

# IKC Remigius

Jaargang 33 - Kikkernieuws 14  
15 maart 2024



## LENTE

Op het moment dat ik dit schrijf schijnt de zon en laat de lente zich van zijn beste kant zien. De lente, tijd van langere dagen en mooier weer. Een goed moment om samen naar buiten te gaan. Kinderen maar ook volwassenen bewegen graag en we weten ook allemaal dat bewegen goed voor ons is. Kinderen leren en spelen steeds meer binnen. Laten we daarom deze lente aangrijpen om meer naar buiten te gaan om samen te spelen.

Voor de leerkrachten en medewerkers op ons IKC is dit ook de tijd om weer meer naar buiten te gaan. Met buitenspelkaarten geven we de kinderen allerlei spelsuggesties voor op het plein. Spellen met een bal, liever met stoepkrijt of springtouw? Het zit er allemaal in. Niet alleen in de pauzetijden maar ook buiten de pauzetijden zijn we regelmatig uit het klaslokaal. Reken, taal en spellinglessen kunnen ook buiten gegeven worden. Middels een estafettevorm de tafel van vier leren of woorden spellen met stoepkrijt is hartstikke leuk en je wordt er ook nog fit van.

Leren, spelen en ontwikkelen en dat allemaal buiten, liefst in het zonnetje!

Namens Team IKC-Remigius

Wilbert Arends

# GEZOCHT MR - LEDEN

Na een fijne samenwerking zullen wij helaas afscheid moeten nemen van Peter Christant (voorzitter) en Hugo Hollenga (lid) van de oudergeleding van de MR. Dit betekent dat er vanaf het nieuwe schooljaar twee plaatsen vacant komen binnen onze MR.

Als ouder, leerkracht of betrokken burger kunt u een belangrijke rol spelen in het vormgeven van ons onderwijs. Hoe? Door deel te nemen aan de Medezeggenschapsraad (MR). De MR komt ongeveer zes vergaderingen per jaar bij elkaar om na te denken en te spreken over allerlei beleidszaken. Vindt u het ook leuk om mee te praten over het wel en wee van de school van uw kind(eren), dan is dit het moment om onze MR te komen versterken.

Wat is de Medezeggenschapsraad? De MR is een wettelijk orgaan dat bestaat uit ouders en personeelsleden. Ons doel? Het behartigen van de belangen van alle betrokkenen bij onze school. Denk aan ouders, leerlingen én leerkrachten. De MR heeft een stem in belangrijke beslissingen en houdt toezicht op het beleid van de school.

Uw invloed: Als lid van de MR heb je invloed op verschillende gebieden, bijvoorbeeld:

1. Beleidsvorming: U denkt mee over het schoolbeleid, zoals onderwijskundige keuzes, veiligheid, en kwaliteit.
2. Financiën: Samen met de directie bespreekt u de begroting en investeringen.
3. Onderwijskwaliteit: U hebt inspraak in curriculumontwikkeling, schooltijden.
4. Veiligheid en Welzijn: De MR houdt een oogje in het zeil en zorgt dat iedereen zich prettig voelt op school.

Waarom u? Uw stem telt! Als ouder kent u de school van binnenuit. U weet wat er speelt en waar verbeteringen mogelijk zijn. Door deel te nemen aan de MR, draagt u bij aan een betere school voor onze kinderen. Het kost niet veel tijd, maar het effect is groot. De Medezeggenschapsraad (MR) op een basisschool: Uw stem, uw invloed!

Hoe doet u mee?

Meld u voor **28 maart** aan als nieuw lid voor onze MR.

Hiervoor kunt u zich per mail opgeven via de volgende emailadressen:

[d.janssen@innerwaard.nl](mailto:d.janssen@innerwaard.nl)

[m.visscher@innerwaard.nl](mailto:m.visscher@innerwaard.nl)

We staan klaar om uw vragen te beantwoorden en u te verwelkomen in onze MR-familie.

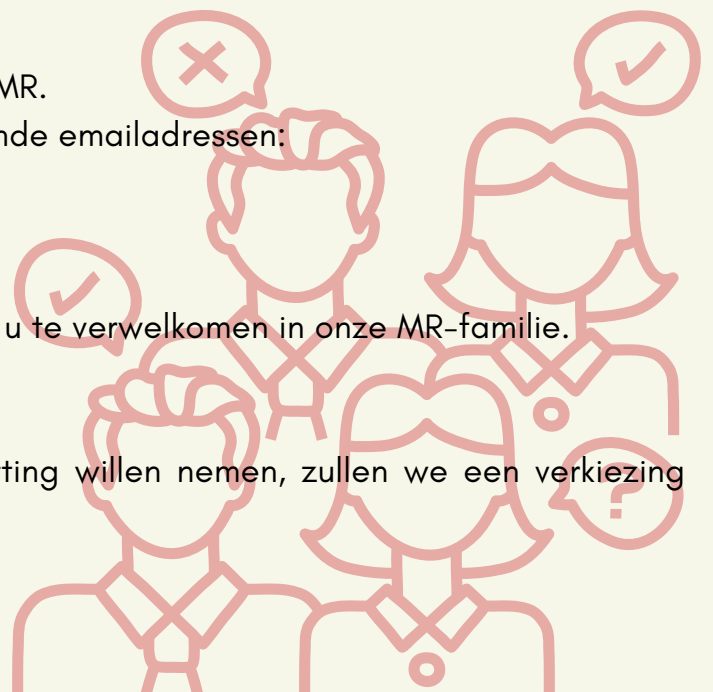
Samen maken we het verschil!

Als er meerdere kandidaten zijn die in de MR zitting willen nemen, zullen we een verkiezing moeten organiseren.

Samen ontwikkelen voor een duurzame toekomst!

Namens de verkiezings-commissie van de MR;

Dorette Janssen en Majolica Visscher





# BERICHT VAN DE PAASCOMMISSIE

**Donderdag 21 maart** lopen we een **Palmpaasoptocht** met de groepen 1 t/m 8. Hiervoor hebben de kinderen van groep 1 t/m 4 een nog niet versierde palmpaasstok\* nodig (voorzien van de naam en groep van uw kind). De Palmpaasstokken zullen op school versierd worden in de groepen 1 t/m 4 samen met de hulp van groep 5 t/m 8. De stokken mogen vanaf **maandag 18 maart** meegenomen worden naar school.

\*Palmpaasstok: van 2 latten/ takken maakt u een kruis. ----->



Komt u gezellig kijken naar de optocht? We vertrekken bij droog weer om **13.45 uur**. We maken op het schoolplein een lange stoet, deze begint bij het hek voor het bruggetje op het grote plein, hiervandaan zullen we vertrekken. We willen u vragen om langs de kant naar de kinderen te komen kijken tijdens onze Palmpaasoptocht.

We verlaten het schoolplein via het hek bij het bruggetje.

1. We lopen via het bruggetje het schoolplein af.
2. We slaan rechtsaf richting de "Elshof".
3. We steken over en zullen door het winkelcentrum lopen.
4. Bij "Calamita" het winkelcentrum weer verlaten.
5. Linksaf het Remigiusplein op.
6. Over het Remigiusplein langs de OGtent en Brasserie een mooie dag.
7. Bij de zeeman weer het winkelcentrum in.
8. Bij Appie het winkelcentrum weer verlaten.
9. Linksaf richting school.
10. Oversteken bij de ingang van het winkelcentrum richting school.
11. Lopen we via het bruggetje weer het grote plein op.

Tot slot: op **woensdag 27 maart** hebben we een **Paasontbijt** in de klas. a.s. maandag 18 maart zal de inschrijflijst voor deze lunch via Parro opengezet worden.

De kinderen moeten een bord, beker en bestek meenemen. Graag voorzien van naam



## HULPOUDERS GEZOCHT SCHOOLREISJE 2024

Het lijkt nog ver weg, maar **dinsdag 25 juni** gaan we op schoolreis. We hebben er heel veel zin in om weer te mogen gaan! We streven ernaar om er een onvergetelijke, leuke dag van te maken in **Ouwehands Dierenpark in Rhenen**.

Voor deze dag zijn we op zoek naar hulpouders die kinderen uit de **groepen 1 t/m 7** willen begeleiden. Dit jaar geven we u de mogelijkheid om uw voorkeur op te geven om uw eigen kind wel of niet in het groepje te begeleiden. De aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst gekoppeld aan de groepjes. Dus wees er snel bij! Via het volgend mailadres kunt u zich opgeven: [k.vanmookeinnerwaard.nl](mailto:k.vanmookeinnerwaard.nl)

In de mail graag onderstaande punten vermelden:

Naam ouder:

Ouder van:

Kind zit in groep:

Eigen kind begeleiden: ja / nee

Uw mobiele telefoonnummer, dit i.v.m. bereikbaarheid binnen het park. (Geef hierbij het mobiele nummer door waarop we u zouden kunnen bereiken op de dag van het schoolreisje).

De aanmelding kan tot uiterlijk 14 april 2024.

Alvast hartelijk dank.

## HULPOUDERS GEZOCHT KONINGSSPELEN 2024

Op **vrijdag 26 april** worden onze Koningsspelen weer gehouden. Voor de groepen 1 t/m 4 worden deze gehouden in en rondom onze school. Voor de groepen 5 t/m 8 worden deze gehouden op de sportvelden van DVV.

**Fijn dat er al zoveel ouders zich hebben opgegeven, maar we zijn nog steeds op zoek naar ouderhulp tijdens de Koningsspelen.** Dit jaar kunt u aangeven of u het groepje van uw kind wilt begeleiden of juist niet. **Deze begeleiding gaat op volgorde van aanmelden.**

Wanneer een klas voorzien is wordt u ingezet in een andere klas van de desbetreffende bouw.

De ouders die zich al hebben opgegeven, kunnen nog aangeven of ze bij het groepje van hun eigen kind willen begeleiden. Dit kan bij juf Ingrid of meester Mark.

Voor de **groepen 1 t/m 4** zijn wij op zoek naar veel hulpouders die er samen met ons een sportieve ochtend van kunnen maken. Uw hulp is nodig van 9.15 uur t/m 12.00 uur. Heeft u tijd en zin, geef u dan op bij Juf Ingrid:

[i.peterseinnerwaard.nl](mailto:i.peterseinnerwaard.nl)

In de mail graag deze onderdelen vermelden:

Naam ouder:

Mailadres:

Ouder van:

Kind zit in groep:..

Ik wil graag helpen bij: gr.1/2 of gr 3/4

Voor de **groepen 5 t/m 8** zijn we ook op zoek naar hulpouders die een groepje willen begeleiden en/of die op de fietsroute naar de sportvelden van DVV willen helpen oversteken. De sportdag zal zijn van 10.00 tot 14.00 u. Heeft u tijd en zin, geef u dan op meester Mark:

[m.derkseneinnerwaard.nl](mailto:m.derkseneinnerwaard.nl)

In de mail graag deze onderdelen vermelden:

Naam ouder:

E-mail:

Ouder van:

Kind zit in groep:

Groepje begeleiden en/of helpen oversteken

Ik wil graag helpen bij: gr. 5/6 of gr. 7/8



# GASTLESSEN GEZONDE VOEDING BOVENBOUW

De afgelopen weken hebben alle leerlingen van groep 5 t/m 8 een gastles gehad over gezonde voeding, waarbij ze leerden over de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Ook staken ze zelf de handen uit de mouwen. Groep 5 en 6 hebben meer dan 12 liter heerlijke wortel-tomatensoep gemaakt én gegeten. De groepen 7 en 8 gingen aan de slag met het maken van een gezonde volkoren (lunch)wrap met zelfgemaakte kruidenkaas van o.a. ricotta, kikkererwten en verse kruiden. Ook dit recept viel enorm in de smaak. De enthousiaste reacties van zowel leerlingen als leerkrachten maken het een geslaagd project!

Verderop in de nieuwsbrief staan de recepten voor thuis.

Ben jij ouder/verzorger en wil je graag meedenken of helpen met betrekking tot het thema gezonde voeding? Wij horen het graag. Neem contact op met Gezonde School Coördinator Karlijn via [info@bringingforth.nl](mailto:info@bringingforth.nl) of Juf Sabine via [s.hagene@innerwaard.nl](mailto:s.hagene@innerwaard.nl).



# GOEDE DOEL - OBSTACLE RUN

Ook dit jaar besteden we op school weer aandacht aan een goed doel. Er is gekozen voor



In ons land wonen maar liefst 100.000 kinderen in onveilige of onleefbare thuissituaties. Ze krijgen niet de liefde en aandacht die ze nodig hebben. Zo'n jeugd veroorzaakt trauma's voor het leven. Het Vergeten Kind roept iedereen op: laat deze kinderen er niet alleen voor staan!

Door deze organisatie te steunen maak jij je hard voor betere jeugdzorg. Ook zorg je ervoor dat kwetsbare kinderen weer 'gewoon' kind kunnen zijn. Hiermee geef je ze de kracht en het zelfvertrouwen om het dagelijks leven thuis beter aan te kunnen.

Om geld in te zamelen voor deze mooie organisatie organiseert de ouderraad op **vrijdag 12 april** een obstacle run voor alle leerlingen.

Het parcours wordt uitgezet rondom de school. De leerlingen rennen (net als bij een sponsorloop) rondjes om de school waarbij ze dit keer allerlei obstakels tegen komen waarbij ze moeten tijgeren, klimmen en springen.

In de week voorafgaand aan deze obstacle run zal er in de lessen aandacht besteed worden aan dit doel door middel van mooie en uitgebreide lespakketten van Het vergeten Kind.

Om dit te laten slagen hebben we wel een aantal hulpouders nodig die bij de onderdelen op het parcours staan om te helpen waar dat nodig is. De run vindt plaats tussen 8.30 -12.00 (groepen 1 tm 5) en tussen 12.15 en 14.15 (groepen 6 tm 8). Geef u op bij : [mruitenberg@cs.com](mailto:mruitenberg@cs.com).

Ook als u alleen een ochtend of middag wilt of kunt helpen!

Het sponsoren zal dit keer niet per ronde gebeuren (ivm de veiligheid) maar met een vast bedrag. Verdere informatie hierover en andere praktische zaken zoals het tijdschema van de groepen volgen in een later bericht.

# AFSCHEID MOÏSE

Hoi allemaal,

Graag wil ik jullie laten weten dat ik een nieuwe baan heb. Mijn oude stage heeft mij benaderd en ik ben voor dit avontuur gegaan. Ik ga het werken bij de peuters van de Remigius heel erg missen!

Bedankt voor alles!

Groetjes Moïse

## AGENDA



21 maart Palmpaas-optocht

22 maart koffieuurtje

27 maart Paasontbijt

28 maart uiterlijke aanmelddatum MR

28 maart studiedag - alle leerlingen vrij

29 maart goede vrijdag - alle leerlingen vrij

1 april 2e Paasdag - alle leerlingen vrij

12 april obstacle run voor het vergeten kind

26 april Koningsspelen (groep 1 t/m 4 tot 12.00 uur)

29 april t/m 10 mei meivakantie

Sociale Media Kanalen m.b.t. de nieuwbouw:

Instagram: @nieuwbouwikcremigius

Facebook: Nieuwbouw IKC Remigius



# Recepten behorend bij de gastlessen gezonde voeding

## Recept

1. Spoel de kikkererwten af met water, met behulp van een vergiet. Doe ze daarna in een kom.
2. Prak de kikkererwten, bijvoorbeeld met een vork. Of maak gebruik van een blender.
3. Snijd de helft van de groene bovenkant van de lente ui af en bewaar deze voor later.
4. Snijd de bieslook, basilicum en de onderkant van de lente ui fijn en doe deze in de kom bij de geprakte kikkererwten.
5. Voeg de ricotta en Provençaalse kruiden toe en roer alles goed door elkaar!
6. Als de kikkererwten, kruiden en kaas gemixt zijn mag de olijfolie en het citroensap erbij.
7. Roer alles goed door elkaar en proef. Breng op smaak door er peper (en eventueel zout) aan toe te voegen.



Stap 1

## Wrap opbouwen

1. Snijd de onderkant van de Romaine sla, zodat alle blaadjes los komen. Snijd de paprika in kwartjes en was alle groente.
2. Snijd plakjes van de komkommer en reepjes van de paprika.
3. Snijd de groene bovenkant van de lente ui in ringetjes.
4. Leg de wrap op een bord of snijplank en besmeer deze met 3 eetlepels zelfgemaakte kruidenkaas.
5. Versier de wrap daarna met de sla, paprika, komkommer en de lente ui ringetjes. Houd wel een centimeter of 3 afstand van de rand.
6. Vouw de linker en rechter kant van de wrap een stukje naar binnen, over de vulling. (zie stap 1)
7. Vouw de onderkant naar boven, over de vulling. (zie stap 2)
8. Duw de vulling onder het flapje en rol de wrap vanaf onder op. Snijd hem door midden en smullen maar!



Stap 2



Stap 3



# Trommel zonder rommel!

Om de hele middag energiek en fit te zijn is het belangrijk om gezond te lunchen. Het dagelijks eten van 4 tot 6 volkoren boterhammen met bijvoorbeeld kaas (30+), ei of pindakaas (van 100% noten) is een prima, gezonde keus. Zeker als je daarnaast ook nog een stuk fruit eet tijdens de lunch. Om je boterham nóg lekkerder te maken kun je er voor kiezen deze te beleggen met stukjes groente of fruit, zoals komkommer, tomaat, banaan of aardbei. Hierdoor behaal je sneller de aanbevolen 150 - 200 gram groente en 200 gram fruit per dag! Klinkt heerlijk toch? Een (lunch)trommel zonder rommel? Met "rommel" bedoelen we producten buiten de Schijf van Vijf, zoals vleeswaren en zoet broodbeleg zoals appelstroop. Kies maximaal 3 keer per dag voor iets kleins buiten de Schijf van Vijf, zoals jam op brood, een stukje chocola of een lepeltje saus.



Vind je elke dag brood en een appel of banaan als lunch een beetje saai? Goed nieuws! Naast volkoren brood kun je ook kiezen voor anderen gezonde producten zoals volkoren pasta, volkoren couscous of volkoren wraps. Met die laatste gaan we vandaag een heerlijke lunch maken!

## Ingrediënten

- volkoren wraps - 1 p.p.
- romaine sla - 2 blaadjes p.p.
- paprika - kwart p.p.
- komkommer - paar schijfjes p.p.
- zelfgemaakte kruidenkaas - 3 eetlepels p.p.

## Benodigheden

- snijplank
- middelgroot mes
- grote kom
- vork / blender
- vergiet

## Ingrediënten voor 'n bakje zelfgemaakte kruidenkaas

- 250 gram ricotta afbeelding 1
- 100 gram kikkererwten uit blik afbeelding 2
- 1 handje bieslook afbeelding 3
- 1 handje basilicum afbeelding 4
- 2 lente uitjes afbeelding 5
- 1 theelepel Provençaalse kruiden afbeelding 6
- 2 eetlepel olijfolie afbeelding 7
- 1 eetlepel citroensap afbeelding 8
- peper en zout afbeelding 9



## Ingrediënten voor 4 personen

- 10 middelgrote tomaten
- 1 grote ui
- 2 grote wortels
- 5 teentjes knoflook
- 1 handje basilicum
- olijfolie
- 1 liter water + 1 bouillonblokje
- peper en zout

## Benodigdheden

- kookpan
- maatbeker
- snijplank
- klein mesje
- pollepel
- soeplepel
- staafmixer



## Recept

1. Pel de knoflook en ui. Hak de teentjes in kleine stukjes. Snipper de ui.
2. Hak of scheur de basilicumblaadjes in kleine stukjes.
3. Snijd de tomaten in kleine stukjes.
4. Snijd de wortels over de lengte doormidden. En hak ze in kleine stukjes. Te grote stukjes wortel worden niet gaar.
5. Doe olijfolie in de pan.
6. Voeg de knoflook en ui toe. Bak deze goudbruin op middelhoog vuur.
7. Voeg daarna de stukjes tomaat, wortel en basilicum toe aan de pan.
8. Laat alles pruttelen. Roer af en toe rustig door de pan. Na een tijdje wordt de soep dikker.
9. Als het velletje van de tomaat loslaat mag de bouillon erbij. Meet 1 liter water af in de maatbeker. Giet het water in de pan.
10. Voeg het bouillonblokje toe. Je kunt kiezen voor groentebouillon of runderbouillon.
11. Zorg dat het bouillonblokje oplost in het hete water door te roeren.
12. Laat de soep 20 minuten zachtjes doorkoken.
13. Na 20 minuten is de soep gaar. Pureer de soep met een staafmixer. Pas op! Dit kan spetteren. De spetters kunnen heet zijn.
14. Breng de soep op smaak met peper. En eventueel een beetje zout.
15. Schenk de soep in soepkommen.
16. Je kunt de soep versieren. Met wat basilicum of dille bijvoorbeeld. Eetsmakelijk!

## Ingrediënten

### gehaktballetjes

- 250 gram mager rundergehakt
- 1 ei
- peper en zout
- vloeibare margarine

## Benodigdheden

- grote kom
- bakpan
- spatel

## Recept

1. Doe het gehakt in een kom. Een dagje geen vlees? Kies voor vegetarisch gehakt.
2. Strooi peper en zout over het gehakt. Voeg ook het ei toe.
3. Kneed met je handen de kruiden en het ei goed door het gehakt.
4. Pak een beetje gehakt. Rol tussen je handen een balletje. Net zo groot als een cherrytomaat. En leg de balletjes op een bord.
5. Doe de margarine in een pan. Leg de balletjes erin.
6. Bak de balletjes tot ze bruin en gaar zijn.
7. Doe de balletjes door de soep!





## Aanmelden voor kind én ouder

Aanmelden voor de deelname aan KIES kan op verschillende manieren. Ouders kunnen zelf een KIES professional benaderen via [www.kiesvoorhetkind.nl](http://www.kiesvoorhetkind.nl). Afhankelijk aan welk KIES aanbod kind en/of ouders willen deelnemen kan dit plaatsvinden op school, bij een buurtcentrum, een hulpverlenende instantie, Centrum Jeugd en Gezin of een scheidingspraktijk. Kijk voor een aanbod in de buurt op de website en neem contact op met een KIES coach.

## Meer informatie

Het Expertisecentrum Kind en Scheiding doet onderzoek, ontwikkelt hulp- en begeleidingsaanbod, geeft voorlichting en verzorgt scholing en trainingen voor professionals.



Deze folder wordt aangeboden door het Expertisecentrum Kind en Scheiding [www.kiesvoorhetkind.nl](http://www.kiesvoorhetkind.nl)

“Soms is het fijn als er even iemand met je meeloopt”

— Nelly Snels-Dolron  
directeur Expertisecentrum Kind en Scheiding - KIES  
[kiesvoorhetkind.nl](http://kiesvoorhetkind.nl)



# KIES

Professionele begeleiding bij scheiding

## De scheiding van ouders, het verhaal van de kinderen

**K**inderen kiezen niet voor de scheiding van hun ouders. Het overkomt ze. Geen enkel kind, welke leeftijd dan ook, heeft geleerd hoe je omgaat met een scheiding en gescheiden ouders.

Zowel kinderen als ouders maken door een scheiding een persoonlijk proces door. Ze lopen tegen eigen lastige, moeilijke en misschien ook fijne kanten van de scheiding aan. Bij KIES leren kinderen hun eigen proces te hanteren. Ouders leren door de ogen van hun kind kijken en kunnen met extra informatie op het kind gericht en best haalbare keuzes maken. Daarom is het fijn dat KIES er is.

### Wat is KIES?

KIES staat voor Kinderen In Een Scheiding. Het is professionele begeleiding en hulp voor alle kinderen en jongeren die daar behoefte aan hebben. Dat kan vlak na de scheiding zijn maar ook pas veel later. Er zijn KIES groepen en er is individuele begeleiding.

KIES helpt kinderen om te leren kiezen voor jezelf. Dat wil niet zeggen dat kinderen meer gaan bepalen, maar juist dat ze kind kunnen blijven en dat problemen van volwassenen ook de problemen van volwassenen blijven.

KIES geeft kinderen een eigen ruimte en plek om in een veilige omgeving, zelf en/of samen met andere kinderen, stil te staan bij alles wat de scheiding met zich heeft meegebracht en wat ze misschien nog steeds meemaken. KIES is geen therapie, het is coaching van kinderen. Het maakt ze sterker. Wanneer er zaken spe-

len die een kind belemmeren om een gezonde ontwikkeling door te kunnen maken, koppelen de KIES-coaches dat tijdig terug.

### Elk kind heeft het recht om gewoon kind te zijn

Kinderen zijn van nature loyaal en trouw aan hun ouders. Ze willen dat het goed gaat met

hun ouders, willen hen beschermen en hen zeker geen verdriet doen. Kinderen houden als het over de

scheiding gaat, vaak hun diepste gedachten en gevoelens voor zichzelf.

Die gedachten en gevoelens kunnen een onbelaste en gezonde ontwikkeling verstoren.

Bij KIES leren kinderen hun gedachten verwoorden. Ze kunnen beter vertellen waar ze zich zorgen over maken of wat ze niet begrijpen. Kinderen en ouders kunnen hierdoor werken aan voor hen best haalbare mogelijkheden.

Ik wilde eerst zorgen dat mijn ouders weer gelukkig worden. Nu weet ik dat ik daar niet voor kan zorgen.

- Tess

Papa wilde weg uit ons huis en dacht dat ik het ook fijn vond als we zouden verhuizen. Bij KIES leerde ik te vertellen dat ik het niet fijn vind. We blijven er nu nog een tijdje wonen en als we verhuizen is dat gewoon in de buurt van mama en school.

- Jesse

Ik kon eindelijk ook tegen mama zeggen dat ik beste vriendin ben geworden met de dochter van papa's vriendin. Ze mag nu ook bij mij komen spelen.

- Yara

We gaan nu één keer per jaar met z'n allen eten voor mijn verjaardag. Verder hoefde ik niks, maar dat wilde ik zo graag.

- Levi

Ik heb zelf een rustig hoofd gekregen en er is veel minder ruzie.

- Nour

Ik dacht dat KIES niet nodig was omdat we best oké met elkaar omgaan.

Ik heb toch gemerkt dat het voor Nour anders was.

- Vader van Nour

We hebben geleerd onze issues niet aan de deur, bij het halen en brengen van Nour te bespreken. Jasper komt nu gewoon binnen en we drinken zelfs even thee. Nour liet ons naar onszelf kijken. Het geeft ons allemaal meer rust, ze had gewoon gelijk en we hebben het allemaal fijner met elkaar zo.

- Moeder van Nour

### Tips voor ouders

- ✓ Praat positief of anders even niet over elkaar als ouders.
- ✓ Kinderen mogen altijd over beide ouders hun ervaringen vertellen.
- ✓ Kinderen willen niet alles aan hun ouders vertellen. Gun ze daarom een vertrouwenspersoon. Een onafhankelijk persoon of onafhankelijke plek is belangrijk voor hen en fijn.
- ✓ Meestal willen kinderen weten waarom papa en mama niet meer samen kunnen wonen. Bespaar hen de details van de scheiding. Scheiden is iets van volwassenen.
- ✓ Stelt je kind een vraag over de scheiding? Geef dan altijd eerlijk antwoord op kindniveau. En probeer – als het over de andere ouder gaat – zo neutraal mogelijk te blijven.
- ✓ Maak geen ruzie waar kinderen bij aanwezig zijn.
- ✓ Je mag best zeggen dat je even verdrietig of boos bent. Laat ook weten dat het ook weer overgaat. Kinderen leren dan beter omgaan met gebeurtenissen en gevoelens.
- ✓ Kinderen hebben nooit schuld aan de scheiding. Vertel hen dat ook.

Onderzoeken door de Universiteit van Utrecht, uitgevoerd door Ed Spruijt en Inge van der Valk, tonen aan dat KIES kinderen helpt de scheiding beter te begrijpen. Dat KIES helpt bij het beter leren omgaan met de scheidings situatie. Kinderen gaan begrijpen dat de scheiding niet hun schuld is. Het contact van het kind met de ouders verbetert. Voor kinderen die deelnemen aan KIES kan het problemen verminderen. Kinderen, ouders en professionals zijn erg tevreden en positief over KIES.



### **KIES, wat is dat eigenlijk?**

KIES is een groepsbijeenkomst voor alle kinderen met gescheiden ouders.

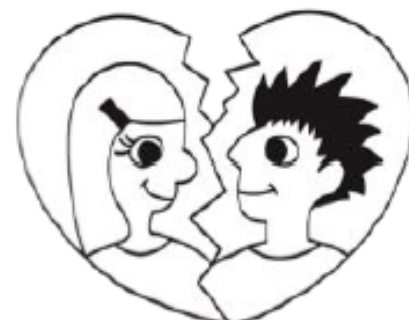
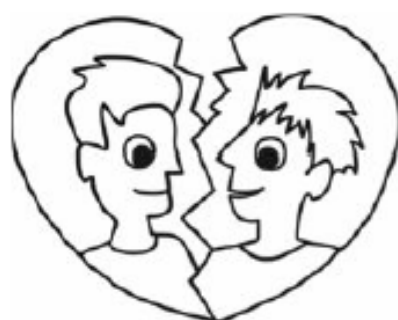
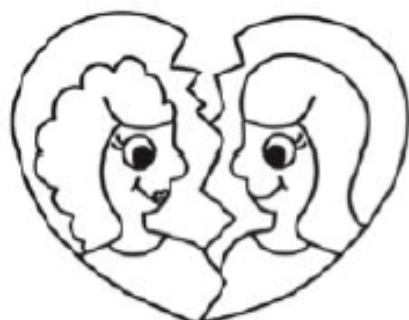
De letters van het woord betekenen: Kinderen In Een Scheiding. KIES betekent ook dat je mag kiezen voor jezelf! Jij weet immers hoe de scheiding voor jou is en dat mag je best vertellen.

KIES is een groep is waar jij je verhaal mag doen, je vragen kunt stellen en tips kunt krijgen en oplossingen kunt vinden.

Je komt 8 keer bij elkaar met de groep en twee KIES coaches.

Als je ouders uit elkaar zijn dan kan het fijn zijn om je ervaringen te delen omdat:

- je misschien nog niet zo goed waarom je ouders gescheiden zijn.
- je misschien steeds verdrietig bent of juist boos.
- het fijn is eens te horen wat jou kan helpen bij dingen die lastig zijn.
- je al best gewend bent aan de scheiding en tips hebt voor andere kinderen waar de scheiding nog niet zo lang geleden is.
- of nog iets anders.



## **Wat doe je bij KIES?**

Je hoort hoe andere kinderen met de scheiding omgaan. Bij KIES ontdek je wat er goed gaat en wat je graag beter zou willen. Samen bedenken we wat jou kan helpen om je beter te voelen als iets niet zo fijn is.

Bij KIES mag je vertellen maar dat hoeft helemaal niet. Je kunt ook luisteren.

KIES is er voor jou. Je kunt je vragen stellen en wie weet krijg je hele goede antwoorden en tips. Met de groep doe je van alles zoals tekenen, spel en leuke andere werkvormen.

## **Meedoen**

Als je graag wil komen dat kunnen je ouders je aanmelden voor de groep.

We vinden het dan erg leuk om je te leren kennen.

Groetjes en tot KIES,

De KIES coaches





# Grip op ouderschap: Bijeenkomsten voor ouders

## Paars training & coaching



### Wat?

Wij bieden een cursus van 5 ouderbijeenkomsten aan, met als thema:

Grip op ouderschap. De cursus is gepland in 5 opeenvolgende weken op een vaste dag en tijd. Er wordt elke week een ander thema behandeld-

Je hebt er het meeste baat bij als je de hele cursus volgt.

Samen met je partner de bijeenkomsten volgen heeft als voordeel dat je gelijk kan afstemmen wat voor jullie goed werkt.

### Voor wie?

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor ouders die een steuntje in de rug kunnen gebruiken of tips willen krijgen bij de opvoeding van hun kind(eren).

### Waarom?

Ouderschap is best een ingewikkelde klus. Zeker in deze hectische maatschappij. Naast opvoeden ben je als ouders praktisch gezien ook bijna een manager naast je werkende leven. Tijdens de bijeenkomsten krijg je inzicht en bruikbare tips om binnen je gezin anders in gesprek te komen met elkaar. Het maakt niet uit welke leeftijd jouw kind heeft of wat er speelt in jouw gezin, de bijeenkomsten zijn zo ingericht dat iedereen met nieuwe ideeën naar huis kan gaan. Je wisselt ook ervaringen uit met andere ouders en ontdekt hoe andere ouders met moeilijke situaties omgaan.

### Welke thema's?

- **Communicatie met je kind**

In deze bijeenkomst bespreken we de invloed van jezelf en jouw manier van communiceren op het gedrag van anderen, in het bijzonder op je kind en problemen die ervaren worden.

- **Omgaan met je kind**

In deze bijeenkomst kijken we naar mogelijkheden. Met een proactieve blik is het gemakkelijker om lastige situaties aan te pakken en ervaar je hoeveel invloed je zelf hebt in het vinden van een oplossing. Je bekijkt jouw relatie met je kind en onderzoekt hoe je deze relatie sterker kunt maken.

- **Inzicht in je kind**

In deze bijeenkomst krijg je handvatten om gemakkelijker aan te sluiten op de behoeften van jouw kind in verschillende situaties. Door inzicht te krijgen in jouw manier van communiceren met je kind en in je eigen gedrag hierin, ga je zelf op zoek naar wat bij jou en je kind het beste werkt.

- **Emoties en je kind**

Emoties zijn heel krachtig en iedereen uit ze op een andere manier. We besteden aandacht aan de manier waarop jij en je kind met emoties omgaan. Conflicten ontstaan vaak doordat er niet gezegd wordt welke emotie in de weg zit. In deze bijeenkomst bespreken we waardoor een conflict ontstaat en hoe je bij het gevoel van je kind of van jezelf kunt komen. Door op een handige manier te reageren zijn conflicten te voorkomen en komen jullie in gesprek met elkaar.



- **Rust en overzicht**

Het leven van kinderen, jongeren en ouders wordt beïnvloed door allerlei factoren. Als ouder en gezin moet je daardoor veel verdragen en regelmatig een extra tandje bijzetten. Uiteraard heeft dit invloed op je stemming, op je verdraagzaamheid en op je veerkracht. In deze bijeenkomst krijgt je tips om moeilijkheden om te kunnen buigen naar mogelijkheden. Je krijgt manieren aangereikt over hoe je met elkaar kunt communiceren zonder je te laten leiden door je emoties. Verder hoor je wat het nut is van een dagplanning. Hierdoor ontstaat meer grip en rust binnen de gezinssituatie en blijf je in verbinding met elkaar.

**Wanneer?**

Data: woensdagochtend 29 mei – 5 juni – 12 juni – 19 juni – 26 juni 2024

Tijd: 9.00-11.00 uur

Inloop vanaf 8.45 uur

**Waar?**

Gezondheidscentrum 't Reinhart

Spoorallee 26

Duiven

**Aanmelden**

Je kunt je aanmelden via [info@paarstrainingencoaching.nl](mailto:info@paarstrainingencoaching.nl)

Geef hierbij je naam, emailadres, telefoonnummer, woonplaats door en of je met 1 of 2 personen komt.

Na ontvangst van jouw mail krijg je een bevestiging.