



Dé plek in Lelystad voor informatie en advies
over opvoeden, opgroeien en ontwikkeling

Gratis activiteiten & handige tips

De komende tijd zijn er weer allerlei leuke, interessante en gratis activiteiten voor ouders/verzorgers, kinderen & jongeren in Lelystad! Zoals de training Alles op zijn KOPP, een eetcafé voor jonge moeders op 26 september of de gezellige informatiemarkt bij Atolplaza op 9 oktober. Kijk dus snel of er wat voor jou tussen zit en meld je aan waar nodig.

Wil je deze nieuwsbrief als pdf bekijken of doorsturen? Dat kan! [Bekijk/download de pdf versie](#)

Veel leesplezier!

Informatiemarkt

Woensdag 9 oktober

14.30 - 16.30 uur @ Atolplaza



SAVE THE DATE!

Van 7 t/m 13 oktober is het de Week van de Opvoeding. Daarom organiseren wij op woensdag 9 oktober een gezellige informatiemarkt in Atolplaza Lelystad. Struin langs de informatieve en leuke kraampjes en ontdek wat er in de buurt allemaal mogelijk is voor jou en je kind!

Wat kun je verwachten?

- Handige informatie over het hulpaanbod van Lisa Lelystad en partners zoals MEE Samen, MDFlevoland, GGD Flevoland, Icare JGZ, en Welzijn Lelystad.
- Kinderen kunnen zich laten schminken!
- LimonadeBrigade Lelystad vertelt je alles over leuke activiteiten om samen met je kind te doen
- Ontdek opvangmogelijkheden, tips om je kind gezond en actief te houden en nog veel meer!

Geen aanmelding nodig, loop gezellig binnen!

[Meer info](#)

[Download flyer](#)

Interessant voor ouders



Informatie & tips over onderwerpen rond kinderen van 0 - 4 jaar

→ tips & informatie door Icare JGZ

Icare JGZ op Instagram

Sinds begin september delen Jane en Lyzanne van Icare JGZ via Instagram handige informatie & tips over onderwerpen rondom kinderen van 0 - 4 jaar.

Op het account [icare_jgzlelystad](#) wordt een inkijkje gegeven in wat de jeugdgezondheidszorg doet en wie je allemaal kunt tegenkomen in je contact met het team.

De handigste informatie en tips verschijnen trouwens ook als [blog](#) op de website van Lisa Lelystad.

Icare JGZ op Instagram



Cursus NAH





start op 17 september

 start op 17 september

Cursus NAH

Deze cursus van Welzijn Lelystad is bedoeld voor iedereen die een partner, kind, ouder, broer of zus met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) heeft en hier mee over wil weten.

Onderwerpen die aan bod komen:

-  de (on)zichtbare gevolgen voor de persoon zelf en de naasten
-  hoe een mantelzorgster ook goed voor zichzelf kan zorgen
-  beschikbare hulp
-  spraak- en slikproblemen

[Meer info & aanmelden](#)

TIP van 
lisa.



SCHEIDEN (basis)

Gratis online ouderbijeenkomst

 maandag 16 sept. 19.30 - 21.00 uur

 woensdag 2 okt. 9.30 - 11.00 uur

 Online bijeenkomst

Ouderbijeenkomst Scheiden (basis)

Ga je scheiden? En wil je meer weten over wat een scheiding betekent voor een kind? En op welke manier je als ouder(s) dan één lijn kunt volgen?

Meld je dan aan voor deze online ouderbijeenkomst en krijg praktische informatie en tips. Meedoen is gratis (afhankelijk van je postcode) en anoniem voor de andere deelnemers. Na afloop kun je vragen stellen via de chat.

[Meer info & aanmelden](#)



Jonge moeders eetcafé

donderdag 26 september @ Hanzeborg

 donderdag 26 september

 16.30 -18.00 uur

 Hanzeborg, Plein 201

Jonge moeders eetcafé

Ben jij nog geen 30 jaar en moeder? Kom dan naar het jonge moeders eetcafé en maak kennis met andere jonge moeders.

De jongeren van Challenge Up Lelystad gaan lekker koken voor jou en je kind(eren). 🍪🍕

Aanmelden is gratis en kan tot 23 september door te bellen naar [06-52675851](tel:06-52675851) of een mail te sturen naar c.jansen@welzijnlelystad.nl.

Meer info & aanmelden



VEILIG OPGROEIEN

Gratis online ouderbijeenkomst

 vrijdag 11 oktober

 9.30 - 11.00 uur

Ouderbijeenkomst Veilig opgroeien

Wil jij weten wanneer je kind zich veilig en gesteund voelt als het thuis (door een scheiding) stressvol of onveilig is?

Meld je dan aan voor deze online ouderbijeenkomst en krijg inzichten en handvatten om jouw kind hier zo goed mogelijk bij te ondersteunen.

Meedoen is gratis (afhankelijk van je postcode) en je bent anoniem voor de andere deelnemers. Na afloop kun je vragen stellen via de chat.

[Meer info & aanmelden](#)



OUDERCURSUS
Help, mijn kind
kan niet zonder!

Online cursus
start weer op maandag 14 oktober

 start op maandag 14 oktober

 19.30 -21.00 uur

Oudercursus 'Help, mijn kind kan niet zonder!'

Een online cursus voor ouders en opvoeders met kinderen tussen de 12 en 23 jaar die problematisch alcohol drinken of te veel drugs gebruiken, overmatig gamen of gokken.

Deze oudercursus bestaat uit een telefonische intake, vier cursus avonden en een terugkom bijeenkomst. Er wordt ingegaan op de communicatie in het gezin en je krijgt praktische informatie om anders met je kind om te gaan.

[Meer info & aanmelden](#)



Alles op zijn KOPP!



TRAINING VOOR JONGEREN
VAN OUDERS MET PSYCHISCHE
PROBLEMEN EN/OF EEN
VERSLAVING

Voor jongeren van 8 - 12 jaar
v.a. donderdag 26 september @ Hanzeborg

 start op 26 september

 Hanzeborg

Alles op zijn KOPP!

De training 'Alles op zijn KOPP!' is er voor jongeren van 8 t/m 12 jaar, met een vader of moeder met psychische problemen en/of verslavingsproblemen.

Wil jij meer weten over de problematiek van je ouder(s)? Praten met leeftijdsgenoten die tegen dezelfde problemen aanlopen thuis? Tips krijgen voor het omgaan met jouw situatie? Meld je dan aan voor deze training!

De training is gratis en je kunt je aanmelden via Welzijn Lelystad door te bellen ([0320-707159](tel:0320-707159)) of te mailen (informelezorg@welzijnlelystad.nl).

Meer info



TIP van
lisa.

Groep voor
kinderen
met gescheiden ouders



Twee huizen

Groep voor kinderen met gescheiden ouders

 start in november

 dinsdagmiddag 14.30 - 16.30 uur

Twee huizen

De groep 'Twee huizen' van MDF is een groep voor alle kinderen uit groep 4 t/m 8 waarvan de ouders gescheiden zijn.

Of de scheiding kort of lang geleden is, of je kind er wel of geen last van lijkt te hebben, of je kind wel of niet beide ouders kent of ziet: een scheiding is altijd van betekenis in het leven van een kind.

MDF gaat in november op de dinsdagmiddagen van 14:30-16:30 uur starten met de groep. Er kunnen acht kinderen meedoen, maar er is nog plek. Meld je snel aan want vol = vol. Deelname

is gratis.

Meer info & aanmelden

Download de flyer

MEE
SAMEN

TIP van
lisa.



Rots & Water (4-17 jaar) weerbaarheidstraining door MEE Samen

 start binnenkort

Rots & Water training

Dit is een weerbaarheidstraining van MEE Samen voor jongens en meisjes in de leeftijd van 4-17 jaar.

Door het oefenen van vaardigheden samen met andere deelnemers en kringgesprekken leren kinderen/jongeren hun gevoelens en gedachten bespreekbaar te maken. Via deze werkwijze ontwikkelen kinderen meer zelfkennis, leren elkaar beter kennen en begrijpen, ontstaan er vriendschappen, worden vooroordelen verminderd en is er respect voor elkaar.

Het zijn 8 tot 10 bijeenkomsten van een uur en meedoen is gratis. Meer informatie en aanmelden bij Sarica van MEE Samen via [06-30 99 80 05](tel:06-30998005).

Meer info

Download de flyer

MEE
SAMEN

TIP van 
lisa.



**KIES programma MEE Samen
start binnenkort bij voldoende deelnemers**

 start binnenkort

KIES voor kinderen van gescheiden ouders

KIES staat voor: Kinderen In Een Scheiding. Kinderen kunnen bij een scheiding het gevoel hebben dat ze moeten kiezen tussen hun ouders. Het programma KIES helpt kinderen om te kiezen voor zichzelf.

Als je ouders scheiden, kan je daar verdrietig, verward, bang of boos van worden. Hierover praten met leeftijdsgenootjes kan je helpen.

Bij KIES kom je 8 keer bij elkaar in een kleine groep. Je bespreekt elke week een onderwerp over de scheiding. Dit doe je aan de hand van spellen en verschillende werkvormen, zoals tekenen en werken in je eigen KIES-map.

Meedoen is gratis. Meer informatie en aanmelden bij Sarica van MEE Samen via [06-30 99 80 05](tel:06-30998005).

Meer info

Download de flyer

Agenda LimonadeBrigade Lelystad



 woensdag 9 oktober

 MamaCafé @ bibliotheek

Project 'Opstapje'

Opgroeien gebeurt met vallen en opstaan. En soms heeft je peuter wat meer hulp nodig bij zijn/haar ontwikkeling. Hier kan het project 'Opstapje' bij helpen.

Petra van GO! Kinderopvang komt langs bij het MamaCafé van LimonadeBrigade Lelystad en legt uit hoe het project Opstapje de communicatie en het samenspel tussen jou en je kind kan verbeteren en wat het project precies inhoudt.

 door GO! Kinderopvang

[Meer info](#)



 vrij. 18 oktober & woe. 23 oktober

 PeuterCafé & MamaCafé @ bieb

Vraag maar raak • Opvoeden

Elke ouder weet het: opvoeden is soms best een uitdaging. En soms is het fijn om daar even over te sparren.

José is gezinsadviseur bij MDF en beantwoordt op vrijdag 18 oktober tijdens het PeuterCafé jouw vragen! Op woensdag 23 oktober tijdens het MamaCafé is het de beurt aan Laura, schoolmaatschappelijk werker bij MDF. Ze geven je tips, vertellen over welke handige cursussen over opvoeding MDFlevoland aanbiedt én kijken met jou welke aanpak bij jou past.

[Meer info](#)



 vrijdag 20 september

 PeuterCafé @ bibliotheek

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Wist je dat in Nederland 2 à 3 kinderen per klas opgroeien in een gezin met geldzorgen, waardoor ze niet kunnen deelnemen aan activiteiten zoals voetbal , streetdance  of muziekles?

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur Flevoland helpt hierbij! Ghislaine de Rond komt bij het PeuterCafé langs om alles te vertellen over hoe dit fonds de contributie of het lesgeld betaalt voor sport, dans, muziek en meer.

[Meer info](#)



 **vrijdag 4 oktober**

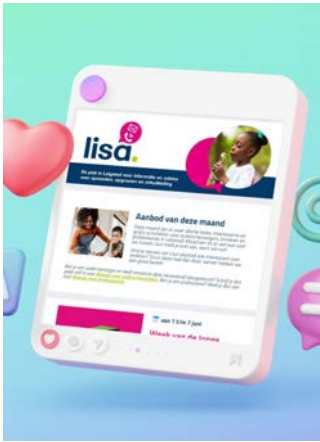
 **PeuterCafé @ bibliotheek**

Vraag maar raak • Slapen

Veel kinderen maken een kortere of langere periode door van weinig slapen, moeilijk inslapen en/of moeilijk doorslapen.

Jane is slaapcoach bij Icare JGZ en komt op vrijdag 4 oktober van 10.00 - 12.00 uur langs bij het PeuterCafé van LimonadeBrigade Lelystad als vraagbaak voor al je vragen over slaap(problemen). Ze overlegt met jou welke aanpak het beste bij jou past en geeft je tips & informatie waarmee je verder kunt.

[Meer info](#)



Aanmelden nieuwsbrief

Heeft iemand je deze nieuwsbrief doorgestuurd? Schrijf je dan gelijk zelf in voor [Nieuws voor ouders/verzorgers](#). Ben je een professional? Meld je dan aan voor [Nieuws voor professionals](#).

Aanmelden ouders/verzorgers

Aanmelden professionals

TIP! Bekijk [hier](#) eerdere nieuwsbrieven of download ze als pdf om door te sturen!

Bekijk

Heb jij een vraag over het gedrag, de opvoeding of de ontwikkeling van je kind? Wij denken graag met je mee! Je kunt ons bellen via [088-0029922](tel:088-0029922) of mailen via info@lisa.nl voor tips en persoonlijk advies. Op onze [website](#) vind je nog meer tips, informatie en inspiratie voor kinderen, jongeren en ouders.





Lisa Lelystad

Lelystad, LelystadNetherlands

Je ontvangt deze e-mail omdat je hiervoor hebt ingeschreven of eerder interesse hebt getoond in de activiteiten van Lisa Lelystad. Wil je deze e-mails niet langer ontvangen? Meld je dan eenvoudig af via de link hieronder.

[Uitschrijven](#)

