



'Direct op mensen afstappen en snel aan de slag'

Alles draait om persoonlijke benadering

■ Een Marokkaanse mannen-groep, informatiebijeenkomsten over de Mexicaanse griep of pensioenen, maar ook 'normale' opvoedingsondersteuning. Met een divers aanbod aan cursussen en laagdrempelige bijeenkomsten kun je (allochtone) ouders motiveren om verder te komen, merkt Feroza Joemmanbaks van Stichting MOOI.

■ Les één: benader mensen direct en benut vooral je netwerk.

Feroza organiseert, onder meer in het Centrum voor Jeugd en Gezin in Laak, talloze cursussen: van 'Peuter in zicht' (1,5-3 jaar), 'Beter omgaan met pubers' (10-16 jaar) tot aparte avonden voor Turkse en Marokkaanse vrouwen. Dat brede werkteerrein zit ze als voordeel: het bezorgt je veel directe contacten en een groot netwerk. 'Daarbij kies ik voor een

persoonlijke benadering, vaak met hulp van contactpersonen. Dat zijn vrijwilligers die ouders uit hun eigen gemeenschap direct aanspreken.'

Dwingen werkt niet

Om mensen te motiveren om mee te doen aan activiteiten en cursussen, gaat Feroza vraaggericht te werk. 'Folders ophangen, cursussen opleggen of een dwingend boodschap, dat werkt allemaal niet. Onlangs kwam een Marokkaanse man naar me toe: zo'n avond als jullie voor Marokkaanse vrouwen hebben, willen wij ook voor Marokkaanse mannen, zodat wij ook leren hoe je beter met je kinderen leert omgaan. Dat komt dus bij mensen zelf vandaan en dan probeer ik het zo snel mogelijk te regelen.' Want ook de actualiteit is een succesfactor, bewijst de hoge opkomst. Feroza: 'Als je merkt dat mensen bang worden

voor de Mexicaanse griep, schakel ik gauw een deskundige in.'

Assertiever

Ouders willen allemaal het beste voor hun kind, alleen moeten er vaak drempels worden overwonnen om hun 'verborgen motivatie' boven water te krijgen, merkt Feroza. 'Veel allochtone ouders leveren hun kind af bij de basisschool en durven de leerkracht of de directeur niet aan te spreken, ook als het slecht gaat met hun kind. Met wat meer assertiviteit zijn ze erg geholpen. Met rollenspelletjes waarin je laat zien wat er gebeurt, of het gezamenlijk bekijken van een dvd die je af en toe stiltet, maak je het beeldend voor ouders. En als ze toch niet durven, ga ik soms nog een keer mee naar school. Daarna kunnen ze het zelf, want daar gaat het om bij activering: mensen zelf stappen leren zetten.' ■

'Als alleenstaande ouder moet je wel'

De ouders Saliha Alkar, Faiza Doizelmate en Derya Aydin komen regelmatig over de vloer bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in Laak. 'Logisch', meent Derya, 'want er is voor iedereen wel iets te vinden dat hij bij hem of haar past. Over opvoeden kun je nu eenmaal niet alles zelf weten, en je kunt hier leren omgaan met actieve kinderen. Ook informatieavonden over de Mexicaanse griep of pensioenen zijn voor veel mensen uit de buurt interessant. En de speciale vrouwenbijeenkomsten zijn gewoon gezellig.'

Faiza is inmiddels zelf vrijwilliger en helpt Feroza om mensen te benaderen. Ze ziet dat de motivatie in de wijk om mee te doen aan activiteiten en cursussen toeneemt. 'Zelf moest ik wel hulp zoeken, want ik ben alleenstaande moeder en dan moet je alles zelf regelen. En als je mensen

aanspreekt en vertelt wat er allemaal wordt georganiseerd, zijn ze best gemotiveerd om hier naartoe te komen. We blijven trouwens niet alleen hier, we zijn bijvoorbeeld ook meerdere keren naar musea geweest.' 'Het is een utopie om te denken dat je iedereen kunt bereiken', weet Faiza. 'Vrouwen die hun leven lang thuis zitten en geen Nederlands spreken, krijg je de deur niet uit. Maar bij volgende generaties lukt het wel.' Ook mannen zijn bij de activiteiten nog altijd ondervertegenwoordigd. Derya gelooft niet dat het komt door een gebrek aan motivatie, het is eerder een praktisch probleem: 'Ik werk zelf parttime, mijn man werkt fulltime en is pas acht uur 's avonds thuis. Dan kan ik me voorstellen dat hij geen zin meer heeft om naar een bijeenkomst te gaan, zelfs als het eigenlijk heel interessant is.'

De kracht van motiverende gespreksvoering

Ouders zijn óók specialist

■ Hoe haal je de innerlijke motivatie bij mensen naar boven om hun gedrag te veranderen? Dat is de basisvraag bij motiverende gespreksvoering.

■ Trainer Rik Bes van het 'Centre for Motivation and Change' geeft een minicursus. 'Als je dit beheerst, heb je er een instrument bij, ook voor moeilijke gesprekken met cliënten. Maar don't try this at home!'

Steeds meer zorgprofessionals volgen trainingen motiverende gespreksvoering. Waarom eigenlijk?

'In de zorg heb je vaak te maken met de wens om gedrag te veranderen. Gedragsverandering bereik je echter niet door zaken op te leggen of door patiënten te bestoken met argumenten, bijvoorbeeld om iets aan overgewicht te doen. Het is beter de intrinsieke motivatie van iemand naar boven te halen. Jij bent een specialist op jouw vakgebied, maar ouders zijn ook specialist. Zij kennen hun eigen kinderen het beste. Motiverende gespreksvoering is zowel cliëntgericht als directief.'

Kunt u een voorbeeld geven?

'Stel: je bent jeugdarts en een jongetje heeft overgewicht. Dan kun je de moeder direct met argumenten bestoken, maar je kunt ook de groeicurve laten zien en vragen wat ze daarvan vindt. Als ze daar niks van vindt? Dan constateer je dat de groeicurve buiten het gemiddelde valt. En laat gerust een stilte vallen, daarmee leg je de bal bij de cliënt. Doel is dat de cliënt zelf oplossingen gaat bedenken. Naar diabetes type 2-patiënten is bijvoorbeeld veel onderzoek gedaan en daar blijkt motiverende gespreksvoering erg goed te werken.'



'Het is de kunst om de vragen die ertoe doen 'waardevrij' te stellen'

Maar zorgprofessionals moeten toch ook productie draaien? Het is toch lastig om open vragen te stellen ('wat vindt u daarvan?') in plaats van gesloten vragen ('vindt u uw zoonje ook niet wat te dik?') als je tien minuten voor een consult hebt? 'Klopt. Een jeugdarts moet binnen korte tijd ongelooflijk veel feiten boven tafel zien te krijgen en daarbij passen ook veel gesloten vragen, maar ook daar is het de kunst om de vragen die ertoe doen 'waardevrij' te stellen. Kom als zorgverlener niet direct met allerlei oplossingen, maar probeer de energie bij de ander te leggen.'

Hoe ziet een training er in de praktijk uit?

'Jeugdartsen maken bijvoorbeeld een video-opname van een consult. Ze kijken het vooraf al terug en schrijven op wat ze goed en niet goed vonden

gaan. Bij de training gaan we daar dieper op in en oefenen we vooral veel. Want je kunt uren praten over hoe mooi het is om gitaar te leren spelen, maar je leert het pas door het veel te doen.'

Zijn er ook situaties dat je motiverende gespreksvoering juist niet moet toepassen?

'Ik zeg altijd tegen cursisten: don't try this at home. Stel je voor dat ik bij mijn vrouw en dochter van zestien voortdurend op zoek ga naar hun intrinsieke motivatie: ik geloof niet dat het er dan thuis gezelliger op wordt.' ■

Kijk ook eens op www.motivationalinterview.nl

Motivatie Tips

- Jij bent een specialist, maar de cliënt is ook een specialist (van het eigen lichaam en leven). Als je dat laatste niet onderschrijft, werkt motiverende gespreksvoering niet.
- Het is vooral een kwestie van veel doen. Blijf dus oefenen, bijvoorbeeld met een kritische collega als coach, of met een trainer.
- Stel open vragen, stuur het gesprek en benut je inlevingsvermogen om achter de drijfveren van de cliënt te komen.
- Laat gerust een stilte vallen, ook al voelt dat soms ongemakkelijk. Probeer de cliënt te 'verleiden' om zelf met motieven en eventueel oplossingen te komen.



Vervolg van pagina 1: Tischa Neve

bij te zetten met gebaren en de intonatie van je stem. Ook herhaling werkt goed, dus begin bij kleine kinderen eerst eens met woorden als 'hallo', 'ok', 'gefeliciteerd' en 'tot ziens'.

Gouden inzicht

Werken vanuit krachten gaat uit van de dingen die wel goed gaan. Als een ouder aangeeft dat een kind niet goed eet, ga je met ouders op verkenning wanneer het nog wel goed ging en wat er in die situatie gebeurde. Dan blijkt opeens dat ouders zelf het antwoord al weten.

Er werd bijvoorbeeld eerder op de avond gegeten, waardoor het kind minder moe en opstandig was. Dat is dan een gouden inzicht.'

Verdomhoekje

'Het belangrijkste is dat opvoeden uit het verdomhoekje komt', benadrukt Neve. 'Dat ouders durven praten over wat ze lastig vinden. Iedereen loopt wel eens ergens tegenaan en daarvoor hoef je je niet te schamen. Een idee is om een soort 'tupperware bijeenkomsten' over opvoeden te organiseren bij wisselende gastouders. Alleen als je een band opbouwt met ouders en kinderen, kun je écht wat bereiken.' ■

Nieuwsbrief

Opvoedings Ondersteuning



Opvoedgoeroe Tischa Neve:

'Ga uit van wat wél goed gaat!'

Ze staat bekend als de Nanny van Nederland en ze was erbij op de netwerkmiddag over Communiceren met ouders op 13 oktober in De Oase. Kinderpsychologe Tischa Neve gaf een interactieve workshop over preventief werken vanuit je eigen kracht. 'Verzand niet in labels plakken, maar blijf positief.'

Het klinkt heel vanzelfsprekend, positief denken, maar in de praktijk hebben we het toch al snel over probleemgedrag, probleemouders en probleemkinderen. Om de tongen los te krijgen, vroeg Tischa de aanwezige peuterleidsters, logopedisten en andere beroepskrachten daarom eerst om één minuut lang op te noemen waar ze energie van krijgen in hun werk. 'Dat bleek best moeilijk te zijn, maar uiteindelijk

kwamen ze toch op ideeën. Positief denken maakt ook je werk leuker. Bovendien heeft het invloed op de manier waarop je omgaat met ouders en kinderen.'

Spel aan huis

'Het leuke van vandaag was dat mensen met verschillende beroepen over en weer leren van elkaar', zegt Neve. 'De speltraining aan huis, waarbij begeleiders ouders laten zien hoe je met kinderen kunt spelen, blijft doorlopen. Een uitdaging in Laak is ook de taalachterstand die veel ouders en kinderen hebben. Een kind pikt daardoor niet alles op wat je probeert over te brengen. Daarom is het goed om kort en duidelijk te communiceren. En je woorden kracht

Lees verder op pagina 6

LEESTIP



Het boekje 'Spreek ouders aan, stap op ze af!', werven voor de voorschool met een persoonlijke benadering is één van die middelen die de gemeente Den Haag inzet om de werving naar de voorschool te stimuleren. In inspirerende interviews leest u over succesvolle ervaringen van Haagse collega's, zoals peuterleidsters, jeugdverpleegkundigen en andere beroepskrachten.

Uit de interviews blijkt dat een persoonlijke benadering succes oogst.

'Spreek ouders aan, stap op ze af!', luidt de boodschap. Het stimuleert om zelf aan de slag te gaan met werving. Naast de interviews biedt het boekje praktische tips voor werving, voorbeelden uit andere gemeenten en verwijzingen naar meer informatie. Het boekje is verzonden naar 1.000 adressen in Den Haag, waaronder alle locaties van peuterspeelzalen, basisscholen, consultatiebureaus en andere organisaties die werken voor de doelgroep 0 tot 6 jarigen en hun ouders. ■

Informatie: Anneke Roozen, ISO expertisecentrum voor jeugd, samenleving en opvoeding 070 302 98 40 of a.roozen@jso.nl

De Netwerken 0-6 jaar zitten niet stil...

De uitbreiding van de Netwerken 0-6 jaar naar 0-12 jaar gaat van start in Scheveningen in de vorm van een pilot. Doel is een goede aansluiting bij het Centrum Jeugd & Gezin. In de loop van het jaar zullen Haagse Hout en Laak volgen en daarna de overige stadsdelen. In deze overgangsfase sluiten nieuwe organisaties aan, worden nieuwe onderwerpen besproken en zullen nieuwe initiatieven ontstaan. Begin 2010 zijn er diverse netwerkmiddagen. In het stadsdeel Centrum staat deze gepland op 28 april.

Beroepskrachten gaan dan speeddaten met organisaties voor 0 tot 6 jarigen en hun ouders. De datum van de netwerkmiddag in Escamp is nog niet bekend, het onderwerp wel: de ontwikkelingen rondom het Centrum voor Jeugd & Gezin en de samenwerkingspartners in de wijk. In Scheveningen vindt de netwerkmiddag plaats in februari, de precieze datum volgt. Het thema is Samenwerken in de wijk en ook hier staat speeddaten op het programma.



CGJ Den Haag www.cjgdenhaag.nl ■ GGD Gezondheidsbevordering en Jeugdgezondheidszorg www.denhaag.nl ■ ISO Expertise centrum voor jeugd samenleving en opvoeding www.jso.nl ■ De Jutters GGZ Jeugdpreventie www.dejutters.com ■ Jong Florence www.jongflorence.nl ■ Careyn www.careyn.nl ■ Voor Welzijn www.voorwelzijn.nl ■ Stichting Mooi www.stichtingmooi.nl ■ Welzijn Scheveningen www.welzijnscheveningen.nl ■ Jeugdformaat www.jeugdformaat.nl ■ Bureau Jeugdzorg Haaglanden www.bjzhaaglanden.nl ■ Zebra www.zebrawelzijn.nl

In dit overzicht vindt u informatie over alle reguliere oudercursussen. Daarnaast organiseren alle CJG's lezingen, workshops en overige bijeenkomsten. Het complete aanbod hiervan staat op www.cjgdenhaag.nl

1 Aanstaande oudercursus

Zwanger zijn en een baby krijgen, is een bijzondere ervaring voor alle ouders. Zeker bij het eerste kind zijn er vaak veel vragen. Hoe zal de bevalling gaan? Borst- of flesvoeding? Wat is nodig voor de baby? Deze cursus is een combinatie van zwangerschapsgymnastiek en voorlichting. Aan bod komen o.a. zwangerschap, bevalling, kraamzorg, uitzet, babyvoeding, het troosten van de baby, het consultatiebureau en babymassage. **Acht bijeenkomsten**

2 Zwangerschapscursus/yoga

Zwanger zijn betekent: veranderingen! In deze cursus bereiden vrouwen zich lichamelijk en geestelijk voor op de verdere zwangerschap, de bevalling en de kraamperiode. Na de bevalling leren deelnemers snel weer in conditie te komen. Dit kan door gymnastiek of yogalessen. Bij minimaal een bijeenkomst worden de partners uitgenodigd. De cursus is bedoeld voor vrouwen vanaf de zesde maand van hun zwangerschap. **Acht bijeenkomsten voor en zes na de bevalling.**

3 De eerste maanden met je baby

Kersverse ouders hebben vaak veel vragen over de opvoeding en de verzorging van hun baby. De thema's die in deze cursus centraal staan, zijn: contact maken met je baby, babymassage, spelen met je baby, weer werken, huilen, slapen, troosten, een goed gebit en ouderschap in deze tijd. Bij alle thema's worden ouders actief bij hun baby betrokken, want deze mag elke bijeenkomst mee. Ook krijgen ze de gelegenheid hun baby te masseren of spelletjes met hun kleintje te doen. **Losse bijeenkomsten.**

4 Jij bent belangrijk!

Het doel van deze cursus is het bevorderen van de relatie tussen ouders en kind en het stimuleren van de interactie. Tijdens de cursus komen ouders te weten hoe belangrijk ze zijn voor de ontwikkeling van hun

kind. Centraal staat het leren begrijpen en begeleiden, zodat kinderen zich zo goed mogelijk ontwikkelen. Jij bent belangrijk! is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de drie maanden en drie jaar. **Vijf bijeenkomsten.**

5 Peuter in Zicht!

Deze cursus richt zich op het vergroten van opvoedingsvaardigheden van ouders van kinderen van anderhalf tot drie jaar. Het doel is dat ouders hun kind adequaat steunen, stimuleren en sturen in dagelijkse opvoedingssituaties. Daarbij kunnen ouders soms hele gerichte vragen hebben. Tijdens de cursus wordt veel aandacht besteed aan het uitwisselen van ervaringen en tips. **Drie tot zeven bijeenkomsten.**

6 Opvoeden & Zo

Laagdrempelige cursus voor ouders van kinderen vanaf drie jaar die ingaat op alledaagse opvoedingsvragen. Opvoeden & Zo vergroot de opvoedingscompetenties door ouders bewust te maken van de mogelijkheden het gedrag van hun kinderen positief te beïnvloeden. Centraal staat het bewust, consequent en goed toepassen van: aandacht geven, prijzen, verbieden, straffen, negeren en apart zetten. Er is voldoende aandacht voor het uitwisselen van ervaringen. **Zes bijeenkomsten.**

7 Puber-oudercursus

De puberteit is een periode waarin er van alles verandert. Voor het kind, maar ook voor de ouders. Deze cursus is bedoeld voor ouders van pubers tussen de tien en zestien jaar als steuntje in de rug bij de opvoeding. In de cursus komen de ontwikkeling en het zelfbeeld van pubers en de veranderende rol van ouders aan bod. Ook wordt er geoeft met vaardigheden als luisteren en conflicten oplossen. Een bijeenkomst is geheel gewijd aan drugs en andere genotmiddelen. Er is ruimschoots aandacht voor het uitwisselen van ervaringen. **Zeven bijeenkomsten.**

Opvoedsteunpunten Den Haag

Haagse Hout
Centrum Jeugd & Gezin
Koningin Sophiestraat 120
070 752 65 55
06 812 894 85

Centrum Escampade
Maarsbergerstraat 30
06 423 201 79

Wijkcentrum Wateringse Veld
Laan van Wateringseveld 392
06 519 124 27

Segbroek / Loosduinen
Centrum Jeugd & Gezin
Hanenburglaan 339
06 208 697 99

Gezondheidscentrum Lage veld
Middenweg 157
070 336 47 47

Ouderkindcentrum
Gaslaan 175
070 365 68 18
06 333 129 08

Centrum
Buurthuis Bario
Kockstraat 175
070 424 80 00 of 424 81 26

Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck
Strausslaan 90
06 333 193 06

Schilderswijk / Transvaal
De Rubenshoek
Van der Vennestraat 185
070 445 22 22

Escamp
Consultatiebureau Zonnoord
Zonnoord 288 C
06 519 124 27

Gezondheidscentrum Nieuw Schilderswijk
Koningstraat 104
070 424 80 00

Buurthuis Parada
Van Limburg Stierumstraat 280
070 424 81 26
070 424 80 00

Scheveningen
Centrum Jeugd & Gezin
Scheveningseweg 58
070 752 65 92
06 208 697 99

Laak
Centrum Jeugd & Gezin
Thijssestraat 47
0800 285 40 70

Leidschenveen / Ypenburg
Buurthuis Leidschenveen
Zoetermeerse Rijweg 893
070 319 60 60
06 333 193 06

Piet Vink Centrum
Plesmanlaan 217a
070 319 60 60
06 333 193 06

HAAGSE HOUT				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Fitzwanger Gym	4 Jan	18.30 – 19.45	CJG Haagse hout	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	15 Mrt	18.30 – 19.45	CJG Haagse hout	
	17 Mei	18.30 – 19.45	CJG Haagse hout	
Eerste maanden met je baby	12 Jan	10.00 – 11.30	CJG Haagse hout	
	9 Feb	10.00 – 11.30	CJG Haagse hout	
	16 Mrt	10.00 – 11.30	CJG Haagse hout	
	20 Apr	10.00 – 11.30	CJG Haagse hout	
	18 Mei	10.00 – 11.30	CJG Haagse hout	
Babymassage	10 Feb	10.00 – 11.30	CJG Haagse hout	
Jij bent belangrijk!	23 Mrt	10.00 – 11.30	CJG Haagse hout	
Peuter in Zicht!	13 Apr	19.30 – 21.30	CJG Haagse hout	
Opvoeden & Zo	16 Feb	19.30 – 21.30	CJG Haagse hout	
Puber Ouder cursus (kort 2x)	1 Apr	09.30 – 11.30	CJG Haagse hout	

SEGBROEK/LOOSDUINEN				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Aanstaande oudercursus	4 Jan	19.30 – 21.45	CB Hanenburglaan	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	1 Mrt	19.30 – 21.45	CB Hanenburglaan	
	10 Mei	19.30 – 21.45	CB Hanenburglaan	
Borstvoedingcursus voor a.s. ouders	18 Jan	14.30 – 16.30	CB Hanenburglaan	
	24 Jun	14.30 – 16.30	CB Hanenburglaan	
Fitzwanger gym	5 Jan	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	
	6 Jan	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	
	9 Mrt	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	
	10 Mrt	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	
	11 Mei	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	
	12 Mei	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	
	Zwangerschapsyoga	4 Jan	19.00 – 20.30	CB Hanenburglaan
		22 Feb	20.30 – 22.00	CB Hanenburglaan
15 Mrt		19.00 – 20.30	CB Hanenburglaan	
Babymassage	10 Mei	20.30 – 22.00	CB Hanenburglaan	
	7 Jun	19.00 – 20.30	CB Hanenburglaan	
	25 Jan	10.00 – 11.30	CB Hanenburglaan	
	Eerste maanden met je baby	21 Jan	09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan
4 Mrt		09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	
8 Apr		09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	
13 Mei		09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	
17 Jun		09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	
14 Jan		19.30 – 21.30	CB Campanulastraat	
Opvoeden & Zo	25 Mrt	19.30 – 21.30	CB Hanenburglaan	
	12 Jan	09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	
Jij bent belangrijk!	2 Mrt	19.30 – 21.30	CB Campanulastraat	
Peuter in Zicht!	13 Jan	19.30 – 21.30	CB Hanenburglaan	
	12 Mei	19.30 – 21.30	CB Hanenburglaan	
	20 Mei	20.00 – 22.00	CB Campanulastraat	

ESCAMP				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Fitzwanger pilates	9 Feb	17.30 – 19.00	Fysiotherapiepraktijk Wat. Veld	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
Fitzwanger fitness	7 Jan	19.00 – 20.00	Fysiotherapiepraktijk Wat. Veld	
	4 Feb	18.00 – 19.00	Fysiotherapiepraktijk Wat. Veld	
	18 Mrt	19.00 – 20.00	Fysiotherapiepraktijk Wat. Veld	
	22 Apr	18.00 – 19.00	Fysiotherapiepraktijk Wat. Veld	
Eerste maanden met je baby	26 Jan	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	
	23 Feb	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	
	23 Mrt	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	
	20 Apr	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	
	25 Mei	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	
	29 Jun	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	
	19 Jan	10.00 – 11.30	CB Zonnoord	
	2 Mrt	10.00 – 11.30	CB Zonnoord	
	13 Apr	10.00 – 11.30	CB Zonnoord	
	18 Mei	10.00 – 11.30	CB Zonnoord	
	22 Jun	10.00 – 11.30	CB Zonnoord	
	12-Jan	09.30 – 11.00	CB Wateringse Veld	

Eerste maanden met je baby	16 Feb	09.30 – 11.00	CB Wateringse Veld	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	23 Mrt	09.30 – 11.00	CB Wateringse Veld	
	20 Apr	09.30 – 11.00	CB Wateringse Veld	
	1 Jun	09.30 – 11.00	CB Wateringse Veld	
Jij bent belangrijk!	12 Jan	09.30 – 11.00	CB Hoogkarspelstraat	
Peuter in Zicht!	4 Mrt	09.15 – 11.15	CB Hoogkarspelstraat	
	13 Jan	19.45 – 21.45	CB Wateringse Veld	
	12 Mei	19.45 – 21.45	CB Wateringse Veld	
Opvoeden & Zo	3 Mrt	19.45 – 21.45	Wijkcentrum St. Mooi	

CENTRUM				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	6 Jan	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	3 Feb	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	
	17 Mrt	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	
	28 Apr	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	
	2 Jun	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	

SCHILDERSWIJK/TRANSVAAL				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	13 Jan	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	10 Feb	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	
	10 Mrt	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	
	14 Apr	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	
	12 Mei	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	
	9 Jun	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	
Peuter in Zicht!	13 Apr	19.30 – 21.30	CB v.d. Neerstraat	

SCHEVENINGEN				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	14 Jan	10.00 – 11.30	CJG Scheveningen	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	18 Feb	10.00 – 11.30	CJG Scheveningen	
	25 Mrt	10.00 – 11.30	CJG Scheveningen	
	22 Apr	10.00 – 11.30	CJG Scheveningen	
	27 Mei	10.00 – 11.30	CJG Scheveningen	
Peuter in Zicht!	6 Apr	19.30 – 21.30	CJG Scheveningen	
Funfit voor peuters	19 Jan	09.15 – 10.15	Het Trefpunt	

LAAK				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	4 Jan	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	1 Feb	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	
	1 Mrt	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	
	5 Apr	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	
	3 Mei	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	
	7 Jun	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	
	Peuter in Zicht!	15 Apr	09.30 – 11.30	
Opvoeden & Zo	Eind Feb (wo)	21.00 – 23.00	CJG Thijssestraat + koffiepot	
Puber Ouder Cursus	17 Mei	13.00 – 15.00	CJG Thijssestraat + oppas!	www.cjgdenhaag.nl

LEIDSCHENVEEN / YPENBURG				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Rondom je baby	25 Mrt	09.30 – 11.00	Laan van Hoornwijk 152	070 379 57 50 cursusbureau@jongflorenc.nl
	22 Apr	09.30 – 11.00	Laan van Hoornwijk 152	
	13 Mei	09.30 – 11.00	Laan van Hoornwijk 152	
	17 Jun	09.30 – 11.00	Laan van Hoornwijk 152	
Rondom je baby (cursus)	28 Mei	13.30 – 15.00	Brigantijnlaan 303	
Jij bent belangrijk!	7 Apr	09.30 – 11.00	Laan van Hoornwijk 152	
	18 Feb	09.30 – 11.00	Brigantijnlaan 303	
Peuter in Zicht!	26 Mei	20.00 – 22.00	Laan van Hoornwijk 152	
	2 Feb	20.00 – 22.00	Montessorischool	
Opvoeden & Zo	4 Mrt	20.00 – 22.00	Laan van Hoornwijk 152	
Weerbare kinderen	20 Apr	20.00 – 22.00	Laan van Hoornwijk 152	
Puber Ouder Cursus	2 Sep	nog niet bekend	Plesmanlaan 217a	www.cjgdenhaag.nl