**Gezonde leefstijl avond – Meld u nu aan!**Op dinsdagavond 20 juni organiseren wij op onze school een thema avond voor ouders en verzorgers rondom gezonde leefstijl. Op deze avond willen we ouders inspireren en informeren rondom diverse thema’s. Hieronder vindt u een overzicht van alle sprekers die deze avond aanwezig zijn.

**Programma**

|  |  |
| --- | --- |
| 19:15u-19:30u | Inloop |
| 19:30-20:15u | Inspiratiesessie 1 |
| 20:15-20:30u | Pauze |
| 20:30-21:15u  | Inspiratiesessie 2 |

In onze agenda op Social Schools kunt u zich aanmelden voor 2 inspiratiesessies. Ga hiervoor naar ‘inspiratieavond gezonde leefstijl” op 20 juni 2023. Open het agenda item en kies onder “Kun je helpen met het volgende?” de twee sessies waaraan u graag wil deelnemen door op het plusje te klikken. **LET OP: VOL = VOL!**

**Inspiratiesessies**

**Het belang van rust***Door: Kristie Lueb (psycholoog maar vooral moeder van Elsa IIB en Teun IB)*

Waar denk jij aan bij een gezonde leefstijl voor je kind? De meest gegeven antwoorden op deze vraag zijn:

* gezond eten
* regelmatig bewegen
* lichamelijke verzorging
* voldoende slapen

Maar één ding wordt helaas vaak over het hoofd gezien, en hoort ook zeker thuis in dit rijtje: RUST. Ik wil in deze workshop stilstaan bij rust, lege momenten, niet meer maar juist minder. En dat is moeilijker dan je denkt!

Wist je dat de informatie die wij nu in drie weken tot ons nemen gelijk staat aan de informatie die iemand in de middeleeuwen in zijn hele leven te verwerken kreeg! De hele dag door zijn we bezig, waardoor we heel veel informatie en prikkels moeten verwerken. Ons hoofd heeft behoefte aan rust, minder prikkels en tijd voor verwerking.

Maar hoe doen we dat en hoe leren we dat onze kinderen?
In deze workshop kom je te weten waarom rust belangrijk is, waarom het zo moeilijk is om dit in het dagelijks leven in te passen en krijg je praktische tips hoe je rustmomenten kan aanbrengen in je dag. En misschien gaan we er zelf ook nog wel mee oefenen! Ik hoop dat je na deze workshop enthousiast bent om rust meer prioriteit te geven in het dagelijks leven (van je kind).

**Begrijp uw kinderen door naar hun kleurkeuzes te kijken!***Door: Nicole van Wijnbergen-Steegmans (eigenaresse Kleurenhuys en moeder van Fleur IIIE en Tobias IIID)*

Hoe belangrijk is het dat kinderen blij en tevreden zijn, dat ze gezien worden, autonomie ervaren en helemaal zichzelf kunnen zijn. Helaas is dat niet altijd het geval. Kleur kan daarbij helpen. **Kleur kan namelijk het gedrag van je kind op een positieve manier beïnvloeden.** Tijdens deze inspiratiesessie maak je kennis met de kracht van kleur. Welke invloed heeft kleur op het welzijn van je kind (en jezelf)? Behalve een bijdrage te leveren in decoratief opzicht, werkt kleur direct in op onze emoties, ons gedrag en ons welzijn. Daarom is het essentieel om rekening te houden met deze sterke eigenschap van kleur. Ik wil ouders, begeleiders en leerkrachten bewust maken van die invloed en laten zien hoe je kleur kunt inzetten voor een positieve ontwikkeling van kinderen. Ben jij benieuwd wat de kleuren die jouw zoon of dochter draagt vertellen over hem/haar? Kom dan naar de ouderavond op 20 juni.

**Wat houdt R-newt kids in en wat wordt er in de wijken gedaan?***Door:* **Fatima el Abbassi (Sociaal Werker/R-newt Kids |Team Boxtel & Oisterwijk)**

Heel veel praktijkervaring gecombineerd met de meest recente en beproefde inzichten uit het werkveld, is de kracht van R-Newt. Onze expertise delen we met anderen ook effectief in voor tieners, kinderen en hun ouders. Talentbenadering is de basis. Ook bij R-Newt Kids: het haalt het beste uit kinderen naar boven en ondersteunt ouders bij het ingewikkelde proces dat opvoeden heet. R-Newt beweegt mee met jongeren en dus met de actualiteit.
Fatima weet wat er speelt en gaat in op de vragen van scholen en ouders!

**Social media wijsheid***Door:*Iris van Oort (jongerenwerker met expertise in social media)

Iris vertelt over social media wijsheid. Trainingen en workshops over dit thema geeft Iris vaker aan jongeren en ouders. Super actueel, want wie worstelt hier nu niet wel eens mee?

**Opvoeden – communicatie met kinderen***Door: Eva Lopes Cardozo (leerkracht op De Bunders)*Naast leerkracht ben ik ook kindercoach en opvoedcoach. Op deze avond wil ik jullie inzicht geven dat het anders kan. De manier waarop wij als opvoeder praten tegen onze kinderen, is van invloed op hun gedrag. Kleine aanpassingen in je manier van communiceren kunnen een groot verschil teweeg brengen in de reactie van je kind.  Zo kun je de relatie tussen jou en je kind versterken. Is je kind boos, verdrietig, of is er een andere emotie, heeft je kind even 'kortsluiting'? Dan kun jij de aansluiting maken! Soms zitten we te vast in onze manier van denken. Ik geef je tips hoe daarmee om te gaan. Kom gezellig interactief luisteren, meedoen en vragen stellen. Tot 20 juni! (juf)Eva

**Gezonde voeding en leefstijl***Door***:** Joyce Rokven (Orthomoleculair therapeut praktijk Vitaal Oisterwijk en moeder van Lizzy IIIA, Loek IIC, Vieve IB)
Als orthomoleculair therapeut ga ik naar oorzaken i.p.v. te behandelen op de symptomen. De rol van voeding is in deze ontzettend belangrijk. Voeding heeft invloed op onze darmen en de darm is ons 2e brein. Hier worden stofjes aangemaakt die van invloed zijn op ons gedrag.
Daarnaast heeft voeding invloed op onze bloedsuikerspiegel. Ik leg je uit waar je o.a. op kunt letten. Wat zijn de grote boosdoeners en welke voeding geeft ons energie?!
Het is belangrijk dat ouders bereid zijn om aanpassingen te doen. En gelukkig kun je op een gezonde manier ontzettend lekker eten. Hierover geef ik je deze avond tips & tricks!

**De meerwaarde van de natuur***Door: Jael Nouhet (natuurpedagoog***)**

Wat is de meerwaarde van de natuur en hoe kan de natuur ons verrijken, plezier geven en/of ons laten lachen? Ik geef natuur gerelateerd opvoedadvies als tegenhang van onze huidige gedigitaliseerde impuls maatschappij. Mensen zien steeds vaker in dat de bijdrage van de natuur op een hele prettige manier voor een groot pedagogische meerwaarde zorgt. Ik werk vanuit persoonlijke passie, ervaring en affiniteit met de natuur.