

Uitnodiging 'Samen in Beweging'

Beste ouder/verzorger,

'Samen in Beweging' is een gratis inspiratiebijeenkomst waarbij u, als ouders/verzorgers, leuke tips en ideeën gaat opdoen voor een gezondere leefstijl van uw kind(eren). U bent van harte welkom op **maandagavond 16 maart 2020!**

Locatie: Basisschool Jules Verne
(ook ouders/verzorgers waarvan het kind op een andere school/kinderopvang zit, zijn van harte welkom)
Drechterwaard 9 in Alkmaar

Tijdstip: Van 19.00 uur tot 21.30 uur.

De avond bevat verschillende informatieve workshops.

Workshop 'Voeding'

Tijdens deze interactieve workshop gaan we met elkaar in gesprek over wat een basisschoolkind nodig heeft als het gaat om voeding.

Deze workshop wordt verzorgd door kinderdiëtist Ellen Blom van diëtistenpraktijk Voeding op Maat.

Workshop 'Gedrag'

Wij, als ouders, zijn een spiegel voor onze kinderen. Voorbeeld gedrag leidt tot nieuw gedrag. Deze workshop gaat over wat de kracht is van het voorbeeld zijn, maar ook wat de valkuilen zijn. We kunnen namelijk niet altijd het goede voorbeeld zijn. Hoe ga je hier mee om?

Deze workshop wordt verzorgd door Robin Beijsterveldt en Ron Koppies van Kop-Zorg.

Workshop 'Lekker in je vel!'

Deze workshop richt zich op het creëren van meer zelfvertrouwen en activiteiten bij uw kind, zodat uw kind lekker in haar/zijn vel komt te zitten.

Deze workshop wordt verzorgd door Berna Navruz en Nisrine de Boer, opvoedadviseurs CJG Alkmaar.

Workshop 'Bewegen'

Tijdens deze workshop krijgt u handvatten hoe u uw kind met plezier structureel meer kunt laten bewegen.

Deze workshop wordt verzorgd door Younes Abrari, sportregisseur Alkmaar Sport NV.

Aanmelden? Stuur een mail naar: anjalems@joggalkmaar.nl, onder vermelding van 'Samen in Beweging'.

Voor meer informatie kunt u terecht bij JOGG regisseur Anja Lems
E: anjalems@joggalkmaar.nl of T: 06 1896 2953

Aanmelden voor 12 maart 2020

