

Februari de maand van de Liefde

Kom maar kindje
jouw handje in die van mij
in mij begon jouw leven
en samen verder leven wij

Kom maar kindje
lang jouw hobbelige levenspad
over bergen en door dalen
soms zwaar, maar samen redden we dat

Toe maar kindje
trek je hand voorzichtig terug
Probeer je eigen stapjes te doen
al is het wankel en niet zo vlug

Ga maar kindje
weet dat ik van je hou
heb je het moeilijk en heb je me nodig
pak dan mijn hand, dan help ik jou

vier kleine woordjes om te zeggen wat ik bedoel
vier kleine woordjes je bent mijn leven je bent mijn doel
vier kleine woordjes ik wil je nooit meer kwijt
vier kleine woordjes ik hou van jou en dat is voor altijd



facebook 

Stellingen facebook

Januari staat in het teken van beauty. Veel vrouwen gebruiken allerlei lekker ruikende lotions en ook steeds meer mannen gebruiken wel eens een gezichtscreme. Dit kost echter wel geld, vandaar de stelling:

- Ik gebruik wel merkproducten, maar let altijd op de aanbiedingen en dan koop ik het. Dat scheelt heel veel.
- Ik heb alleen maar dure make-up. Ik ben tegen dierproeven en goedkope make-up is op dieren getest. En voor make-up geldt: goedkoop is duurkoop.
- In mijn make-up tasje vind je van alles. Van belachelijk dure oogschaduw tot een oogpotlood van 1 euro. Verzorgingsproducten staan hier altijd in de kast op voorraad. Mijn partner kan alleen maar over dove deodorant en douchegel, dus dat haal ik altijd in de aanbieding.
- Ik koop alleen mascara en oogpotlood van de Hema. Verder heb ik geen make-up nodig. Ik krijg er alleen maar een onrustige huid van en het is ook totaal niet nodig.
- Ik koop make-up bij de action en verzorgingsproducten in de aanbieding.

Het ontmoetingscentrum "Jonge Ouder" is een initiatief van

En wordt mede mogelijk gemaakt door



Recepten van Foodcare



Foodcare

James Wattstraat 4 B04 8912 AR Leeuwarden

0636015131

Koekies!!

Het is koud en het regent van tijd tot tijd. Het liefst zit ik dan lekker warm in mijn huis. Om dan de hele dag voor de tv te hangen, vind ik niets. Het bakken van koekjes is dan een leuk bezigheidje. Je kan mij er 's nachts voor wakker maken! Helemaal de koekjes met chocolade zijn favoriet. Het nadeel van deze koekjes is dat ze heel veel suiker bevatten en de koekjes zijn niet vullend. Dit is dan ook precies de reden dat ik ben gaan zoeken naar een alternatief en ik heb een super lekker recept gevonden voor koekjes als tussendoortje die wél vullend zijn! Binnen een half uur zijn de koekjes al klaar!

In dit recept heb ik een klein beetje suiker en chocolade van 72% cacao toegevoegd om er een zoet tussendoortje van te maken. Waarom ik voor 72% cacao heb gekozen? Omdat chocolade dat uit meer dan 70% cacao bestaat voor een minder snelle stijging van het bloedsuiker zorgt.

Neem voor deze gezonde koekjes (10 stuks):



- 50 g dadels
- 150 g speltmeel of havermout (havermout is goedkoper)
- 50 g amandelen
- 55 g geraspte kokos
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 vanillestokje
- 1 reep chocolade van 70% cacao of meer
- 10 g suiker

Verwarm de oven voor op 180 graden. Daarna kan je de keukenmachine pakken en de dadels gaan vermalen. Voeg een klein beetje water toe, zodat het een gladde massa wordt. Ondertussen kan jij de zaadlijsten van het vanillestokje verwijderen. Voeg alle ingrediënten, behalve de chocolade, toe bij het mengsel van dadels in de keukenmachine. Wanneer het deeg klaar is, kan je de brokken chocolade er door scheppen. Laat het deeg in een kom voor 30 minuten rusten in de koelkast. Hierdoor wordt de smaak van de koekjes beter. Bedek de bakplaat met bakpapier en pak twee lepels. Met deze lepels kunnen de koekjes op de bakplaat worden gelegd. Druk het koekje een beetje plat en doe de bakplaat in de oven voor 15 minuten. Laat na 15 minuten de koekjes goed afkoelen, voordat je je tanden erin zet!

Tip! Door het koekje te verpakken in vershoudfolie of een luchtdicht zakje kan je iedere dag zo'n heerlijk chocolade koekje meenemen naar school of werk. Iedereen zal sowieso jaloers zijn op jouw tussendoortje.

Het ontmoetingscentrum "Jonge Ouders" is een initiatief van

En wordt mede mogelijk gemaakt door



Activiteiten Leeuwarden

Jonge Moedergroep

Het nieuwe jaar is weer begonnen en zo hebben we weer een aantal leuke activiteiten gedaan bij de jonge moedergroep. Via Stenden Hogeschool zijn er studenten geweest die een activiteit hebben gedaan met de jonge moeders. De jonge moeders kregen allemaal een wens boom die ze in elkaar konden zetten en waarop ze op de ene kant positieve eigenschappen konden opschrijven waar ze goed in zijn binnen de opvoeding en aan de andere kant wat ze graag nog zouden willen leren. Na de tijd konden ze voor elkaar tips opschrijven op een briefje en deze in andermans wens boom ophangen. Erg geslaagd. Ook is Marion Dral van het opvoedpunt nog bij de groep langs geweest om wat te vertellen over hechting. Hoe ontstaat deze hechting en hoe kun je dit merken bij je kind. De jonge moeders kregen hierover vele voorbeelden. Na de tijd konden ze bij Marion terecht met al hun vragen wat betreft de opvoeding. Nog een leuke bijeenkomst was dat Engelina Hiemstra langs is geweest om een kleurenanalyse te gaan doen bij de jonge moeders. Zij had doeken meegenomen om te kijken welke kleuren het beste bij jou staan. Er werd dan voornamelijk gekeken naar welke kleur er het beste bij jouw huidskleur past. Iedereen weet nu een beetje wat voor kleur het beste bij ze past en kan vanaf nu nog gericht shoppen. Na de tijd heeft Nynke nog het één en ander uitgelegd over make-up en zijn er een aantal mooi opgemaakt door haar. Zo hebben we nog veel meer leuke dingen in het verschiep, dus kom eens langs!



23+ Groep

Het thema van deze maand was beauty. Er zijn leerlingen van de Friese Poort langs geweest om de jonge moeders in de watten te leggen. Ook heeft er deze maand een jonge ouderraad plaatsgevonden onder het genot van een high tea. De wensen en behoeften van de jonge ouders zijn besproken en worden meegenomen in het activiteiten aanbod van het S-OJO. Op 28 januari is de laatste werkdag van Lisa en Karima feestelijk afgesloten.



Ouder en Kind zwemmen

Op 25 en 26 januari was er weer ouder en kind zwemmen. De vloer van het zwembad is omhoog gezet, zodat de kinderen zelf konden staan. Wat een pret hadden de kinderen! Dit was erg leuk om te zien en dit was een groot succes. Op 22 en 23 februari is er weer ouder en kind zwemmen. We hopen dat er dan weer ouders en kinderen komen spetteren in het water!

Lunchbijeenkomst

De lunchbijeenkomst van januari is door de hevige ijzel helaas niet doorgegaan. De volgende lunchbijeenkomst vindt plaats op 2 februari van 11:30 tot 13:00.

Cambuur verbindt

De kogel is door de kerk. In samenwerking met Cambuur Verbindt gaat er een eerste jonge vaderbijeenkomst georganiseerd worden. Het gaat plaats vinden op dinsdag 16 februari. Ben je dus jonge vader of ken jij iemand die jonge vader is, houdt dan onze Facebook in de gaten! De exacte tijd en plaats worden daarop gepubliceerd.

Nieuwjaarsfeest

Dat het jaar 2016 begonnen was, konden we niet voorbij laten gaan zonder een feest. Op 20 januari was het zo ver! Iedereen was uitgenodigd. De jonge ouders mochten ook hun vader, moeder, vriend of vriendin meenemen. Het nieuwe programma voor 2016 is gepresenteerd en we hebben een aantal foto's van vorig jaar bekeken. Het was erg leuk om terug te kijken op de activiteiten van 2015 en de foto's weer voorbij te zien komen. Na de presentatie was er tijd om met elkaar te kletsen en stond er een lekkere high-tea op tafel. Wij vonden het allen een erg geslaagde middag. Laten we er met zijn allen een mooi, nieuw jaar van maken!

Het ontmoetingscentrum "Jonge Ouder" is een initiatief van

En wordt mede mogelijk gemaakt door



Activiteiten Heerenveen

Jonge moeder over het OJO Heerenveen

Via de verloskundige ben ik in contact gekomen met het ontmoetingscentrum. In het begin had ik zoiets van dat heb ik toch niet nodig, ik heb genoeg mensen om mij heen. Helaas ben ik tijdens de zwangerschap al mijn vriendinnen kwijt geraakt... Al kun je dat dan helemaal geen vriendinnen noemen. Het was voor mij erg lastig om de eerste stap te zetten en erheen te gaan, daarom zijn ze eerst een keer bij mij geweest, zodat de stap ook niet zo groot was. Die vrijdag ben ik voor de eerste keer naar een ochtend geweest. Het was echt super leuk. Allemaal leuke jonge mama's. Als je ergens mee zit, kunnen zij je helpen, maar ook de onderwerpen zijn ontzettend leuk. Ik heb hier enorm veel aan gehad en super leuke mensen ontmoet!! Het leukste vind ik het baby zwemmen. Vorige week heb ik met mijn zoontje van 9 weken voor het eerst gezwommen, We hebben er allebei enorm van genoten: echt een moeder zoon momentje. Ik ben even het huis uit, want met een baby merk ik dat ik het huis niet heel veel meer uit ga. Door het ontmoetingscentrum ben ik de straat weer op en leer ik super veel leuke mensen kennen. Ik ben enorm blij dat ik er toch heen ben gegaan :) *Geschreven door Renate Kelderhuis*



Lief Kleintje

Deze maand zijn de medewerkers van het OJO Heerenveen op bezoek geweest bij informatiecentrum Lief Kleintje. Een gezellige ochtend, waarin we veel geleerd hebben. Lief kleintje is een informatiecentrum dat (aanstaande) jonge ouders informatie geeft over geboorte, kraamtijd, borstvoeding, de behoeften van hun kleintje, ergonomisch dragen, de hechting tussen ouder en kind en nog veel meer onderwerpen. Het informatiecentrum vestigt zich in een winkel waar verschillende producten worden verkocht. Denk hierbij aan draagdoeken, draagzakken, zwangerschapskleding, voedingsbeha's en bijvoorbeeld aanschuifbedjes.

Naast het verkopen van bovenstaande producten, biedt eigenaresse Trudie van der Zwaag een breed assortiment aan workshops, cursussen en inloopuurtjes aan. We willen eigenaresse Trudie bedanken voor alle informatie en we hopen haar snel te zien bij het OJO in Heerenveen, zodat ook onze jonge moeders kennis kunnen maken met Lief Kleintje.

Lunchbijeenkomst Heerenveen

Op 15 januari 2016 heeft het OJO Heerenveen, mede door de aanwezige ouders een geslaagde lunch organiseert! Met het thema van de maand 'beauty' stond er genoeg gezond eten op tafel. Met bordjes bij het eten werd aangegeven wat voor toegevoegde waarde het eten voor je lichaam heeft. Een extra motivatie om gezond te gaan eten! Na de lunch hebben alle aanwezige ouders en medewerkers de eerste indruk van elkaar opgeschreven voor elkaar. Er was een ontspannen sfeer en we hebben lekker gegeten. Al met al een geslaagde middag!

Jonge moedergroep Akkrum

In Akkrum zijn wij gezellig begonnen door een leuke fotoshoot te organiseren.

Onze collega en tevens fotografe Anne Marie heeft mooie plaats geschoten van een heel mooi gezin en de rest van de aanwezigen zaten heerlijk te kletsen aan tafel onder het genot van een bakje thee en koffie.

Wij vonden het een geslaagde ochtend en hopen er nog meer te mogen organiseren.

Het ontmoetingscentrum "Jonge Ouder" is een initiatief van



En wordt mede mogelijk gemaakt door



centrum voor
jeugd en gezin

Afscheid stagiaires

Hoi allemaal,
Het leek wel gisteren dat ik mezelf voorstelde als nieuwe medewerker van het S-OJO. De tijd is omgevlogen, maar helaas zit mijn tijd er weer op. Ik wil jullie allemaal bedanken voor een leerzame, leuke en gezellige tijd. Ik heb veel respect voor de manier waarop jullie het allemaal doen. Wees trots op jezelf en je kinderen.
Groetjes Karima



Lieve moeders, vaders en kinderen,
Helaas zit mijn tijd er na een jaar stage weer op.
Het was een leerzaam jaar met mooie en gezellige momenten. Ik heb veel van jullie mogen leren. Ik wil jullie daarvoor bedanken. Jammer genoeg neem ik nu afscheid, maar ik hoop jullie nog eens te zien. Ik wens jullie allemaal een prachtige toekomst toe. Jullie doen het fantastisch!
Groetjes Lisa



Hoi hoi,
Na 6 maanden stagelopen bij het OJO in Heerenveen zit het er dan toch echt op! Ik ga weer terug naar school voor mijn minor. Het is heel raar om na zo'n intensieve en leuke tijd met mijn collega's en de jonge ouders zomaar ineens weg te gaan. Ik heb genoten van alle activiteiten, keihard gewerkt met de meiden in Heerenveen en ook heerlijk gelachen op andere momenten. Ik heb diep respect voor de jonge ouders opgebouwd, omdat ik de manier waarop zij in het leven staan echt bewonderingswaardig vind. Ik heb een hoop geleerd tijdens deze stage en zal alle informatie en ervaringen meenemen naar de toekomst! Bedankt allemaal en ga zo door!
Groetjes Julie

GELOOF IN JEZELF

Het ontmoetingscentrum "Jonge Ouders" is een initiatief van



En wordt mede mogelijk gemaakt door



centrum voor
jeugd en gezin