



OVERZICHT ACTIVITEITEN januari tot de zomervakantie 2026

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' (0-10 jaar)

Opvoeden? Soms best lastig! Hoe doe je dat nou? Hoe doen anderen het? Is er een hulppakket? Er zijn een aantal hulpmiddelen die je kunt inzetten om positief op te voeden. En misschien ben je wel benieuwd welke dit zijn en hoe andere ouders dit doen? Dan is deze workshop wat voor jou!



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

Een workshop voor ouders/opvoeders van kinderen in de basisschoolleeftijd. 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 januari tot de zomervakantie 2026

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.



Op eigen kracht

Veel migranten vrouwen ervaren in het dagelijkse leven stress en spanning. Ze willen dit graag veranderen en meer in balans komen, maar zij weten vaak niet hoe je dit aan kunt pakken. In de cursus leren de vrouwen meer uit te gaan van hun eigen kracht en kwaliteiten.



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.



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 januari tot de zomervakantie 2026

VOOR OUDERS:

Webinar: Prestatiedruk (11+)

Presteren lijkt de norm tegenwoordig. Dat kan spanning opleveren. In dit webinar gaat het o.a. over: Hoe leer je je puber omgaan met stress? Wat is prestatiedruk? Wat is helpend voor jongeren die prestatiedruk ervaren? En hoe ondersteun je je kind in aanloop naar de eindexamens? Je kunt dit webinar anoniem volgen.



Webinar: Spanning en Stress Thuis

Een avond voor ouders met stress en spanning, psychische- en/of verslavingsproblemen, die het beste willen voor hun kind. Het opvoeden van kinderen is voor álle ouders/verzorgers een hele uitdaging. Voor ouders die daarnaast te maken hebben met een periode waarin het minder goed met ze gaat, is het soms extra pittig. Op zulke momenten kan opvoeden extra zwaar aanvoelen.



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.



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.



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





OVERZICHT ACTIVITEITEN januari tot de zomervakantie 2026

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.



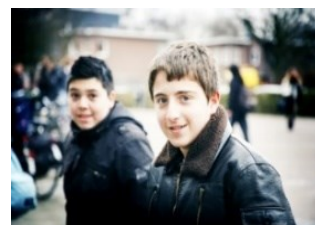
VRIENDEN (8-12 jaar)

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 januari tot de zomervakantie 2026

N.B. Er is een nieuwe training voor kinderen die moeite hebben met het uiten en reguleren van emoties.

Leren door te doen

Een training voor kinderen van 8 t/m 12 jaar. Tijdens het traject worden kinderen begeleid in het herkennen, reguleren en uiten van emoties – vaardigheden die van groot belang zijn voor hun welzijn en sociale ontwikkeling.

** Deelname is gratis, maar niet vrij toegankelijk. Alleen hulpverleners (denk aan huisarts, schoolmaatschappelijk werk, ambulant begeleider etc.) kunnen kinderen uit de gemeente Ede aanmelden voor de training.*



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

