



Samen (op)groeien

workshops & trainingen voor ouders en kinderen

*Ook dit jaar bieden wij interessante trainingen en workshops voor kinderen én hun ouders/opvoeders aan. In deze nieuwsbrief kun je lezen welke dat zijn. Nieuwsgierig naar ons complete aanbod? Kijk dan ook eens op **www.samenopgroeien.nu**.*

Rots en watertraining

De Rots en Watertraining is een fysieke weerbaarheidstraining. Door sport- en spel oefeningen in de gymzaal leren kinderen zowel hun 'rots' kwaliteiten in te zetten, zoals een eigen doel nastreven of opkomen voor jezelf en de ander. En ook hun 'water' kwaliteiten, zoals communicatie, vriendschap en samenwerken. Zelfvertrouwen, zelfbeheersing en zelfreflectie zijn de bouwstenen van de training. De Rots en Water methode is zeer geschikt als je het volgende wilt leren:

- je onafhankelijk op te stellen
- je eigen keuzes te maken
- in contact te komen en te blijven met je eigen gevoelens
- prettig met anderen samen te werken, te spelen en te leven



Inschrijven 17 april - 18.00 - 19.00 uur
8 bijeenkomsten en 1 ouderbijeenkomst

Informatieavond- ADHD en druk gedrag

Tijdens deze live informatieavond op locatie geven we informatie over wat ADHD is, voor- en nadelen van diagnostiek en staan we stil bij hoe je je kind beter kunt begrijpen en kunt aansluiten bij wat je kind nodig heeft.

Let op! Voor ouders die al veel kennis/ervaring op het gebied van ADHD hebben, is deze informatieavond minder geschikt. Kijk dan eens bij [Ouderavond ADHD en druk gedrag](#): voor

ouders die graag handvatten willen krijgen hoe om te gaan met druk gedrag en die ervaringen willen uitwisselen met andere ouders. Deze vindt plaats op 27 mei 2025.



Inschrijven 15 april - 19.00 - 21.00 uur

Leren, leren - Skills & Tools

De overgang van de basisschool naar het voortgezet onderwijs kan best een grote stap zijn. Deze training leert jou hoe je kunt leren en plannen, zodat je met meer zelfvertrouwen deze stap kunt gaan maken! De training zit boordevol leerstrategieën, geheugentechnieken en manieren om teksten beter te begrijpen. Ook verbanden leggen om de lesstof beter te onthouden is een onderdeel. Kortom, je brein aan het werk zetten!

Tijdens deze training leer je:

- welke leerstijlen er zijn
- ontdek je welke leerstijl bij je past
- plannen en organiseren



Inschrijven 13 mei - 15.45 - 19.00 uur
7 bijeenkomsten en 1 ouderbijeenkomst

Webinars:

Help je kind groeien
14 april 20.00 uur

Pubers zijn leuk!
14 mei 20.00

Van basisschool naar brugger
16 juni 19.30 uur

Benieuwd naar meer aanbod zoals de training voor ouders '[Mijn puber heeft autisme](#)', de training '[Happy Hoogbegaafd](#)' of '[Mindset voor kinderen](#)'? Bekijk dan het volledige aanbod op www.samenopgroeien.nu of www.cjgkennemerland.nl.