

Week van de Opvoeding

Opvoedhelden

DOE MEE MET DE WEEK VAN DE OPVOEDING

7 - 13 OKTOBER 2024

Van 7-13 oktober is het weer de Week van de Opvoeding. De Week draait om ontmoeting en uitwisseling van kennis met ouders, medeopvoeders en professionals. Ook in Zwijndrecht worden er activiteiten georganiseerd die in het teken staan van gezond en veilig opgroeien.

- Opvoedparty bij de Kiboe-Hoeve
- Ouderavond prestatiestress bij jongeren
- Online webinar tieners en sociale/groepsdruk

Kijk voor meer informatie op:

www.zwijndrecht.nl/weekvandeopvoeding

of via onderstaande QR-code.



OPVOEDHELDEN BEDANKT!

Dit jaar zetten we de opvoedhelden van kinderen én van ouders in het zonnetje. Het is fijn om steun te hebben, want opvoeden kan best zwaar zijn. Opvoedhelden kunnen familie zijn, leerkrachten, burens, coaches en anderen. Laat weten dat je aan ze denkt en stuur ze eens een berichtje of bedankje.

PROGRAMMA

OPVOEDPARTY

Woensdag 9 oktober 13.30 – 16.30 uur

Locatie Parkboerderij Kiboe-Hoeve

De opvoedparty is bedoeld voor alle ouders, grootouders en andere opvoeders met kinderen vanaf 0 jaar tot en met de basisschoolleeftijd. Het is een gezellige middag met beweegspelletjes, knutselactiviteiten, een coaching sessie en meer.

Er zijn diverse organisaties aanwezig die je graag meer informatie geven of helpen met al jouw (opvoed)vragen. Je vindt er Jong JGZ, Buurtgezinnen, Toppie, Yes Kinderopvang, PIT kinderopvang en Nico coaching.

De opvoedparty is vrij te bezoeken en iedereen is welkom.



WEBINAR 'TIENERS EN SOCIALE DRUK & GROEPSDRUK'

Woensdag 9 oktober 20.00-21.00 uur

Online webinar

De puberteit is een roerige tijd. Veranderingen op vele fronten, jezelf leren kennen, je staande houden en je plek vinden tussen leeftijdsgenoten en omgaan met social media en met verwachtingen van de mensen om je heen.

In deze webinar helpt Tischa je onder andere met onderstaande vragen:

- Hoe zorg jij er als ouder voor dat je de sociale druk voor je kind niet te hoog maakt?
- School, studie en social media staan in het teken van presteren en voldoen aan het ideale plaatje. Hoe begeleid je je kind hierbij?
- Wat maakt dat tieners zo gevoelig zijn voor groepsdruk en hoe leer je je kind hiermee omgaan?

Aanmelden kan via de QR-code.



OUDERAVOND: GOOD, BETTER, BEST!! STRESS EN PRESTATIEDRUK BIJ JONGEREN

Donderdag 10 oktober 19.30 – 21.15 uur

Locatie: Loket Zwijndrechtse Waard, Laurensvliet 2-R in Zwijndrecht

Steeds meer jongeren ervaren druk om te moeten presteren. En dat begint soms al op de lagere school. Op de middelbare school waar pubers te maken krijgen met oneindige keuzes en 'the fear of missing out' neemt deze druk alleen maar toe. Met meestal nadelige gevolgen voor degene die prestatiedruk ervaart. Stress, slapeloosheid, depressieve gevoelens en een burn-out. Onder studenten begint deze prestatiedruk zelfs een nijpend probleem te worden.

Tijdens de ouderavond/bijeenkomst **Good, better, best!** nemen we je mee in de problematiek van prestatiedruk bij jongeren. Wat zijn de oorzaken, gevolgen maar vooral ook de oplossingen!

Zijn of lijken onze kinderen steeds gevoeliger voor stress en overbelasting? Hoe werken de hersenen eigenlijk en hoe reageert het lichaam in stressvolle situaties? Ervaren kinderen op dezelfde manier prestatiedruk als volwassenen? Wat vinden ze er eigenlijk zelf van?

AANMELDEN

Alle ouders/verzorgers zijn van harte welkom op **donderdag 10 oktober** op Loket Zwijndrechtse Waard. De avond start om **19.00 uur** met een inloop. De ouderavond is van **19.30 – 21.15 uur**.

We willen graag weten hoeveel mensen we kunnen verwachten. Aanmelden kan door een mail te sturen naar weekvandeopvoeding@zwijndrecht.nl onder vermelding van naam en het aantal personen.



VRAGEN OF HULP NODIG?

Heb je nu (opvoed)vragen of hulp nodig? Neem dan contact op met het Vivera Sociaal Wijkteam via info@stzwijndrecht.nl of bel naar 078 770 81 81. Jeugdgezondheidszorg (Jong JGZ) is er voor alle kinderen en jongeren van 0-18 jaar en hun ouders/verzorgers. Mail naar jgz-zwijndrecht@jongjgz.nl of bel naar 088 566 45 49.

Heb je andere vragen of wil je meer informatie over de Week van de Opvoeding? Stuur dan een mail naar: weekvandeopvoeding@zwijndrecht.nl