



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

Ontdek het najaarsaanbod!

Inmiddels zijn de scholen weer begonnen en is de zomervakantie voorbij. We nemen je in deze nieuwsbrief graag mee in het aanbod in Lelystad voor de komende periode. Er zijn weer allerlei **leuke, interessante en gratis activiteiten** voor kinderen, jongeren, én professionals in Lelystad.

Denk bijvoorbeeld aan een vrolijke **informatiemarkt tijdens de Week van de Opvoeding**, een webinar over **schermgebruik bij jonge kinderen**, of één van de vele **trainingen voor kinderen, jongeren en ouders/verzorgers**.

Kijk snel of er wat voor jou tussen zit en meld je aan waar nodig. En ken jij iemand die onze nieuwsbrief nog niet ontvangt? **Deel deze dan gerust!**

Veel leesplezier!

Aanbod van Lisa Lelystad



 Elke eerste donderdag van de maand

Spreekuur Kennisplein

 **Donderdag 2 oktober, 6 november & 4 december**

 **13.00 - 15.00 uur**

 **Kennisplein, Flevomeer Bibliotheek, Promesse 4, Lelystad**

Heb jij vragen over relaties, echtscheiding, geldzorgen of opvoeding? Of wil je meer weten over waar je terecht kan voor persoonlijke begeleiding of een cursus? Kom dan op

de eerste donderdag van de maand tussen 13.00-15:00 uur langs en wij denken met je mee!

Flyer

🔗 Bekijk de flyer: <https://tinyurl.com/flyer-spreekuur-lisa-lelystad>



🗣️ Week van de opvoeding

Informatiemarkt voor ouders/verzorgers

📅 **Woensdag 15 oktober 2025**

🕒 **10.00 - 12.00 uur (tijdens MamaCafé)**

📍 **FlevoMeer Bibliotheek Lelystad**

🎁 **Gratis toegang, iedereen is welkom!**

Kom gezellig langs bij het MamaCafé tijdens de Week van de Opvoeding en laat je inspireren op

de informatiemarkt voor (aanstaande) ouders! Ontdek wat Lelystad jou en je kind te bieden heeft – met tips, info en activiteiten, zoals:

- Activiteiten voor kinderen: schmink, ballonfiguren en spelletjes rond het thema **'Samen puzzelen'**. 🧩
- Stands met tips & info van o.a. MDF, Welzijn Lelystad, MEE Samen, GGD Flevoland, Icare, LimonadeBrigade Lelystad en Lisa Lelystad.
- Voor de eerste 20 bezoekers ligt er een leuke goodiebag klaar! 🎁

Handige links

🔗 Lees meer: lisalelystad.nl/informatiemarkt-voor-ouders-tijdens-...

🔗 Bekijk de flyer: tinyurl.com/flyer-infomarkt-wvdo-2025



Webinar voor ouders/verzorgers

Schermggebruik bij jonge kinderen

📅 **Donderdag 16 oktober 2025**

🕒 **19.30 - 20.30 uur**

💻 **Online webinar (geen aanmelding nodig)**

Kinderen groeien op in een wereld vol schermen. Tablets, telefoons en tv's maken vaak deel uit van het dagelijks leven. Maar hoe

ga je als ouder/verzorger hiermee om?

Dit webinar is bedoeld voor ouders/verzorgers van kinderen tussen de 0 en 6 jaar. Tijdens dit gratis webinar :

- hoor je meer over mediaopvoeding bij jonge kinderen
- krijg je inzicht in het effect van schermtijd op gedrag en emoties
- ontvang je praktische tips om balans en rust te vinden

 Het webinar wordt gegeven door jeugdconsulent Noa Roos (MEE Samen) en pedagoog Jane Kater (Icare JGZ).

Aanmelden is niet nodig. Meedoen is makkelijk én gratis!

Handige links

 Bekijk de flyer: <https://tinyurl.com/flyer-webinar-scherm-16okt25>

 Meer informatie: <https://lisalelystad.nl/16-okt-webinar-schermgebruik-bij-jon...>

 Meedoen kan gratis via: tinyurl.com/webinar-schermgebruik-16okt25

Meedoen

Aanbod trainingen in Lelystad

Wist jij dat er in Lelystad een breed aanbod is aan gratis training voor kinderen, jongeren en ouders? We nemen je hieronder graag mee in welke trainingen er zijn in Lelystad.

De meeste trainingen in Lelystad worden doorlopend aangeboden. Dat betekent dat als er voldoende aanmeldingen zijn er een groep gestart wordt. De meeste groepen starten in het najaar en voorjaar dus meld je gauw aan of deel de training met iemand die mogelijk interesse kan hebben.

Op onze website kun je al deze (gratis) trainingen vinden via:

 <https://lisalelystad.nl/samen-groeien/>

Kinderen en jongeren ontwikkelen zich thuis in het gezin, op school en in hun vrije tijd. Soms vindt een kind het lastig om voor zichzelf op te komen of vrienden te maken. Soms mist het zelfvertrouwen. Een training kan dan helpen.

Er zijn verschillende groepstrainingen voor kinderen over diverse onderwerpen. Bijvoorbeeld deze trainingen:

 **Gespreksgroepen voor kinderen van gescheiden ouders**

Hier kunnen kinderen hun verhaal doen over de scheiding, hun ervaringen delen en ervaren dat zij niet de enige zijn die de scheiding soms lastig vinden.

Faalangstraining voor kinderen en jongeren

Sommige jongeren vinden een toets op school spannend, zijn bang om dingen verkeerd of fout te doen of vinden sociale situaties spannend. De faalangstrainingen kunnen kinderen helpen om hier anders mee om te gaan en positiever over te leren denken.

Sociale vaardigheidstrainingen

Voor kinderen en jongeren die willen leren hoe zij beter vrienden kunnen maken of onderhouden, beter voor zichzelf willen leren opkomen, met hun emoties willen leren omgaan en sociaal vaardiger willen worden.

Brussencursussen

Voor kinderen en jongeren met een broer(tje) en/of zus(je) met een beperking of (chronische) ziekte. Hierin kunnen kinderen hun verhaal delen, tips krijgen hoe zij hiermee omgaan en ervaren dat zij niet de enige zijn die opgroeien met een broer(tje) en/of zus(je) met een beperking of (chronische) ziekte.

Training KOPP

Voor kinderen en jongeren van ouders met psychische problemen en/of een verslaving. Kinderen kunnen hier meer te weten komen over de problematiek van hun ouders, praten met leeftijdsgenoten die thuis tegen hetzelfde aanlopen en tips krijgen hoe met de situatie om te gaan.

Rouwgroep voor kinderen met een (licht) verstandelijke beperking

Een kind met een verstandelijke beperking dat te maken krijgt met verlies, kan dit soms moeilijk begrijpen. Het samen maken van een herinneringsboek, waarin ze schrijven en tekenen, kan dan helpen bij de rouwverwerking.

Boys & Girls Talk

In deze training kunnen jongeren praten over relaties en seksualiteit. De training helpt om jongeren meer weerbaar te maken om hiermee op een verantwoorde en veilige manier om te gaan.

[Bekijk alle trainingen](#)

Het opvoeden van kinderen is voor iedereen weleens lastig. Hoe weet je wat werkt en wat bij jou of je kind past? Er zijn trainingen en bijeenkomsten die je kunnen helpen. Een aantal voorbeelden:

Cursus 'Puber in Huis'

De overstap van kind naar puber kan best pittig zijn. In de cursus Puber in huis krijg je praktische tips over opvoeden, grenzen stellen en contact houden. Je volgt de cursus samen met andere ouders, leert van elkaars ervaringen en ontdekt dat je er niet alleen voor staat. MDF biedt deze gratis cursus regelmatig aan voor ouders met een kind vanaf groep 8.

Meer info en aanmelden:

[🔗 https://www.mdflevoland.nl/trainingen-en-workshops/een-puber...](https://www.mdflevoland.nl/trainingen-en-workshops/een-puber...)

✖ **Cursus 'Opvoeden & Zo'**

Voel jij je soms meer een politieagent dan een ouder? En zou je dat graag anders zien? Opvoeden van kinderen is niet altijd gemakkelijk. Wil je leren hoe je positiever kunt reageren op je kinderen? En leren om op een duidelijke manier grenzen te stellen? Dan is de cursus Opvoeden & zo iets voor jou. De cursus is bedoeld voor ouders en verzorgers van kinderen in de leeftijd van 3 tot 11 jaar.

Lees meer via:

[🔗 https://lisalelystad.nl/opvoeden-en-zo/](https://lisalelystad.nl/opvoeden-en-zo/)

🚫 **Oudercursus 'Help, mijn kind kan niet zonder'**

Tactus biedt regelmatig een cursus aan voor ouders en opvoeders in Flevoland met kinderen tussen de 12 en 23 jaar die problematisch alcohol drinken of te veel drugs gebruiken, overmatig gamen of gokken. Je krijgt informatie over communicatie in het gezin en praktische adviezen.

Lees meer via:

[🔗 https://lisalelystad.nl/oudercursus-help-mijn-kind-kan-niet-...](https://lisalelystad.nl/oudercursus-help-mijn-kind-kan-niet-...)

📺 **Online ouderbijeenkomsten over veilig opgroeien en scheiden**

Kom in deze online bijeenkomsten meer te weten over wat je kan doen om je kind steun te bieden in het dagelijks leven en tijdens een scheiding. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor ouders, professionals en andere geïnteresseerden.

Bekijk de aankomende data via de volgende link:

[🔗 https://lisalelystad.nl/online-ouderbijeenkomsten/](https://lisalelystad.nl/online-ouderbijeenkomsten/)

Heb jij vragen over opvoeding, relaties, geldzorgen of echtscheiding? Of zoek je informatie over cursussen of persoonlijke begeleiding? Wij denken graag met je mee.

Je kunt ons bereiken via info@lisalelystad.nl of telefonisch via **088 - 0029922**. Je kunt ook langskomen tijdens ons spreekuur op elke eerste donderdag van de maand van 13.00-15.00 in de Bibliotheek bij het Kennisplein.

Aanmelden nieuwsbrief

Heeft iemand je deze nieuwsbrief doorgestuurd?
Schrijf je dan gelijk zelf in voor **Nieuws voor ouders/verzorgers** of **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? Of ben je professional en heb je een vraag over een (complexe) casus of dreigt een casus vast te lopen? Wij denken graag mee en kijken samen met jou naar de mogelijkheden. Je kunt ons bellen via **088-0029922** of mailen via **info@lisa-lelystad.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, Lelystad

Netherlands

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](#)

