

Fris op school

Nieuwsbrief voor ouders

April 2020

Project Fris op School

Brijder Jeugd en GGD Zaanstreek-Waterland hebben financiering gekregen van de gemeente om in te zetten op genotmiddelenpreventie in Zaanstad. Hoe zorgen we ervoor dat jongeren in Zaanstad gezond opgroeien en onder de 18 jaar geen alcohol drinken, blowen of roken? En wat kunnen de ouders hierin betekenen? Samen met verschillende partners, zoals Halt, Straathoekwerk en de Jeugdteams kijken we wat er speelt en bieden we hulp aan. Aan ouders en jongeren die dat nodig hebben. Vragen? Neem gerust contact op!



Celeste bik

Mathilde Wicherink, adviseur
gezondheidsbevordering
075-6519238 of mwicherink@ggdzw.nl

of

Celeste Bik, preventiedeskundige van Brijder
Jeugd: celeste.bik@brijder.nl of 06-83295545

Binnen spelen

Nu de kinderen tot minimaal 6 april thuis zijn, is de kans groot dat ze meer gamen dan voorheen. Kinderen kunnen nauwelijks naar buiten, met vriendjes spelen of naar hun sportclub toe. Ze hebben minder dingen te doen. Dat maakt het zo gek nog niet dat ze wat meer op de computer zitten.

Het is belangrijk om het contact met uw kind hierover te behouden. Maak afspraken over hoeveel tijd op de Playstation in deze nieuwe situatie normaal is. Houdt het gesprek open. Misschien kunt u zelf eens meespelen, zo kunt u het gesprek weer vanuit een ander perspectief voeren. Zorg daarnaast voor leuke alternatieven zoals bordspellen, fitnessoefeningen voor in huis of knutselen.

Komt u er niet helemaal uit of heeft u nog vragen? Bel of mail dan met Celeste Bik.

Online oudercursus middelengebruik

Trimbos heeft een gratis cursus voor ouders ontwikkeld die online te volgen is. Deze gaat over het stellen van regels rondom middelengebruik. Nieuwsgierig geworden? U kunt de cursus hier volgen als u zich aanmeldt: <https://www.pratenmetuwkind.nl/>