



Centrum voor
Jeugd en Gezin
Barneveld

Najaarsaanbod 2021

Cursussen • Workshops • Trainingen

- *Voor jongeren*
- *Voor ouders en opvoeders*



Dichtbij. Met elkaar. Door elkaar.

Wilt u meer informatie over de inhoud van het aanbod? Twijfelt u welke training het beste aansluit bij uw kind? Of heeft u andere vragen? Neem dan vrijblijvend contact op met Saskia van Gils, coördinator collectieve taken (svangils@cjgbarneveld.nl of 0342-414816).

Vóór aanvang van een training worden u en uw kind uitgenodigd voor een intakegesprek waarbij we samen besluiten of de gekozen training passend is bij de leerdoelen van uw kind.

Ons aanbod is in principe alleen toegankelijk voor inwoners van de gemeente Barneveld, in overleg wordt daar soms van afgeweken.

A. Jeugdtrainingen & Workshops

1. Workshop De Kinderen Scheiden Mee (12 t/m 16 jaar)

Als je gaat scheiden, is dit niet alleen ingrijpend voor jezelf maar ook ingrijpend voor de kinderen. In deze onzekere periode kan je kind een steuntje in de rug goed gebruiken.

De workshop helpt je kind beter te begrijpen wat er allemaal tijdens een scheiding gebeurt. En hoe hij/zij hiermee om kan gaan.

Samen met acht tot tien leeftijdsgenoten gaat je kind, onder begeleiding van twee trainers (coaches), op een ontspannen wijze aan de slag.

De workshop helpt je kind op weg om door de (moeilijke) scheidingsperiode heen te komen. En het geeft jou, als ouder, een aanzet op een praktische manier met je kind om te gaan. Aan het einde van de workshop presenteren de kinderen/ jongeren samen met de coaches aan hun ouders wat zij die middag hebben geleerd.

Praktische informatie voor 12-16 jaar

Datum	Kinderworkshop: Maandag 1 november 2021 van 13.30-17.00 uur.
	Ouderavond: Maandag 25 oktober 2021 van 19.30-21.00 uur.
Locatie	CJG Barneveld, Wilhelminastraat 10, Barneveld.
Deelname	Gratis.

2. Rots en Water-trainingen (12 t/m 14 jaar)

Ben je snel boos? Vind je nieuwe vrienden maken moeilijk? Of wil je stevig in je schoenen leren staan? De Rots en Water-training helpt kinderen en jongeren om voor zichzelf op te komen én om beter met andere mensen om te gaan. De training is een sociale weerbaarheidstraining waarin je zowel je lichamelijke als je mentale weerbaarheid traint.

Er zijn (zie hieronder) trainingen voor

- A. Kinderen van 11 tot en met 13 jaar (10 donderdagen, locatie Zandbergschool, Barneveld)
- B. Kinderen van 12 tot en met 14 jaar (10 donderdagen, locatie Van Lodensteincollege, Barneveld)

Rots en Water Ouderbijeenkomst

Dinsdag 14 september 2021 van 19.30-20.30 uur.

- *U wordt te zijner tijd geïnformeerd of deze bijeenkomst online plaatsvindt of op locatie (afhankelijk van de dan geldende coronaregels).*
- *Deze ouderavond is bedoeld voor alle Rots en Water-groepen.*

A. Rots en Water 11 t/m 13 jaar

Praktische informatie

Datum	Donderdagen van 15.45-16.45 uur. 23 en 30 sept., 7, 14, 28 okt., 4, 11, 18 en 25 nov., 2 dec. 2021.
Locatie	Gymzaal Zandbergschool, Wethouder Zandbergenlaan 20, Barneveld.
Deelname	€ 15,00 (voor de gehele training).
Aanmelden	Via www.cjgbarneveld.nl .

B. Rots en Water 12 t/m 14 jaar

Praktische informatie

Datum	Donderdagen van 16.00-17.00 uur. 23 en 30 sept., 7, 14, 28 okt., 4, 11, 18 en 25 nov., 2 dec. 2021.
Locatie	Gymzaal Van Lodensteincollege, Lunterseweg 94, Barneveld.
Deelname	€ 15,00 (voor de gehele training).
Aanmelden	Via www.cjgbarneveld.nl .

3. Running Therapie (12 t/m 18 jaar)

Running Therapie is hardlopen als therapie. Bewegen is niet alleen goed voor je fysieke maar ook voor je mentale gezondheid. Rustig hardlopen zorgt ervoor dat je weer lekkerder in je vel komt te zitten en heeft het een positief effect op psychische klachten zoals somberheid. Je kunt je beter concentreren op school of op je werk, het geeft zelfvertrouwen, een flinke energie boost, een gezonder lijf en het gevoel dat jijzelf weer de regie voert! Om mee te doen met running therapie hoef je geen ervaring te hebben met sporten of hardlopen in het bijzonder. Running therapeute Mieke Lijbers loopt letterlijk met je mee, ze motiveert waar nodig en zorgt voor leuke en afwisselende trainingen.

Programma

Running Therapie start met een persoonlijke intake. Vervolgens wordt 10 weken 2x per week samen, met maximaal 8 jongeren getraind. Jongeren ontvangen een trainingsschema voor thuis en ze lopen 1x per week zelfstandig. De trainingen vinden plaats in het Schaffelaarsebos of – bij slecht weer – in het Transferium (naast de Harselaartunnel). Alleen gemakkelijke kleding en sportschoenen zijn nodig.

Praktische informatie

Startdatum	7 september 2021 – en vervolgens wordt iedere dinsdag- en donderdagavond getraind (tot en met 30 november 2021 – herfstvakantie vrij).
Tijd	18.30-19.15 uur (bij grote belangstelling starten we direct een tweede groep, die traint van 19.20-20.05 uur).
Locatie	Schaffelaarsebos (of – bij slecht weer – Transferium bij de Harselaartunnel).
Deelname	Je betaalt alleen het inschrijfgeld van € 25,00.
Aanmelden	Via www.cjgbarneveld.nl .

B. Oudercursussen & Workshops

1. Pittige Pubers (in het Centrum voor Jeugd en Gezin Barneveld)

1. Pittige Pubers (in het Van Lodensteincollege Barneveld)

Opgroeïende tieners hebben baat bij veel liefde, maar hoe kunt u uw kind weer bereiken als hij of zij in een afwerende houding is beland? Tijdens de cursus, die bestaat uit drie bijeenkomsten van twee uur, krijgen ouders praktische handvatten om met het soms onbereikbare, ongrijpbare of onverantwoordelijke gedrag van hun opgroeiende tieners om te gaan.

Verlangt u wel eens terug naar de tijd dat uw kinderen zo klein waren dat ze heerlijk bij u op schoot klommen als ze moe waren? Of dat u ze, wanneer ze een dwarse bui hadden, in het fietszitje kon tillen en ze even later alweer zaten te zingen? Eenmaal in de pubertijd aangekomen, is het soms lastig de "gebruiksaanwijzing" terug te vinden. Optillen kan niet meer, eenvoudige middelen als straffen en belonen werken bij veel pubers juist averechts. Toch hebben juist deze opgroeiende tieners baat bij veel liefde en veilige grenzen.

- Hoe kunt u uw kind weer bereiken als hij of zij in een afwerende houding is beland?
- En hoe kunt u hem of haar op een veilige manier met verantwoordelijkheid leren omgaan?
- Hoe kunt u uw verwachtingen duidelijk maken zonder in een machtsstrijd te belanden?
- Hoe voorkomt u verbale of fysieke agressie?

Praktische informatie (voor ouders van pittige pubers)

Doelgroep	Ouders van pittige pubers.
Datum	Donderdagen 23 sept., 7 en 28 okt. 2021.
Tijd	19.30-21.30 uur.
Locatie	CJG Barneveld, Wilhelminastraat 10, Barneveld.
Deelname	Eigen bijdrage van € 10,00.
Aanmelden	Via www.cjgbarneveld.nl .

Praktische informatie (voor ouders van pittige pubers die het Van Lodensteincollege bezoeken)

Doelgroep	Ouders van pittige pubers.
Datum	Donderdagen 7 en 28 okt., 18 nov. 2021.
Tijd	19.30-21.30 uur.
Locatie	Van Lodensteincollege, Lunterseweg 94, Barneveld
Deelname	Eigen bijdrage van € 10,00.
Aanmelden	Via www.cjgbarneveld.nl .



2. Workshop Samengesteld

Een samengesteld gezin geeft veel uitdagingen, maar biedt ook kansen in het vinden van een nieuwe balans, rust en geluk.

Tijdens deze avond bespreken we met elkaar wat het voor jezelf, je partner en je kinderen betekent om in een nieuw, samengesteld, gezin verder te gaan. We bieden informatie, waardoor je meer oog krijgt voor de situatie. We kijken naar wat wel en niet werkt.

Bij voldoende belangstelling bieden we meerdere avonden aan om ervaringen uit de praktijk en theorie met elkaar te verdiepen.

Praktische informatie

Doelgroep	Ouders van samengestelde gezinnen.
Datum	De datum wordt ingepland bij voldoende belangstelling.
Tijd	19.30-21.30 uur.
Locatie	CJG Barneveld, Wilhelminastraat 10, Barneveld.
Deelname	Gratis.
Aanmelden	Via www.cjgbarneveld.nl .

Over het CJG Barneveld

Het CJG Barneveld is hét adres voor informatie over opgroeien, opvoeden en gezinsondersteuning. Het CJG Barneveld helpt en ondersteunt gezinnen om kinderen veilig en liefdevol te laten opgroeien. *Dichtbij. Met elkaar. Voor elkaar.*

Wilhelminastraat 10 ♦ 3771 AR Barneveld ♦ 0342-414816