



# Nieuwsbrief Januari

## Sinterklaasfeest Leeuwarden

Het sinterklaasfeest in Leeuwarden is woensdag 4 december druk bezocht. Er zijn in totaal 24 jonge ouders aanwezig geweest bij deze activiteit! De jonge ouders hebben het dobbelspel gespeeld waarbij er leuke cadeautjes onderling zijn uitgewisseld. De kinderen hebben hun pietendiploma behaald en lekker geknutseld. Het was een zeer geslaagde middag. De foto's staan op onze website.



## Kerstdiner Leeuwarden

Het kerstdiner in Leeuwarden was een groot succes. Op donderdag 19 december hebben de medewerkers samen met ruim 30 jonge ouders kunnen genieten van het kerstdiner. We hebben met z'n allen heerlijk gegeten bij het Grand Café in het Friesland College te Leeuwarden. Het Ontmoetingscentrum heeft veel positieve reacties ontvangen over het kerstdiner. We hebben met z'n allen een kerstquiz gespeeld. Alle activiteiten van 2013 werden gepresenteerd in een PowerPoint. Het was een zeer geslaagde avond.



## Heerenveen

Het Ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' heeft een eigen stukje geschreven voor in de krant IN ACTIE.NU'. Er staat in beschreven wat het Ontmoetingscentrum precies doet. Hartstikke leuk om eens door te lezen! Het ouder- en kind zwemmen loopt goed en dit zetten wij zeker voort in 2014. We beginnen 2014 met een gezellige nieuwsjaars High Tea. We bespreken tijdens de High Tea wat de jonge ouders in 2013 aan het OJO hebben gehad, en wat zij in 2014 verwachten van ons. Dit jaar maken wij er met z'n allen weer een mooie en gezellige tijd van.

Ook de kerstlunch was zeer geslaagd. Er waren negen ouders en acht kinderen! We hebben lekker gegeten en een quiz gedaan en iedereen kreeg een kerstpakket.



## Stellingen facebook



Ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders'  
16 december

Elke week wordt er een stelling op facebook geplaatst passend bij het thema van de maand. Afgelopen maand riep de volgende stelling veel reacties bij jullie op.



Jonge ouders zijn nog steeds een taboe..

Wat denken jullie?

- Jaa want als ik in de stad loop kijken mensen je nog steeds heel raar aan .*
- Niet iedereen kiest er voor om als scholier een kind te krijgen.*
- vind er nog steeds veel te veel taboe op rust en heb zelf ook vaak genoeg blikken gehad of opmerken*
- Taboe? Jong ouder zijn is toch in de mode?*
- Het valt mij vooral op dat het bij iedereen verschillend is wat men als jong beschouwd. De 1 vind iemand een jonge ouder als hij of zij 16 a 17 jaar is en de ander vind iemand van 23 nog steeds jong ouder is . Zowiezo vind ik dat leeftijd er niet toe doet als je in staat bent om goed voor je kindje te zorgen*

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



# Nieuwsbrief Januari



## Thema van de maand: weerbaarheid

Als je weerbaar bent, kun je op een passende manier opkomen voor jezelf. Je kunt met respect voor anderen je eigen grenzen trekken. Een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid is eigenwaarde en zelfvertrouwen. Hierdoor kun je beter voor jezelf op komen. Als je weerbaar bent, kun je weerstand bieden aan bedreigingen en aanvallen. Niet iedereen voelt zich even weerbaar. Je weet dat jij oké bent zoals je bent. In januari zal dit thema centraal staan tijdens activiteiten.

## Gezocht/gevraagd/aangeboden

Wij zijn van start gegaan met de rubriek 'Gezocht/gevraagd/aangeboden'. Ben jij op zoek naar iets en kunnen de andere jonge ouders jou hierbij helpen? Of denk jij juist iets te hebben waarmee jij andere jonge ouders zou kunnen helpen? Stuur jouw vraag of aanbod dan voor 15 januari naar:

[ontmoetingscentrumjongeouders@gmail.com](mailto:ontmoetingscentrumjongeouders@gmail.com).

Wij zullen jou vraag of aanbod dan plaatsen in ons volgende nieuwsbrief.



## Stel je vraag...

Heb jij een vraag die je graag met anderen zou willen delen? Een vraag waar je zelf niet uitkomt en die je daarom aan anderen wilt voorleggen? Stuur jouw vraag dan voor 15 januari naar

[ontmoetingscentrumjongeouders@gmail.com](mailto:ontmoetingscentrumjongeouders@gmail.com)

Wanneer je wilt dat jouw vraag anoniem geplaatst wordt in de nieuwsbrief, kun je dit in de email doorgeven.

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
8 januari	Nieuwjaarsfeest Leeuwarden	Welzijn Centraal	13:30 tot 15:30 uur
10 januari	Nieuwjaarsfeest Heerenveen	OJO Heerenveen	13:30 tot 15:30 uur
14 januari	Lunchbijeenkomst Leeuwarden	OJO Leeuwarden	12:30 tot 14:00 uur
16 januari	23+ groep 'creatief'	Welzijn Centraal	10:00 tot 12:00 uur
17 januari	Lunchbijeenkomst Heerenveen	OJO Heerenveen	12:30 tot 14:00 uur
24 januari	Ouder- kind zwemmen H'veen	Sportschool Ebert	11:15 tot 11:45 uur
28 januari	Ouder- kind zwemmen L'warden	Kalverdijkje	11:00 tot 11:30 uur
30 januari	23+ groep 'informatief'	Welzijn Centraal	10:00 tot 12:00 uur

Aanmelden voor de activiteiten kan via de mail, whatsapp, sms, via facebook, en per telefoon.

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



# Nieuwsbrief Januari

## Knutsel tip: Sneeuwpoppen

### Wat heb je nodig voor de sneeuwpoppen

- Keukenrol
- Gekleurd papier
- Zwart crêpepapier
- Schaar
- Lijm, eventueel
- Een touwtje om op te hangen



Bepak een keukenrol met wit papier. De bovenkant wordt bepak met zwart papier. Hier wordt een hoed rand overheen geschoven. Versier de sneeuwpop. Prik bovenaan twee gaatjes en haal hier een touwtje door, zodat je ze op kan hangen. Veel knutselplezier !

### Flessenactie

De flessen zijn ingeleverd en het Ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' en Welzijn Centraal hebben de kerstpakketten in elkaar gezet. Wij willen iedereen bedanken die mee heeft geholpen aan deze mooie actie!

### Nieuwjaars High Tea

Het Ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' staat met plezier voor de jonge ouders klaar, ook in 2014. Wij willen het jaar goed beginnen met een nieuwjaars High Tea. Op 8 januari vindt de High Tea plaats in Welzijn Centraal te Leeuwarden. In Heerenveen is dit 10 januari. De opa's en oma's zijn van harte welkom.

## RECEPT VAN DE MAAND Mexicaanse meergranentortilla's



Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 300 g rundergehakt
- 2 rode paprika's in stukjes
- 1 zakje burrito seasoningmix (40 g)
- 1 blik chilibonen (400 g)
- 1 blikje maiskorrels (300 g)
- 3 tomaten in blokjes
- 1 pak tortilla wraps meergranen (8 stuks)

Bereidingstijd: 15 minuten

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verhit de olie in een hapjespan. Roerbak het gehakt en de paprika 4 minuten. Bereid de seasoningmix volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg het mengsel toe aan het gehakt en de paprika. Voeg de bonen en de maiskorrels toe en laat dit 5 minuten doorwarmen. Schep de blokjes tomaat door het mengsel. Verdeel ondertussen de wraps over de bakplaat en verwarm ze 5 minuten in het midden van de hete oven. Verdeel het gehaktmengsel over de wraps, rol ze op en snijd ze doormidden. Lekker met een salade en komkommer. Je kunt de tortilla's ook in de magnetron opwarmen !

Heb jij een lekker recept en wil je dat met ons delen? Mail deze dan voor 15 januari 2014 naar [ontmoetingscentrumjongeouders@gmail.com](mailto:ontmoetingscentrumjongeouders@gmail.com)

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:



# Nieuwsbrief Januari

## Afscheid

Hallo iedereen,

In februari 2013 ben ik gestart met mijn stage bij het Ontmoetingscentrum in Leeuwarden en Heerenveen. De tijd is voorbij gevlogen. Helaas zit mijn stage er eind januari op.

Ik heb een ontzettend leuke, mooie en leerzame tijd gehad bij het Ontmoetingscentrum. Ik heb met plezier gewerkt en ik heb heel veel geleerd van de jonge ouders.

Ik wil alle ouders bedanken voor deze mooie tijd. Ik wens jullie veel succes in de toekomst.

Groetjes Helen



## Afscheid

Mijn afscheid



Het is dan zover, ook mijn jaar bij het OJO zit er weer op! Het gezegde 'Time flies when you're having fun' slaat hier de spijker op zijn kop! Ik wil iedereen heel erg bedanken voor deze mooie, leerzame tijd, jullie enthousiasme en openheid. Ik heb hier veel geleerd en leuke dingen beleefd.

Ik heb veel bewondering voor hoe jullie als jonge ouder in het leven staan, hoe jullie met dingen omgaan en laten zien wat er allemaal wél mogelijk is wanneer je een jonge ouder bent.

Ik vind het maar een gek idee om niet meer met jullie samen te werken, maar ik hoop nog eens langs te mogen komen! Voor nu wens ik jullie alle goeds voor jullie zelf en jullie kinderen toe voor het jaar 2014.

Lieve groeten,  
Susanne

## Normen en waarden, wat zijn dat ?

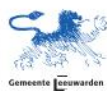
Tijdens de lunchbijeenkomst van 10 december heeft het Ontmoetingscentrum het thema 'Normen en waarden' behandeld. De jonge ouders hebben eigen normen en waarden besproken met elkaar.

De jonge ouders vinden respect voor anderen erg belangrijk. Er kwam naar voren dat de jonge ouders het heel belangrijk vinden dat de kinderen hun opleiding af kunnen ronden omdat vele ouders dit zelf niet hebben kunnen doen. Ze merken hier de vervelende consequenties van. De jonge ouders willen de kinderen meegeven niet vroeg aan kinderen te beginnen. Hoe gelukkig de jonge ouders ook met hun kinderen zijn, ze hebben toch op jonge leeftijd veel verantwoordelijkheden. De conclusie van de ouders: maak je opleiding af en doe alles wat je zou willen voordat je aan kinderen begint. Kinderen hebben is prachtig, maar het betekent wel dat je leven in het teken van je kind staat.

TJA, EN NU VERDER...



Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door: