

## Programma Fitkuur Junior

Het doel van Fitkuur Junior is om kinderen tussen 6 en 12 jaar met overgewicht op een leuke en verantwoorde manier een nieuwe leefstijl aan te meten. Het programma wordt gegeven door een fysiotherapeut, psycholoog en een diëtist. Tijdens deze avond krijgen ouders informatie over Fitkuur Junior zodat je kunt bekijken of het aansluit bij je kind.\*

### Wanneer en waar:

- Dinsdag 7 oktober, 10.00-11.30, Praktijk Fysio Groesbeek.
- Woensdag 8 oktober, 19-20:30, Praktijk Fysio Groesbeek.

### Door wie:

Fysiotherapie Groesbeek: John Langen ([www.fygroes.nl](http://www.fygroes.nl)), Floor Berens ([www.aalsterveldpsychologen.nl](http://www.aalsterveldpsychologen.nl)) en Praktijk voor voedingsadvies en coaching ([www.mariellewetterhahn.nl](http://www.mariellewetterhahn.nl))

## Dans in het Water

Beleef plezier in het water. We gaan eerst 10 dansspasjes oefenen wat aan het einde één dans wordt. Op vrolijke muziek uit de Top 40 komen alle spieren eenvoudig in beweging. Dus niet alleen gezellig, maar ook héél gezond! Voor kinderen van 6-18 jaar (ingedeeld op leeftijd).

### Wanneer en waar:

- Dinsdag 7 oktober, 18.15-18.45, Zwembad de Lubert
- Donderdag 9 oktober, 18.15-18.45, Zwembad de Lubert

Door wie: Zwembad de Lubert  
[www.zwembadgroesbeek.nl](http://www.zwembadgroesbeek.nl)

## Water en Spel

Beleef plezier in het water. In het zwembad is een parcours van 10 uitdagende spellen uitgezet. Met lopen, springen en duiken ben je even lekker actief in beweging. Dus niet alleen gezellig, maar ook héél gezond! Voor kinderen van 6-14 jaar.

### Wanneer en waar:

- Woensdag 8 oktober, 13.30-15.00, Zwembad de Lubert
- Zaterdag 11 oktober, 12.00-13.30, Zwembad de Lubert

Door wie: Zwembad de Lubert  
[www.zwembadgroesbeek.nl](http://www.zwembadgroesbeek.nl)

## Speeltheek

Wie komt daar nu binnen met die grote zware koffer? Clown Kiko is altijd vrolijk maar soms wel een beetje dom. Gelukkig weten de kinderen haar altijd wel weer op weg te helpen en zo tellen ze in deze voorstelling samen tot 10. Voorstelling voor peuters, kleuters en ouders.

### Wanneer en waar:

- Woensdag 8 oktober, om 15.00 uur inloop 15.30 begint de voorstelling, Peuterspeelzaal, Kulturhus Beek-Ubbergen

Door wie: [www.speeltheekbeek.nl](http://www.speeltheekbeek.nl)

## Mindmappen voor ouders (en kinderen)

Wat is mindmappen? Hoe pak ik het aan? Waarvoor kun je een mindmap inzetten? Aan het einde van deze bijeenkomst heeft u antwoord op al deze vragen en kunt u met uw kind aan de slag met een mindmapprogramma, ook op de computer.

### Wanneer en waar:

- Maandag 6 oktober, 19.00, Prinses Margrietstraat 22, Millingen a/d Rijn

Door wie: [www.studiesterk.nl](http://www.studiesterk.nl)

## Huiswerkondersteuning voortgezet onderwijs

Hoe organiseer ik samen met mijn kind het huiswerk? Hoe pak ik verschillende vakken aan? Welke sites kunnen gebruikt worden? Je krijgt praktische tips en toelichting op leerstrategieën die leerlingen in het voortgezet onderwijs in kunnen zetten.

### Wanneer en waar:

- Maandag 6 oktober, 20.00, Prinses Margrietstraat 22, Millingen a/d Rijn

Door wie: [www.studiesterk.nl](http://www.studiesterk.nl)

Alle activiteiten zijn gratis

\* Aanmelden zeer gewenst via [info@cjggroesbeek.nl](mailto:info@cjggroesbeek.nl) (voor 1 oktober)

## Avond over nix!

Een avond voor jongeren 12-18 jaar die het leuk vinden om alcoholvrije cocktails te maken. Er is een competitie. Wie maakt de lekkerste en leukste cocktail. Je kan een leuke prijs winnen!

### Wanneer en waar:

- Vrijdag 10 oktober, 19.30-21.00, Dorpshuis de Sprong in Ooij

Voor wie: Jongeren 12-18 jaar in de MUG  
Aanmelden hoeft niet

## Voetgolf

Voetgolf is een combinatie van voetbal en golf. Je speelt met een voetbal en loopt, net zoals bij golf, een baan met holes af. Je schiet de voetbal vanaf de aftrap in de richting van de vlag. Het is de bedoeling om de voetbal in zo min mogelijk schoten in de hole te krijgen.

Meer informatie: [www.jongindebuurt.nl](http://www.jongindebuurt.nl).

### Wanneer:

- Dinsdag 7 oktober, (14-19 jaar), 16.00-18.00
- Vrijdag 10 oktober, (8-14 jaar), 16.00-18.00

Door wie: [www.welzijngroesbeek.nl](http://www.welzijngroesbeek.nl)

## Zaalvoetbal

Sportief, gezellig en iedereen kan meedoen... dát is zaalvoetbal. Doe je mee? Voor meer informatie: [www.jongindebuurt.nl](http://www.jongindebuurt.nl).

### Wanneer:

- Vrijdag 10 oktober, 2014 (12 tot 21 jaar), 19.00

Door wie: [www.welzijngroesbeek.nl](http://www.welzijngroesbeek.nl)

centrum voor jeugd en gezin  
groesbeek, ubbergen & millingen aan de rijn

'Ik tel tot 10'

Week van de Opvoeding 2014

6-12 oktober 2014

Tijdens de Week van de Opvoeding zijn er in Groesbeek, Ubbergen en Millingen aan de Rijn veel leuke activiteiten. We nodigen je graag uit!

## Muziek op Schoot

Kinderen vinden het heerlijk als er met hen gezongen en gespeeld wordt. Vooral als dit samen met papa, mama, opa of oma is. Voor opvoeders is het een leuke kans om eens op een andere manier met je kindje (tussen 10 maanden en 4 jaar oud) te spelen.\*

### Wanneer en waar:

- Maandag 6 oktober, 9.00-10.00, Bibliotheek Groesbeek
- Donderdag 9 oktober, 9.30-10.30, Bibliotheek Millingen a/d Rijn
- Donderdag 9 oktober, 9.00-9.45 voor peuters, dreumesen en 10.00-10.45 voor peuters, Kulturhus Beek-Ubbergen, muziekruimte.

### Door wie:

[www.muziekpraktijkdedodo.nl](http://www.muziekpraktijkdedodo.nl),  
[www.bibliotheekgelderlandzuid.nl](http://www.bibliotheekgelderlandzuid.nl),  
[www.bibliotheekgroesbeek.nl](http://www.bibliotheekgroesbeek.nl) en  
[www.ansjepansje.nl](http://www.ansjepansje.nl)

## Hoogsensitiviteit

Bij deze themabijeenkomst krijg je informatie over hoogsensitiviteit bij kinderen tot 12 jaar en worden er ervaringen uitgewisseld. In Millingen is er oppas voor kleine kinderen.\*

### Wanneer en waar:

- Dinsdag 7 oktober, 9.30-11.00, Millingen a/d Rijn. De locatie wordt na aanmelding bekend gemaakt.
- Vrijdag 10 oktober, 10.00-11.30, Bibliotheek Groesbeek

Door wie: [www.ggdgelderlandzuid.nl](http://www.ggdgelderlandzuid.nl), en Praktijk voor Coaching en Counseling Millingen [www.pvccm.nl](http://www.pvccm.nl)

## Opvoedcafé

Is jouw kind wat drukker dan andere? Maakt jouw kind wat moeilijker contact met andere kinderen? Loopt jouw kind wat voor of juist achter qua ontwikkeling? Of wil je je kind/ puber graag stimuleren om te sporten, maar weet je niet hoe? En wil jij het met andere ouders hierover hebben? Kom dan langs want het belooft een gezellige avond te worden.\*

### Wanneer en waar:

- Donderdag 9 oktober, 19.30-21.30, foyer Kulturhus Beek

Door wie: ouders, [www.indigo.nl](http://www.indigo.nl) en [www.meegeldersepoort.nl](http://www.meegeldersepoort.nl)

\* Aanmelden zeer gewenst via [info@cjggroesbeek.nl](mailto:info@cjggroesbeek.nl) (voor 1 oktober)

Meer informatie?  
[www.cjgregionijmegen.nl](http://www.cjgregionijmegen.nl)

Meer informatie: [www.cjgregionijmegen.nl](http://www.cjgregionijmegen.nl)

**'Mijn nieuwe stamboom' met je stief**

Stiefouders en -kinderen maken samen een nieuwe familiestamboom met meegebrachte foto's. Zo wordt inzichtelijk hoe hun nieuwe samengestelde gezin vorm heeft gekregen. De nieuwe stamboom is een blijvende herinnering aan het nieuwe gezin. Zelf meenemen: foto's van het oude en nieuwe gezin (vakantie-, portret-, trouwfoto's etc.).\*

**Wanneer en waar:**  
- Zaterdag 11 oktober, 11.00-13.00, Bibliotheek Groesbeek  
**Door wie:** [www.3waycoaching.nl](http://www.3waycoaching.nl)

**Woordenschat uitbreiden in een groep jongeren**

Voor alle ouders, pedagogisch medewerkers en geïnteresseerden die willen weten hoe ze de woordenschat van jongeren (6 t/m 16 jaar) kunnen uitbreiden. Tijdens de workshop vertelt een pedagogisch behandelaar over hoe je jongeren kunt betrekken bij het uitbreiden van hun woordenschat. Tijdens de workshop krijgt u uitleg, praktische handvatten en kunt u vragen stellen over het stimuleren van de taalontwikkeling bij kinderen en jongeren.

**Wanneer en waar:**  
- Dinsdag 7 oktober, 10.00-11.00, Kentalis, Nijmeegsebaan 23 Groesbeek (terrein Dekkerswald)  
**Door wie:** [www.Kentalis.nl/agenda](http://www.Kentalis.nl/agenda)

**Mindful Opvoeden**

Mindful opvoeden biedt je de mogelijkheid om meer rust, balans én bewustwording in jezelf te gaan ervaren en daarmee in het gezin te brengen. Mindful opvoeden maakt dat je op een andere manier omgaat met stress en overbelasting in de opvoedingssituatie. In deze themabijeenkomst gaan we in op de praktische toepassing van het 'mindful opvoeden'. Wat is mindful opvoeden precies, hoe doe je dat en hoe neem je je kinderen hierin mee? Vaders zijn ook nadrukkelijk uitgenodigd.\*

**Verlangen naar erkenning**

Een middag over de rechten van het kind. Kinderen van de basisscholen uit Ubbergen mogen vragen stellen over kinderrechten aan Defence for children. De tien leukste/ origineelste vragen krijgen een prijs. De kinderburgemeester uit Ubbergen zal ook aanwezig zijn.

**Wanneer en waar:**  
- Woensdag 8 oktober, 14.15-16.00, Kulturhus Beek  
**Door wie:** [www.jouwwliedger.nl](http://www.jouwwliedger.nl) en [www.bibliotheek gelderland zuid.nl](http://www.bibliotheek gelderland zuid.nl)

**Speelcafé Millingen a/d Rijn**

Een aantal ouders organiseert maandelijks een speelochtend voor (groot-)ouders en kinderen van 0-4 jaar. Het doel is dat de kinderen samen kunnen spelen en dat de volwassenen gezellig een kopje thee of koffie drinken. Eén van de moeders houdt deze keer een leuke vertelling voor de kinderen.

**Wanneer en waar:**  
- Woensdag 8 oktober, 9.30-11.00, KDV De Kinderkorf  
**Door wie:** [www.kinderopvanghumanitas.nl](http://www.kinderopvanghumanitas.nl)

Alle activiteiten zijn gratis

\* Aanmelden zeer gewenst via [info@cjggroesbeek.nl](mailto:info@cjggroesbeek.nl) (voor 1 oktober)

**Wanneer en waar:**

- Dinsdag 7 oktober, 20.00-21.30, Bibliotheek Groesbeek  
- Woensdag 8 oktober, 20.00-21.30, Kulturhus Ubbergen, theaterzaal  
**Door wie:** [www.gezinscoaching gelderland.nl](http://www.gezinscoaching gelderland.nl)

**Voeding**

Wie is nou niet geneigd om kinderen te verwennen met lekkers? Met als gevolg dat we steeds zwaarder worden. Kom naar de lezing: 'De mysteries van suikers en koolhydraten' door Marielle Claassen, diëtiste.\*

**Wanneer en waar:**  
- Maandag 13 oktober, 19.00-21.00, Zaal Op de Heuvel Groesbeek  
**Door wie:** [www.kwiekgroesbeek.nl](http://www.kwiekgroesbeek.nl) en [www.inbewegingsport.nl](http://www.inbewegingsport.nl)

**Koffie-uurtje professionals en vrijwilligers MUG**

Het is belangrijk dat professionals en vrijwilligers elkaar weten te vinden en elkaars aanbod kennen. Dit is een gezellig en lokaal netwerkmoment. Wees welkom!

**Wanneer en waar:**  
- Maandag 6 oktober, 16.00-17.00, Gezondheidscentrum Op de Paap Groesbeek  
- Dinsdag 7 oktober, 15.00-16.00, Kulturhus Millingen a/d Rijn.  
- Donderdag 9 oktober, 14.00-16.00, Kulturhus Beek, buurtkamer.

**Sporten voor het jonge kind**

Je kind (4 tot 8 jaar) kan zich uitleven in klimmen, klauteren, balanceren, hangen, springen en rollen.... Kortom: alles waar thuis geen ruimte voor is.

**Wanneer en waar:**  
- Woensdag 8 oktober, 15.30-16.30, Sporthal Heuvelland Groesbeek  
**Door wie:** [www.inbewegingsport.nl](http://www.inbewegingsport.nl)

Meer informatie: [www.cjgregionijmegen.nl](http://www.cjgregionijmegen.nl)

**Ouder- en peutergym**

Springen, klimmen en klauteren, hangen, balanceren en schommelen maar ook samen bewegen op muziek en spelletjes doen. De les is bedoeld voor peuters van 1 ½ tot 4 jaar, die samen met hun papa, mama, opa of oma lekker willen bewegen.

**Waar en wanneer:**  
- Woensdag 8 oktober, 10.00-11.00 en vrijdag 10 oktober, 9.00-10.00, Sporthal Heuvelland Groesbeek  
- Woensdag 8 oktober, 9.45 - 10.45 en 11.00-12.00 Sporthal Kulturhus Beek  
**Door wie:** [www.antonius sport.nl](http://www.antonius sport.nl) en [www.inbewegingsport.nl](http://www.inbewegingsport.nl)

**Het aardbeienvrouwtje**

Wie kent het aardbeienvrouwtje nou niet? Ook dit jaar komt zij haar verhalen vertellen op de peuterspeelzalen en kinderdagverblijven. Bij KDV Humanitas in Millingen zijn alle ouders en kinderen welkom om te komen luisteren; ook wanneer zij niet op de peuterspeelzaal zitten.

**Wanneer en waar:**  
- Vrijdag 10 oktober, 10.15, PSZ Engel en Bengel Millingen a/d Rijn – Humanitas  
- Dinsdag de hele dag en vrijdagmiddag, KDV's en PSZ Ubbergen  
**Door wie:** Het aardbeienvrouwtje, KION, KDV Humanitas en Partou.

**Themabijeenkomst Vlinderkinderen**

Heb je ook een kindje verloren tijdens of na de zwangerschap? We hebben het in deze bijeenkomst o.a. over: hoe vier ik de verjaardag van mijn overleden kind? Wat zeg ik als iemand me vraagt hoeveel kinderen ik heb? Hoe praat ik met mijn andere kinderen over het verlies? Je bent van harte welkom.\*

**Wanneer en waar:**  
- Maandag 6 oktober, 20.00-21.30, Gezondheidscentrum Op de Paap Groesbeek  
**Door wie:** [www.ggd gelderland zuid.nl](http://www.ggd gelderland zuid.nl) en [www.nim.nl](http://www.nim.nl)

**Themabijeenkomst Tweelingen**

Thea Kokkeler komt vertellen over de identiteitsontwikkeling van een tweeling. Thea is zelf één van een tweeling en ook nog moeder van een tweeling! Daarnaast is ze orthopedagoog en psycholoog. Ook zullen we weer adviezen, verhalen, tips en trucs uitwisselen.\*

**Wanneer en waar:**  
- Woensdag 8 oktober, 20.00-21.30, Voorzieningshart Op de Heuvel Groesbeek  
**Door wie:** [www.provision-praktijk.nl](http://www.provision-praktijk.nl)

Alle activiteiten zijn gratis

\* Aanmelden zeer gewenst via [info@cjggroesbeek.nl](mailto:info@cjggroesbeek.nl) (voor 1 oktober)

**Themabijeenkomst Jonge kinderen (van 0-6 jaar) in het digitale tijdperk**

Tablets en smartphones zijn erg in trek bij kinderen. Wat zijn goede apps en waar kun je deze vinden? Waar leg je de grens? Wat is gezond voor je zoon of dochter? Een leuke ochtend, waarbij op een interactieve manier in zal worden gegaan op dit soort vragen. Neem je kinderen gerust mee, want oppas is geregeld. Meld je kinderen hier wel even voor aan. \*

**Wanneer en waar:**  
- Donderdag 9 oktober, 10.00-11.00, Gezondheidscentrum Op de Paap Groesbeek  
**Door wie:** [www.ggd gelderland zuid.nl](http://www.ggd gelderland zuid.nl)

