



Plu Maassluis (De naam PLU is gekozen omdat onder deze paraplu alle nieuwe activiteiten vallen.)

Beste mensen,

De Voedselbank is de afgelopen maanden hard bezig geweest met het schrijven en ontwikkelen van een plan voor haar cliënten, vrienden van en kinderen van cliënten. Het Fonds Schiedam Vlaardingen e.o. was zo enthousiast over dit plan dat zij ons geld heeft toegezegd om het uit te voeren. Wij kunnen daarom alle activiteiten en training **gratis** aanbieden.

StroomOpWaarts is op de hoogte van inhoud en het bestaan van de training en wil eraan meewerken. Dat geldt ook voor de gemeente Maassluis.

Wat gaan wij doen? Voor wie? Wanneer? Waar?

Voor vrouwen:

Sterke vrouwen als opvoeder

Iedere vrouw heeft haar eigen uitdagingen in het leven. In deze training die bestaat uit twee delen leer je op twee hele belangrijke terreinen sterker te worden; jouw zelfbeeld en jouw rol als moeder.

Een sterk zelfbeeld helpt je te zien welke mogelijkheden jij hebt in het leven, in (vrijwilligers)werk, in je contacten en in je omstandigheden.

Een sterke moeder helpt zichzelf en haar gezin, weet wat zij moeilijk vindt in haar gezin en wat juist fijn gaat, geeft en zoekt hulp waar nodig, helpt haar kinderen opgroeien en ondersteunt zichzelf en haar gezin in de omstandigheden die er op dat moment zijn.

Deze training en de speciale training/ spelmiddagen voor kinderen van 8-10 jaar, sluiten heel goed op elkaar aan. Dus als je deelneemt aan de training en je hebt kinderen van 8,9 of 10 jaar, dan kun je vragen of zij willen deelnemen aan de training die speciaal voor hen is. Zo zijn sommige onderwerpen voor jou en je kind hetzelfde waardoor jullie er thuis ook over kunnen doorpraten. Maar jullie hoeven natuurlijk niet allebei deel te nemen.

Deel 2 van de training: september tot en met december 2019

Als de training vol is, start er een nieuwe groep in januari 2020

- In het traject zitten ook informatiebijeenkomsten/ workshops waarin diverse onderwerpen, op gebied van gezondheid, financiën, werk en maatschappij aan de orde komen. Onderwerpen kunnen door de deelnemers naar voren gebracht worden en eventueel kunnen gastsprekers uitgenodigd worden.
- Gelegenheid om de Nederlandse taal en financiële vaardigheden onder begeleiding te oefenen op laptops.

Datum en tijdstip: Woensdag 8, 15, 22 en 29 mei, 5, 12, 19 en 26 juni, 3 juli en 10 juli
inloop van 9.00 tot 9.30, trainingen en workshops van 9.30 uur tot 11.45 uur.

Locatie: Voedselbank

Bewegen met Mathilda

Mijn naam is Mathilda ik ben 30 jaar en al 11 jaar lang een allround gecertificeerd sportcoach.

Een balans in beweging én voeding is erg belangrijk. U kunt met allerlei vragen bij mij terecht. Mijn passie ligt in het helpen en begeleiden van mensen naar een gezonde levensstijl. Jong of oud, zwaarlijvig of ondergewicht. In groepslessen bewegen op muziek. Denk hierbij aan danslessen (zumba) maar óók ouderwetse aerobics lessen zoals BBB (buik billen benen) . Zo ben ik ook gespecialiseerd in mensen met obesitas en vrouwen die zwanger zijn en fit willen zijn voor de bevalling maar niet goed durven te sporten. Niets is te gek en voor elk probleem is er zeker een passende oplossing.

Komt u ook eens meebewegen op leuke muziek? Ik beloof u dat u niet eens doorheeft dat we aan het sporten zijn en dat de tijd voorbij vliegt!

Datum en tijdstip: Dinsdag van 9.30 tot 10.30
Locatie: De Notenbalk

Voor peuters en hun ouder(s):

Peuterdansen

Deze **gratis** lessen zijn speciaal voor de allerkleinsten van 2,5 tot 4 jaar **en hun ouders**. Spelenderwijs maken de peuters kennis met dans en bewegen op muziek, ook gaan we heel veel leuke spelletjes doen. We stimuleren de motoriek en de taalontwikkeling van de peuters. Dans juf H el ene geeft gezellige en vrolijke lessen en ook de papa's, mama's, opa's en oma's ontkomen er niet aan om mee te doen.

Leeftijd: 2,5 tot 4 jaar
Datum en tijdstip: Donderdag 9, 16 en 23 mei van 10.00 tot 10.45 uur
Locatie: De Notenbalk

Voor de kinderen van 8 tot 10 jaar

Leuke speciale training voor kinderen die bestaat uit spelmiddagen waarin de kinderen zichzelf beter leren kennen, weten wat hun goede eigenschappen zijn, leren omgaan met zichzelf, elkaar, geld en lastige situaties. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende spelvormen, spelmateriaal, muziekinstrumenten, theater, creatieve werkvormen. (en mogelijk ook kickboksen). De kinderen leren belangrijker onderwerpen op allerlei verschillende manieren en hebben ook nog eens een leuke woensdagmiddag. De kinderen ontvangen na afloop een certificaat en een leuke verrassing. Als je je opgeeft, doe je aan de hele training mee van 10 middagen omdat je dan het meeste kunt leren.

Leeftijd: 8 tot 10 jaar
Datum en tijdstip: Woensdagmiddag 8, 15, 22, 29 mei en 5, 12, 19, 26 juni en 3 en 10 juli van 13.30 uur tot 15.15 uur
Locatie: Voedselbank

Voor iedereen

Op dinsdagavond tussen 19.30 en 20.30 uur helpen vrijwilligers (taalmaatjes) met Nederlands. Er kan ook op laptops geoefend worden.

Aanmelden

Wilt u of uw dochter/zoon aan een activiteit meedoen, kunt u zich aanmelden via de aanmeldstrook. Deze strook kunt u inleveren bij de balie. U hoort dan zo spoedig mogelijk of u of uw zoon/dochter ingeschreven is.

Wat geeft de training?

Meedoen geeft plezier, geeft kennis, brengt inzicht, ontwikkelt, maakt u sterker als vrouw- kind -jongere. Maar geeft ook meer mogelijkheden voor de toekomst.

En.... voor iedereen, jong en oud die meegedaan heeft is er een certificaat na afloop met officiële uitreiking.

Aanmeldstrook, in te leveren bij de balie

Aanmeldingen voor:

- Sterke vrouw als opvoeder
- Bewegen met Mathilda
- Peuterdans
- Spelmiddag voor kinderen
- Activiteiten voor de jeugd in vakanties

Voor en achternaam: _____

Geslacht: vrouw/man: _____

Leeftijd (alleen voor de jeugd): _____

Mobiel: _____

Email: _____

Aanmeldstrook, in te leveren bij de balie

Aanmeldingen voor:

- Sterke vrouw als opvoeder
- Bewegen met Mathilda
- Peuterdans
- Training/ Spelmiddag voor kinderen 8-10 jaar
- Activiteiten voor de jeugd in vakanties

Voor en achternaam: _____

Geslacht: vrouw/man: _____

Leeftijd (alleen voor de jeugd): _____

Mobiel: _____

Email: _____