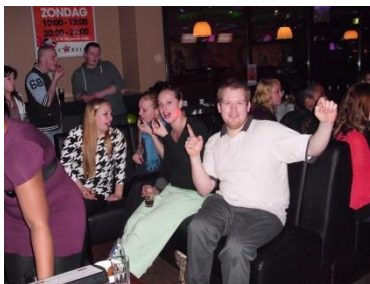


Nieuwsbrief april 2014

Bowlen Leeuwarden

Op 20 november betraden 8 vrouwelijke en 6 mannelijke bowlers de bowlingbaan in Leeuwarden. De jonge ouders gingen fanatiek de strijd met elkaar aan. Een van de jonge moeders ging zo op in het spel dat ze zichzelf een bowlingbal waande en over de bowlingbaan rolde. Een andere jonge moeder bezorgde zichzelf en de overige deelnemers de schrik van hun leven door de bowlingbal fanatiek naar achteren te gooien in plaats van naar voren. Naast de bowlingballen stonden ook de bitterballen in het middelpunt van de belangstelling. Er hing een gezellige sportieve sfeer, waarbij veel werd gelachen en de krachten werden gebundeld: Een jonge moeder was heel goed in de bowlingbal met geweldige precisie door de goot te laten glijden. Helaas stond het onderdeel 'goot' niet vermeldt op het scorebord, waardoor haar score ietswat laag uitviel. Gelukkig heeft een jonge vader de score omhoog weten te brengen door tegelijkertijd een bal te gooien die wel de richting van de kegels op ging.

Wij medewerkers van het OJO vonden het een geslaagde avond. Wat mooi om te zien dat steeds meer vaders en partners deelnemen aan de activiteiten!!!



Bowlen in Heerenveen

Op 21 maart werd er in Heerenveen fanatiek maar gezellig gestreden op de bowlingbaan!

In Heerenveen werd er zelfs gestreden om een prijs: Af en toe werd er een rode kegel tussen de andere kegels geplaatst. Als er dan een 'strike' werd gegooid, mocht er aan rad gedraaid worden voor een cadeau. Ondanks de verschillende tips over de 'gooi-techniek' die de jonge ouders aan elkaar uitwisselden, werd er helaas geen 'strike' gegooid.

Gelukkig maakte het bittergarnituur een hoop goed!
Iedereen bedankt voor de gezellige avond!



Stellingen facebook



De maand maart staat in het thema van gezonde voeding:

De stelling van deze week luidt:



"Ik hou mij aan de twee stuks groente en twee stuks fruit op een dag"

- "De groenten komen we wel aan behalve als we patat eten. Dan is het vaak potgroente erbij. Het fruit is vaak toch maar 1 per dag. Sinds anderhalve maand geven we er ook multivitaminen voor kinderen bij. Gewoon voor de zekerheid."
- "Mijn dochter is nu 21 maanden en het verschilt per fruit. Als ze een banaan heeft gehad geef ik iets erbij zoals een mandarijn waar veel vitamine C in zit. Als ze sowieso elke dag maar vers fruit eet. Al wil ze de groente soms niet altijd eten, al haalt ze dat de volgende dag wel altijd weer in. Groente geef ik wat ze op kan..en op wilt eten natuurlijk. Het is gelukkig geen moeilijke eter. En zo gevarieerd mogelijk!!"
- Aangezien mijn zoon best veel eet geef ik elke dag fruithapjes i.p.v. koekjes en ben ik overgestapt naar worteltjes, paprika, komkommer enzovoort. Straks geef ik hem i.p.v. een fruithapje een appel.
- Ik hou me er wel aan maar de kids(dochter 8 jaar en zontje 2 jaar) eten qua groenten niet altijd alle sop. Fruit zijn ze dol op, als het aan hun ligt kan ik daar kilo's van kopen!

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



Nieuwsbrief april 2014

Thema van de maand april: Opvoeding spelenderwijs

Jonge kinderen ontdekken spelenderwijs de wereld om zich heen. Behalve dat spelen natuurlijk hartstikke leuk is, kan het ook nog eens leerzaam zijn!

Wat is er voor een kind nou leuker dan op een speelse wijze allerlei normen en waarden mee te krijgen die jij als opvoeder belangrijk vindt om mee te geven?

En wat is er voor jou als opvoeder nou leuker om mee te gaan in de belevingswereld van je kind?

Dit klinkt fantastisch, maar hoe kun je als jonge ouders je kind spelenderwijs opvoeden? In de maand april staan deze vragen centraal.



Spelenderwijs leren...opruimen!

Gebruik liedjes

Zet een leuk liedje op en maak er een sport van om alles tijdens dat ene liedje opgeruimd te hebben.

Moedig je kind(eren) hierbij aan.

Maak er een wedstrijdje van

Verdeel 't speelgoed bijvoorbeeld in tweeën en laat je kinderen de ene helft doen, terwijl jij de andere helft doet. Of zeg; eens kijken of het je lukt om in twee minuten alles opgeruimd te hebben. Maak hierbij gebruik van een kookwekker en moedig je kind tijdens het opruimen luid aan. Wanneer je meerdere kinderen hebt is het belangrijk dat je ze laat samenwerken tijdens het opruimen. Wanneer je ze tegen elkaar laat strijden komt hier vaak ruzie van.

Maak er een spelletje van

Maak bijvoorbeeld een foto met daarop verschillende soorten speelgoed van je kind. Je kind komt een foto bij jou halen van het speelgoed dat hij moet opruimen, wanneer hij of zij dit heeft gedaan mag hij of zij een nieuwe foto bij jou ophalen.

Uiteraard gebeurt dit onder aanmoediging van jou!

Laat ze zien wat het hun oplevert

Een andere manier om de intrinsieke motivatie te vergroten is door ze inzicht te geven in wat het hun oplevert als t speelgoed goed wordt opgeruimd. Zorg voor fijne bakken waar ze hun speelgoed goed in kunnen sorteren zodat ze alles weer makkelijk kunnen terugvinden en benoem dit als reden waarom het handig is dingen ook weer op te ruimen. ('Ik word gek van de rotzooi' is voor de meeste kinderen geen legitieme reden namelijk.)



Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



Nieuwsbrief april 2014



Collum van jonge vader Lauren Visser

Lauren Visser is 25 jaar en trotse jonge vader van 6 jarig dochtertje Djoy.

Iedereen heeft het over en veel ouders geven aan er groot voorstander van te zijn maar wat is het nu precies, dat spelenderwijs opvoeden? Gezien iedere man nog iets van een jongetje in zich heeft zou het voor mij een fluitje van een cent moeten zijn om antwoord te geven op die vraag. Toch vind ik het moeilijk om een concreet voorbeeld te noemen. Hoewel, ik kan me nog goed herinneren hoe ik afgelopen zomer samen met mijn dochter in het bos ben gaan spoorzoeken. Wat een avontuur!

Zij Dora, ik Diëgo, in het zandpad afdrukken van de hoeven van een paard en vlak daarna die van een grote hond. Terwijl we op onderzoek uitgaan zien we onder de dennenbomen plotseling een paar uilenballen liggen. We zijn nog maar net onderweg en hebben al drie diersoorten ontdekt. Van de uil weten we zelfs al dat hij een lekker muisje gesnoept heeft. Een groot succes dus! Voor mij de perfecte gelegenheid om wat vertellen over de kringloop van het leven.



Langs de slootkant springt een kikker, we rennen er op af. Mijn kleine meisje prikt zich aan een brandnetel. Ik laat haar zien hoe weegbree eruit ziet en wrijf het blad van de plant over de plek waar ze jeuk heeft. We lopen verder. En plotseling stuit ik op het spoor van een monster. 'Hier is een monster geweest' fluister ik tegen mijn dochter. 'Een monster waar alle dieren bang voor zijn'. 'Waar is het spoor dan papa?' vraagt ze. 'Daar meisje, dat lege blikje, die plastic tas en al dat andere afval, dieren kunnen daar dood aan gaan'.

'Wat een stomme monsters! Zullen wij het even opruimen papa, dan zijn we dierenredders.'

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
1 april	Lunchbijeenkomst Leeuwarden	OJO Marowijnestraat 8E	12.30 - 14.00 uur
4 april	Lunchbijeenkomst Heerenveen	OJO Heerenveen	12.30 - 14.00 uur
9 april	Modeshow Leeuwarden	OJO Marowijnestraat 8E	13:30 - 15.30 uur
10 april	23+ groep 'creatief'	Welzijn Centraal	10:00 - 12.00 uur
11 april	Kledingmarkt Heerenveen	OJO Heerenveen	10.00 - 12.00 uur
15 april	Kookworkshop	OJO Marowijnestraat 8E	14.00- 16.00 uur
22 april	Ouder en kind zwemmen Leeuwarden	Sportschool Kalverdijkje	11.00 - 11.30 uur
24 april	23+ groep 'informatief'	Welzijn Centraal	10.00 - 12.00 uur
25 april	Ouder en kind zwemmen	Sportschool Ebert	11.15 - 11.45 uur

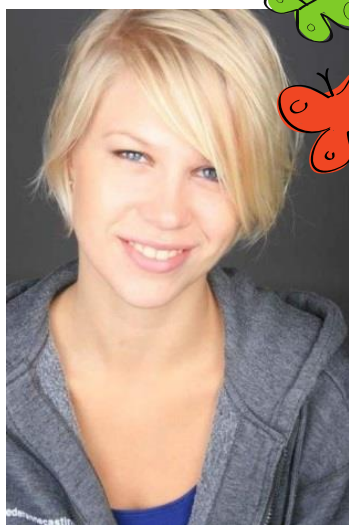
Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



Nieuwsbrief april 2014



Afscheid...

Hallo allemaal,

Mijn tijd bij het OJO zit er bijna op. Wat was het een leerzame en gezellige tijd!

Ik wil het OJO bedanken voor de mogelijkheid die ik heb gekregen.

Daarnaast wil ik de jonge ouders bedanken, zowel in Leeuwarden en Heerenveen. Zij hebben mij de mogelijkheid gegeven een kijkje te nemen in hun wereld. Ik heb veel respect voor de jonge ouders en de manier waarop ze het allemaal redden. Hier en daar is ondersteuning nodig.

Groetjes Wietske.



Jaarverslag 2013

Bekijk het jaarverslag 2013 van het Ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' op http://www.ontmoetingscentrumjongeouders.nl/wp-content/uploads/2014/03/OJO012_jaarverslag2013_LR.pdf

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:

