

Kom ook binnenkijken!

Colofon

redactie: gemeente Zwolle teksten: Wilma Kleiboer,
gemeente Zwolle, Icare, GGD IJsselland fotografie: Gerlinde Schrijver,
gemeente Zwolle, medewerkers CJG vormgeving: Hans Dienaar bNO datum: september 2010



< Column
Filip van As, wethouder Jeugd in Zwolle over de opening.

2



< Handicap in het gezin?

Als je kind speciale aandacht nodig heeft.

2



< Stomme rotmoeder...

Videohometraining; kijken naar jezelf en je kind

3



< Liefde

Wat weet jij over liefde, relaties en seks?

4

CJG Inlooppunt Oost van start op 29 september

Het tweede Inlooppunt van het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) in Zwolle gaat van start. In stadsdeel oost kunnen ouders, jongeren en kinderen op drie locaties terecht voor alle opvoed- en opgroevragen. De feestelijke opening is op 29 september. Iedereen is welkom vanaf 13.30 uur in het Inlooppunt CJG Oost aan de Beukenstraat 83. De feestelijke opening wordt om 15.00 uur verricht door wethouder Filip van As.

Groter groeien. Iedereen doet het. Vaak lijkt het vanzelf te gaan. Maar dat is lang niet altijd het geval. Elke levensfase brengt nieuwe vragen met zich mee en de antwoorden zijn niet altijd eenvoudig te vinden. Antwoorden op alle vragen over opvoeden en opgroeien zijn nu te vinden bij het inlooppunt CJG Oost.

Het CJG denkt mee

Bij het CJG denken ze met je mee. Je kunt er terecht met grote vragen en kleine vragen. Of om iets te bespreken waar je niet zeker over bent. Je krijgt tips en adviezen

waar je mee verder kunt. Alleen, of als je dat wilt, met ondersteuning of hulp.

Voor jong en oud(ers)

Bij het CJG kan iedereen even binnen lopen met vragen of om informatie te zoeken. Een afspraak maken hoeft niet, en de hulp van het CJG is gratis. Het CJG is er voor iedereen met vragen over opgroeien en opvoeden:

- kinderen en jongeren tot 23 jaar
- ouders en verzorgers,
- voor toekomstige ouders
- alle mensen die werken met kinderen, met jongeren of met ouders en verzorgers

Loop eens binnen, de koffie staat klaar.

Altijd antwoord

De medewerkers van het CJG houden op drie locaties in stadsdeel oost inloopsprekuren; op de hoofdlocatie van het CJG Oost in de Brede School het Wonderwoud en in de wijkcentra de Enk en de Vlasakkers. Tijdens de inloopsprekuren is er altijd een

medewerker aanwezig die direct kan helpen. Met gericht advies, tips of een (vervolg)gesprek met een deskundige. Het CJG geeft antwoord op alle vragen over opgroeien en opvoeden. Bijvoorbeeld over eten, verlegenheid, ziekte in het gezin, drukke kinderen, seksualiteit, zwangerschap, echtscheiding, puberteit, financiële zorgen... Voor al deze onderwerpen en nog veel meer is het CJG het adres om het antwoord te vinden. Lees er meer over in deze krant.

Informatie

In het CJG is veel informatiemateriaal te vinden over opgroeien en opvoeden. Om even door te kijken tijdens een bezoekje aan het CJG of om mee naar huis te nemen. En als je niet weet waar je het vinden moet, helpt de medewerker van het CJG een handje.

De website www.cjgzwolle.nl geeft op veel opvoed- en opgroevragen antwoord. Zit je vraag er niet bij, dan kan de vraag gemaild worden naar oost@cjgzwolle.nl.

Wie zijn het CJG?

De kernpartners in het CJG zijn GGD IJsselland, Icare, Dimence/De Kern, MEE IJsseloevers, TRAVERS welzijn, Bureau Jeugdzorg en de gemeente Zwolle. Met TRIAS jeugdhulpverlening, het basisonderwijs, ProGez, Voorgezet Onderwijs en de verloskundige praktijken vormen zij samen de projectgroep CJG.

Het team van CJG-medewerkers in de inlooppunten is samengesteld uit medewerkers van Travers, Icare, GGD, De Kern en MEE IJsseloevers. Lees meer over de medewerkers van het Inlooppunt Oost in deze krant.

Centrum voor Jeugd en Gezin Inlooppunt Oost

Postadres:

Beukenstraat 83, 8021 XA Zwolle
(Brede School het Wonderwoud)
(038) 455 46 55
www.cjgzwolle.nl/oost@cjgzwolle.nl

Stadsdeel oost:

Dieze, Wipstrik, Berkum, Assendorp.

Inloopsprekuren

De hulp is gratis en een afspraak maken is niet nodig.

- **Maandag**
de Enk, Enkstraat 67
13.30 - 14.30 uur
- **Dinsdag en woensdag**
het Wonderwoud, Beukenstraat 83
08.30 - 09.30 uur
- **Donderdag**
de Vlasakkers, Vlasakkers 10
09.00 - 10.00 uur

Een gezond openingsprogramma CJG Oost

Binnenkort ontvangen alle inwoners van Dieze, Wipstrik, Assendorp en Berkum de uitnodiging voor de opening in de brievenbus of misschien wel uit handen van de wethouder Filip van As zelf!

Het openingsprogramma staat in het teken van gezondheid. Op verschillende momenten kun je kennis maken met het CJG en de medewerkers en tegelijkertijd meer te weten komen over gezond opvoeden en opgroeien:

Openingsprogramma

> 18 september

Informatiestands CJG en Zwolle Gezonde Stad op de jaarmarkt in Dieze centrum

CJG-medewerkers, verpleegkundigen en een arts beantwoorden allerlei opvoed- en opgroevragen over gezondheid.

> 23 september

Inloopsprekuren Gezondheid in de Vlasakkers, Vlasakkers 10 van 9.00 tot 10.00 uur

> 27 september

Inloopsprekuren Gezondheid in de Enk, Enkstraat 67 van 13.30 tot 14.30 uur.

> 29 september

Feestelijke en officiële opening CJG Inlooppunt Oost in de Brede School het Wonderwoud, Beukenstraat 83 van 13.30 tot 16.00 uur, met een informatiemarkt over opvoeden en opgroeien, een spelletjesinstuif voor kinderen, muziek en de openingshandeling door wethouder van Filip van As.

Er is van alles te zien en te beleven tijdens het openingsprogramma, voor kinderen, jongeren en ouders. Loop ook even langs of naar binnen om het mee te maken, te horen wat het CJG te bieden heeft en om de medewerkers van het CJG te ontmoeten.

Geen uitnodiging ontvangen? Dat is geen probleem. Iedereen is van harte welkom. Meer informatie is ook te vinden op www.cjgzwolle.nl.

Je opvoedvragen heel gemakkelijk ← online beantwoord

Het CJG is het adres om het antwoord te vinden op allerlei opvoed- en opgroevragen, óók online! Ga naar www.cjgzwolle.nl. Staat het onderwerp of je vraag niet op de website, klik dan op dit plaatje en stel je vraag. Je vraag wordt snel beantwoord.





Column

Zwolle is binnenkort een aantal inlooppunten rijker waar je terecht kunt met al je vragen over opvoeden. Ook jongeren en kinderen kunnen hier terecht om met iemand te praten over opgroeien en de grote en kleine problemen die daarbij horen. Hoe ga je bijvoorbeeld om met verliefdheid? Of je wordt gepest en wilt hulp om de kinderen die pesten duidelijk te maken dat je dat niet leuk vindt. Met deze en vele andere vragen kan je terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin Oost. Een laagdrempelige voorziening voor alle leden van het gezin.

De medewerkers van het CJG geven snel, deskundig advies of hulp op maat, helemaal gratis. Bovendien kennen ze de wijk goed. Ze werken samen met verschillende organisaties in het onderwijs, zorg- en welzijnswerk. Op deze manier kan iedereen een advies op maat krijgen.

Zwolle kent al een CJG in Zwolle-Zuid, nu is er in Oost dus ook een inlooppunt. De mensen die het inlooppunt in Zuid bezoeken zijn erg te spreken over de hulp die ze krijgen. Bovendien hoeft er geen afspraak gemaakt te worden, je loopt er zo naar binnen. In de Brede School het Wonderwoud zitten de medewerkers voor je klaar. Maar ook in wijkcentrum de Vlasakkers (Indische Buurt) en in de Enk (Assendorp). Deze inlooppunten zijn voor de wijkbewoners, maar ook inwoners van Berkum en de Wipstrik zijn van harte welkom.

Mocht je een vraag hebben, maar liever niet persoonlijk met iemand willen praten dan kan je via de website www.cjgzwolle.nl je vraag stellen. Je krijgt dan per e-mail antwoord. Ik nodig je uit om gebruik te maken van de mogelijkheden die het CJG biedt, dat maakt het opvoeden en opgroeien een stukje makkelijker!

Filip van As, Wethouder Jeugd

Meisje van 16 jaar:

'Er moeten spontane mensen werken bij het CJG die je ook echt kunnen helpen. Ze hoeven niet persé hulpverlener te zijn als ze maar wel weten naar welke instanties kan worden doorverwezen.'

Een moeder:

'Voor medicatie en bij ziekte ga ik naar de dokter, maar voor andere zaken zou ik dan naar het CJG gaan. Ik stel me zo voor dat het een soort consultatiebureau is, ook voor oudere kinderen.'

Een hulpverlener:

'Het CJG biedt ons de kans om meer en beter met elkaar te gaan samenwerken. Als met meerdere organisaties onder één dak zit dan leer je elkaar begrijpen en schiet je elkaar sneller aan om een hulpvraag te bespreken. Je wordt slagvaardiger.'

Het goede gevoel van CJG-medewerker Meike Gerlach



"Of je nu jong of oud bent en welke vragen of problemen je ook hebt, wie zich meldt bij het CJG Oost moet het gevoel krijgen goed begrepen en geholpen te worden. Die klantgerichtheid en verscheidenheid vind ik belangrijk en tegelijkertijd boeiend. Dat je dus op veel gebieden iets concreets kunt doen voor mensen met vragen. Als sociaal verpleegkundige van GGD IJsselland heb ik er in ieder geval een goed gevoel over!"

Ben ik dyslectisch? Ik maak zo veel spelfouten zegt de leraar... Loop eens binnen bij het CJG.

Handicap in het gezin?



Als in een gezin iemand een handicap heeft of chronisch ziek is, heeft dat gevolgen voor het hele gezin. Hoe ga je daar nu het beste mee om? Waar moet je het zoeken als je meer wilt weten over opvoeden en groter groeien als je kindje een handicap heeft, of chronisch ziek is? Loop eens binnen bij het CJG.

Opvoeden en opgroeien brengt in elke fase vragen met zich mee. Ook als er sprake is van een handicap, een beperking of een chronische ziekte. Sommige vragen zijn hetzelfde als in andere gezinnen. Maar als

een kind speciale aandacht nodig heeft, is het fijn om te weten dat je kunt rekenen op ondersteuning. Het CJG biedt ook hierbij ondersteuning en begeleiding, want MEE IJsseloevers, ook dat is het CJG.

Aandacht verdelen

Hoe verdeel je de aandacht in een gezin, waar één van de kinderen een handicap of ziekte heeft? Krijgen de andere kinderen nog wel de aandacht die ze nodig hebben? En hoe staat het met de ouders zelf, komen die nog wel aan zichzelf toe en aan elkaar? Met deze vragen en zorgen kun je prima

terecht bij het CJG. Er is van alles mogelijk als het gaat om opvang, mantelzorg en begeleiding.

Onderwijs

Elk kind moet naar school, ook kinderen met een beperking of chronische ziekte. Ouders hebben het recht om de school te kiezen die zij voor hun kind het meest geschikt vinden. Dit staat in de Wet op de Leerlingegebonden Financiering (of LGF-wet), ook wel de rugzakwet genoemd. Deze wet is bedoeld voor kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs. Dat kan een gewone school zijn, of een school voor speciaal onderwijs. Voor meer informatie over onderwijsmogelijkheden kun je terecht op de inloopsprekuren van het CJG.

Regelingen en voorzieningen

Om in aanmerking te komen voor aanpassingen is er een woud aan regelingen, ondersteuning en begeleidingsmogelijkheden. Het kan een tijdrovende klus zijn om uit te zoeken welke voorziening van toepassing is voor uw situatie. De CJG-medewerkers zijn goed op de hoogte van de mogelijkheden in de gemeente Zwolle en helpen je graag op het goede spoor.

Sport en spel

Een eigen sportclub, om lekker te sporten, te spelen en te ravotten. Dat is er voor elk kind. In Zwolle zijn er diverse mogelijkheden om te sporten voor kinderen met een motorische achterstand of met een lichamelijke beperking. Ook hiervoor kun je terecht bij het CJG. Of kijk eens op www.zwolleportenbeperkt.nl.

Is Club2move wat voor jou?

Hou je van sporten en van organiseren? Dan is Club2Move wat voor jou. Club2move is de sportbuurtclub van Dieze en de Indische Buurt. Elke week zijn er op verschillende locaties in de wijk sportactiviteiten voor jongeren van 10 t/m 18 jaar. Club2Move is een sportclub van en voor jongeren. Dat wil zeggen dat jongeren meedenken over de sportactiviteiten en meehelpen met de organisatie.

Voor € 17,50 ben je een heel jaar lid en doe je mee aan verschillende sporten zoals gymen, bowlen, karten, zwemmen, voetbal en basketbal. Kijk voor meer informatie op www.club2move.hyves.nl of vraag Koen Tip van SportService Zwolle: k.tip@sportservicezwolle.nl of (038) 423 66 86.

De plek van CJG-medewerker Saskia Dulk

"Voor mij is het CJG geslaagd als ouders en jongeren daadwerkelijk de weg weten te vinden naar die ene plek: het Inlooppunt CJG en het CJG dé plek wordt waar ze antwoord krijgen op al hun vragen."



Wat doe ik als er thuis voortdurend ruzie is? Praat er eens over bij het CJG.



Welk kind vindt zwemmen nu niet leuk

Kijk eens op www.openluchtbad-zwolle.nl. Je kunt lid worden van het openluchtbad aan de Ceintuurbaan 1 vanaf € 40,- per jaar, hoe meer gezinsleden, hoe goedkoper. Een kennismakingskaartje kost € 4,-.

Opvoeden en opgroeien in twee culturen? Ook dat is CJG



'Dat gaat bij ons heel anders!'

Veel kinderen groeien op in twee culturen. Thuis gelden vaak andere regels en gewoonten dan op school. Zijn de volgende vragen herkenbaar?

- Waarom mogen andere kinderen langer opblijven?
- Wanneer vieren wij geen Sinterklaas? En moet dat?
- Hoe werkt het schoolsysteem?
- Wanneer moet mijn kind naar school?
- Hoe gaat het met trakteren op school?
- Wat is carnaval?
- Mag mijn kind mee met kamp en schoolzwemmen?
- Waarom wordt hij wel besneden en ik niet?

Voor deze en andere vragen over opvoeden en opgroeien, kun je terecht bij het CJG.

Wat in de thuiscultuur normaal is, kan in de andere thuiscultuur ongewenst zijn. Bijvoorbeeld: in de Nederlandse cultuur is het normaal dat je een cadeautje uitpakt waar de gever bij is. In andere culturen is dat onbeleefd, daar pak je de cadeautjes pas uit als de gasten vertrokken zijn. Of: in de ene cultuur is het goed als je assertief bent en op school leren kinderen voor zichzelf

op te komen. Maar in veel andere culturen staat assertief gelijk aan brutaal. Dat is een groot verschil en dat kan voor opgroeiende kinderen verwarrend zijn.

Op school

Als kinderen naar de peuterspeelzaal, kinderopvang of school gaan, komen ze in aanraking met andere kinderen en maken ze kennis met andere gewoontes en andere gebruiken. De vergelijking met andere gewoontes en gebruiken kan zorgen voor vragen binnen de opvoeding. Ouders willen de normen van de eigen cultuur meegeven en hun kinderen zo goed mogelijk opvoeden. Hoe doe je dat?

Praten over opvoedzorgen

Bij het CJG kunnen kinderen, jongeren en ouders terecht met hun vragen en zorgen rondom opvoeden en opgroeien, ook waarbij cultuurverschillen een rol spelen. Loop eens binnen bij het CJG. De medewerkers van het CJG luisteren, denken mee, op zoek naar mogelijkheden en oplossingen.

Krijg ik wel genoeg zak- en kleedgeld?... Zoek het samen uit met een CJG-medewerker.



Stomme rotmoeder, je begrijpt mij ook nooit

Waar moet je heen als je niet meer weet wat je met het gedrag van je kind aanmoet? Goede adviezen kun je van iedereen krijgen, maar vaak zijn ze niet erg bruikbaar. Moeder Ilja voelde zich niet begrepen door de reacties uit haar omgeving. "Als ik er met vriendinnen over sprak, dan vroegen ze mij of ik het soms niet aankon. Maar daar gaat het niet om. Ik wilde begrijpen wat er in dat koppie van mijn dochtertje omging."

"Toen onze tweede werd geboren, zagen we de oudste veranderen. Ze was jaloers, vroeg de hele dag om aandacht. Begon haar broertje te pesten. Ik kon haar eigenlijk geen moment meer alleen laten. Toen de juf op school een opmerking maakte, was voor mij het moment gekomen dat ik wist dat ik dit niet meer alleen wilde. Dit gedrag past gewoon helemaal niet bij mijn dochtertje."

Kijken naar jezelf

Via de juf kwam Ilja bij Aukje van de Arend terecht. Aukje is wijkverpleegkundige en videohometrainer. Zij stelde voor om videohometraining in te zetten. Ilja besloot daarop in te gaan: "Jezelf terug zien op de film, dat is niet altijd leuk. Het is confronterend, maar ook erg leerzaam. Een voorbeeld: mijn dochtertje stelt mij een gewone vraag, ik reageer met 'nee' en ik draai me om en ga direct verder met waar ik mee bezig was. Zij begint vervolgens haar broertje te pesten en heeft daarmee mijn aandacht weer. Door deze beelden kreeg ik inzicht in wat er gebeurde. Daar heb ik met Aukje over gesproken, zij gaf mij ook tips. Door mijn gedrag aan te passen en gericht aandacht te geven, veranderde ook het gedrag van mijn dochtertje."

Een aanrader

Op tijd hulp vragen kan veel leed voorkomen. Ilja: "Ik heb twee en een half jaar doorgemodderd. En als je kind tegen je roept: 'stomme rotmoeder, je snapt me ook nooit', terwijl je alles voor je kind wilt doen en van alles hebt geprobeerd, dan is het echt niet leuk meer. Nu gaat het super. Ik kan het iedereen aanraden, maar wacht niet zolang als ik heb gedaan. Het is zo fijn om te praten met iemand die er verstand van heeft en je probleem serieus neemt."

Kracht van ouders

"Als je een puppie neemt, dan is het normaal dat je op cursus gaat. Maar het opvoeden van je kind moet je blijikbaar maar gewoon kunnen." Er rust nog een taboe over het hulpvragen bij opvoedingsvraagstukken, merkt Aukje van de Arend, wijkverpleegkundige en videohometrainer van Icare. Ze kijkt – met camera – mee als ouders te maken hebben met kinderen met een flinke eigen wil.

"Videohometraining is een mooi middel om ouders te laten zien wat er gebeurt in hun gezin", is de ervaring van Aukje. "Gemiddeld filmen we drie keer tien minuten, per keer 5 tot 10 minuten. We kijken dan samen de film terug en bespreken wat goed gaat en wat anders kan. Met de tips gaan ouders aan de slag. Het uitgangspunt van videohometraining is de kracht van ouders."

Aandacht vragen, aandacht geven

Het gaat om de balans tussen aandacht vragen en geven, legt Aukje uit. "Je kind zien, je kind horen en het geven van bevestiging. Non verbaal gebeurt er heel veel tussen opvoeder en kind, maar dat zie je niet als je er onderdeel van uitmaakt. Bijvoorbeeld: hoe zit je aan tafel? Als er een baby bij is, dan zitten ouders vaak schuin, met de rug half naar de kleuter. Het kind wordt niet gezien. En gaat dan proberen om aandacht te krijgen. Als je dat patroon weet te doorbreken, dan kom je in een positieve spiraal terecht, waardoor samen aan tafel weer fijn en gezellig wordt."

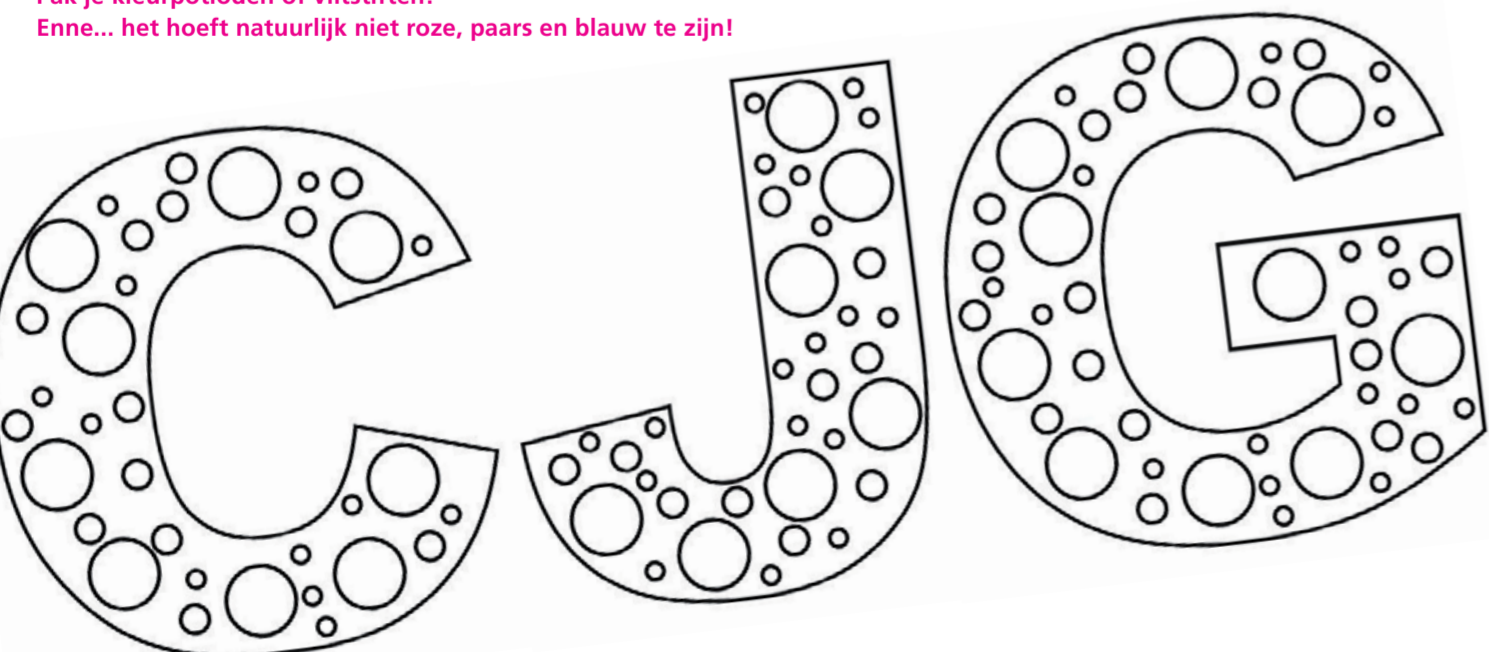
Videohometraining, ook dat is CJG

Videohometraining wordt veel ingezet. Door Icare, het maatschappelijk werk, MEE en ook in de jeugdhulpverlening en de geestelijke gezondheidszorg. Bij wie kun je het beste terecht? Vraag het aan de medewerkers van het CJG.

* de naam van de moeder is omwille van de privacy van haar gezin gefingeerd.

Kinderhoekje

Pak je kleurpotloden of viltstiften! Enne... het hoeft natuurlijk niet roze, paars en blauw te zijn!





Ruzie in de tent!

Slaande deuren, stampvoeten, huilen en schreeuwen. Ruzie in huis. Dat maken we allemaal wel eens mee. Maar wanneer is het niet meer normaal?

Kinderen hebben meer last van ruzie tussen ouders dan vaak gedacht wordt. Ze horen meer, zien meer en voelen meer dan we vaak denken. Voor ouders en kinderen die te maken hebben met ruzie en geweld in huis, zijn er verschillende vormen van ondersteuning. Individuele hulp, trainingen en groepen of cursussen voor kinderen en jongeren. Bij het CJG kun je terecht voor informatie en advies.

De drempel gaat omlaag volgens Lotte Kogelman

"Ik heb zelf aangeboden om deel uit te maken van het CJG. Ik ben blij dat we nu dan gaan beginnen. Ik verheug mij erg op de samenwerking in het Inlooppunt en met de partners in de wijk. Elkaar adviseren en ervoor zorgen dat ouders en jongeren met hun hulpvragen sneller op de juiste plek bij de juiste persoon terecht komen. Dat lukt denk ik nog beter nu het CJG er is. Het CJG neemt een drempel weg. Ik kan als medewerker van de Toegang bij Bureau Jeugdzorg daarnaast het CJG een makkelijke en laagdrempelige weg naar geïndiceerde jeugdzorg bieden."

Ik wil wel een thema-avond organiseren over loverboys in het jongeren centrum... Bel het CJG.

Puberteit

Vroeg of laat komen kinderen in de puberteit. Het omgaan met een puber vraagt veel begrip, geduld en gevoel voor humor. Het is schipperen tussen het geven van genegenheid en bescherming en het bieden van ruimte om zelfstandig te kunnen worden.

Pubers hebben nog al eens het idee dat zij de enige zijn die het moeilijk hebben. Ze voelen zich niet begrepen en denken dat iedereen op hen let. Wat ze vooral niet willen, is uit de toon vallen. Dat verklaart voor een deel waarom ze het zo belangrijk vinden hoe ze eruit zien, net zoals andere pubers.

Pubers kunnen in hun uitingen wisselvallig zijn. Het ene moment hoor je: 'Bemoei je er niet mee'. Het andere moment komen ze hun hart uitstorten.

Pubers ervaren zichzelf vaak als middelpunt en denken dat wat zij belangrijk vinden net zo belangrijk is voor anderen. Zij denken soms zwart-wit en kunnen uitgesproken standpunten innemen. Ze zetten

zich af tegen ideeën van volwassenen. Standpunten van leeftijdsgenoten verdedigen ze sterk.

Komt je er met je puberkind niet uit? Kom dan eens langs bij het Inlooppunt CJG. Neem gerust die dwarse puber mee. Alvast een paar tips:

- Pubers willen niet meer als kind behandeld worden.
- Contact en discussie vinden pubers heel belangrijk.
- Bij discussies horen meningsverschillen. Je hoeft het niet over alles eens te worden.
- Gun je kind een aantal vrijheden: eigen vrienden kiezen, keuze van kleding.
- Geef pubers de privacy van een eigen kamer met eigen spullen.
- Kinderen mogen fouten maken, waardeer wat goed gaat.
- Praat openlijk over allerlei onderwerpen zoals alcohol, drugs, seksualiteit.
- Stel duidelijke grenzen, ondanks de ruzies die er door ontstaan.



Wat weet jij over liefde, relaties en seks?

Wat gebeurt er als je verliefd bent en hoe versier je iemand. Ken jij je eigen lichaam en weet jij welke voorbehoedsmiddelen er zijn? Wil je een werkstuk maken over hoe verschillende religies en culturen omgaan met liefde en seks? Kijk dan eens op www.sense.info. Deze interactieve site is onder andere gemaakt door de GGD, ministerie van VWS en RIVM. De site biedt jongeren uitgebreide en betrouwbare informatie over seksualiteit en relaties.

De uitdaging van CJG-medewerker Ina Kingma

"Wat ik heel erg belangrijk vind, is dat het CJG het startpunt wordt voor iedereen met opvoed- en opgroevragen en als dat nodig is zij met hulp van het CJG bij de juiste instantie aankloppen. Er zijn zoveel verschillende instanties dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Voor ouders moet dat al helemaal moeilijk zijn.

Het team van CJG-medewerkers staat voor de uitdaging om zo goed mogelijk de vragen van ouders en jongeren te beantwoorden en om zo goed mogelijk aan te sluiten bij wijkorganisaties. Uiteindelijk moeten ouders, jongeren en kinderen het gevoel hebben dat zij door het CJG prima geholpen worden en dat zij opvoedingsondersteuning als normaal vinden, net als een boodschap bij de supermarkt. Ik vind het geweldig dat ik daar een aandeel in mag leveren."

Ik ben zwanger. Wanneer kan ik de baby voor het eerst voelen?

Gemiddeld voel je de eerste bewegingen van je baby rond de 19 weken. Als je al eerder een kindje hebt gehad, is dit rond 17 weken. Veel partners kunnen rond 24 weken de baby voelen bewegen. Dit is natuurlijk een gemiddelde en kan per vrouw verschillen!

Krijg je ook de kriebels van je bewegelijke peuter? Dan is peutergym wat.

Peutergym is rennen, rollen, mikken, klimmen en allerlei andere speelse oefeningen voor peuters van twee tot vier jaar. Met peutergym ontwikkelen peuters hun motoriek, leren ze samenspelen en ervaren kinderen van jongs af aan het plezier van bewegen. Ook voor peuters die wat angstig zijn, kan gym een goede manier zijn om hun angsten te overwinnen. Als ouder gymt u mee met uw peuter, dus meldt u en uw kind aan bij Koen Tip van SportService Zwolle: k.tip@sportservicezwolle.nl of (038) 423 66 86.



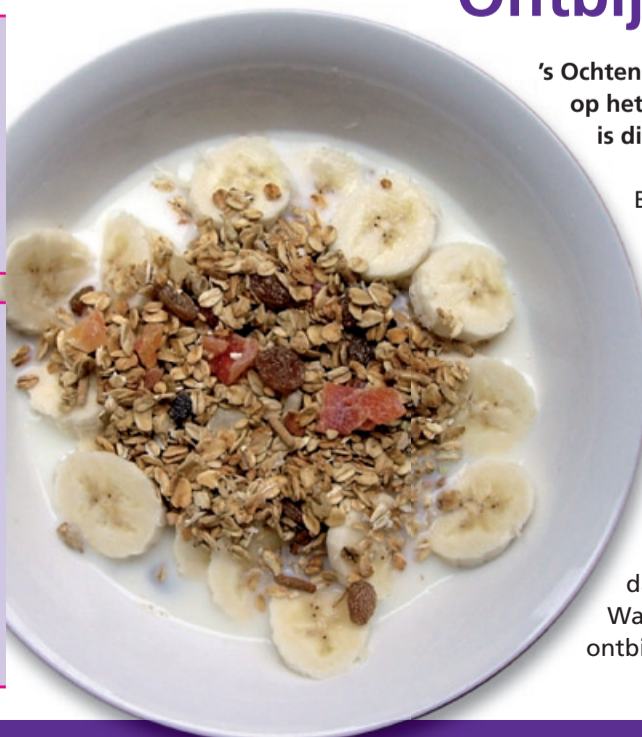
Wist je dat de peuterspeelzalen gratis zijn voor mensen met een laag inkomen?

Deze regeling geldt voor alleenstaande ouders met een bruto-maandinkomen op of onder € 1.492,- en echtparen met een bruto-maandinkomen op of onder € 1.777,-. Er is in elke wijk wel een peuterspeelzaal, vaak in het wijkcentrum.

Kijk eens op www.kinderopvanginzwolle.nl of loop eens binnen bij het inlooppunt CJG voor informatie en advies.

Ontbijten, altijd goed

's Ochtends is het in veel gezinnen een drukte om op tijd op school of op het werk te komen. Rustig ontbijten komt er dan niet van. Toch is dit heel belangrijk, vooral voor schoolgaande kinderen.



Bij het opstaan 's ochtends is het voor kinderen vaak twaalf uur of meer geleden dat ze iets gegeten hebben. De eerstvolgende mogelijkheid om na het ontbijt te eten of (school) melk te drinken is tijdens het speelkwartier op school, rond tien uur, half elf. Zonder goed ontbijt is de periode, dat ze met een lege maag lopen, veel te groot. Ze kunnen hierdoor onrustig worden en moeite hebben om bij de les te blijven. Door honger kun je je namelijk moeilijker concentreren. Begin de dag goed en neem de tijd voor het ontbijt. Kinderen eten in het algemeen evenveel als volwassenen: ze groeien nog en zijn veel in beweging. Maar hun maag is kleiner, daarom kunnen ze beter op wat méér momenten per dag eten. Het ontbijt kunnen ze daarom beter niet overslaan. Waaruit kan een goed ontbijt bestaan? Heeft je kind moeite met ontbijten? Kom eens langs bij het CJG voor een aantal nuttige tips.