

## Juni de maand van veiligheid

Veiligheid is het huidige thema van deze maand.  
Veiligheid, zie ik je denken? Ja!  
Veiligheid in en om het huis, veiligheid in relaties, veiligheid op straat e.d.  
Hieronder een gedicht die dit alles samen brengt:

*Veiligheid is wat ik voel,  
Als ik loop over donkere straten*

*Veiligheid is wat ik voel,  
Als ik rij naar huis, verlicht door de schemering*

*Veiligheid is wat ik voel,  
Als mijn voetstappen thuis zijn gekomen*

*Veiligheid is wat ik voel,  
Met jou geborgen in mijn hart*



**GERUSTHEID**

**ZEKERHEID**

**VERTROUWEN**

**BESCHERMING**

**GEBORGENHEID**



### Stellingen facebook

De maand mei heeft als thema; maand van de moeder. De stelling luidt als volgt:

*'Moederdag is een dag die veel voor mij betekent'.*

Moederdag betekent erg veel voor mij. Natuurlijk ben je elke dag moeder, maar Esmay was een prematuurtje (780 gram) en dus hadden we onze twijfels of ik ooit wel moederdag met haar kon vieren. Gelukkig heft dat wel zo mogen zijn. Ik heb een hele fijne moederdag gehad en ben blij elke dag van haar te kunnen genieten!

Het is elke dag mama-dag

Nee, het betekent niet veel voor mij. Ik denk dat het pas echt wat voor mij betekent als mijn dochter de leeftijd heft om dingen voor mij te maken. We hebben dit weekend wel lekker voor mijn moeder geknutseld. Maar nee, elke dag is fijn als mama. Dus moederdag is niet nodig.

Het betekent niks voor mij. Ik ben blij en trots om elke dag moeder te mogen zijn. Daarvoor is geen moederdag nodig.

# Nieuwsbrief Juni 2015

## Zomerse smoothie

### Meloen-peersmoothie met munt

Voor 2-3 glazen

- 300 gram blokjes rijpe galiameloen
- 1 banaan in stukjes
- 250 ml perensap
- 6-8 blaadjes verse munt
- 6-8 ijsblokjes

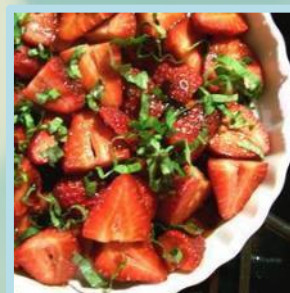


## Zomerse salade

### Zoet-scherpe aardbeien salade

Voor 4 personen

- 800 gram aardbeien
- 2 ½ eetlepel donkerbruine basterdsuiker
- 1 eetlepel balsamico azijn
- ¼ theelepel zwarte peper



- Schep in een grote kom de suiker door de aardbeien en laat dit 10 minuten bij kamertemperatuur staan.
- In een kopje de azijn en peper mengen en door de aardbeien mengen.

## Zomerse cocktail

### Pink Pelican cocktail

- 10 cl. Sinaasappelsap
- 6 cl. Grapefruitsap
- 1 cl. Citroensap
- 2 cl. Grenadinesiroop
- 2 cl. Limoensap
- 3 ijsklontjes



## Zomerse ijsjes

### Frambozen yoghurt ijsjes

- 130 gram yoghurt
- 1 banaan
- 400 gram frambozen
- 35 ml citroensap
- 20 ml water



- Mix de yoghurt en de banaan in de blender. Doe de mix in een glas en zet dit apart.
- Mix de frambozen, het citroensap en het water in de blender
- Giet de yoghurtmix in ijsvormpjes en vul dit tot de helft
- Vul de rest met de frambozenmix en schudt voorzichtig
- Laat zes uur in de vriezer bevriezen

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  
HEERENVVEEN



STICHTING HET R.C. MAAGDENHUIS

## Activiteiten Leeuwarden



### Jonge Moedergroep

We hebben de afgelopen maand weer van alles gedaan bij de Jonge Moedergroep. Zo hebben wij Heidi van de Vlinderdans uitgenodigd om een workshop te geven: van onmacht naar kracht in de opvoeding. Omdat het rompertjes versieren zo leuk was, hebben we dit gewoon nog een keer gedaan. De kinderen zijn dus verwend met een mooi, zelfgemaakt rompertje. Maar we zijn ook zeker de moeders niet vergeten. Zij hebben een heerlijke Afghaanse handmassage gekregen. Deze maand zijn alweer de laatste bijeenkomsten, voordat de zomervakantie begint. We willen dit tijdens de laatste bijeenkomst, op 19 juni, op een leuke manier met jullie afsluiten. Alle ideeën zijn welkom!!

### 23+ Groep

In verband met de meivakantie en hemelvaart hadden we in de maand mei twee bijeenkomsten van de 23+ groep. Er kwam een financieel adviseur langs die het een en ander heeft verteld over financiën.

Ook is er een workshop gegeven over gezonde voeding. Volgende maand komt er onder andere een gastspreker wat vertellen over zindelijkheid en organiseren wij een beautyochtend. Op 18 juni is alweer de laatste bijeenkomst voor de zomervakantie! Leuke ideeën om dit met elkaar af te sluiten, zijn welkom! We hopen jullie allemaal weer te zien!



### Ouder en kind zwemmen

Maandag 25 mei was er helaas geen zwemmen voor de kinderen tot 1 jaar. Dit in verband met Pinksteren. Dinsdag 26 mei hebben de kinderen van 1 tot 4 jaar wel kunnen zwemmen. Er waren 9 jonge ouders met hun kind aanwezig. Lekker spetteren, liedjes zingen en van de kant het water inspringen. De kinderen en ouders hebben genoten. Maandag 15 juni is er weer zwemmen voor kinderen van 0 tot 1 jaar en dinsdag 16 juni voor kinderen van 1-4 jaar. Jullie zijn allemaal welkom!

### Fotoshoot



Op 13 mei vond de fotoshoot plaats in het Rengerspark. Dit was een groot succes. Het zonnetje scheen en er was een grote opkomst van jonge ouders. Nog niet alle foto's zijn binnen, maar de foto's die binnen zijn, zijn prachtig. Op het moment dat alle foto's ontvangen zijn, laten wij jullie dit weten! Jullie kunnen de foto's dan komen ophalen.

## Lunchbijeenkomst Leeuwarden

Op 19 mei 2015 hebben we weer een lunchbijeenkomst gehad. Mei was de maand van de moeder. Picknicken in de speeltuin stond op de planning, maar vanwege het slechte weer kon dit helaas niet doorgaan. Ondanks het weer hebben we een leuke middag met elkaar gehad. Eerst lekker gegeten en daarna hebben wij met de moeders stellingen besproken over het moederschap. Aan het einde van de lunch hadden we nog een kleine verrassing voor de moeders en kinderen. We kijken uit naar de volgende lunchbijeenkomst op 2 juni 2015!

## Lunchbijeenkomst Heerenveen

Op vrijdag 22 mei was er weer een lunchbijeenkomst in Heerenveen. Het thema was maand van de moeder. Tijdens de lunch hebben we zoals gewoonlijk gezellig geluncht en gekletst. Daarna hebben we het maandelijkse thema besproken aan de hand van vragen. De vragen gingen over moederschap en eigen identiteit. Aan de hand van de vragen, kwamen er verschillende discussies op gang. Er waren tijdens de lunch vijf jonge ouders aanwezig. Kortom, het was een geslaagde activiteit!



Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



## Activiteiten Juni

Thema: Maand van de veiligheid

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
02-06-2015	Lunchbijeenkomst Leeuwarden	S-OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	12:30-14:00
05-06-2015	Lunchbijeenkomst Heerenveen	OJO Heerenveen Abe Lenstra Boulevard 29	12:00-13:30
15-06-2015	Ouder en kind zwemmen 0-1 Leeuwarden	Zwembad Kalverdijkje Kalverdijkje 77A	11:00-11:30
16-06-2015	Ouder en kind zwemmen 1-4 Leeuwarden	Zwembad Kalverdijkje Kalverdijkje 77A	11:00-11:30
19-06-2015	Ouder en kind zwemmen Heerenveen	Sportschool Ebert Heerenveen Jan Mankeslaan 35	11:15-11:45
24-06-2015	Uitje Leeuwarden	S-OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	13:00-16:30
26-06-2015	Uitje Heerenveen	OJO Heerenveen Abe Lenstra Boulevard 29	13:00-16:00
29-06-2015 24-08-2015		OJO gesloten wegens zomervakantie	

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

Kijk voor meer informatie op onze nieuwe website  
[www.ontmoetingscentrumjongeouders.nl](http://www.ontmoetingscentrumjongeouders.nl)

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