



MeerWaarde  
WELZIJN

# Opuoeden & opgroeien



Deel met ons je vragen of zorgen!





## Stap-programma's

Voor kinderen van verschillende leeftijden hebben we diverse programma's: Instapje, Opstapje en Opstap. Ouders leren met de Stap-programma's hun kind te ondersteunen en spelenderwijs te stimuleren.

### Instapje: werken aan een goede interactie tussen ouder en kind

#### Gezin met kind(eren) van 1 jaar

Instapje is een leer- en spelprogramma voor gezinnen met een kind van 1 jaar en is met name gericht op het verbeteren van de interactie tussen ouder en kind. Deelnemers gaan met de volgende 4 vuistregels aan de slag:

- ♥ Kijk en luister naar je kind.
- ♥ Moedig je kind aan.
- ♥ Volg je kind, bied je kind structuur.
- ♥ Praat met je kind.

*Instapje duurt een jaar en wordt afgesloten met een diploma.*

### Opstapje: voor een betere aansluiting op de basisschool

#### Gezin met kind(eren) van 2 – 4 jaar

Opstapje is voor gezinnen met kinderen van 2 tot 4 jaar. Centraal staan:

- ♥ De spelontwikkeling van je kind.
- ♥ Het verbeteren van interactie tussen ouder en kind.

Ouders krijgen begeleiding en materialen om thuis verschillende spelletjes met hun peuter te doen. Er is veel aandacht voor het ontwikkelen en de bewustwording van hoe je als ouder reageert op je kind.

*Opstapje duurt twee jaar en wordt afgesloten met een diploma.*

## Opstap: kleuters goed voorbereid naar groep 3

### Gezin met kind(eren) van 4 – 6 jaar

Opstap is voor gezinnen met kinderen van 4 tot 6 jaar en is bedoeld om kleuters voor te bereiden op groep 3. De speciaal ontwikkelde werkbladen en leesboekjes zijn afgestemd op het reguliere onderwijs. De kinderen ontwikkelen een actieve leerhouding die bijdraagt aan een goede start op school. Voor de ouders zijn er speciale themabijeenkomsten over onder andere opvoeding, ontwikkeling en het naar school gaan.

*Opstap duurt twee jaar en wordt afgesloten met een diploma.*

#### Aanmelden voor een van de Stap-programma's

##### Annelie van Duijn

[annelie.vanduijn@meerwaarde.nl](mailto:annelie.vanduijn@meerwaarde.nl)  
of ga naar een PlusPunt bij u in de buurt:  
[www.meerwaarde.nl/pluspunten](http://www.meerwaarde.nl/pluspunten)

## Home-Start: als het even niet zo goed gaat

**Gezinnen met kind(eren) van 6 jaar of jonger**  
**Bij opvoeden horen ook twijfels: doe je het wel goed? Ervaren en getrainde vrijwilligers ondersteunen gezinnen waar het tijdelijk niet zo goed gaat.**

Als gezin kun je een periode doormaken waarin het niet zo goed gaat: moeilijkheden met de kinderen, weinig contact met vrienden en familie, problemen op je werk, gebrek aan geld of spanningen met je partner. Meestal kun je zulke problemen zelf oplossen. Maar soms is het een opluchting als iemand tijd heeft om te luisteren of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken. Een vrijwilliger van Home-Start kan dan een steuntje in de rug bieden.

Zij komt gemiddeld één dagdeel per week op bezoek bij het gezin thuis. Meestal voor een paar maanden tot maximaal een jaar. In het

gezin moet minimaal 1 kind zijn dat 6 jaar of jonger is.

#### Aanmelden

**Bidi Stam**, 06 – 34 94 52 91

[bidi.stam@meerwaarde.nl](mailto:bidi.stam@meerwaarde.nl)

**Magriet Kolkman**, 06 – 11 29 91 88

[magriet.kolkman@meerwaarde.nl](mailto:magriet.kolkman@meerwaarde.nl)

**Nynke Wijbenga**, 06 – 57 59 40 40

[nynke.wijbenga@meerwaarde.nl](mailto:nynke.wijbenga@meerwaarde.nl)

#### Meer informatie

[www.home-start.nl](http://www.home-start.nl)

## Home-Start+: creëer rust en ruimte voor oplossingen

### Gezinnen met kind(eren) van 7 – 14 jaar

Home-Start+ is voor gezinnen met ten minste één kind in de leeftijd van 7 tot en met 14 jaar. Home-Start+ helpt om even de druk van de ketel te halen en rust en ruimte te creëren die nodig is om weer zicht te hebben op oplossingen. Als gezin kun je zélf aangeven op welke gebieden je steun wenst. Denk aan vragen over de opvoeding, het vergroten van je netwerk, hulp bij de overgang van basisschool naar middelbare school of bij vragen van het kind.

#### Aanmelden

**Bidi Stam**, 06 – 34 94 52 91

[bidi.stam@meerwaarde.nl](mailto:bidi.stam@meerwaarde.nl)

**Magriet Kolkman**, 06 – 11 29 91 88

[magriet.kolkman@meerwaarde.nl](mailto:magriet.kolkman@meerwaarde.nl)

**Nynke Wijbenga**, 06 – 57 59 40 40

[nynke.wijbenga@meerwaarde.nl](mailto:nynke.wijbenga@meerwaarde.nl)

#### Meer informatie

[www.home-start.nl](http://www.home-start.nl)

## Ouder en Kind Inloop: ontmoet andere ouders met jonge kinderen

### Ouders/verzorgers met kinderen 0 – 4 jaar

**Andere ouders met kleine kinderen ontmoeten is gezellig en nuttig. De kinderen spelen met elkaar, de ouders wisselen tips uit.**

Op verschillende locaties in de gemeente organiseren we OKI-bijeenkomsten (Ouder en Kind Inloop) voor ouders/verzorgers met kinderen van 0 tot 4 jaar. Tijdens deze bijeenkomsten spelen de kinderen samen met andere kinderen, terwijl hun ouders in de buurt zijn of actief meedoen. Zo kunnen de kinderen vast wennen hoe het straks zal zijn, als ze voor het eerst naar de peuterspeelzaal en/of basisschool gaan. Voor de ouders is het leuk en leerzaam om andere ouders met kinderen in dezelfde leeftijd te spreken. Zo hoor je bijvoorbeeld hoe andere ouders hun kinderen opvoeden en kun je elkaar tips geven. De OKI draait met vrijwilligers. MeerWaarde coördineert.

*Vooraf aanmelden is niet nodig. Deelname is kosteloos (inclusief koffie/thee/water en fruit). Het vakantierooster van de OKI's is afgestemd op de schoolvakanties.*

#### OKI in de buurt

Kijk op [www.meerwaarde.nl/oki](http://www.meerwaarde.nl/oki) voor de dichtstbijzijnde OKI.



‘Mijn kind heeft zeker meer babbels gekregen.’



## MeerBabbels: naschoolse activiteit gericht op taal

### Kinderen groep 1, 2 en 3

**MeerBabbels is bedoeld voor kinderen uit groep 1, 2 en 3. Door extra te oefenen met de Nederlandse taal leren de kinderen de taal beter te begrijpen. Ze kunnen zich beter uitdrukken, gaan zich zekerder voelen en maken sneller contact met andere kinderen. Kinderen oefenen in een groep spelenderwijs met de Nederlandse taal. Problemen waar kinderen mogelijk tegenaan lopen:**

- dat ze een speluitleg of de instructie voor een knutselwerkje niet begrijpen;
  - dat ze soms moeite hebben met samenwerken;
  - dat ze een ander niet altijd laten uitpraten.
- Van de ouders wordt verwacht dat ze het

laatste kwartier van de bijeenkomst aanwezig zijn om uitleg te krijgen over de opdracht. Er is dan ook gelegenheid om vragen te stellen. De laatste (5e) les gaan de ouders en kinderen samen op pad voor bijvoorbeeld een bezoek aan de bibliotheek, de Heimanshof of de kinderboerderij. MeerBabbels bestaat uit wekelijkse bijeenkomsten van 75 minuten gedurende het hele schooljaar. De activiteit wordt op verschillende locaties in de hele Haarlemmermeer aangeboden. *Deelname is kosteloos.*

#### Aanmelden

*Aanmelden gaat altijd in overleg met school.*

**Elly Folkerts**, 023 – 569 88 88,

06 – 53 47 88 35,

[elly.folkerts@meerwaarde.nl](mailto:elly.folkerts@meerwaarde.nl)

## De VoorleesExpress: geeft een kind met taalachterstand een beter perspectief

### Kinderen 3 – 8 jaar

De VoorleesExpress is voor gezinnen waarbij de kinderen van 3 tot 8 jaar een taalachterstand hebben. Gedurende 20 weken komt één keer per week een enthousiaste vrijwilliger bij de ouders en kinderen thuis om voor te lezen. Ouders krijgen handvatten om het voorlezen zelf over te nemen en op andere manieren de taalontwikkeling van de kinderen te stimuleren. De vrijwilligers worden geselecteerd, getraind en begeleid door MeerWaarde. De VoorleesExpress wordt uitgevoerd in samenwerking met Bibliotheek Haarlemmermeer.

#### Meer informatie of aanmelden?

**Elly Folkerts**, 023 – 569 88 88,  
06 – 53 47 88 35,  
elly.folkerts@meerwaarde.nl

## Weerbaarheidstraining: (SOVA) helpt kinderen sterker worden

### Kinderen van 8 – 12 jaar

Hoe ga je om met anderen? Hoe reageer je in moeilijke en lastige situaties, bijvoorbeeld als je gepest wordt? Daarvoor hebben we speciaal voor kinderen een cursus Sociale Vaardigheden (SOVA).

Door de cursus te volgen is het voor hen makkelijk om mee te doen en sociaal vaardiger te worden. De cursus is bedoeld voor kinderen die:

- ♥ meer zelfvertrouwen nodig hebben;
- ♥ moeilijk vrienden maken en houden;
- ♥ snel boos worden en niet weten hoe ze daar mee om moeten gaan;
- ♥ niet-weerbaar en verlegen zijn;
- ♥ gepest worden of zelf pesten;

- ♥ moeite hebben met 'nee' zeggen en keuzes maken.

In de groep oefenen de kinderen samen hoe ze in lastige situaties anders (met meer effect) kunnen reageren. Ze leren bijvoorbeeld complimenten geven en ontvangen, hoe je een gesprekje kunt voeren met een ander kind, hoe om te gaan met plagen en pesten en na te denken over je lichaamshouding en stevig staan. Doordat ze leren hoe ze kunnen reageren op andere kinderen, krijgen ze meer zelfvertrouwen en zitten ze beter in hun vel. In totaal zijn er zes of zeven bijeenkomsten. Halverwege is er telefonisch contact met de ouders. Er zijn 2 leeftijdsgroepen: 8 tot 10 jaar en 10 tot 12 jaar.


*Het kan voorkomen dat we voldoende aanmeldingen hebben per groep. Schroom niet om je toch in te schrijven. Het kan namelijk gebeuren dat, na de intakegesprekken, toch nog plekken vrijkomen.*

#### Aanmelden

Cursus- en activiteitenbureau  
023 – 569 88 61  
cursusbureau@meerwaarde.nl

#### Meer informatie

**Magriet Kolkman**, 06 – 11 29 91 88  
magriet.kolkman@meerwaarde.nl  
**Wendy Amsing**, 06 – 11 51 30 43  
wendy.amsing@meerwaarde.nl



‘Vrienden maken,  
erbij horen,  
je grenzen  
stellen.’



## Cursus Plezier op School: makkelijk instromen in de brugklas

### Aankomende brugklassers (groep 8)

**De overgang naar de brugklas is een spannende tijd. Voor kinderen die het op de basisschool niet gemakkelijk hebben gehad, bijvoorbeeld omdat ze gepest werden of omdat het niet lukte om vrienden te maken, is het extra spannend. Want het is ook een kans op een nieuwe start.**

De cursus Plezier op School maakt die overstap makkelijker. In de cursus leren kinderen contact leggen en omgaan met anderen en opkomen voor zichzelf. Ook leren ze om te gaan met pesten en is er aandacht voor non-verbaal gedrag, zoals houding, oogcontact en stemgebruik. De groep bestaat uit maximaal tien aankomende brugklassers. Door samen met andere kinderen mee te doen aan de cursus, leren ze ook van elkaar. De cursus vindt plaats in de laatste week van de zomervakantie. Het blijkt dat kinderen een half jaar na de cursus hiervan nog steeds profiteren. De meeste kinderen voelen zich op hun gemak op hun nieuwe school. De cursus wordt gegeven door MeerWaarde en de GGD.

### Meer informatie

**Magriet Kolkman**, 06 – 11 29 91 88  
magriet.kolkman@meerwaarde.nl

## FamilieMaatjes: een warme plek en een beetje extra aandacht

### Ouder(s) met kind(eren)

**Als ouder wil je het beste voor je kind. Toch kan er soms, of eigenlijk best vaak, een periode aanbreken waarbij je even op adem moet komen. Een ander gezin kan dan helpen.**

Soms komt er veel op je af als ouder. Dan kan het moeilijk zijn om je kind de tijd en aandacht te geven die je zou willen geven. Het is fijn als je kind regelmatig even terecht kan bij een gezin in de buurt om daar mee te doen met de alledaagse dingen. Samen een spelletje doen, naar de speeltuin, de hond uitlaten of 's avonds mee-eten.

FamilieMaatjes verbindt 'gezinnen met een vraag' en 'vrijwillige maatjesgezinnen' aan elkaar. 'Vrijwillige maatjesgezinnen' vinden het leuk als een kind uit de buurt regelmatig meedraait in hun gezin. Ze bieden het kind hiermee een fijne en ontspannen tijd.

De coördinator FamilieMaatjes van MeerWaarde verbindt gezinnen met elkaar aan de hand van hun wensen, interesses en mogelijkheden.

### Meer informatie?

**Jorien Reinderink**, 06 – 14 06 17 48  
jorien.reinderink@meerwaarde.nl

*Wil je je gezin aanmelden als 'gezin met een vraag' of als 'vrijwillig maatjesgezin'? Vul dan het formulier in op [www.meerwaarde.nl/familiemaatjes](http://www.meerwaarde.nl/familiemaatjes). We nemen zo snel mogelijk contact met je op.*

## Sociaal makelaar jeugd: contact leggen met andere jongeren

### Jongeren

**MeerWaarde weet dat sociale contacten belangrijk zijn om gelukkig te zijn. De sociaal makelaar jeugd is er voor jongeren die kampen met gevoelens van eenzaamheid of somberheid.**

Zij helpt jongeren bij het opbouwen van contacten of het vinden van een activiteit die past bij wat je leuk vindt.

De sociaal makelaar jeugd helpt jongeren die:

- ♥ meer de deur uit willen;
- ♥ makkelijker contact willen leren maken;
- ♥ een plek willen vinden om met andere jongeren activiteiten te ondernemen.

Heb je een vraag over je eigen situatie, of maak je je zorgen over een vriend(in) of klasgenoot, zoon of dochter, neem dan contact op met Inge Janssen.

### Meer informatie?

**Inge Janssen**  
inge.janssen@meerwaarde.nl

## Begeleiding: stappen zetten in jouw ontwikkeling

### Jongeren 16 – 23 jaar

**Heb je vragen of problemen op school, thuis of op je werk en kom je hier zelf niet uit? Ook niet door te praten met je ouders of je vrienden? Dan kun je bij ons terecht voor informatie, advies of begeleiding. Dat is kosteloos en vertrouwelijk.**

Waar kunnen we je zoal bij helpen?

- ♥ Je denkt erover om met je school te stoppen.
- ♥ Je wordt gepest en weet niet hoe je dit kunt stoppen.
- ♥ Je ouders gaan scheiden en je wilt daarover praten
- ♥ Je wilt ontdekken wat jouw talenten zijn?
- ♥ Je hebt schulden en weet niet hoe je dit moet oplossen?

Met deze en al je andere vragen kunnen we je helpen. We geven je advies en begeleiding totdat je weer zelf verder kunt. Hoe vaak we elkaar spreken, bepalen we samen met jou. Vaak is een paar gesprekken voldoende.

### Hulp nodig bij vragen of problemen?

Kijk op [www.meerwaarde.nl/pluspunten](http://www.meerwaarde.nl/pluspunten) of bel 023 – 569 88 88.





‘Door Track the Talent ben ik meer open geworden en durf ik mijn mening te geven.’

## Track the Talent: ontdek wat jij in je mars hebt

### Jongeren 16 – 23 jaar

Weinig motivatie voor school of weet je niet welke opleiding je wilt volgen? Geen plannen voor de toekomst? Dan is Track the Talent iets voor jou!

In een programma van twaalf weken maak je kennis met verschillende mensen uit het bedrijfsleven. Zij vertellen over hun werk en hoe zij op hun plek terecht zijn gekomen. Dat is niet alleen inspirerend, je hoort en leert meteen van alles over solliciteren, communiceren en werken in de praktijk. Daar kun jij je voordeel mee doen en en zo je kansen op de arbeidsmarkt vergroten. Waarschijnlijk weet je na die twaalf weken wel wat je wilt worden!

Op het programma staat onder andere:

- ♥ Actieve workshops waarbij je verschillende bedrijven van binnen en buiten leert kennen.
- ♥ Workshops waarbij je leert sterker te communiceren en solliciteren en op zoek gaat naar jouw kwaliteiten.
- ♥ Bedrijfsbezoeken waar je je handen uit de mouwen steekt.
- ♥ Sport en spel waarbij we graag de competitie aangaan.

Ben je gemotiveerd om 12 weken lang op tijd aanwezig te zijn en op een unieke manier aan je toekomst te werken? Meld je dan aan!

### Meer informatie of aanmelden

**Rachelle Paalvast**, 06 – 24 13 98 45,

[trackthetalent@meerwaarde.nl](mailto:trackthetalent@meerwaarde.nl).

**Simone Duin**, 06 – 37 65 62 46

[simone.duin@meerwaarde.nl](mailto:simone.duin@meerwaarde.nl)

## MatchMentor: is overleggen met je eigen coach

### Jongeren 10 – 23 jaar

Met een mentor kun je overleggen over zaken die voor jou belangrijk zijn. Met hem of haar kun je sparren over je schoolzaken, of werk, maar ook over thuis en vrije tijd. In ieder geval praten jullie over zaken waar jij het over wilt hebben, want het gaat om jou en over jouw toekomst.

- ♥ Ben je tussen de 10 en 23 jaar?
- ♥ Zit je ergens mee?
- ♥ Wil je je hart luchten of heb je ergens hulp bij nodig?

Meld je dan aan bij het MatchMentor-project. Via dit project word je gekoppeld aan een mentor waarmee je een klik hebt. Een klik is nodig zodat de hulp prettig zal verlopen. Je mentor is geen hulpverlener, maar gewoon iemand die op vrijwillige basis, met zijn/haar levenservaring, jou wilt ondersteunen waar nodig. Met hem of haar kun je sparren over je schoolzaken of werk, maar ook over thuis en vrije tijd.

### Meer informatie of aanmelden

**Mustapha el Moumene** 06 – 15 86 81 19

[matchmentor@meerwaarde.nl](mailto:matchmentor@meerwaarde.nl)

## Opvoedondersteuning: voor iedere ouder

### Ouders met kind(eren) 0 – 23+ jaar

In veel gezinnen zijn er weleens periodes waarin het niet zo goed gaat: moeilijkheden met kinderen, weinig contact met vrienden en familie, problemen op het werk, gebrek aan geld, spanningen met de partner of een echtscheiding. Met al je vragen over opvoeden en opgroeien, groot of klein, kan je bij MeerWaarde terecht. Onze sociaal werkers begeleiden met tips uit de Triple P-methode. Triple P staat voor 'Positive Parenting Program' en is een methode voor opvoedingsondersteuning voor ouders met kinderen van 0 tot 23+ jaar.

Triple P is een laagdrempelig methode om emotionele en gedragsproblemen bij kinderen te voorkomen. Triple P leert ouders:

- ♥ Een positieve opvoedstijl.
- ♥ Beter omgaan met moeilijk gedrag van kinderen.
- ♥ Betere communicatie tussen ouder en kind in alledaagse situaties.

### Meer informatie

Kijk op [www.meerwaarde.nl/pluspunten](http://www.meerwaarde.nl/pluspunten) voor onze inloopspreekuren.

## MeerWaarde in het CJG

MeerWaarde is een van de organisaties die betrokken is bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in Haarlemmermeer. Bij het CJG kan je terecht met je vragen over opvoeden en opgroeien.

*"Mijn man is ernstig ziek en zijn ziekte vraagt veel aandacht. Omdat we het zielig vinden voor ons zoontje van zeven, mag hij alles. We geven hem zijn zin en hij krijgt cadeautjes. Daardoor werd hij op school en in zijn omgang met leeftijdgenootjes onhandelbaar. De sociaal werker van MeerWaarde heeft ons handvatten gegeven om grenzen te stellen. Sindsdien gaat het veel beter in ons gezin en op school."*

### Meer informatie

Kijk op [www.cjghaarlemmermeer.nl](http://www.cjghaarlemmermeer.nl)



*'Zoveel handige tips gekregen van andere ouders.'*

*Vind je in deze folder geen antwoord op  
jouw vraag? Neem contact met ons op.  
Wellicht kunnen we je toch verder helpen  
of doorverwijzen.  
023 - 569 88 88, [info@meerwaarde.nl](mailto:info@meerwaarde.nl),  
[www.meerwaarde.nl/pluspunten](http://www.meerwaarde.nl/pluspunten)*







MeerWaarde  
WELZIJN

## MeerWaarde

023 – 569 88 88

[info@meerwaarde.nl](mailto:info@meerwaarde.nl)

Dokter Van Dorstenstraat 1, 2132 JR Hoofddorp

Postbus 429, 2130 AK Hoofddorp

