

HEY DAAR!

Wetenswaardig nieuws van
Heydonck Naastenbest

NR 7.
13 januari, 2023

Klasbord wordt uitgebreid

Vanaf 1 januari hebben we de oudercommunicatieapp Klasbord geupgrade en heeft deze app meer mogelijkheden. Ons doel is de communicatie met ouders verder te verbeteren. Momenteel zijn we daarom aan het onderzoeken welke mogelijkheden van de upgrade we willen gebruiken en op welke manier we daar schoolbreed mee om willen gaan. We houden je op de hoogte!

Nieuws vanuit de oudervereniging

Sinterklaas

Ook dit jaar heeft de oudervereniging er weer voor gezorgd dat Sinterklaas op bezoek is geweest bij de kinderen van De Heydonck. Op vrijdag 2 december kwamen Sinterklaas en drie Pieten langs op locatie Naastenbest en op maandag 5 december op locatie Heivelden. In de aula hebben de leerkrachten en de kinderen Sinterklaas hartelijk verwelkomd door het zingen van mooie Sinterklaasliedjes. De Pieten brachten allemaal juten zakken met QR-codes mee en door middel van het scannen van de QR-codes met de tablet kon de juiste zak aan de juiste klas gegeven worden. Sinterklaas ging toen de klassen langs en heeft uit zijn grote boek voorgelezen over wat voor leuke en lieve kinderen er op De Heydonck zitten! De kinderen luisterden aandachtig en hebben een klein optreden gegeven of een liedje gezongen. Eén Piet heeft op het schoolplein zijn knappe diabolokunsten aan de kinderen laten zien en een andere Piet heeft ook nog even de kinderen van Partou met een bezoekje verblijd. De kinderen zijn daarna verwend met strooigoed en een klassencadeau dat in de juten zak zat. Het cadeau is een abonnement op een tijdschrift (o.a. Bobo, Okki, Wild van Freek, Quest Junior, Panna! of National Geographic Junior) en een klein bijpassend cadeau (o.a. een knuffel, boek of scheurkalender). Daar kunnen de kinderen nog fijn een jaar lang plezier van hebben!

Vacature

Wil jij volgend jaar ook meehelpen om het Sinterklaasfeest tot een onvergetelijke dag te maken of wil jij je graag op een andere manier inzetten bij de oudervereniging? Wij zijn nog op zoek naar een secretaris! Als je interesse hebt, neem dan even contact op met voorzitter Ilona de Vocht via ilonadevocht@live.nl of 06-51405262.

Nieuws vanuit het basisteam

Aanwezigheid jeugdverpleegkundige

Gezond en veilig opgroeien is belangrijk voor kinderen. Als jeugdverpleegkundige van GGD Brabant-Zuidoost help ik hier graag bij.

In het schooljaar 2022-2023 zijn we op alle scholen in Best onder de naam 'Verpleegkundig Vragen[V]uurtje' gestart met wekelijks even aanwezig zijn rond breng- en haalmomenten op school. Ik ben dan bij jullie op school aanwezig om vragen van leerkrachten en/of ouders op te pakken.

We hopen dat het VVV op school een laagdrempelige manier is om een hulpvraag te stellen. Leerkrachten kunnen ouders en kinderen attenderen op het VVV als zij vragen hebben rondom opgroeien en opvoeden.

HEY DAAR!

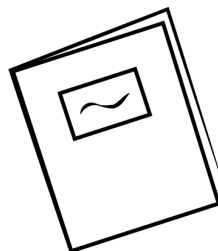
Wetenswaardig nieuws van
Heydonck Naastenbest

NR 7.

13 januari, 2023

Tot de meivakantie ben ik de volgende momenten bij jullie op school aanwezig:

Dinsdag	12 januari	einde schooldag
Maandag	16 januari	einde schooldag
Dinsdag	24 januari	begin schooldag
Vrijdag	3 februari	einde schooldag
Dinsdag	7 februari	einde schooldag
Maandag	13 februari	einde schooldag
Maandag	27 februari	begin schooldag
Donderdag	9 maart	einde schooldag
Donderdag	16 maart	begin schooldag
Maandag	20 maart	einde schooldag
Donderdag	30 maart	einde schooldag
Donderdag	6 april	einde schooldag
Dinsdag	11 april	begin schooldag
Donderdag	20 april	einde schooldag



Speelt er een urgente vraag? Dan hoeft die natuurlijk niet te wachten. Ik ben goed telefonisch of per mail te bereiken, dus schroom niet om zo met mij contact op te nemen.

Mijn contact gegevens zijn telefoonnummer 088 0031 352 / mail i.winters@ggdbzo.nl

Alleen je kinderen opvoeden

Als ouder met een partner ben je soms al uitgeput. In je eentje kan het extra lastig zijn. Daarom 5 handige tips voor als je je kindje alleen opvoedt.

1. *Vergeet jezelf niet.* Of je nu alleen of met zijn tweeën bent, het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Eet gezond, beweeg en doe leuke dingen. Je kindje heeft het meest aan jou als je lekker in je vel zit.
2. *Richt je aandacht op wat wel kan.* Probeer minder te denken aan wat je niet kan. Er is vaak wel wat te verzinnen. Heb je geen geld voor de sportschool of geen oppas voor je kind als jij sport? Ga dan samen wandelen of sport thuis met je kind.
3. *Vraag om hulp en praat met andere ouders.* Bedenk dat je er niet alleen voor staat. Je vrienden, familie en burens willen je vast helpen. En kijk of je steun en adviezen kunt krijgen van andere ouders die in dezelfde situatie zitten.
4. *Zorg voor een goede planning.* Een goede planning kan stress helpen voorkomen. Zet bijvoorbeeld 's avonds alvast alles klaar voor de volgende dag. Slaapt je kindje overdag? Gebruik die tijd om een voorraadje maaltijden te maken, of bij te slapen.
5. *Blijf overleggen met je ex-partner.* Zorg voor goed contact met je ex-partner. Je kind zal misschien nog niet alles begrijpen, maar merkt zeker wel iets van spanningen. Maak daarom duidelijke afspraken over de zorgverdeling en probeer met de opvoeding samen op één lijn te zitten.

Als je meer wilt weten over 'Alleen opvoeden' of over andere Opvoed- en Ontwikkelingsvragen, neem dan gerust contact op met een medewerker van het Basisteam Jeugd.

HEY DAAR!

Wetenswaardig nieuws van
Heydonck Naastenbest

NR 7.
13 januari, 2023

Iris van de Sande | Lumens
i.vd.sande@lumenswerkt.nl | 06 46768161
Ingrid Winters | GGD
i.winters@ggdbzo.nl | 06 46185843

Gratis assertiviteitstraining voor volwassenen

Wil jij:

- Sterk in je schoenen staan?
- Weten wat je echt zelf wil?
- Opkomen voor jezelf?
- Voelen dat je er toe doet?
- Grenzen aan kunnen geven?
- Ervaren dat het kan?

Voor wie?

De assertiviteitstraining van Lumens is voor volwassenen (18+). Je leert voor jezelf opkomen zonder schuldgevoel en met respect voor de ander je belangen te behartigen.

Data en tijden: Dinsdag 31 januari 09.30-15.00 Dinsdag 7 februari 09-30-15.00 Dinsdag 14 februari 09.30-15-00

Locatie: Wijkcentrum De Dommel, Bennekelstraat 131 Eindhoven

Informatie en aanmelden: [Www.lumenswerkt.nl](http://www.lumenswerkt.nl) Aanmelden: assertiviteitstraining@lumenswerkt.nl

Vragen: Mieke Maas Maatschappelijk werker/trainer 06-52740923

