

Nieuwsbrief

Kindcentra Stokhasselt

Schooljaar 2023-2024 Uitgave 4



Lieve allemaal,

Hierbij weer een nieuwsbrief gevuld met allerlei activiteiten die in de afgelopen periode hebben plaatsgevonden.

Deze nieuwsbrief is alweer de laatste van het schooljaar 2023-2024. De zomervakantie staat voor de deur.

Ook in de zomervakantie zijn er allerlei activiteiten, denk aan de Zomerschool voor kinderen uit groep 4 en 5. Ook is er in de voorlaatste week van de zomervakantie nog de mogelijkheid om deel te nemen aan de kindervakantieweek in Tilburg Noord.

Aan het eind van dit schooljaar nemen we afscheid van onze lieve Annie. 12,5 jaar terug heeft ze de Ouderkamers opgestart. Al die jaren heeft ze vol passie de Ouderkamers gecoördineerd. Wat heel klein begon, is door de jaren heen uitgegroeid naar wat het nu is. 4 dagen in de week is er een passend programma voor de ouders van vele kinderen. Zij nemen heel graag deel aan de lessen en activiteiten. Ze ontwikkelen zich op allerlei vlakken, dit stimuleert ook de ontwikkeling van de kinderen. En er wordt ook veel plezier gemaakt in de Ouderkamers. Annie heeft veel betekend voor de gezinnen en voor Tilburg-Noord. Nu gaat ze samen met haar man, kinderen en kleinkinderen genieten van haar welverdiende pensioen. Ze zal zeker nog regelmatig op bezoek komen in de Ouderkamers. Dat vinden we heel fijn, want Annie loslaten willen we niet. Lieve Annie, wat gaan we jou missen! Bedankt voor alles wat je voor ons en vele anderen hebt betekend. Geniet van je pensioen! Je zal altijd een speciaal plekje in ons hart houden!



Ook nemen we afscheid van Gerda Hermsen. Zij heeft jarenlang gewerkt voor onze Speel-o-Theek, ze verzorgde heel veel creatieve workshops voor de ouders en ook heeft ze vele andere hand-en spandiensten verricht. Zo maakte ze bijvoorbeeld de mooiste thematafels in de Ouderkamer en verzamelde ze allerlei spullen voor het Samen lezen en zingen. Lieve Gerda, heel hartelijk bedankt voor alles wat je voor ons gedaan hebt, we gaan je missen.

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

- Voorwoord
- Internationale Vrouwendag
- Pubers en verleiding
- Media Ukkie Dagen
- Move – Ing
- Verjaardag van de Stad
- Bijeenkomsten met Ine en Fetiya
- Bezoek Natuurtuin
- Workshops Koud koken
- GGD: Ontwikkeling van het vrouwenlichaam
- Impressie van de naschoolse activiteiten



Internationale Vrouwendag – crème maken met Ine Bertens

Omdat op 8 maart de Internationale Vrouwendag was, vierden we die week in de Ouderkamers een beetje feest. Ine Bertens gaf informatie over de werking van verschillende oliën voor je lichaam. Zo helpt lavendelolie bijvoorbeeld verzachtend bij brandwonden. En als je eelt op je voeten hebt kun je een voetenbadje maken van water met citroendruppels.

We mochten zelf crème en olie maken, voor elke ouder passend bij de wensen en de huid. We leerden veel en we namen de crème en olie als een leuk cadeautje mee naar huis!



Veel ziekenhuizen en hospices bieden aromazorg aan. De verpleegkundige voegt dan geconcentreerde oliën uit planten toe aan bijvoorbeeld massageolie, badwater of een verdamer. Het kan je helpen om te ontspannen en het kan sommige klachten verminderen. Aromazorg kan ziekten niet genezen, maar kan wel een fijne aanvulling zijn op de zorg.

Pubers en verleiding – Novadic-Kentron

Novadic-Kentron is een organisatie die mensen met een verslaving helpt bij hun herstel. Aydin Akkaya is in de Ouderkamers komen vertellen over verleidingen waar pubers mee te maken kunnen krijgen. Hij heeft afbeeldingen laten zien van verslavende middelen en verteld wat deze middelen doen met het lichaam en de geest van de gebruiker. Hij vertelde bijvoorbeeld over vapes, energiedrankjes, cocaïne en XTC, dat eruit ziet als snoep maar heel gevaarlijk is.



Aydin gaf aan dat het belangrijk is dat ouders weten wat voor verslavende middelen er zijn en wat deze met je (puber) doen. Online kun je hierover in elke taal informatie vinden. Goed in gesprek blijven met pubers is belangrijk. We moeten ze waarschuwen voor gevaar, zodat ze sterk worden en zich niet makkelijk laten verleiden. Duidelijke afspraken om op terug te kunnen komen zijn ook belangrijk.



Nieuwsbrief

Kindcentra Stokhasselt



Media Ukkie Dagen



Van 5 tot en met 12 april waren de Media Ukkie Dagen. Hierbij werd door het hele land aandacht gevraagd voor mediawijsheid in de opvoeding van jonge kinderen. Voor iedereen geldt; media zijn de hele dag om ons heen. We worden omringd door schermen, boeken en apparaten die onze aandacht vragen. Die media hebben effect op ons allemaal, ook op kinderen. Het is belangrijk dat we kinderen hier van jongs af aan bij begeleiden.

Lees Media consultant Martine van den Dungen kwam hierover voorlichting geven in de Ouderkamer. Ze liet bijvoorbeeld met het filmpje [De wonderjaren | Het still face experiment](#) ([youtube.com](https://www.youtube.com)) zien wat het doet met je kind als je als ouder (te)veel aandacht hebt voor je telefoon. Kinderen hebben aandacht van de ouders nodig en een veilige omgeving. Dat wil niet zeggen dat je niets mag doen met je telefoon. Het is belangrijk dat je je kind na telefoon – schermtijd laat merken 'ik ben er weer, ik heb weer aandacht voor je'.

Ze vertelde ook dat het belangrijk is dat je met jonge kinderen samen naar media / schermpjes kijkt. Kinderen jonger dan 6 jaar zien nog niet het verschil tussen echt en nep. Kijkwijzers bij films en games zeggen op welke leeftijd kijken of meedoen past bij de leeftijd van je kind en dus niet meer schadelijk voor ze is.

Als je lid bent van de bibliotheek, kun je op <http://www.bibliotheekmb.nl> onder het kopje 'jeugd' leuke voorleesfilmpjes kijken met je kind.



Fysiotherapiepraktijk Move-Ing

We hebben in de Ouderkamers informatie gekregen over (kinder)fysiotherapiepraktijk Move-Ing. Deze praktijk wordt geleid door Ingrid en Yung An en zit op het Wagnerplein, boven sportcomplex de Drieburcht. Naast fysiotherapie worden er in de praktijk ook allerlei sportlessen gegeven voor peuters, kleuters, jeugd en volwassenen. Een deel van de lessen wordt gegeven in het zwembad, bijvoorbeeld aqua lessen en zwemlessen.

We hebben informatie gekregen over de grote en kleine bewegingen van ons lichaam. En we deden een leuke quiz waar we bijvoorbeeld leerden dat voor kinderen in de basisschoolleeftijd 2 uur schermtijd per dag goed is en dat je als je fysiotherapie nodig hebt niet eerst een afspraak hoeft te maken bij de huisarts, maar dat je zelf contact mag opnemen met een praktijk voor fysiotherapie.



Nieuwsbrief

Kindcentra Stokhasselt



Verjaardag van de stad

Op zaterdag 20 april vierden we in Tilburg-Noord de verjaardag van de stad. Op verschillende plaatsen in de wijk vonden activiteiten plaats voor jong en oud. Zo konden kinderen in MFA de Dirigent bij de GGD bijvoorbeeld geschminkt worden, een gezonde snack maken en meedoen aan een skeelerworkshop. Ook konden ouders elkaar opvoedtips geven door deze op een blaadje te schrijven in 'de opvoedboom'.

In het Ypelaerpark was ook veel te beleven. Zo stonden er bijvoorbeeld luchtkussens voor de kinderen en werden er onder begeleiding voetbalwedstrijdjes gespeeld. Kunstenaar Jeroen de Leijer opende het doek op

het dak van de Johan Cruijff tribune. Hier zijn wij zeker trots op; het ontwerp voor het doek is dit schooljaar in Ouderkamer de Dirigent gemaakt door ouders, onder leiding van Jeroen de Leijer en Babs van Hees van naaiatelier Vanhulley. Dit was een feestelijk moment met siervuurwerk erbij en er werden 100 voetballen uitgedeeld als cadeautje voor de aanwezige kinderen.



We vinden het leuk dat veel gezinnen van onze Ouderkamers dit evenement bezocht hebben.



Goed en gezond oud worden

De afgelopen periode hebben Ine Bertens en Fetiya Ali op de donderdagochtenden voorlichting gegeven in Ouderkamer de Dirigent over goed en gezond oud worden. Steeds kwam er een ander onderwerp aan bod, zoals bijvoorbeeld diabetes, gezonde voeding tijdens de Ramadan, de puberteit en autisme. De bijeenkomsten zijn goed bezocht. De ouders hebben aangegeven deze bijeenkomsten volgend schooljaar weer graag te volgen. Deze gaan we inplannen aan het begin van het schooljaar.



Nieuwsbrief

Kindcentra Stokhasselt



Bezoek aan de Natuurtuin Stokhasselt

Op donderdag 16 mei en dinsdag 21 mei brachten de ouders van de Ouderkamers in Stokhasselt een bezoek aan de Natuurtuin Stokhasselt. Onder begeleiding van Peter, vrijwilliger van deze Natuurtuin vanaf het begin, wandelden we door deze prachtige tuin. Peter vertelde aan ons hoe deze tuin tot stand gekomen is en hoe er nagedacht is over de indeling van de bomen, planten en struiken. Hij gaf informatie over de diverse bomen en struiken die er groeien en waarvan de vruchten geplukt mogen worden. De natuurtuin is er voor iedereen en het is een prachtige tuin om te wandelen en rustig te zitten op 1 van de bankjes. De tuin is een zogenaamde pluktuin; alles wat je ziet kun je ook eten. Zo staan er veel bessenplanten, waar vogels op afkomen. Ook staan er appel-, peren- en kersenbomen. De vlindertuin trekt veel vlinders aan.



De volkstuintjes worden onderhouden door mensen uit de buurt die daar hun gewassen verbouwen. De speeltuin, voetbal- en basketbalveldjes en jeu de boules baan zorgen ervoor dat kinderen én volwassenen uit de buurt kunnen spelen.

Eén van de afvalbakken maakt het geluid van een fluitend vogeltje wanneer er iets wordt weggegooid. Als een soort 'dank je wel', net zoals Holle Bolle Gijs in de Efteling. Deze bijzondere afvalbak stond eerst bij het station, maar toen het station verbouwd werd zocht de gemeente een andere locatie. Toen kreeg de natuurtuin deze afvalbak. De nodige energie voor het geluid, de verlichting en de sensor van de afvalbak wordt opgewekt door ingebouwde zonnepanelen.



De natuurtuin grenst aan de kinderboerderij waar ook iedereen welkom is voor een kopje koffie of thee of iets te drinken voor de kinderen en natuurlijk naar de dieren te kijken. Mogelijk dat in de toekomst de Natuurtuin Stokhasselt gedeeltelijk plaats moet maken voor woningbouw, gezien de nieuwe plannen hiervoor. Nu kan iedereen er nog van genieten deze zomer, dus de ouders die mee geweest zijn met deze wandeling gaan dat zeker doen. Iedereen was erg enthousiast.

Workshops Koud Koken

In de Ouderkamers maken we ook regelmatig tijd voor ontspannende activiteiten. Zo hebben we de afgelopen periode in beide Ouderkamers heerlijke fruitschalen gemaakt onder leiding van Shirley, Zeyneb en Fatna, waarbij de ouders fruit op bijzondere manieren leerden snijden en presenteren.



In Ouderkamer de Lichtenbergh hebben we samen met Meredith ook nog heerlijke mocktails gemaakt; cocktails zonder alcohol. We maakten mojito's en verschillende smaken mocktail op basis van ice tea.

Na het samen snijden en shaken werd er natuurlijk gesmuld van al het lekkers!

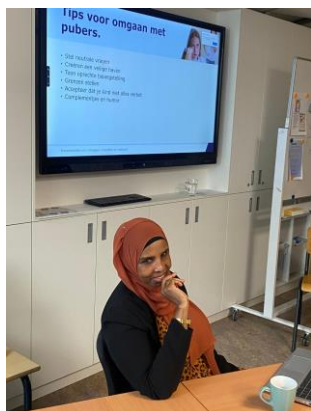


Nieuwsbrief

Kindcentra Stokhasselt



GGD bijeenkomst over de ontwikkeling van het vrouwenlichaam



Nafisa Osman en Noortje Vriens van de GGD hebben in onze Ouderkamers informatie gegeven over de ontwikkeling van een meisjes- naar vrouwenlichaam en over vrouwelijke klachten bij de overgang.

Bij meisjes die in de puberteit komen verandert niet alleen het lichaam, maar vaak ook het gedrag. Ze kunnen stemmingswisselingen hebben door hormoonschommelingen. Vrienden en vriendinnen worden steeds belangrijker in hun leven. Soms kunnen ze zich anders gaan gedragen, doordat ze bij een groep willen horen. We hebben gepraat over hoe je als ouder dan goed kunt reageren op je kind. Het is vooral belangrijk om rustig te blijven. Ook kregen we de volgende tips in de omgang met pubers:

Stel neutrale vragen, creëer een veilige haven, breng tijd door met je kind

en toon oprechte belangstelling, stel duidelijke grenzen, accepteer dat je kind niet alles vertelt, geef je kind vertrouwen in zichzelf, geef complimentjes en benader ze met humor.

Om een goede ouder te zijn is het ook belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Eet, drink, slaap, beweeg en ontspan goed.

Je komt in de overgang door het afnemen van oestrogeen. Bij de meeste vrouwen begint de overgang tussen de 45 en 55 jaar. Sommige vrouwen hebben weinig klachten, andere vrouwen veel. We hebben gepraat over verschillende klachten en kregen als tips / adviezen voor vrouwen in de overgang:

Slik Vitamine D en calcium, blijf bewegen om sterkte spieren te houden, eet gezond; voldoende zuivel- en ijzerproducten zoals melk, yoghurt, kaas, groenten en vette vis. En zorg ervoor dat je voldoende nachtrust hebt.

Impressie van de naschoolse activiteiten



Creatief met Shirley



Koud koken met Fatna en Mouna



Handwerken met Cevriye