



voor jeugd & gezin

## PERSBERICHT

Zaandam, 4 maart 2019

### **Cursus 'Bewust Opvoeden in je eentje'**

Op woensdag 8 mei start van 9.00 – 11.00 uur de gratis cursus 'Bewust Opvoeden in je eentje' in het pand van GGD Zaanstreek-Waterland, Vurehout 2 in Zaandam. Kinderen opvoeden is leuk, maar soms ook moeilijk. Je kind opvoeden in je eentje kan dan extra zwaar zijn, Deze praktische cursus is bedoeld voor alleenstaande ouders met kinderen in de leeftijd van 3 tot 12 jaar die graag meer willen weten hoe je in je eentje je kind(eren) opvoedt. Er zijn vijf bijeenkomsten waarin allerlei lichte opvoedvragen aan bod komen en onderwerpen zoals:

- Wat kan ik doen om mijn kind te laten luisteren als het nodig is?
- Hoe ga ik om met mijn eigen boosheid en irritatie bij ongewenst gedrag van mijn kind?

Na iedere bijeenkomst gaan de deelnemers thuis met de vaardigheden aan de slag aan de hand van een werkmap. Tijdens de cursus is ook ruimte om ervaringen en adviezen uit te wisselen met andere ouders.

Het is noodzakelijk dat geïnteresseerden zich van tevoren aanmelden.

### **Meer informatie**

Voor aanmeldingen of voor meer informatie over deze of andere opvoedcursussen kunt u contact opnemen per e-mail: [cursus@ggdzw.nl](mailto:cursus@ggdzw.nl) of telefonisch via 075-651 83 40.

---

### *Noot voor de redactie:*

Voor vragen omtrent dit persbericht kunt u contact opnemen met Claudia Vogelaar (administratief medewerkster cursusbureau) via 075 - 651 8370 of [cursus@ggdzw.nl](mailto:cursus@ggdzw.nl).

GGD Zaanstreek-Waterland  
Vurehout 2  
1507 EC Zaandam