



Eén platform voor gratis cursussen over opvoeden, opgroeien en gezondheid

Bewegen, mediagebruik, puberteit... soms kan je wel een beetje hulp of advies gebruiken of wil je je ervaringen delen met anderen. Bezoek dan ons cursusplatform. Daarop vind je een overzicht van webinars, (online) cursussen en themabijeenkomsten. In een paar muisklikken vind je de juiste cursus. En nog gratis ook!

Op cjgrijnmond.nl/cursus vind je razendsnel de cursus die bij jou of je kind past. Het cursusplatform is er voor (aanstaande) ouders en verzorgers, kinderen en jongeren. Een deel van de cursussen, themabijeenkomsten en webinars over opvoeden, opgroeien en gezondheid organiseren we zelf, de rest bieden onze samenwerkingspartners aan.

Je staat er niet alleen voor

Onze professionals volgen tot 18 jaar samen met jou de ontwikkeling en gezondheid van je kind. Daarvoor plannen we afspraken in of kun je terecht tijdens het inloopspreekuur. Maar soms wil je wat meer weten over een bepaald onderwerp, bijvoorbeeld als ruggensteun of geruststelling. Een cursus of themabijeenkomst kan dan helpen. Of je nu informatie of tips wilt, of ervaringen wilt delen met andere ouders: wij zijn er voor elk kind en elk gezin. Je staat er niet alleen voor.

Op locatie én online

We bieden de cursussen en themabijeenkomsten op onze CJG-locaties aan, maar ook online. Onze webinars zijn live te volgen. Steeds meer webinars kun je ook direct bekijken. Bijvoorbeeld over media, de puberteit en emoties.

Heb je je ingeschreven, maar kun je het webinar toch niet bijwonen? Dan kun je 'm altijd later nog terugkijken!

Meer inzicht door Puberchallenge

Ken je de Puberchallenge al? Dit is een cursus voor alle (toekomstige) puberouders. Deze online cursus bestaat uit 5 lessen over onder andere het puberbrein, mentale en lichamelijke veranderingen en overleggen met je puber. Je kunt op elk moment beginnen. Na inschrijving ontvang je direct de eerste les in je mailbox. Daarna ontvang je wekelijks een nieuwe les. Aanmelden? Ga naar cjgrijnmond.nl/puberchallenge.

De jeugdverpleegkundige op school

Aan iedere school is een jeugdverpleegkundige verbonden, waar je ook jouw vragen aan kan stellen. Bijvoorbeeld over voeding, beweging, slapen, luisteren of (faal)angst. Geen vraag is ons te gek!

- Voor CSG Prins Maurits is dit Karin van der Wees.
- Telefoonnummer: 088 - 20 10 000 of 06 - 35124890.
- E-mail: k.van.der.wees@cjgrijnmond.nl.

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de grootste opgave in een mensenleven

Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen staan voor alle gezinnen klaar. Wil je meer weten over CJG Rijnmond, wat je kunt verwachten van de afspraken waarvoor we jou en jouw kind uitnodigen, het Rijksvaccinatieprogramma of heb je een vraag over opvoeden, opgroeien of gezondheid? Neem gerust [contact](#) met ons op of kijk op cjgrijnmond.nl. Ook vind je hier een overzicht van gratis webinars en (online) cursussen die wij geven, zoals Mediaopvoeding en de Puberchallenge.