



OVERZICHT ACTIVITEITEN september t/m de kerstvakantie 2025

VOOR OUDERS:

Webinar: Ontwikkelingsvoorsprong? (tot 6 jaar)

In dit webinar voor ouders van peuters en kleuters in de leeftijd tot 6 jaar vertellen we meer over ontwikkelingsprongen en veelvoorkomende vragen over de ontwikkeling een kind. Hierbij is het mogelijk om vragen te stellen via de chat.



Workshop: Over Opvoeden

Workshop voor ouders/opvoeders van kinderen in de basisschoolleeftijd. Opvoeden? Soms best lastig! Hoe doe je dat nou? Hoe doen anderen het? Is er een hulppakket? Tijdens deze bijeenkomst gaan we samen in gesprek.



Online Workshop: Hoe houd je alle ballen in de lucht?

Als ouder moet je veel ballen in de lucht houden: denk aan werk, kind, partner, vrije tijd en soms ook nog (mantel)zorg. Druk, druk, druk! Dat kan lastig zijn. Hoe zorg je ervoor dat je zelf niet overloopt en het opvoeden en alle uitdagingen eromheen leuk houdt?



Moeders in beweging

Je doet zó je best. En toch voelt het soms alsof je tekortschiet. Voor je kinderen, je partner, je familie, je werk, je vrienden. Je hoofd zit soms vol, je bent misschien moe of je bent jezelf een beetje kwijtgeraakt. _Dan is Moeders in Beweging iets voor jou!



ScheidingsAtlas

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis, zeker als je samen kinderen hebt. Hoe zorg je ervoor dat jullie de scheiding goed doorkomen, en hoe blijf je samen met je ex-partner betrokken ouders zonder daarbij zelf vast te lopen?



➔ Kijk voor actuele informatie en aanmelden op www.cjgede.nl onder 'Activiteiten'.

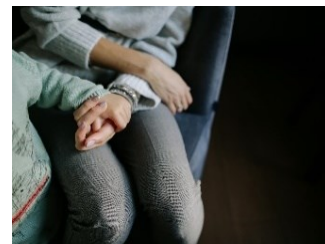


OVERZICHT ACTIVITEITEN september t/m de kerstvakantie 2025

VOOR OUDERS:

Webinar: 'Help je kind de scheiding door!'

Hoe vertel je aan je kinderen dat jullie gaan scheiden? Hoe ga je om met hun emoties? En die van jezelf? In dit webinar vertellen we je meer over het effect van een scheidingsproces op je kind, hoe communicatie met je kind(eren) daarin belangrijk is en leer je meer over hoe je je kind goed kunt begeleiden in deze turbulente tijd. Dit webinar is elk moment terug te kijken.



Mijn lichaam, Mijn wereld.

Seksuele opvoeding en ontwikkeling (4-12 jaar)

Hoe ga jij als ouder om met de seksuele ontwikkeling van jouw kind? Als ouder speel je een cruciale rol in de seksuele opvoeding. Vriendjes en vriendinnetjes die hun ongezouten mening of kennis delen, waardoor jouw kind wordt meegenomen in een nieuwe wereld. Kinderen maken een eigen ontwikkeling van hun lichaam mee. Het is belangrijk om al op jonge leeftijd met je kind over seksualiteit te praten, ook al is dit niet altijd gemakkelijk.



Positief omgaan met je kind (4-12 jaar)

Veel migranten moeders ervaren in het dagelijkse leven stress en spanning bij de opvoeding van hun kinderen. De opvoeding van kinderen in Nederland verloopt vaak anders dan in land van herkomst.



Webinar: 'Je kind leren omgaan met tegenslagen' (8-12 jaar)

Voorlichtingsavond voor ouders van kinderen van 8 t/m 12 jaar over omgaan met somberheid, angst en depressie (voorheen 'Je kind beter in balans'). Mijn dochter trekt zich steeds vaker terug op haar kamer, is dat normaal? Mijn zoon heeft een kort lontje en heeft nergens plezier meer in, wat kan ik doen? Wat doen andere ouders?



➔ Kijk voor actuele informatie en aanmelden op www.cjgede.nl onder 'Activiteiten'.



OVERZICHT ACTIVITEITEN september t/m de kerstvakantie 2025

VOOR OUDERS:

Pittige Pubers

Deze cursus is bedoeld voor ouders die behoefte hebben aan concrete handvatten om met het soms onbegrijpelijke gedrag van hun opgroeiende tieners om te gaan. Hoe voorkom je machtsstrijd, stel je grenzen en voorkom je verbale- of fysieke agressie bij je kind? Tijdens 4 bijeenkomsten gaan we samen hierover in gesprek.



Webinar: Pubers & (pittige) emoties (11-18 jaar)

Alles over het hoe en waarom van de emotie-rollercoaster van jouw puber. Wat te doen met chagrijnige en boze buien, hoe houd je je eigen emoties onder controle, hoe voorkom je boosheid (een beetje) en hoe maak je afspraken over momenten van ontploffen? Begrijp jouw puber beter en help hem/haar en jezelf!



Autisme horen, zien en begrijpen

Zou je ook graag meer informatie willen over autisme? En zou je graag tips willen ontvangen hoe je kunt omgaan met je kind met (een vermoeden van) autisme?

In drie avonden bespreken we hoe autisme werkt, geven we tips over de vakantiedagen en kun je meer ervaren hoe het is om autisme te hebben.



VOOR KINDEREN:

Sammie en de Schatkist voor Jonge Mantelzorgers (4-7 jaar)

Dit is een activiteit voor kinderen van 4-7 jaar oud die mantelzorgtaken hebben. Sammie de hond neemt je mee op avontuur waarbij jij de schatkist gaat vullen met dingen die handig zijn als je opgroeit als jonge mantelzorger.



➔ Kijk voor actuele informatie en aanmelden op www.cjgede.nl onder 'Activiteiten'.



OVERZICHT ACTIVITEITEN september t/m de kerstvakantie 2025

VOOR KINDEREN:

Dappere Dino's (6-8 jaar)

In het programma Dappere Dino's leert uw kind beter om te gaan met de situatie die is ontstaan na de scheiding van u en uw ex-partner. Spelenderwijs met behulp van een handpop met de naam Rex, die ook gescheiden ouders heeft, worden gedachten en gevoelens onder woorden gebracht.



Brussengroep (7-11 jaar)

De Brussengroep is voor kinderen die samenleven met een broer en/of zus met een (vermoeden van een) diagnose. De nadruk ligt op het gezonde kind en op wat dat kind ervaart in het gezin en met de broer/zus.



KOPP-KOV, Doe- en praatgroep (8-12 jaar)

Als je als vader of moeder psychische problemen hebt, is dat niet altijd gemakkelijk. Kinderen kunnen in deze situatie behoefte hebben aan een steuntje in de rug. Pro Persona organiseert daarom samen met IrisZorg een groep voor kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar. Let op: dit is géén behandeling of therapie.



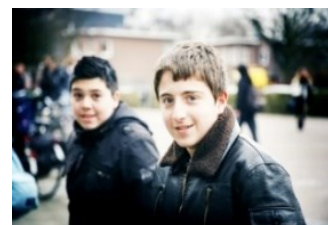
VRIENDEN (8-12 jaar)

VRIENDEN is een positieve cursus van 8 bijeenkomsten voor kinderen die veel piekeren, snel moe zijn en/of veel stress ervaren. De kinderen praten samen en krijgen tips en leren vaardigheden aan om problemen die hij/zij tegenkomt zelf op te lossen.



Kr8Kidzz Sociale Vaardigheidstraining (9-12 jaar)

Voor sommige kinderen gaat de omgang met andere kinderen niet vanzelf. Zij kunnen geholpen worden om keuzes te maken en makkelijker in contact te komen met andere kinderen. Deze training kan op diverse locaties aangeboden worden, geef daarom uw voorkeur aan bij aanmelding.



→ Kijk voor actuele informatie en aanmelden op www.cjgede.nl onder 'Activiteiten'.



OVERZICHT ACTIVITEITEN september t/m de kerstvakantie 2025

VOOR KINDEREN:

Meiden in beweging (10-12 jaar)

Vind jij het lastig om voor jezelf op te komen? Je grenzen aan te geven? Zou jij sterker in je schoenen willen staan? Dan is 'Meiden in Beweging' echt iets voor jou! We maken het gezellig met elkaar, doen weerbaarheidsoefeningen en sportieve samenwerkingsspellen. Tijdens iedere training gaan we ook met elkaar in gesprek. En er is ruimte voor al jouw vragen.

**KNOW
LIMITS**

Jongens in beweging (10-12 jaar)

Vind jij het lastig om voor jezelf op te komen? Je grenzen aan te geven? Zou jij sterker in je schoenen willen staan? Dan is 'Jongens in Beweging' echt iets voor jou! Bij deze cursus werken we o.a. aan het opkomen voor jezelf, leren 'nee' te zeggen en zelfverzekerder te worden. Om met meer zelfvertrouwen jezelf voor te bereiden op het voortgezet onderwijs.

**KNOW
LIMITS**

→ Kijk voor actuele informatie en aanmelden op www.cjgede.nl onder 'Activiteiten'.