

Juni maand van de vrije tijd

Vrije tijd

Deze maand is het thema vrije tijd. Maar wat is vrije tijd nou precies?

En wat doe je in je vrije tijd? Vrije tijd kun je beschrijven als:

De tijd die men niet hoeft te besteden aan verplichte of noodzakelijke activiteiten zoals (huishoudelijk) werk, zorg en studie.

Mijn naam is Noortje en ik werk bij het ontmoetingscentrum voor jonge ouders. Wat houdt vrije tijd voor mij in?

Na een hele dag gewerkt te hebben vind ik het heerlijk om 's avonds op de bank te liggen en tv te kijken.

Ook staat vrije tijd voor mij gezellig met mijn vrienden een drankje drinken en lekker ontspannen na een week werken. Ik vind het heerlijk om door de week te werken en dan als beloning lekker vrij in het weekend. Ik hou er zelf niet van om weken achter elkaar vrij te zijn, daar haal ik geen voldoening uit.

Wat doe jij in je vrije tijd? Laat het ons bij de stellingen van facebook weten!



facebook 

Stellingen facebook

Als inwoner van Nederland is het van belang om ook open te staan voor andere culturen.'

Wij zijn nieuwsgierig naar jullie mening, vertel hoe denk jij hier over?

- Ik vind alle culturen hebben iets bijzonders en hou er ieder keer weer van om een ander cultuur te leren kennen. Ik zelfs ben dutse en leef al meer dan negen jaar in Holland... Heb mensen leren kennen van allerlei culturen..

Wij eten thuis niet alleen Hollandse pot maar ook buitenlandse gerechten.'

Vertel, wat eten jullie meestal?

- Wij eten sowieso 2 keer per week aardappels/groente/vlees. Daarnaast eten we graag pasta's, ovenschotels, wereldgerechten etc. En weekends vaak even wat makkelijk als een patatje of pannenkoeken!
- Pasta's!! Ik hou niet van aardappelen!!! Dus 2x per week aardappelen en de rest pasta/bami/rijst gerechten
- 3 a 4 keer per week aardappels en groentes, 1x per week pasta, 1x per week soep en de andere dag of twee dagen pizza of patat

Recept van Nynke

Deze maand een keer een recept van Nynke (medewerkster van het ontmoetingscentrum jonge ouder.) Nynke is vaak bezig met gezonde voeding, ze vindt het erg leuk om gezonde maar lekkere voeding te maken. Gezond kan namelijk ook heel lekker zijn.

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Mix de havermout met de banaan, het bakpoeder en de eieren en de melk zodat het een massa wordt. Mix het niet te lang.

Voeg de kaneel en de honing toe.

Voeg op het laatst de blauwe bessen toe en roer dit met een lepel door. (Niet mixen!)

Verdeel het beslag over de muffin vormpjes.

Bak de havermoutmuffins in ongeveer 30 – 35 minuten goudbruin en gaar.

De muffin is gaar als een sateprikker er schoon en droog uitkomt.

Tip: Je kunt de muffins naar eigen smaak aanpassen

- ✓ Je kunt er extra honing bij in doen
- ✓ Je kunt rozijnen toevoegen
- ✓ Je kunt er cacao nibs aan toevoegen
- ✓ Voeg bij stap 1 een lepel cacaopoeder toe
- ✓ Het is ook lekker om er kokosnippers bij in te doen

Ingrediënten voor 10 st.

1 banaan (Rijpe banaan)

2 eieren

100 ml melk

2 tl bakpoeder

125 gr havermout

Handvol blauwe bessen

1 tl kaneel

Beetje honing



Activiteiten Leeuwarden

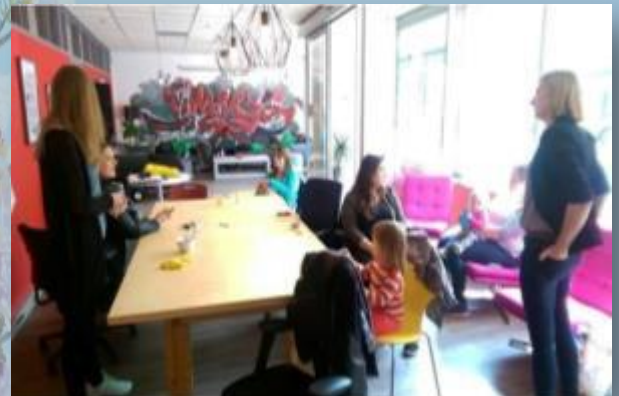


Jonge Moedergroep

Er is weer een maand voorbij en er zijn weer leuke activiteiten gedaan. Zo is Sofie langs geweest om de jonge moeders iets te vertellen over hoe ze kunnen solliciteren, wat daar belangrijk bij is en hoe je jezelf weer goed op de arbeidsmarkt kan zetten. Ook zijn er leuke placemats gemaakt met foto's van de kinderen voor Moederdag, hier zijn mooie placemats uit voort gekomen. Ook is Margriet langs geweest en zij heeft met verschillende jonge ouders een babymassage gedaan, erg ontspannend en leuk waren de reacties die wij na de tijd hoorden. De zwangere jonge moeders en moeders met al wat oudere kindjes zijn samen met Jinke naar de Hema geweest voor een lekker ontbijt. Met andere woorden, het was weer een gezellige maand. Voor de komende periode staan er ook weer leuke bijeenkomsten op de planning. Lijkt dit jou ook leuk? Kom ook gezellig langs bij de jonge moedergroep wanneer je onder de 23jaar bent en een kindje hebt.

23+ Groep

Afgelopen week hebben we met de 23+ groep bij Jimmy's een bijeenkomst gehad. Jimmy's is een stedelijke ontmoetingsplek en informatiepunt in Leeuwarden voor en door jongeren. We hebben tijdens de bijeenkomst gepraat over abortus, anticonceptie en normen en waarden. Dit was leerzaam en interessant. Tijdens de bijeenkomst kwamen er ook jongeren van Jimmy's binnen. Zij schoven aan of gingen hun eigen gang. Er is sinds kort een samenwerking tussen het Stedelijk Ontmoetingscentrum Jonge Ouders en Jimmy's, waarbij het mooi uitkwam dat de bijeenkomst daar kon worden gehouden.



Vadergroep

Afgelopen maand was er natuurlijk ook weer een vadersgroep. Dit was alweer de 5^{de} bijeenkomst en het is mooi om te zien dat er een vast groepje vaders ontstaat wat samenkomt.

Deze keer was er een intercedent van Randstad aanwezig die tips gaf omtrent het vinden van werk en de vaders konden vragen stellen over dit onderwerp. 8 juni staat alweer de laatste bijeenkomst op het programma. Er vindt dan een fotoshoot plaats met de kinderen in het cambuurstadion.

Het ontmoetingscentrum "Jonge Ouders" is een initiatief van



in werksamenwerking gemaakt door



Activiteiten Leeuwarden

Lunchbijeenkomst

De afgelopen bijeenkomst ging over cultuur. We hebben gesproken over jeugdherinneringen, cultuur en bijzondere eetgewoontes. Met elkaar hebben wij nagedacht wat onze eetgewoontes voor invloed hebben op onze kinderen en hoe het eetmoment met elkaar georganiseerd is. Daarnaast waren er verschillende bijzondere hapjes te proeven tijdens de lunchbijeenkomst, om op die manier te leren van andere culturen. Er waren zeven jonge ouders met hun kinderen en we hebben naast het uitwisselen van ervaringen natuurlijk ook genoten van de lunch die voor ons klaar stond

Themamiddag fotoshoot

Woensdag 11 mei hebben we de jaarlijkse fotoshoot weer gehad van het Stedelijk Ontmoetingscentrum Jonge Ouders. We hadden een grote opkomst en heerlijk weer! Er waren rond de 50 gezinnen en het zonnetje scheen. Het werd gehouden in het Rengerspark te Leeuwarden. De 8 fotografen waren studenten van de Friese Poort in Drachten. Voor de foto's werd gebruik gemaakt van verschillende attributen, waaronder bellenblaas. Het was een groot succes! Hiernaast een mooie team foto van het ontmoetingscentrum jonge ouders.



Ouder kind zwemmen Leeuwarden

Bij het zwemmen waren twee jonge ouders aanwezig. Ondanks de kleine groep was het ontzettend gezellig en hebben de kleintjes flink wat gespetterd! In het begin zijn er leuke liedjes gezongen met de juf en is er gedanst in het water. Daarna mochten de kinderen spelen en werden blokken van de ene kant naar de andere kant gebracht, om vervolgens op de muur geplakt te worden. Daarna nog even van de glijbaan af en toen was de energie ook alweer op. Het was weer geslaagd! Heb je interesse om de volgende keer mee te gaan? Neem gerust contact op! Het zwembad is groot genoeg en er passen nog veel ouders en kindjes bij ☺



Snuffelwinkeltje

De zomerkleren hangen nu alweer een poosje in het snuffelwinkeltje.. dit betekent niet dat het aanbod steeds hetzelfde is! De afgelopen tijd zijn weer veel particulieren langsgekomen om verschillende spulletjes te doneren. Aarzel niet om eens langs te komen! Elke week proberen wij er weer nieuwe kleertjes in te hangen en spulletjes en speelgoed neer te leggen. Het winkeltje is geopend van maandag t/m woensdag van 10.00-16.00 en donderdag 10.00-13.00

Activiteiten Heerenveen

Lunchbijeenkomst Heerenveen

Op vrijdag 13 mei hebben we bij het OJO Heerenveen weer een lunchbijeenkomst gehad. Met het thema cultuur, hebben we diverse gerechtjes uit verschillende culturen geproefd en geraden uit welke landen ze kwamen. Myrthe had heerlijke Griekse Kofta en Chinese kip gemaakt. Het was een geslaagde en gezellige lunch!

Themamiddag Heerenveen

Op 27 mei is het OJO Heerenveen met jonge ouders op bezoek geweest bij Lief Kleintje. Lief kleintje is een informatiecentrum en tevens winkeltje. Het thema van dit bezoek was 'het dragen van je kind'. Om te ervaren hoe het is om je kind te dragen, hebben we een wandeling gemaakt met de kinderen in de draagdoek/zak. Niet alleen de ouders maar ook de kinderen hebben het naar de zin gehad. Het was een interessante en gezellige middag.



Afscheid Myrthe

Beste jonge ouders, studenten, collega's en netwerkpartners,

Na vier jaar bij het OJO werkzaam te zijn geweest als stagiair en projectmedewerker ga ik het Ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders Heerenveen' verlaten. Op 4 juni ga ik met zwangerschapsverlof en begin juli hoop ik moeder te worden van een zoon of dochter. De afgelopen jaren heb ik intens genoten bij het ontmoetingscentrum van de jonge moedergroep, inloopochtenden bij verloskundigen, lunchbijeenkomsten en andere activiteiten, studenten begeleiden, kopjes thee tijdens een goed gesprek bij jonge ouders, overleggen met partners (oa geboortezorg), projecten opzetten, met collega's invulling geven aan beleid, etc.

Jonge ouders van jullie heb ik veel mogen leren tijdens de ondersteuning die ik aan jullie mocht bieden, bedankt daarvoor, ik bewonder jullie veerkracht.

Studenten, een wederkerig leerproces heb ik ervaren in het werk dat we samen hebben verzet. Het vormen van een eenheid als team door elkaar te bevragen, te versterken en samen verantwoordelijkheid te dragen voor het OJO Heerenveen zodat jullie als toegeruste professionals het werkveld in kunnen gaan was genieten voor mij. Bedankt voor jullie onvoorwaardelijke inzet.

Collega's van het OJO fijne en moeilijke tijden kwamen voorbij, wat hebben we plezier gehad met elkaar maar ook kritisch gekeken hoe we het OJO, jonge ouders en studenten verder konden brengen met elkaar. Bedankt dat jullie altijd klaar stonden met openheid, ideeën en advies.

Met name in Heerenveen heb ik samen gewerkt met netwerkpartners. In het begin was het voor mij zoeken en puzzelen hoe het OJO Heerenveen verbonden kon worden met het landschap van onderwijs, geboortezorg en hulpverlening. Hierin waren jullie zeer behulpzaam en gericht op samenwerking waarvoor ik jullie dankbaar ben.

Vrijdag 3 juni neem ik afscheid in Heerenveen maar we komen elkaar vast wel weer eens tegen in het werkveld op of een andere manier.

Groetjes Myrthe van der Zwaag



Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van



in werksamenwerking gemaakt door

