

Opvoeding

en Gezondheid

zaterdag 14 mei	Buitenspelen en Gezonde Voeding
dinsdag 17 mei	Informatiebijeenkomst Gezonde Leefstijl
woensdag 18 mei	Gezonde traktaties Houd je mond gezond
woensdag 18 mei	Kinderyoga
vrijdag 20 mei	Voorlichting Diabetes aan Turkse Dordtenaren
dinsdag 24 mei	Natuurcoaching
woensdag 25 mei	Gezonde traktaties Houd je mond gezond
woensdag 1 juni	Kinderyoga
donderdag 2 juni	Yoga voor tieners
donderdag 2 juni	Yoga voor volwassenen
vrijdag 3 juni	Houd je mond gezond
woensdag 15 juni	Gezonde traktaties Houd je mond gezond

In de wijken Reeland, Staart, Binnenstad/ Noordflank worden in de maanden mei en juni veel activiteiten georganiseerd betreffende Opvoeding en Gezondheid.



Gezonde traktaties

Trakteren is feestelijk en kan ook nog gezond zijn. Ouders en vrijwilligers maken samen met kinderen deze leuke en lekkernijen. Ook is er informatie over Coolbear, de suikervrij limonadesiroop zonder kwalijke toevoegingen.

Hoe houd ik mijn mond gezond

Naast gezond eten is het ook belangrijk om je mond goed te verzorgen. Sanakids leert de kinderen op een leuke manier hoe je dat kunt doen.

Wanneer	Waar	Tijd	Aanmelden
woensdag 18 mei	Buurthuis "de Eendracht"	13.00 – 15.00 uur	nee
woensdag 25 mei	"Praathuis"	14.00 – 16.00 uur	nee
woensdag 15 juni	Wijkcentrum Staart West	14.00 – 16.00 uur	nee

Themabijeenkomst voor ouders: "Houd je mond gezond"

De kinderen hebben het tandenpoetsen van Sanakids geleerd. Nu krijgen de ouders daar een terugkoppeling over. Hoe kun je je kind stimuleren om het poetsen goed te blijven doen?

Wanneer	Waar	Tijd	Aanmelden
vrijdag 3 juni	Wantijschool	9.00 – 10.30 uur	nee

Yoga voor kinderen, tieners en volwassenen

Kinderyoga (door Spetteryoga) geeft kinderen kracht en balans en is waardevol voor het verbeteren van de lichaamshouding, het zelfvertrouwen, de concentratie en het zelfbewustzijn. Tijdens de yoga avonturen worden spelletjes en oefeningen gedaan. Tijdens deze les maken kinderen kennis met de yoga.

Wanneer	Waar	Tijd	Aanmelden
woensdag 18 mei	Praathuis	14.00 – 15.00 uur	Ja
woensdag 1 juni	Buurthuis "de Eendracht"	14.00 – 15.00 uur	Ja



Tiener- en volwassenenyoga (door Fee Busenkell): Ervaar een toegankelijke les waarbij de combinatie van inspanning en ontspanning centraal staat.. De basis is Hatha Yoga en er is veel aandacht voor Mindfulness: adem, meditatie- en ontspanningsoefeningen.

Wanneer	Waar	Tijd	Aanmelden
donderdag 2 juni	Wijkcentrum Staart West	19.00 – 20.00 uur voor tieners	ja
donderdag 2 juni	Wijkcentrum Staart West	20.00 – 21.00 uur voor volwassenen	ja

Buitenspelen en Gezonde Voeding

Gamen op je tablet of spelcomputer is leuk, maar buitenspelen met vriendjes is leuk én gezond. Als er dan ook nog een kraampje met gezonde voeding bij is, dan is de middag compleet.

Wanneer	Waar	Tijd	aanmelden
zaterdag 14 mei	Lijnbaan	13.00 – 18.00 uur	nee

Informatiebijeenkomst Gezonde Leefstijl (door Inge Wouters)

Nederland is een welvarend land, gelukkig, maar dit leidt ook tot zorgen. De Nederlandse bevolking eet teveel vet, beweegt niet of nauwelijks en voldoet niet aan een gezonde leefstijl met als gevolg een toename van mensen met hart- en vaatziekten, overgewicht en Obesitas (ernstig overgewicht). Om deze ernstige ziektes terug te dringen moeten we weten wat een gezonde leefstijl inhoudt. Na de voorlichting is het mogelijk om een afspraak te maken voor een gezondheid check "meten is weten". Kosten €1,50

Wanneer	Waar	Tijd	aanmelden
dinsdag 17 mei	Wijkcentrum Staart West	9.00 – 9.45 uur	nee

Natuurcoaching

Dit is een ervaringsgerichte methode. Je gaat van denken naar voelen, op die manier wordt de intuïtie aangesproken en weet je je eigen antwoorden. Neem een vraag mee waarin je graag zou willen veranderen, wat zou je graag anders willen doen, of willen leren, met die vraag gaan we de natuur in, om te kijken welke antwoorden onze intuïtie ons in de natuur zal geven. We lopen in stilte een ieder met zijn/haar eigen vraag. Bij terugkomst drinken we nog wat en delen we onze inzichten.

Wanneer	Waar	Tijd	aanmelden
dinsdag 24 mei	Margo's Creatieve Praktijk	9.00 – 11.00 uur	ja

Voorlichting Diabetes aan Turkse Dordtenaren

Bent u Turks en heeft u diabetes of kent u iemand die diabetes heeft en wilt u hier graag meer over weten? Dan bent u van harte welkom op de voorlichtingsbijeenkomst over diabetes voor mensen met een Turkse achtergrond. De voorlichting wordt in het Turks gegeven door dhr. Ali Kaya.. Daarnaast is er de mogelijkheid om uw bloedsuiker en bloeddruk te laten meten door Monique Stam van "de Zichtbare Schakel".

Wanneer	Waar	Tijd	aanmelden
vrijdag 20 mei	Ayasofya Moskee	14.30 – 16.30 uur	Ja, bij Moskee zie hieronder

Aanmelden:

Aanmelden voor activiteiten waarbij dat wordt gevraagd kan telefonisch of per mail:

Ina.dejong@meedrechtsteden.nl

Tel. 078- 6390437

Aanmelden voor Voorlichting Diabetes aan Turkse Dordtenaren bij:

Şükrü Durusoy: +31 6 43115835 of Kemal Tunç: +31 6 41776495.

Adressen:

Buurthuis "de Eendracht" Noordendijk 89-6

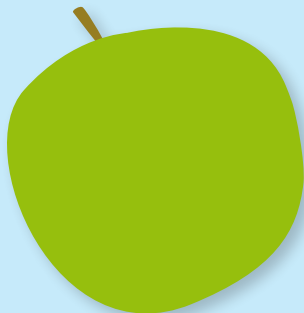
"het Praathuis" Mariënbornstraat 3a

Wijkcentrum "Staart West" Maasstraat 25

Margo's Creatieve Praktijk Fuutstraat 2

Ayasofya Moskee Merwedestraat 46

Wantijschool Maasstraat 204



**Opvoeding
en Gezondheid**