



Mija Vermeer:
'Op de tweede
avond kwamen
de verhalen los'

Verkorte cursus voorziet in behoefte

Eigentijds steuntje in de rug voor ouders van pubers

■ U vraagt, wij draaien. Zo is, wat gechargeerd gesteld, de nieuwe opzet van de puber-oudercursussen ontstaan.

■ JGZ-verpleegkundige Mija Vermeer comprimeerde, op verzoek van ouders, een zevendelige cursus naar twee informatieavonden.

Mija Vermeer, verpleegkundige én ouder van een bijna-puber, kon zich wel wat voorstellen bij de signalen die ze ontving over de bestaande cursussen. Mija: 'Een traject van zeven avonden kan een flinke belasting zijn voor een gezin. Aan de andere kant zijn ouders wel heel belangstellend en nieuwsgierig, omdat je kind nu eenmaal verandert in de puberteit. Dus zijn we met de afdeling Gezondheidsbevordering van de GGD om de tafel gaan zitten om een verkorte versie te bedenken.'

Begin 2009 was het voorstel voor de twee informatieavonden gereed, in juni werd de eerste pilot met zeventien ouders gehouden. 'Die avond ging vooral om informatieoverdracht ('wat verandert er allemaal bij de puber?'). De tweede avond gingen we aan de slag met echte casussen. Dan komen de verhalen los: wat doe je als je kind plots niet meer luistert of geen huiswerk wil maken, hoe houd je contact met je kind, en hoe ga je om met alcohol en drugs of te laat thuiskomen?'

Enthousiast
De echte evaluatie volgt nog, maar de pilot smaakt naar meer, blijkt uit de reacties. Wel staat vast dat de twee puber-ouder bijeenkomsten de zevendelige cursus niet zal vervangen. 'De lange cursus start in september weer', weet Mija. 'En het mooie is dat sommige ouders

'Wat doe je als je kind niet meer luistert of geen huiswerk wil maken?'

zó enthousiast waren over de pilot, dat ze alsnog de zevendelige cursus willen volgen, waarbij veel meer tijd is om zelf te oefenen. Ze kunnen dan bijvoorbeeld na twee avonden instromen.'

Mija, die tevens optrad als cursusleider, beet zich vast in het project. Ook omdat ze het pilot-project kon gebruiken voor haar competentie-examen pedagogiek, een hbo-studie die ze in haar eigen tijd volgt. 'Ik heb gemerkt dat mijn leidinggevenden je stimuleren als je met een goed idee komt. Dat is fijn om te merken.' ■

Meer informatie:
m.vermeer@ocw.denhaag.nl

'Tips om het thuis gezellig te houden'

Annemiek Rutters is enthousiast over de verkorte puber-ouder cursus. 'Mijn zoon uit groep 8 kwam uit school met een inschrijfformulier en dat had direct onze interesse. Ja, ook van mijn partner, die normaal gesproken niet zo happig is op dergelijke avonden. Maar we hebben allebei in de gaten dat pubers nu eenmaal veranderen, bijvoorbeeld wat betreft het omgaan met afspraken. En als je dan in twee avonden tips krijgt om het thuis een beetje gezellig te houden, is dat een kleine investering. En, zo vindt ze, het was de investering beslist waard. 'Vooral de tweede avond, met handige tips en praktijkvoorbeelden uit de groep, vond ik erg goed. Of mijn zoon daar al iets van merkt? Nou en of.

Zo probeer ik nu heel bewust complimenten te geven, dat vergeet je soms te makkelijk. Ander voorbeeld: hij kwam thuis met een verhaal waar ik vroeger direct boos om zou zijn geworden. Bij de cursus leerden we dóór te vragen en je puber eerst het hele verhaal te laten vertellen. Toen ik dat had gedaan, bleek dat hij er zelf eigenlijk niet veel aan kon doen. Dus hoefde ik ook niet meer boos te worden.' Met de ervaring die ze nu heeft, wil Annemiek Rutters ook onderdelen van de lange cursus volgen. 'Ik wist eerlijk gezegd eerst niet dat er een cursus van zeven avonden bestond. Maar na deze bijeenkomsten zou ik graag de themabijeenkomst over alcohol en drugs bijwonen.'

Informatiebehoefte jongeren verandert

JIP: laagdrempelige spin het web

■ Of jongeren tussen de 12 en 25 jaar informatie willen over geld, huisvesting, seks of werk: ze kunnen iedere werkdag terecht bij het Jongeren Informatie Punt (JIP).

■ JIP-medewerker Ellen van Es: 'Ik word bijna elke dag wel verrast met een nieuwe vraag.'

De naamsbekendheid van het JIP is groot onder jongeren. Niet zo verwonderlijk, vindt Ellen: 'We werken intensief aan onze netwerken. We nodigen hulpverleners bij ons uit, geven voorlichting bij hulpverleners en op scholen en we volgen cursussen om goed op de hoogte te blijven. Ook brengen we folders uit, bijvoorbeeld over loverboys. We willen jongeren zelfredzaam maken en zijn een spin in het web wat betreft laagdrempelige voorlichting'. En dat klopt: jongeren kunnen dagelijks tussen 12.00 en 17.00 zonder afspraak binnenstappen. Mailen of per telefoon een vraag stellen (altijd anoniem en vertrouwelijk) kan ook.

Warm

De medewerkers van het JIP zien de informatiebehoefte van jongeren wel verschuiven: van lichte informatie naar complexe zorgvragen. Ellen: 'We zien steeds meer jongeren met multiproblematiek, dus bijvoorbeeld met



Ellen van Es:
'We willen jongeren
zelfredzaam maken'

vragen of schulden, over huisvesting én over alcohol. We verwijzen dan ook regelmatig door naar collega-hulpverleners. Dat doen we op de 'warme manier': we maken dan, in overleg met de jongere, direct een afspraak met een hulpverlener.' Andersom kunnen werkers uit het veld ook jongeren verwijzen naar het JIP.

Realistisch

Het JIP draait op subsidie van de gemeente Den Haag, Zoetermeer en Delft. Hiermee kan onder meer een spreekuur voor jonge ouders en een

Sexspreekuur worden gehouden. En dat is geen overbodige luxe. Ellen: 'Ik kom bij scholen veel pubers tegen die graag als tiener moeder willen worden. Zij zien zo'n schattig peutertje op een driewieler voor zich. Wij laten echter een jonge moeder aan het woord. En dan blijkt dat je erg veel moet regelen: huisvesting, werk en allerlei andere afspraken. Wij zijn er dus ook om jongeren de realistische kant van al te rooskleurige verhalen te laten zien.' ■

Meer weten? www.jipdenhaag.nl

Nieuw: website Gezonde Jeugd Den Haag

Speciaal voor professionals die met jongeren werken: www.gezondejeugdendaag.nl. Op deze nieuwe site vindt u het preventieaanbod van Haagse instellingen die met gezondheid van jongeren te maken hebben. Paul ter Wee, Gezondheidsfunctionaris 12-24 jaar bij de GGD, is enthousiast: 'De site is een handige tool om jezelf op de hoogte

te houden van het aanbod van campagnes, trainingen en voorlichtingen voor de doelgroep.' Momenteel richt de website zich alleen op intermediairs van 12-24 jarigen. Er wordt gewerkt aan een uitbreiding met informatie over de doelgroepen -9 maanden tot 4 jaar en 4 tot 12 jaar.

Congres: de puber anno 2009

Een kijkje in het puberbrein

In juni vond het congres Pubertijd, de puber anno 2009 plaats. Vele Haagse professionals waren naar Utrecht gekomen om te luisteren naar actuele presentaties.

Het programma was gebaseerd op drie thema's: Lichaam en geest; Jeugd en nieuwe media; Waarden, idealen en problemen. Schrijfster Rita Kohnstamm (van de serie Kleine Ontwikkelingspsychologie) trapte af met een boeiend en realistisch betoog.

Hersenen

De twee sprekers die jeugdverpleegkundigen uit Den Haag het meest geïnspireerd hebben, waren universitair hoofddocent aan de Universiteit Leiden, Eveline Crone en directeur van de stichting Mijn Kind Online, Remco Pijpers. Crone deed verslag van nieuwe onderzoeken naar de ontwikkeling van het puberbrein. Deze bevindingen dat pubers nog geen



volgroeide hersenen hebben en dat ouders realistisch moeten zijn in hun verwachtingen naar hen toe. De adolescentie is niet alleen een tijd van risico's en grenzen, maar ook van unieke mogelijkheden. 'Dat zijn interessante feiten om mee te geven tij-

dens oudergesprekken', aldus Debbie Huigen-Van Eeden en Mija Vermeer.

Internet

Remco Pijpers hield een optimistisch verhaal over internet. Debbie: 'Vaak leggen jeugdverpleegkundigen in hun voorlichting teveel nadruk op de negatieve effecten van internet. Pijpers legde uit dat internetten ook heel leerzaam en belangrijk is.' Het congres heeft nieuwe kennis en signalen opgeleverd, waardoor professionals meer handvaten hebben om ouders het gedrag van hun pubers te verklaren. Ouders zijn veel belangrijker in het leven van een puber dan zij vaak denken. De dag sloot af met een positieve boodschap: met 85 % van de adolescenten in Nederland gaat het goed. En dat is fijn om te horen! ■

Op www.bsl.nl/pubertijd (wachtwoord: *puber*) kunt u meer lezen over het congres.

Nieuwsbrief

Opvoedings Ondersteuning



Nieuwsbrief OpvoedingsOndersteuning krijgt nieuw jasje

Frisse uitstraling

Frisse kleuren, bondige teksten en op maat gesneden voor de doelgroep: jeugdverpleegkundige Agnes Hofland (Stichting Opgroeijende Kinderen) is vol lof over de nieuwsbrief opvoedingsondersteuning die een complete gedaanteverwisseling onderging.

'Zeker met de start van de Centra voor Jeugd en Gezin is het een prima moment om een nieuw concept te lanceren in de CJG-kleuren', vindt Agnes die ook in persoonlijk opzicht een frisse wind voelt waaien. 'We zijn net verhuisd naar het kersverse CJG in Scheveningen. Het lijkt wel alsof ik een nieuwe baan heb!'

Cursusoverzicht

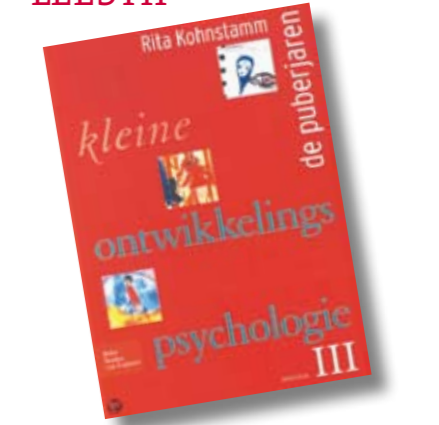
Agnes, die het eerste proefexemplaar ontving, hoopt dat hulpverleners de nieuwsbrief na de metamorfose nóg beter zullen gebruiken. 'Wat dat betreft

ben ik heel blij met het duidelijke cursusoverzicht. Dat gebruik ik vaak zelf, ook om ouders op bepaalde cursussen te wijzen. Verder vind ik de interviews met hulpverleners goed, ook met een reactie van de ouders zodat je weet wat er bij hen leeft.'

'De nieuwsbrief moet ons stimuleren, laten zien wat er leeft. We zitten niet te wachten op lange lappen tekst, je wordt in dit vak al overspoeld met informatie. Voor meer inhoudelijke stukken zoeken we op internet. 'De nieuwsbrief nieuwe stijl' biedt een prima mix van praktische informatie en interessante ontwikkelingen. En hij ziet er in het nieuwe jasje ook nog eens heel mooi uit.' ■

Wat vindt u van deze nieuwsbrief? Heeft u suggesties? Stuur uw reactie naar: n.goedee@ocw.denhaag.nl

LEESTIP



Nieuw verschenen: Kleine Ontwikkelingspsychologie, deel III. De Puberjaren. Naast de beschrijving van de ontwikkelingspsychologie van 'Het jonge kind' en 'De schoolleeftijd' zijn nu 'De Puberjaren' opnieuw uitgebracht. De centrale thema's in het boek zijn de verstandelijke ontwikkeling - gebaseerd op recent cognitief onderzoek naar het puberbrein-, seksualiteit en toenemende autonomie.

Ook onderwerpen als zelf-beeld, omgang met anderen en normen en waarden blijven belangrijk. De beschrijving van de leefstijl van pubers wordt geheel in perspectief van de hedendaagse maatschappij geplaatst. Leefijdgenoten zijn al sms-end, chattend of via msn in voortdurende communicatie met elkaar. De virtuele wereld van de computergames is uit hun leven niet meer weg te denken. De invloed van deze verschijnselen heeft een belangrijke plaats gekregen in deze herziene derde druk.

Als geen ander weet Rita Kohnstamm lezers te verleiden mee te denken; zij vult wetenschappelijke kennis aan met alledaagse, herkenbare gedragingen en voorvallen. Laat u inspireren door deze nieuwe uitgave!

Nieuws: Netwerken 0-6 jaar en CJG's

Binnen de Centra voor Jeugd en Gezin zijn organisaties vertegenwoordigd die ook deelnemen aan de Netwerken 0-6 jaar. Om te komen tot afstemming en samenwerking, vindt er momenteel overleg plaats. Besproken wordt o.a. hoe de netwerken kunnen worden uitgebreid tot netwerken 0-12 jaar.

Speciaal voor beroepskrachten is er in mei een 2de editie uitgekomen van de stedelijke nieuwsbrief Toeleiding naar de Voorschool. In november verschijnt een boekje

over Werving voor de Voorschool, met hierin ervaringen, tips en tools. Komend najaar zijn er diverse netwerkmiddagen. In Leidschenveen/Ypenburg op 30 september, in Laak op 13 oktober en in Scheveningen op 18 november. Op www.netwerken0tot6.nl vindt u meer informatie over het programma en kunt u zich aanmelden.

Binnen de Netwerken 0-6 jaar zijn er een aantal veranderingen. De coördinatoren en hun netwerken kunt u vinden op: www.netwerken0tot6.nl



GGD Gezondheidsbevordering en Jeugdgezondheidszorg - JSO Expertise centrum voor jeugd samenleving en opvoeding www.jsn.nl - De Jutters GGZ Jeugdpreventie www.dejutters.com - Stichting Opgroeijende kinderen www.ojgdenhaag.nl - Florence www.florence-zorg.nl - Careyn www.careyn.nl - Voor Welzijn www.voorwelzijn.nl - Stichting Mooi www.stichtingmooi.nl - Welzijn Scheveningen www.welzijnscheveningen.nl - Jeugdformat www.jeugdformat.nl - Bureau Jeugdzorg Haaglanden www.bjzhaaglanden.nl - Zebra www.zebrawelzijn.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! Niet alleen verandert er lichamelijk veel, maar ook zijn er veel vragen over de toekomst. In de cursus bereiden zwangere 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. Ouders krijgen informatie en wisselen ervaringen uit, bij minimaal 1 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. Tijdens de bijeenkomsten wisselen informatie en interactie elkaar af. Bij alle thema's worden ouders actief bij hun baby betrokken, want deze mag elke bijeenkomst mee. Ouders krijgen de gelegenheid hun baby te masseren of spelletjes met hun kleintje te doen. **Vijf 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 tussen beiden. 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

Een laagdrempelige cursus voor ouders van kinderen vanaf drie jaar. De cursus gaat in op alledaagse opvoedingsvragen en kan bij beginnende opvoedingsproblematiek preventief werken. Opvoeden & Zo vergroot de opvoedingscompetenties door ouders bewust te maken van de mogelijkheden het gedrag van hun kinderen positief te beïnvloeden. De vaardigheden die centraal staan, zijn: aandacht geven, prijzen, verbieden, straffen, negeren en apart zetten. In de praktijk blijkt dat ouders het niet altijd makkelijk vinden deze opvoedingsvaardigheden bewust, consequent en goed toe te passen. In deze cursus is voldoende aandacht voor het uitwisselen van ervaringen. **Zes bijeenkomsten.**

7 Puber-oudercursus

De Puber-oudercursus richt zich op alle ouders van een puber tussen de tien en zestien jaar. De bijeenkomsten zijn bedoeld als steuntje in de rug bij de opvoeding en om eventuele problemen te voorkomen. De puberteit is immers een periode waarin er van alles verandert. Voor het kind, maar ook voor de ouders. In de cursus komen de ontwikkeling en het zelfbeeld van pubers en de veranderende rol van ouders aan bod. Ook wordt er geoefend met vaardigheden als luisteren naar elkaar en conflicten oplossen. Een bijeenkomst wordt geheel gewijd aan drugs en andere genotmiddelen. De Puber-oudercursus biedt ruimschoots gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met andere ouders. **Zeven bijeenkomsten.**

HAAGSE HOUT				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Fitzwanger gym	26 Okt	18.30 – 19.45	CJG Haagse Hout	070 379 51 33
Eerste maanden met je baby	29 Sep	10.00 – 11.30	CJG Haagse Hout	070 379 51 33
	13 Okt	10.00 – 11.30	CJG Haagse Hout	070 379 51 33
	10 Nov	10.00 – 11.30	CJG Haagse Hout	070 379 51 33
	08 Dec	10.00 – 11.30	CJG Haagse Hout	070 379 51 33
Peuter in zicht!	10 Nov	19.30 – 21.30	CJG Haagse Hout	070 379 51 33
Opvoeden & Zo	26 Okt	13.00 – 15.00	Luiduina Basisschool	06 812 894 85

SEGBROEK/LOOSDUINEN				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Aanstaande oudercursus	26 Okt	19.30 – 21.45	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	04 Jan	19.30 – 21.45	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
Borstvoedingscursus voor aanstaande ouders	12 Nov	14.30 – 16.30	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
Stoppen met roken voor zwangere vrouwen, partners en jonge ouders	22 Sep	19.30 – 21.30	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
Fitzwanger gym	01 Sep	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	02 Sep	18.30 – 19.45	CB Campanulastraat	070 379 51 33
	02 Sep	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	03 Nov	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	04 Nov	18.30 – 19.45	CB Campanulastraat	070 379 51 33
	04 Nov	19.00 – 20.15	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	05 Okt	20.30 – 22.00	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
Zwangerschapsgym	26 Okt	19.00 – 20.30	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
Opfriscursus: Goed bevallen	02 Sep	20.30 – 21.30	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
Eerste maanden met je baby	17 Sep	09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	23 Sep	10.00 – 11.30	CB Campanulastraat	070 379 51 33
	15 Okt	09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	28 Okt	10.00 – 11.30	CB Campanulastraat	070 379 51 33
	19 Nov	09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	02 Dec	10.00 – 11.30	CB Campanulastraat	070 379 51 33
	17 Dec	09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	23 Sep	19.30 – 21.30	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
	27 Okt	19.30 – 21.30	CB Campanulastraat	070 379 51 33
	29 Sep	09.30 – 11.00	CB Hanenburglaan	070 379 51 33
Opvoeden & Zo	15 Sep	19.30 – 21.30	Buurthuis de Lijsterbes	06 168 319 82
Puber-ouder Cursus	24 Sep	20.00 – 22.00	CB Campanulastraat	06 333 129 08
	05 Okt	19.30 – 21.30	Buurthuis de Lijsterbes	070 353 72 66

ESCAMP				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Fitzwanger pilates	03 Sep	18.00 – 19.00	Fysiotherapiepraktijk Wateringse veld	070 379 51 33
Fitzwanger fitness	15 Okt	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Fysiotherapiepraktijk Wateringse veld	070 379 51 33
Eerste maanden met je baby	01 Sep	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	070 379 51 33
	15 Sep	10.00 – 11.30	CB Zonneoord	070 379 51 33
	13 Okt	10.00 – 11.30	CB Wateringse Veld	070 379 51 33
	27 Okt	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	070 379 51 33
	10 Nov	10.00 – 11.30	CB Zonneoord	070 379 51 33
	17 Nov	10.00 – 11.30	CB Wateringse Veld	070 379 51 33
	01 Dec	10.00 – 11.30	CB Hoogkarspelstraat	070 379 51 33
	08 Dec	10.00 – 11.30	CB Zonneoord	070 379 51 33
	15 Dec	10.00 – 11.30	CB Wateringse Veld	070 379 51 33
	27 Okt	13.00 – 15.00	Psz. Anne Frank	070 379 51 33
	03 Nov	09.00 – 11.00	Psz. Rollebollers	070 379 51 33
04 Nov	19.45 – 21.45	CB Wateringse Veld	070 379 51 33	

Jij bent belangrijk!	15 Sep	09.30 – 11.00	CB Hoogkarspelstraat	070 379 51 33
Opvoeden & Zo	08 Sep	13.00 – 15.00	BS De Kleine Wereld	070 366 08 01
	26 Okt	19.30 – 21.30	CB Hoogkarspelstraat	070 379 51 33
Themabijeenkomst opvoeden na echtscheiding	03 Sep	20.00 – 21.30	CB Hoogkarspelstraat	070 379 51 33
	12 Nov	20.00 – 21.30	CB Hoogkarspelstraat	070 379 51 33

CENTRUM				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	23 Sep	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	070 379 51 33
	28 Okt	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	070 379 51 33
	25 Nov	13.30 – 15.00	CB Koningstraat	070 379 51 33
Opvoeden & Zo (met opvang)	02 Okt	9.00 – 11.30	Buurthuis Samsam	070 379 51 33
Puber-ouder Cursus	29 Okt	9.00 – 11.30	Buurthuis Parada	070 424 80 00

SCHILDERSWIJK/TRANSVAAL				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	02 Sep	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	070 379 51 33
	14 Okt	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	070 379 51 33
	11 Nov	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	070 379 51 33
	16 Dec	10.00 – 11.30	CB v.d. Neerstraat	070 379 51 33
Jij bent belangrijk!	27 Okt	13.15 – 14.45	CB v.d. Neerstraat	070 379 51 33
Puber-ouder Cursus	16 Sep	09.15 – 11.15	Basisschool Het Palet	06 812 894 85

SCHEVENINGEN				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	03 Sep	10.00 – 11.30	CJG Scheveningseweg	070 379 51 33
	01 Okt	10.00 – 11.30	CJG Scheveningseweg	070 379 51 33
	29 Okt	10.00 – 11.30	CJG Scheveningseweg	070 379 51 33
	26 Nov	10.00 – 11.30	CJG Scheveningseweg	070 379 51 33
Peuter in zicht!	15 Sep	19.30 – 21.30	CJG Scheveningseweg	070 379 51 33
Opvoeden & Zo	27 Okt	09.15 – 11.15	Ouder en kind-centrum	070 379 51 33

LAAK				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Eerste maanden met je baby	31 Aug	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	070 379 51 33
	05 Okt	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	070 379 51 33
	02 Nov	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	070 379 51 33
	07 Dec	10.00 – 11.30	CJG Thijssestraat	070 379 51 33
	Okt – Nov			CJG Thijssestraat/ Koffiepot

LEIDSCHENVEEN/YPENBURG				
Cursus/Activiteit	Eerste bijeenkomst	Tijdstip	Locatie	Contactgegevens
Zwangerschapscursus	22 Sep	19.00 – 20.30	Basisschool De Vlieger	070 413 10 00
	10 Nov	19.00 – 20.30	Basisschool De Vlieger	070 413 10 00
Fit na de bevalling	13 Okt	20.30 – 21.30	Basisschool De Vlieger	070 413 10 00
Themabijeenkomst Borstvoeding	01 Okt	19.45 – 21.45	Verzorgingscentrum De Mantel, Voorburg	070 413 10 00
Rondom je baby	17 Sep	13.30 – 15.00	Laan van Hoorn wijk 152	070 413 10 00
	02 Okt	13.30 – 15.00	Brigantijnlaan 303	070 413 10 00
Jij bent belangrijk!	28 Okt	9.30 – 11.00	Piet Vink Centrum	070 413 10 00
Peuter in zicht!	01 Okt	20.00 – 22.00	Piet Vink Centrum	070 413 10 00
Opvoeden & Zo	08 Sep	20.00 – 22.00	Piet Vink Centrum	070 413 10 00
	29 Okt	20.00 – 22.00	Piet Vink Centrum	070 413 10 00
Puber-ouder Cursus	02 Sep	19.30 – 21.30	Zoetermeerse Rijweg 893	06 333 193 06
Scheiding & Ouderschap	08 Okt	20.00 – 22.00	Leidschenveen	070 413 10 00
Weerbare Kinderen	17 Sep	20.00 – 22.00	Piet Vink Centrum	070 413 10 00

Opvoedsteunpunten Den Haag

Haagse Hout
Stichting Vóór Haagse Hout
Ivoorhorst 155
070 347 00 41 of 06 812 894 85

Segbroek / Loosduinen
Ouderkindcentrum
Gaslaan 175
070 365 68 18 of 06 333 129 08

Consultatiebureau Hanenburglaan
Hanenburglaan 339
070 379 57 57 of 06 208 697 99

Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck
Strausslaan 90
070 365 68 18 of 06 333 193 06

Escamp
Consultatiebureau Zonneoord
Zonneoord 288 C
06 519 124 27

Centrum Escampade
Maarsbergerstraat 30
06 423 201 79

Wijkcentrum Wateringse Veld
Laan van Wateringseveld 392
06 519 124 27

Gezondheidscentrum Lage veld
Middenweg 157
070 336 47 47

Schilderswijk De Rubenshoek
Van der Vennestraat 185
070 445 22 22

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

Gezondheidscentrum Nieuw Schilderswijk
Koningstraat 104
070 424 80 00

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

Scheveningen
Consultatiebureau Scheveningen
Scheveningseweg 58
070 - 379 57 57 of 06 - 208 697 99

Welzijn Scheveningen
Keizerstraat 71C
070 416 20 20 of 06 431 674 21

Laak
Centrum Jeugd & Gezin
Thijssestraat 47
0800 285 40 70

Leidschenveen / Ypenburg
Buurtcentrum Leidschenveen
Cicerostraat 5
070 319 60 60 of 06 333 193 06

Pieter Vink Centrum
Plesmanlaan 217a
070 319 60 60 of 06 333 193 06