

April de maand van gezonde voeding

Alles wat je eet, heeft invloed op je gezondheid en gewicht. Gezond eten vormt samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht en lichaam. Als je gezond wilt eten, kun je het beste eten kiezen uit de schijf van vijf.



De vijf regels van de schijf van vijf

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet teveel en beweeg voldoende
3. Eet minder verzadigde vetten
4. Eet veel groente, fruit en brood
5. Eet veilig

Recept tomatensoep met basilicum

Bereidingstijd: 25 minuten. Aantal personen: 2-3



1 ui	½ theelepel chilipoeder
2 tenen knoflook	1 liter water
Olijfolie	2 bouillonblokjes
1 kilo tomaten	20 gram pijnboompitten
8 gram basilicum	

- Snipper de ui en doe de knoflook in een knoflookpers
- Bak de ui en knoflook kort aan in een soeppan met een beetje olijfolie
- Snijd de tomaten in blokjes en voeg ze toe aan de ui en knoflook en bak ze 5 minuten mee.
- Snijd de basilicum grof, bewaar een paar blaadjes voor de garnering
- Voeg nu het water, de bouillonblokjes, de gesneden basilicum en de chilipoeder toe en kook de soep 10 minuten.
- Bak ondertussen de pijnboompitjes lichtbruin in een droge pan
- Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer
- Serveer de tomatensoep met een paar blaadjes basilicum en de pijnboompitjes.

facebook 

Stellingen facebook

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

‘Ik maak mijn huis elke week grondig schoon’

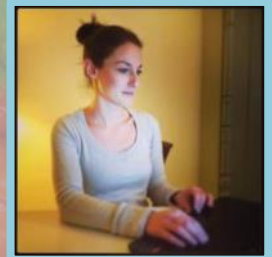
- Nee, want je kan bezig blijven en het kost je onnodige energie. Als het stoffig of rommelig is, haal ik wel even de stofzuiger er doorheen, maar 1 keer per week op zaterdag de ‘grondige schoonmaak’.
- Ik doe 1x in de week de douche helemaal en de woonkamer en de slaapkamer en keuken. Voor de rest doe ik altijd met een doekje, want ik heb wel een kind in huis.
- Ik stofzuig elke dag en dweilen enz. meestal om de dag
- Mijn man en ik werken beiden, daarom doe ik elke dag iets in de huishouding als ik uit het werk kom. Als ik weekends vrij ben van mijn werk dan doe ik een grote schoonmaak door het hele huis. Ik vind een schoon en opgeruimd huis prettig.

Even voorstellen

In deze nieuwsbrief mogen wij jullie weer voorstellen aan een aantal nieuwe medewerkers:

Zesay

Lieve mama's, papa's, kindjes en collega's,
Na een warm welkom en vele nieuwe gezichten verder is het nu tijd mezelf voor te stellen.
Nu kan ik natuurlijk vertellen hoe oud ik ben, waar ik woon en hoe mijn katten heten..
maar dit doe ik niet. Belangrijker is dat ik blij ben een onderdeel te mogen zijn van het S-OJO.
Binnen het S-OJO zal ik mij focussen op de 23+ groep en de jonge moeder groep en nog veel meer daarnaast.
Ik ben dan ook op de donderdag en vrijdag aanwezig. Dan kunnen jullie mij vinden. De komende tijd zal ik hard gaan oefenen op alle namen.. vergeef mij als het even niet lukt. Ik zie jullie graag op het S-OJO! Tot ziens in de wandelgangen, activiteitenruimte, het winkeltje, verloskundigenpraktijk, vergaderingen en heerlijke lunches!
Groetjes Zesay!



Lisa

Hallo Allemaal! Ik ben Lisa Elsinga, 22 jaar en sinds februari 2015 loop ik stage bij het S-OJO. Ik volg de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening aan de NHL. Ik zit in het derde jaar van mijn opleiding en zal een jaar stage gaan lopen bij het S-OJO. Samen met een collega organiseer ik creatieve en informatieve bijeenkomsten voor de 23+ groep. Ik ga met veel plezier een leerzaam jaar tegemoet en graag tot snel!
Groetjes Lisa



Karima

Hallo, Ik wil me even voorstellen. Mijn naam is Karima Yettefti.
Vanaf Februari 2015 loop ik stage bij het S-OJO in Leeuwarden.
Ik volg de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening.
Tot nu toe heb ik het erg naar mijn zin. Ik hoop jullie snel te zien bij de activiteiten!



Activiteiten Leeuwarden

Jonge Moedergroep

Afgelopen maand zijn we bij de jonge moedergroep weer volop bezig geweest om mooie creaties te maken. De jonge moeders hebben een speenkoord voor hun kind gemaakt en zijn alvast begonnen met de voorbereidingen voor Pasen.

We hebben een tasje van vilt gemaakt, waarin alle paaseitjes verzamelt kunnen worden. Voor de aankomende bijeenkomsten staan er weer nieuwe activiteiten op de planning. Wat jullie bijvoorbeeld kunnen verwachten is het maken van smoothies en een spel waarin we onze kennis testen en meer te weten komen over zwangerschap, baby's en alles wat daarbij komt kijken.



23+ Groep

Het was weer een geslaagde maand met de 23+ groep! We zijn de maand begonnen met een informatieve ochtend over hygiëne. We hebben een quiz met elkaar gespeeld. De volgende bijeenkomsten waren creatief! Zo hebben we met z'n allen scrubzout gemaakt. Ook hebben we een memo-bord van canvas en stof geknutseld.

Het was een gezellige sfeer met 17 jonge ouders! Volgende maand staan er weer interessante dingen op het programma.

Zo komt er een gastspreker een voorlichting geven over straffen en belonen en ook gaan we zelf smoothies maken. Je bent van harte welkom bij de 23+!



Ouder en kind zwemmen

Dinsdag 24 maart heeft er weer een groep jonge ouders en kinderen gezwommen. De kinderen hebben veel plezier gemaakt. Zij mochten met een bal spelen, van de kant af het water inspringen en als afsluiter van de glijbaan! En dat allemaal onder begeleiding en in de armen van hun papa, mama of oma. Het blijft altijd prachtig om de jonge ouders en hun kind(eren) samen te zien genieten in het water.



Beautymiddag

Woensdag 18 maart hebben wij een beautymiddag georganiseerd voor jonge ouders. Er waren acht studenten van het Friesland College aanwezig die de meiden lekker hebben verwend met een gezichtsbehandeling, make-up en gellak nagels. Op tafel stonden lekkere hapjes die tussen de behandelingen door genuttigd konden worden. Er zijn ook leuke foto's gemaakt van de jonge moeders. Het was een zeer geslaagde middag!

Babymassage

Dinsdag 17 maart heeft er bij het Stedelijk Ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' een workshop babymassage plaatsgevonden. De cursus is gegeven door Margriet Wieldraaijer. Zij heeft uitgelegd hoe je je baby kunt masseren en waar het goed voor is. Zo kan het masseren bijvoorbeeld helpen bij baby's die last hebben van darmkrampjes, overgevoeligheid of bij baby's die onrustig zijn. Ook draagt het bij aan een gevoel van geborgenheid en een regelmatig slaapritme. Bovendien versterk je de band met je baby en leer je elkaar goed aan te voelen. Al met al zeker de moeite waard om een keer te proberen!



Lunchbijeenkomst Leeuwarden

Maart was de maand van hygiëne. Tijdens de lunchbijeenkomst was er een tandartsassistente aanwezig. Zij heeft een voorlichting gegeven over tandenpoetsen bij volwassenen, kinderen en over mondhygiëne. Ondertussen hebben we gegeten met elkaar. De lunch is afgesloten met een quiz. Na afloop van de quiz hebben alle jonge moeders een tandenborstel mee gekregen voor de kinderen.

Activiteiten Heerenveen



Beautymiddag

Op 20 maart organiseerde ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' een beautymiddag. Tijdens deze middag zijn de jonge ouders heerlijk verwend! De jonge ouders kregen een gezichtsreiniging, een gezichtsmasker, een handmassage en hun nagels werden verzorgd. Tussen de behandelingen door werden er heerlijke hapjes genuttigd en werd er gekletst. Kortom, een zeer geslaagde verwenmiddag!

Lunchbijeenkomst

Op vrijdag 13 maart was er weer een lunchbijeenkomst in Heerenveen. Tijdens deze lunch hebben we zoals gewoonlijk gezellig geluncht en na de lunch werd het maand thema besproken. Deze maand stond alles in het teken van hygiëne. Hygiëne is een breed begrip, vandaar dat er rond gevraagd is onder de jonge ouders naar een specifiek thema binnen dit grote thema. Al gauw kwam hier de mondhygiëne naar voren. Dit is tijdens de lunch vormgegeven door middel van een quiz over mondverzorging en tandenpoetsen. Aan de hand van de quiz kwamen er verschillende discussies op gang en onderlinge informatie werd uitgewisseld. Het was een geslaagde activiteit.



Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:

en wordt mede mogelijk gemaakt door:

Activiteiten April

Thema: Maand van de gezonde voeding

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
10-04-2015	Lunchbijeenkomst OJO Heerenveen	OJO Heerenveen Abe Lenstra Boulevard 29	12:15 - 13:45
14-04-2015	Lunchbijeenkomst S-OJO Leeuwarden	S-OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	12:30 - 14:00
17-04-2015	Thema-ochtend OJO Heerenveen	OJO Heerenveen Abe Lenstra Boulevard 29	10.00-12.00
22-04-2015	Themamiddag S-OJO Leeuwarden	S-OJO Leeuwarden Marowijnestraat 18	14:00 -16:00
20-04-2015	Ouder en kind zwemmen 0-1 S-OJO Leeuwarden	Zwembad Kalverdijkje Kalverdijkje 77A	11:00 - 11:30
21-04-2015	Ouder en kind zwemmen 1-4 S-OJO Leeuwarden	Zwembad Kalverdijkje Kalverdijkje 77A	11:00 - 11:30
24-04-2015	Ouder en kind zwemmen OJO Heerenveen	Sportschool Ebert Heerenveen Jan Mankeslaan 35	11:15 – 11:45

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

Kijk voor meer informatie op onze nieuwe website
www.ontmoetingscentrumjongeouders.nl

Het ontmoetingscentrum 'Jonge Ouders' is een initiatief van:



en wordt mede mogelijk gemaakt door:

