

Ingezonden



Geldrop-Mierlo

## Nieuwsbrief Jeugd en Gezin

### December 2017

Als Centrum voor Maatschappelijke Deelname (CMD) informeren we jou graag over lokaal nieuws rondom het thema opvoeden en opgroeien én de zorg en ondersteuning voor kind en gezin. Wil jij meer weten over het aanbod van het CMD? Kijk dan op onze [website](#).

#### **Uitstapje voor Jonge Mantelzorgers**

Het CMD organiseert in December 2017 een uitstapje voor jonge mantelzorgers uit Geldrop-Mierlo.

Bij dit uitstapje mag iedere jonge mantelzorger een vriend of vriendin meenemen. Met dit uitstapje willen we jonge mantelzorgers in het zonnetje zetten, ze de mogelijkheid geven om te ontspannen en kennis te maken met andere jonge mantelzorgers.

Ben je nog niet bij het CMD ingeschreven als jonge mantelzorger maar wil je wel mee met het uitstapje? Meld je dan aan via [mantelzorg@geldrop-mierlo.nl](mailto:mantelzorg@geldrop-mierlo.nl) of neem contact op met Yvon Huibers via telefoonnummer (06)250 190 98.

## **Voorkom stress tijdens de feestdagen**

Raakt jouw kleuter ook in de stress van Sinterklaas of de Kerstman? De meeste kinderen kijken erg uit naar de decembermaand, maar vinden het ook een beetje spannend. Cadeautjes, gezelligheid en een beetje geheimzinnigheid kunnen bij kleuters zorgen voor bijvoorbeeld stress, concentratieproblemen op school en inslaapproblemen. Hieronder enkele tips voor jou als ouder, om zo goed mogelijk om te gaan met de decemberstress van je kleuter.

- Zorg voor voldoende nachtrust. Je kind heeft voldoende tijd nodig om alle indrukken te verwerken.
- Zorg als ouder voor duidelijkheid en neem de leiding. Je kind kan erg onrustig worden van het feit dat Sinterklaas alles ziet en hoort, of dat het geen cadeau krijgt als het zich misdraagt. Ze kunnen ook bang worden om te slapen. In deze spannende tijd heeft je kind jou als ouder hard nodig.
- Kleuters hebben nog weinig tijdsbesef. Een scheurkalender kan helpen om de nachtjes af te tellen tot de feestdagen.
- Bedenk vooraf aan welke activiteiten je je kind laat deelnemen én hoe vaak het bijvoorbeeld de schoen mag zetten. Bespreek ook met je kind wat het kan verwachten.

Lees meer op [www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl).

## **Vuurwerkadvies**

Elk jaar gebeuren er weer ongelukken met vuurwerk. De meeste ongelukken worden veroorzaakt doordat mensen het vuurwerk niet op de juiste manier afsteken of niet de juiste hulpmiddelen gebruiken. Jongeren tussen de 10 en 19 jaar oud zijn de grootste risicogroep. Het hoofd en de handen worden het vaakst getroffen bij ongelukken met vuurwerk. Je kunt het risico op ongelukken verkleinen door een goede voorbereiding te treffen en tijdens en na het afsteken de juiste maatregelen te nemen. Op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) lees je meer adviezen over vuurwerk.

## **Activiteiten rondom de kerstvakantie**

Weet jij al wat je gaat doen rondom de kerstvakantie met je kind(eren)? Er zijn allerlei leuke uitjes die je kunt ondernemen met je gezin. Ook in Geldrop - Mierlo vinden er verschillende activiteiten plaats voor jong en oud. Zo kunnen jongeren schaatsen op de ijsbaan tijdens de 6<sup>de</sup> editie van Wintersfeer Geldrop. Het Jongerenwerk Geldrop – Mierlo organiseert op 16 december tijdens wintersfeer 'Urban Culture'. Jongeren kunnen dan gratis workshops volgen, zoals capoeira, graffiti, rap en er is een FreeRun parcours. Kijk voor meer informatie op [www.wintersfeergeldrop.nl](http://www.wintersfeergeldrop.nl).

Op 16 december kun je bij [Filmhuis Hofdael](http://Filmhuis Hofdael) samen met je kind(eren) genieten van de film: 'Midden in de Winternacht'.

## Geef me de 5

Wanneer je kind een diagnose in het autisme spectrum heeft gekregen, kan dit antwoord geven op heel veel vragen. Tegelijkertijd creëert deze diagnose ook weer heel veel nieuwe vragen. Want hoe kun je een kind met autisme nu het beste ondersteunen? 'Geef me de 5' is een praktische methode voor de omgang met kinderen met autisme. Deze methode ondersteunt je bij het leren begrijpen van autisme en hoe je positief contact kunt maken met je kind. Daarnaast leer je hoe je rust kunt creëren, problemen kunt oplossen en de ontwikkeling van je kind met autisme kunt bevorderen. Op maandag 22 januari organiseert 'Geef me de 5' een lezing in het parktheater Eindhoven. Lees meer op [www.geefmede5.nl](http://www.geefmede5.nl).

## Agenda

12 december [Informatieavond 'Zwangerschap en bevallen'](#) St. Anna Ziekenhuis

13 december Start [Wintersfeer](#) Geldrop

16 december Film: 'Midden in de Winternacht' [Filmhuis Hofdael](#)

Heb je nog ideeën en / of aanvullingen voor onze nieuwsbrief? Laat het ons dan weten via [cmdjeugd@geldrop-mierlo.nl](mailto:cmdjeugd@geldrop-mierlo.nl).





**KINDCENTRUM**  
**Puur Sang**

Opvang

Onderwijs

Ontwikkeling

Postbus 13, 5731 LA Mierlo  
Biss. v. Mierlostraat 92, 5731 GH Mierlo, T 0492-662500  
Haver 13, 5731 LA Mierlo, T 0492-661561  
[info@kindcentrumpuursang.nl](mailto:info@kindcentrumpuursang.nl), [www.kindcentrumpuursang.nl](http://www.kindcentrumpuursang.nl)