



**JENAPLANSCHOOL**  
**De Duizendpoot**

telefoon: 0495-563305

Parklaan 24 6039 BD Stramproy  
e-mail: [info@ojbsdeduizendpoot.nl](mailto:info@ojbsdeduizendpoot.nl)

**Schooljaar 2019-2020 nummer: 5**

datum: 24 oktober 2019

bestemd voor .....ouders/verzorgers.....

**Komende weken**

Vrijdag 1 november is de weeksluiting en die wordt verzorgd door de Trotse Tijgers.  
Donderdag 7 en vrijdag 8 november zijn we naar de Jenaplanconferentie. De kinderen zijn die dagen vrij.

**Staking**

Zoals aangekondigd wordt er op woensdag 6 november gestaakt door het basisonderwijs en voortgezet onderwijs. Wij staken hier ook en dat betekent dat de school die dag dicht is. Er volgt binnenkort een brief van het bestuur.

**Schoolfruit**



Evenals vorig jaar kunnen we dit jaar ook weer meedoen met het schoolfruit. We doen hieraan mee omdat we het belangrijk vinden dat kinderen een gezonde pauzehap krijgen. Vanaf 11 november tot en met 17 april krijgen we wekelijks voor drie dagen fruit of groente voor in de kleine pauze. Dat betekent dat de kinderen vanaf dinsdag 12 november geen eten hoeven mee te nemen voor in de kleine pauze. Op dinsdag, woensdag en donderdag krijgen de kinderen in de kleine pauze fruit of groente van ons. Ik wil bij deze graag weer van de gelegenheid gebruik maken om de gezonde hap te promoten. Wij vinden het belangrijk dat kinderen in de pauzes gezonde voeding krijgen. Ik wil jullie dan ook met klem vragen geen koekjes, snoepjes of andere ongezonde dingen mee te geven voor in de pauzes

**Automatische incasso**

In de maand november wordt er door de ouderraad weer de ouderbijdrage van €27,50 geïnd. Dit gaat met de automatische incasso. Door veel ouders is die vorig jaar al afgegeven en die geldt nu ook weer. Ouders die niet betalen met de automatische incasso worden verzocht het bedrag zelf over te maken voor 30 november. Gelieve dit bedrag te storten op NL04 RABO 0147 9252 74 tnv ouderwerkgroep ojbs de duizendpoot. Graag de naam en groep van uw kind(eren) erbij zetten.

**Dag rechten van het kind.**

De dag van de rechten van het kind is weer op 20 november. Zoals elk jaar doen we in die periode met alle Eduquaat scholen een actie om geld op te halen voor een goed doel. De informatie hierover volgt binnenkort. Wat we in ieder geval met alle scholen van Eduquaat gaan doen is een sponsorloop houden. Wij doen dat op woensdag 20 november.

**Swim to play**

De afgelopen weken hebben de kinderen uit de midden- en bovenbouw meegedaan aan swim to play. Van punt Welzijn heb ik het verzoek gekregen een korte vragenlijst door te sturen naar de ouders. Het gaat om 12 korte vragen:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJUp2tH2\\_W\\_Yx5tbJOIOFgQFOdlq11WloBCKsCZwWGcBD5pQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJUp2tH2_W_Yx5tbJOIOFgQFOdlq11WloBCKsCZwWGcBD5pQ/viewform?usp=sf_link)

## Centrum Jeugd en Gezin

### Zelfbeeld



Voor je kind is een goed zelfbeeld erg belangrijk, omdat het van grote invloed is op het zelfvertrouwen van je kind. Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je hebt in jezelf en in wat je doet. Je kind vindt zichzelf de moeite waard en heeft er vertrouwen in de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Een kind met zelfvertrouwen heeft een positief zelfbeeld.

Hier 3 tips:

1. Breng tijd door met je kind en praat veel samen. Het is een goede manier om aan je kind duidelijk te maken dat hij/zij belangrijk voor je is en wordt geliefd.
2. Geef complimenten aan je kind en benoem specifiek welk gedrag je zo leuk of goed vindt. Deze waardering is heel belangrijk. Je kind weet welk gedrag je op prijs stelt en wat hem/haar de moeite waard maakt.
3. Geef je kind de ruimte om zelf dingen aan te pakken. Bied hulp als iets niet lukt, maar neem niet te snel over. Houd wel altijd de veiligheid in de gaten.

Lees [HIER](#) meer over zelfbeeld bij kinderen.

### Activiteiten Centrum Jeugd en Gezin –Midden Limburg in november 2019



#### Thema avond EEN NIEUWE BABY, EEN NIEUWE OUDER

Over huilen, troosten, dragen en hechting.

Na de geboorte van je baby verandert er een heleboel. Je kind kan zich anders gedragen dan je had verwacht. Het kan moeilijk zijn om jullie weg samen te vinden. Je wilt het anders aanpakken, maar hoe? Tijdens deze avond gaan we in op hoe je je baby kunt helpen zich prettig te voelen.

Thema's die aan de orde komen zijn: Leren herkennen van de signalen van je kindje; Verschillende visies; Versterken van jouw ouder intuïtie. De avond wordt gegeven in samenwerking met de GGD, Ich draag dich en Ergotherapie Midden Limburg

**Woensdag 6 november 19.30-21.30 uur, Donderie, Donderbergweg 47-49 Roermond**

Workshop RUZIES IN HET GEZIN VERMINDEREN (12+)

Veel ouders ervaren een toename van conflicten tussen broers, zussen en andere gezinsleden wanneer kinderen tieners worden. Het kan een hele uitdaging zijn om te weten wanneer je jezelf moet mengen in een ruzie of hoe je zelf rustig blijft als je erbij betrokken raakt. Tieners moeten vaardigheden leren om op een goede manier problemen op te lossen. Maar hoe doe je dat nou op een positieve manier? Zodat het geen straf is maar jij als ouder en je tiener het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

**Maandag 11 november 19.30-21.30 uur, Pinnenhof Kapelaniestraat 8 Nederweert**

Thema avond Proosten op de Pubertijd

In de puberteit komen onze kinderen in aanraking met risicovolle situaties (alcohol, drugs, sexting,...). Hoe ze daar mee omgaan, hangt vaak samen met wat 'de groep' ervan vindt.

Veel ouders en opvoeders vragen zich af welke grenzen ze moeten/ kunnen stellen en hoe andere ouders hiermee omgaan. Wanneer is het gedrag onschuldig en wanneer spreken we al van gewoonte?

Tijdens deze avond gaan we in op de ontwikkeling van het puberbrein en hoe hiermee zo goed als mogelijk om te gaan.

Daarnaast gaan we in op wat alcohol en (verschillende) drugs doen met je hersenen. De avond wordt gegeven in samenwerking met Vincent van Gogh en Halt.

**Dinsdag 12 november 19.30 – 21.30 uur Roerparel, Schaapsweg 24 St Odiliënberg**

**Maandag 18 november 19.30 – 21.30 uur Talenhouse, Diepstraat 3c Echt**

**Donderdag 21 november 19.30 – 21.30 uur de Hangout, Vrakerveld 2A Weert**

**Maandag 25 november 19.30 – 21.30 uur de Terp, Gerrit Verhoevenstraat 14 Roermond**

**Dinsdag 10 december 19.30 – 21.30 uur de Bombardon, Sint Antoniusstraat 2 Heythuysen**

Workshop OMGAAN MET RUZIE EN AGRESSIE (0-12)

Alle kinderen hebben wel eens ruzie of zijn wel eens boos. Maar als dit vaak gebeurt of als broers en zussen elkaar thuis steeds in de haren vliegen hebben ze hulp nodig van hun ouders dit gedrag te keren. Maar hoe doe je dat nou op een positieve manier of zonder zelf ook boos te worden? Dat leer je in deze workshop!

**Woensdag 13 november 9.00-11.00 uur, CJG Schoolstraat 35 Heythuysen**

Workshop OMGAAN MET EMOTIES VAN TIENERS

Als tieners heftig reageren kan het voor ouders moeilijk zijn om te weten hoe ze hun tiener het beste kunnen kalmeren. Het belangrijkste is dat tieners leren zichzelf te kalmeren als er iets gebeurt waardoor ze van streek raken. Ouders kunnen helpen door de emoties te erkennen en de juiste ondersteuning te bieden zonder opdringerig te zijn. Maar hoe doe je dat nou op een positieve manier? Zodat het geen straf is maar jij als ouder en je tiener het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

**Woensdag 20 november 19.30-21.30 uur, CJG Bredeweg 239d Roermond**

**Gratis deelname.**

Aanmelden via [info@cjgml.nl](mailto:info@cjgml.nl) of [www.cjgml.nl](http://www.cjgml.nl)

Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg.