

# Nieuwsbrief December 2014

## Het thema voor de maand november was... Beweging!

Het thema...

Ik zag aan het begin van de maand november een reclamespotje die aangeeft dat wij een generatie zijn die graag in beweging komt via social media. Het thema van de maand is bewegen.

Dit roept de vraag op wat verstaan wij nu onder bewegen?

Ons *bewegen* op sociaal media, of de lichamelijke beweging? Volgens mij hoeven we het over bewegen op Social Media niet te hebben, dat is volgens mij geen enkel probleem. We bevinden ons volop in beweging via app, Facebook en Instagram, maar ach volgens mij weten jullie dat vast veel beter als mij. Toch bedacht ik me, als we ons nu in de lichamelijke beweging zo gingen gedragen als we doen via de Social Media, was ik in ieder geval stukken slanker geweest. Iedere dag starten met een rondje bewegen (zoals vaak eerst Facebook wordt gecheckt).

Bij iedere leuke ervaring weer een rondje bewegen (onze beweging op Social Media door het delen van een leuke ervaring). Daarna de dag weer afsluiten met bewegen (vaak checken we aan het einde van de dag nog een keer onze app, Facebook of Instagram). Mijn leven zou er in ieder geval heel anders uit zien. Mijn lichaamsbeweging zou met 100% verhoogd worden en mijn figuur verbeterd zijn.

Hmmm misschien toch eens de beweging die ik dagelijks maak op Social Media omzetten in lichamelijke beweging. Goed voor hart en geest!

Anneke Kramer-Oostra

## Kookworkshop Leeuwarden 30 oktober

Op donderdag 30 oktober is er weer een kookworkshop gegeven. Deze maand stond de kookworkshop in het teken van Halloween. De jonge ouders en een aantal medewerkers van het OJO hebben een heerlijk diner op tafel gezet! De jonge ouders mochten allemaal iemand meenemen uit hun netwerk, zodat er een gezellige groep ontstond. De kookworkshop was zeer geslaagd en sfeer was goed. We hebben met z'n allen heerlijk gegeten!



facebook 

## Stellingen facebook

Het is weer tijd voor een nieuwe stelling. Wij zijn benieuwd naar jullie mening over de volgende stelling;

“Naast het moederschap/vaderschap, heb ik weinig tijd om te sporten”.

- *Ik vind moeder zijn is een sport want je blijft achter je kleine aan rennen tenminste ik wel want mijne is één en loopt net*
- *Moeder zijn is fitness maar ik wil heel graag naar een sportschool alleen geen tijd voor als tijdelijk alleenstaande mama van twee kleintjes*
- *Het is maar net hoe graag je dat wilt. als je je kind in de kinderwagen legt zie ik niet in waarom je niet lekker een uur per dag zou kunnen lopen. Dat is ook sporten en anders is er denk ik altijd wel iets te regelen. Familie, vrienden die even op kunnen passen. Heb nooit gevonden dat ik beperkt werd in mijn doen en laten doordat ik kinderen heb.*

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



Stenden friesland college



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



geeft mensen de kans



centrum voor jeugd en gezin





# Nieuwsbrief December 2014

## Lunchbijeenkomst Leeuwarden

Oktober was de maand van de opvoeding. Tijdens de lunchbijeenkomst stond het thema 'positief opvoeden' centraal. Voor deze lunchbijeenkomst was gastspreker Joukje Koolen uitgenodigd. Joukje is verpleegkundige heeft samen met de ouders een aantal stellingen, welke in het teken stonden van de opvoeding, besproken. Daarnaast was er de gelegenheid vragen te stellen aan de gastspreker. Er kwamen goede gesprekken uit voort en hierop zijn positieve reacties gekomen van de ouders. Natuurlijk hebben we ook lekker met elkaar gegeten. Kortom het was een geslaagde lunchbijeenkomst!

11 november is er weer een lunchbijeenkomst. Deze zal in het teken staan van 'beweging'. Kom ook gezellig langs en neem gerust je kindje mee!

## Jonge Moedergroep

De Jonge Moedergroep is weer begonnen! Op dit moment zijn we druk bezig met het maken van babydekentjes. We maken er gezellige ochtenden van waarbij we niet alleen creatief bezig zijn, maar ook ervaringen met elkaar delen.

Bij het organiseren van de Jonge Moedergroep wordt er ingespeeld op de wensen van de jonge moeders. Mocht je meer willen weten over een bepaald thema of heb je een leuk idee voor een (creatieve) activiteit? Alle inbreng en ideeën zijn van harte welkom. De Jonge Moedergroep is elke vrijdagochtend van 9:30 uur tot 12:00 uur. Als het je leuk lijkt en onder je jonger dan 23 jaar bent, kom dan gerust een keertje langs. De deur staat voor je open!



## Kookworkshop Heerenveen

Vrijdag 7 november was er een kookworkshop in Heerenveen. We gingen met z'n allen taarten decoreren.

De activiteit was heel gezellig en er zijn mooie taarten gemaakt! Er zijn veel kleuren fondant gebruikt en de fondant kwamen we een week later nog tegen! Ook de kinderen hebben geholpen met het maken van de taarten en geholpen met het opsnoepen van de fondant en boter crème.

## Bowlen Heerenveen

Vrijdag 21 november was er de activiteit bowlen in Heerenveen.

We gingen bowlen bij bowlingcentrum Heerenveen.

Het was heel gezellig en er werd fanatiek meegedaan.

Er zijn meerdere keren strikes en spares gegooid.

Ook is er twee keer een gratis uur bowlen gewonnen door de ouders! Een geslaagde avond in Heerenveen.

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



Stenden



friesland college



Gemeente Leeuwarden

en wordt mede mogelijk gemaakt door:



skanfonds  
geeft mensen  
de kans



centrum voor  
jeugd en gezin



GEMEENTE  
HEERENVEEN



STICHTING HET R.C. MAGDENHUIS



# Nieuwsbrief December 2014

## Bowlen Leeuwarden

Donderdag 20 november hebben we gebowld in de Grote Keizer met een aantal jonge ouders. Er werd fanatiek gespeeld in twee groepen. De deelnemers waren aan elkaar gewaagd. Strikes en Spares waren geen uitzondering! We kijken nu alweer uit naar de volgende keer bowlen. Al met al een hele leuke en gezellige avond!!

## Sinterklaas

Het OJO in Heerenveen organiseert dit jaar een sinterklaas feest. De kinderen gaan onder begeleiding van Marijke en Laura pietengym doen. Hierbij gaan de kinderen spellen doen om een echte piet te worden! Het OJO heeft vernomen dat er de laatste tijd een piet rond het gebouw loopt, zou hij dinsdag ook langs komen? wordt vervolgd...

## Kerst

De kerst staat alweer bijna voor de deur.. op vrijdag 19 december is er een creatieve kerstmiddag op het OJO. We gaan met z'n allen het jaar afsluiten doormiddel van het maken van een kerstdecoratie en daarnaast gaan we genieten van wat lekkers. De kinderen gaan ook wat maken wat in huis kan worden opgehangen.

## GEZOCHT: KINDERKLEDING VANAF MAAT 98

Voor het snuffelwinkeltje van het Ontmoetingscentrum Jonge Ouders zijn wij op zoek naar grote maten kleding. Graag zouden wij jongens en meisjes kleding ontvangen vanaf maat 98. Als jullie kleding in willen leveren dan kan dit bij het OJO op de Marowijnestraat 16. Hiervoor hoeft je geen afspraak te maken, je mag gewoon binnen lopen! Alvast bedankt!

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



Stenden



friesland college



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



geeft mensen de kans



centrum voor  
jeugd en gezin



GEMEENTE  
HEERENVEEN



STICHTING HET R.C. MAGDENHUIS



# Nieuwsbrief December 2014

## Activiteiten December

Thema: Feestmaand



Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
02-12-2014	Sinterklaas Heerenveen	OJO Heerenveen Abe Lenstra Boulevard 29	14:30 – 16:00
03-12-2014	Sinterklaas Leeuwarden	OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	14:00 - ?
09-12-2014	Lunchbijeenkomst OJO Leeuwarden	OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	12:30 – 14:00
12-12-2014	Ouder en kindzwemmen Heerenveen	Sportschool Ebert Heerenveen Jan Mankeslaan 35	11:15 – 11:45
16-12-2014	Ouder en kindzwemmen Leeuwarden	Zwembad Kalverdijkje Kalverdijkje 77A	11:00 – 11:30
18-12-2014	Kerstdiner		
28-11-2014	Creatieve kerst middag	OJO Heerenveen Abe Lenstra Boulevard 29	14:30-16:15

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
Iedere donderdag	23+ groep	OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	09:30 – 12:00
Iedere vrijdag	Jonge moedergroep	OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	09:30 – 12:00

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



Stenden friesland college



en wordt mede mogelijk gemaakt door:

