-limburg

Activiteitenaanbod CJG

Webinar terugkijken: Veerkracht stimuleren
In dit webinar ontdek je hoe je de veerkracht van je kind kunt versterken. Ook leer je hoe je als ouder een rolmodel kunt zijn door zelf veerkrachtig te blijven.
Kijk dit webinar nu terug door op de titel te klikken.

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? Deze workshop is bedoeld voor ouders van tieners tussen 11 en 16 jaar.
Dinsdag 8 december 20.00-21.30 uur. Locatie: Online via MS Teams.

Webinar Prikkelverwerking en hooggevoeligheid

Alle indrukken in de omgeving: geluiden, geuren, maar ook sfeer en emoties bijvoorbeeld, verwerken we in onze hersenen. Soms zijn er meer indrukken dan een kind verwerken kan. Dan kan een kind overprikkeld raken. Driftbuien, huilen, druk of juist teruggetrokken gedrag kunnen het gevolg zijn.
Hooggevoelige kinderen krijgen meer indrukken binnen. Geen wonder dat zij sneller overprikkeld raken. Helemaal in een wereld waarin we onze dagen volplannen, we onszelf constant blootstellen aan allerlei digitale informatie en waarin oorlogen gevoerd worden.
De omgeving veranderen wordt moeilijk en heeft ook niet zo veel zin op de lange termijn. Als jouw kind leert hoe het om kan gaan met de indrukken die binnenkomen maar ook met interne gedachtes, zal jouw kind minder last ervaren en met meer zelfvertrouwen kunnen opgroeien.
Maar wat kun je dan precies doen als ouder? En hoe pak je dat aan? Dat en meer hoor je in dit webinar.

Donderdag 17 december 20.00-21.30 uur. Locatie: Online via Webinargeek

Webinar terugkijken: Toosten op de pubertijd

Webinar over de pubertijd en uitdagingen rondom alcohol en drugsgebruik.
Kijk dit webinar nu terug door op de titel te klikken.

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