

Workshop "Een moment voor uzelf"

De workshops
beginnen op de
afgesproken tijd.
Wees op tijd!

Maandag 1 oktober
11.00 - 12.30 uur

Een moment voor uzelf, even ontspannen is goed voor de gezondheid, u voelt zich fitter en het helpt stress te verminderen, maar hoe doet u dat in de hectiek van een druk gezinsleven?
U leert een aantal eenvoudige ontspanningsoefeningen die u ook thuis kunt toepassen en die u kunnen helpen om tot rust te komen.

Kraamcafé

Elke 1e maandag van de maand van
14.30-16.00 uur bij Wij Hoogkerk

Bijna ouder of net ouder geworden? Loop gerust eens binnen! Ontmoet andere (aanstaande) ouders en een kraamverzorgende van Kraamzorg Het Groene Kruis.

In het **Kraamcafé** kunt u uw verwachtingen en ervaringen delen met andere (aanstaande) ouders en met de kraamverzorgende.

Samen kunt u het hebben over zaken als:

- Wat doet een kraamverzorgende en wat verwacht uzelf?
- Hoe legt u de baby veilig te slapen?
- Veiligheid en voeding van uw kind.
- Babyuitzet, wat heeft u waarvoor nodig?
- Praktische zaken: hoe gebruikt u een kruik; hoe maakt u een bed op; hoe verzorgt u uw baby?
- De periode ná de kraamzorg. U staat er ineens 'alleen' voor, en dan?

Workshop "Kind & Scheiding"



Dinsdag 2 oktober
9.30 - 11.00 uur

Een echtscheiding is voor kinderen een ingrijpende gebeurtenis. Voor kinderen kan het fijn zijn om met leeftijdsgenoten te praten die hetzelfde hebben meegemaakt. Het gevoel dat ze niet alleen zijn, is vaak al een grote opluchting. De training Kind & Scheiding biedt kinderen hulp bij het leren omgaan met de veranderde situatie. Tijdens deze workshop geven we informatie over de training.

De Training "Kind & Scheiding" zal in het najaar gegeven worden bij WIJ Hoogkerk en is voor kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Workshop "Druk & Dwars"



Dinsdag 2 oktober
12.30- 13.45 uur

Veel ouders krijgen tijdens de opvoeding te maken met druk en dwars gedrag van hun kind(eren) en kunnen daardoor veel opvoedstress ervaren. Klinkt dit bekend? Vaak kunnen kleine veranderingen in de dagelijkse bezigheden thuis, al tot oplossingen leiden. Wilt u zien hoe een Druk & Dwars oudertraining eruitziet?, kom dan dinsdag 2 oktober kijken, luisteren en ervaren.

Workshop borstvoeding



Woensdag 3 oktober
9.30 - 11.00 uur

Een goede voorbereiding op uw borstvoedingsperiode maakt dat u stevig in uw schoenen staat bij de start van de borstvoeding. Onze borstvoedingscoach geeft tijdens deze interactieve workshop informatie over de eerste dagen na de geboorte; hoe maak u een goede start met de borstvoeding, thuis of in het ziekenhuis. Uiteraard is er ruimte voor het stellen van al uw vragen.

Voorlichting kraamzorg en ontwikkelingsgerichte zorg



Woensdag 3 oktober
9.30 - 11.00 uur

Onze kraamverzorgende geeft u tijdens de voorlichting alle informatie over ontwikkelingsgerichte zorg. Daarnaast vertelt ze u ook alles over de kraamperiode en onze kraamzorg.

Workshop "Smakelijke eters"

Woensdag 3 oktober
9.30 - 11.00 uur

De workshop gaat over de ontwikkeling van smaak bij kinderen van 0-4 jaar. In de workshop leer je waarom je kind graag zoete dingen eet. Waarom hij moet wennen aan een bittere smaak. Wat je oren en je ogen met smaak te maken hebben. En wat je neus allemaal kan proeven!

SpeelWIJ

Elk woensdagochtend van 9.30 - 11.00 uur

Een gezellige, speelse en creative ochtend bij WIJ Hoogkerk voor het jonge kind (0-4 jaar) en de (groot)ouders.

Workshop "Veilig op het web"

Donderdag 4 oktober
19.30 - 21.30 uur

Een avond voor ouders van kinderen op de basisschool die actief zijn op internet.
U krijgt een voorlichting door bureau Halt en de gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen of tips en adviezen te ontvangen.

Voor de workshop 'Veilig op het web' moet u zich aanmelden via: jeugdwerkhoogkerk@wij.groningen.nl

Deze avond wordt georganiseerd in samenwerking met de basisscholen uit Hoogkerk en Gravenburg.

Workshop "Assertiviteit voor kinderen"

Donderdag 4 oktober
10.00 - 11.00 uur

De workshop gaat over assertiviteit en weerbaarheid bij kinderen van 9 t/m 12 jaar.
Hoe kunt u voor en met uw kind inzichtelijk maken dat ze invloed hebben op hun eigen gedrag? Wat voor praktische stappen kan uw kind maken om ervoor te zorgen dat uw kind sterker staat? We geven uitleg over de inhoud van de training en we gaan het ervaren middels een oefening.

WIJ Hoogkerk
De Verbetering 3
9744 DZ Groningen

050 367 45 66
wijhoogkerk@wijgroingen.nl

Workshop "Peuter in zicht"

Vrijdag 5 oktober
9.30 - 11.00 uur

"Peuter in zicht" is een oudercursus over het opvoeden van peuters. Tijdens deze workshop geven we een introductie van deze cursus. We gaan het met elkaar hebben over onze peuters, over situaties die iedere ouder kan tegenkomen want het opvoeden van peuters roept vaak vragen op. Denk aan dingen zoals: niet naar bed willen, alles 'zelluf' willen doen of een driftbui middenin de supermarkt.
In het najaar volgt de gehele cursus van 4 bijeenkomsten.

Workshop "Draagdoek"

Vrijdag 5 oktober
11.00 - 12.00 uur



Heeft u een draagdoek of draagzak maar twijfelt u nog over hoe u hem moet gebruiken en wilt u hier meer informatie over? Dat kan!
De jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau vertelt u er graag over. Het is handig als u de draagdoek of draagzak meeneemt.

Deelnemers is gratis.
Alleen voor de workshop "Veilig op het web" moet u zich aanmelden, zie info workshop.

1-7 oktober 2018



Week van de
Opvoeding

WIJ HOOGKERK

Maak deze week bij
WIJ Hoogkerk kennis met
een aantal workshops.

