

## Lieve ouders en overige betrokkenen bij de Ouderkamer,

Allereerst de beste wensen voor jullie allemaal voor 2025! Dat het maar een gezellig, gelukkig, gezond en leerzaam jaar mag worden. Hier is de 2<sup>e</sup> Nieuwsbrief van dit schooljaar met informatie over de afgelopen maanden in de Ouderkamer.



Zoals jullie kunnen zien, is de Nieuwsbrief in een nieuw 'jasje' gestoken. Voor de zomervakantie heeft grafisch ontwerper Jack Theeuwes een mooi logo gemaakt voor de Ouderkamer. In de afgelopen maanden is hij hierop doorgegaan en heeft hij ook nieuwe formats gemaakt voor bijvoorbeeld deze Nieuwsbrief en voor het programma van de Ouderkamer dat vanaf nu voortaan 1x per maand verspreid wordt. Ook de poster voor de Speel-o-Theek en de sticker op de Speel-o-Theek materialen zijn vernieuwd. En er is nu een folder met informatie over de Ouderkamer. Alles wat Jack heeft gemaakt is in de kleuren van het Ouderkamer logo, er is een soort 'huisstijl' ontstaan waar we blij mee zijn. Heel hartelijk bedankt Jack voor het maken van al dit moois! En bedankt bs de Regenboog, bs Aboe el-Chayr en bs de Lichtenbergh dat jullie dit financieel mogelijk hebben gemaakt.

## Inhoud van deze Nieuwsbrief

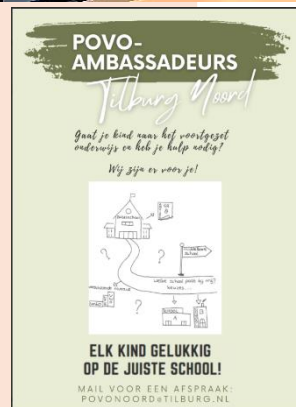
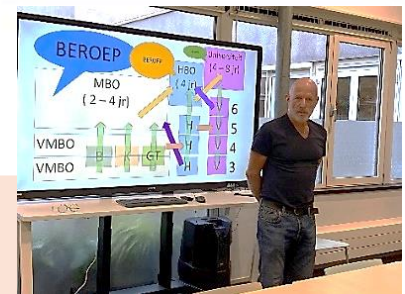
- Voorwoord
- het Nederlands Onderwijssysteem
- GGD bijkomst 'Omgaan met pubers'
- Borduurlles
- Verzekeringen
- Bureau Halt
- Mediawijsheid
- Financiële zekerheid
- Mutsen en sjaals van tante Annie
- Bezoek aan V.O. scholen
- Menstruatie Uitgifte Punt en Armoedefonds
- Impressie Naschoolse Activiteiten

## Informatie over het Nederlands Onderwijssysteem

Niek de Cock, voormalig teamleider op de Cobbenhagen, heeft in de Ouderkamer informatie gegeven over hoe het onderwijs in Nederland eruit ziet. Hij vertelde over de leerplicht en de kwalificatieplicht. Over welke middelbare scholen er allemaal zijn in Tilburg en welke niveaus je op welke school kunt volgen. Over (dubbele) schooladviezen, over doorstromen en verstromen. Over wat voor vragen je kunt stellen op de open dagen en op welke scholen dit jaar een loting plaatsvindt. Ook vertelde hij over wat leerlingen kunnen als ze een bepaald niveau afgerond hebben. Het is vooral belangrijk om je als ouder af te vragen:

'Waar is mijn kind goed in?' en 'Wat heeft mijn kind nodig om gelukkig te zijn?'

Er waren ook POVO ambassadeurs aanwezig bij de bijeenkomsten. Zij kunnen gezinnen ondersteunen bij het maken van een V.O. schoolkeuze, onder andere door met gezinnen mee te gaan naar open dagen en hen daar te helpen met het stellen van vragen. Ook kunnen ze na de inschrijving helpen met het bestellen van leermiddelen en uitleggen hoe de app 'Magister' werkt. Gesprekken met de POVO ambassadeurs zijn gratis en ze spreken verschillende talen. Neem contact op met Ouderkamercoördinator Kim Diepstraten als je in contact wilt komen met een POVO ambassadeur.



## GGD bijeenkomst 'Omgaan met pubers'

Anke van den Brand van de GGD heeft in de Ouderkamers informatie gegeven over omgaan met pubers. Ze vertelde over lichamelijke veranderingen bij jongensen meisjes. Meestal beginnen deze veranderingen bij een meisje sneller dan bij een jongen. In de tijd van nu leren kinderen over onderwerpen zoals lichaamsveranderingen ook op school en ze kunnen veel informatie vinden op internet.

Maar.... niet alles wat op internet staat is waar. Het is belangrijk dat wij als ouders goed in verbinding blijven met onze kinderen en dat we met ze praten over deze onderwerpen. Als je kind hier vragen over heeft is het belangrijk om eerlijke antwoorden te geven.

Ze vertelde over gedragsveranderingen in de puberteit. Jongeren zijn in de puberteit vaak onzeker. Wie ben ik? Hoe zie ik eruit? Hoe denken anderen over mij? Wat vind ik belangrijk in het leven? Als ze ongeveer 18 tot 20 jaar zijn wordt de situatie meestal weer wat rustiger, stabiel.

Ook gaf ze informatie over de ontwikkeling in de hersenen van een puber. Tot 23 jaar duurt het voordat de hersenen volgroeid zijn en dat ze hetzelfde werken als bij volwassenen. Plannen bijvoorbeeld vinden ze vaak lastig.

Als ouders zijn we vaak geneigd om meteen met oplossingen te komen als onze pubers vertellen over een probleem. Door naar ze te luisteren en vragen te stellen, komen ze vaak zelf met oplossingen. We hebben in een rollenspel geoefend met contact maken en gesprekken voeren met pubers.



## PUBERTEIT

### ALS JE OUDERS

### VERVELEND

### BEGINNEN TE DOEN

*Loesje*

HEY MAM, MAG IK  
NAAR BUITEN?  
OKE, WAAR GA JE  
HEEN? HOELAAT  
KOM JE TERUG? HOE  
KOM JE TERUG? HOE  
KOM JE DAAR? WIE  
ZIJN DAAR? WAT GA  
JE DAAR DOEN?

HEY PAP, MAG IK  
NAAR BUITEN?  
OKE, DOE!

Kraamberg  
Mama

## Borduurlles

In Ouderkamer de Lichtenbergh wordt elke donderdag van 10.00u tot 11.30u borduurles gegeven. Zoals jullie zien op de foto worden er prachtige dingen gemaakt. Je hoeft niet goed te kunnen borduren om mee te doen met deze les, docenten Rqja en Chafia leren het je graag. Vind je het leuk om mee te doen? Dat kan! Loop op donderdag tijdens de les binnen in de Ouderkamer, of neem contact op met Ouderkamercoördinator Kim Diepstraten (06-11488523).

## Informatie over verzekeringen

Louis van de Langerijt heeft in de Ouderkamer informatie gegeven over verzekeringen. Hij heeft een eigen adviesbureau gehad en heeft dus veel ervaring op dit gebied. Hij ging in gesprek met de ouders en heeft veel vragen van ouders kunnen beantwoorden.



Er zijn verschillende verzekeringsmaatschappijen en verschillende bedragen voor verzekeringen. De ene verzekeringsmaatschappij verzekert wel iets, de andere niet. Er wordt steeds minder informatie gegeven over verzekeringen. Door een schema in te vullen op internet, kun je een persoonlijk advies krijgen. Je sluit een verzekering af voor minimaal een jaar.

In je polis staat waarvoor je verzekerd bent en waar je recht op hebt bij schade. Of iets vergoed wordt hangt af van de situatie. Als je per ongeluk iets omstoot en het gaat kapot, dan wordt het vergoed.

Voorwaarden van verzekeringen veranderen regelmatig en de wetgeving in het land ook. Dit kan invloed hebben op je polis. Als premies of risico's veranderen gaan deze altijd in op 1 januari. Kijk elk jaar wat er verandert in de voorwaarden van je polis. Als je wilt overstappen naar een andere verzekeringsmaatschappij, doet dit dan het liefst voor 1 januari.

Louis vertelde over het verschil tussen diefstal en inbraak. Bij inbraak heeft een inbreker iets kapot moeten maken om binnen te komen, bijvoorbeeld een deur of raam. Bij diefstal is er iets gestolen en zie je geen schade aan je huis. Als je schade wilt melden, is het fijn als je foto's kunt laten zien van de schade en ook van de waarde van de spullen. Het is verstandig om bonnetjes te bewaren van aankopen die je doet, zoals kleding, sieraden en meubels.

Tot slot vertelde hij over aansprakelijkheid, dus wanneer je verantwoordelijk bent voor schade. In de wet staat wanneer je wel en niet schade voor anderen moet betalen. Als jonge kinderen schade aanrichten bij iemand anders, zijn de ouders hier verantwoordelijk voor. Ouders moeten dus goed opletten op wat hun kind doet. Als je op kinderen van iemand anders past en er gebeurt iets, dan ben je ook verantwoordelijk voor de schade.

## Informatie over Bureau Halt

Chantal Brom van Bureau Halt heeft in de Ouderkamer informatie gegeven over wat Bureau Halt kan betekenen voor jongeren van 12 tot 18 jaar en hun ouders. Als jongeren regels overtreden, door bijvoorbeeld diefstal te plegen, te spijbelen of fraude te plegen, kan de politie Bureau Halt inschakelen. Vroeger kregen jongeren een taakstraf van Bureau Halt. Nu wil Halt jongeren laten leren van hun fouten door ze leeropdrachten te geven. Ze laten hen zien wat ze verkeerd hebben gedaan, wat de gevolgen hiervan zijn geweest, hoe ze hun excuses kunnen aanbieden voor wat ze gedaan hebben en wat ze een volgende keer anders kunnen doen. Zo krijgen ze kansen om hun gedrag te verbeteren, zonder dat ze meteen een strafblad krijgen. Halt werkt alleen met jongeren die eerlijk zeggen dat ze iets gedaan hebben. De ouders van de jongeren worden er altijd bij betrokken. Halt werkt veel samen met R-nwt. Jongerenwerk organiseert activiteiten voor jongeren, zodat ze zich niet gaan vervelen en niet in de verleiding komen om regels te overtreden. Als jongeren erge misdrijven plegen zoals bijvoorbeeld vernieling, winkeldiefstal of oplichting, kan Halt niets voor hen betekenen. Ze komen dan in aanraking met Justitie en krijgen een strafblad.

Het is belangrijk dat je als ouder in gesprek blijft met je kind. Zorg ervoor dat je weet waar je kind is, wat het doet op straat en of hij / zij bijvoorbeeld last heeft van groepsdruk.



## Informatie over Mediawijsheid

Van 8 tot en met 15 november was de week van de Mediawijsheid. Leesmedia consulent Martine van den Dungen, heeft in de Ouderkamer informatie gegeven.

Beeldschermen zijn niet meer weg te denken, we hebben ze voor allerlei doelen nodig. Het is goed om balans te houden tussen beeldschermtijd en andere activiteiten.

Het is belangrijk dat je als ouder weet wat je kind online doet. Dat je meekijkt op de tablet, computer of telefoon van je kind en er interesse in toont.

Het advies is om kinderen van 0 tot 2 jaar nog niet naar beeldschermen te laten kijken. Het is goed om tegen je kind te praten over wat je ziet en dat je ze boekjes voorleest. Voor kinderen van af 2,5 jaar is het advies maximaal 1 uur beeldschermtijd per dag en voor kinderen ouder dan 5 jaar is dit advies maximaal 2 uur per dag. Maar.... Inhoud is belangrijker dan tijd! Er zijn bijvoorbeeld educatieve apps waar kinderen veel van leren. In de Ouderkamer lenen we ook iPads uit met leerzame spelletjes. Als je kind hiervoor nog niet op de lijst staat en je hebt hier interesse in, laat het weten aan ouderkamercoördinator Kim Diepstraten.

Te lang naar beeldschermen kijken is schadelijk voor de ogen en vermindert de concentratie. Kinderen leren meer van in gesprek zijn met en volwassenen dan van een beeldscherm. De regel 20-20-2 kan een fijne leidraad zijn. Dit houdt in, na 20 minuten schermtijd (bijvoorbeeld op een mobiele telefoon, laptop of tablet), 20 seconden in de verte kijken én op een dag 2 uur buiten besteden. Genoeg tijd buiten doorbrengen is belangrijk, vooral voor kinderen. Je ogen schakelen buiten namelijk constant tussen verschillende afstanden en ze worden blootgesteld aan daglicht.

Ze gaf ook nog de tip, voor zowel kinderen als volwassenen, om 1 uur voor bedtijd te stoppen met op beeldschermen te kijken. Dan kan je slaaphormoon worden aangemaakt. Het is ook verstandig om beeldschermen niet mee te nemen naar de slaapkamer.

We hebben een filmpje gekeken over veilig online opgroeien; [Veilig online opgroeien - Tips en Advies \(Consumentenbond\)](#). Hierin werden tips gegeven over het instellen van een kinderaccount, cookies uitzetten en de beperkte modus instellen op YouTube.

SnapChat, TikTok enz. kunnen veel van je zien. In elke social media kun je je privacy instellingen aanpassen, het is verstandig om dit te doen.

Alles wat je online zet kunnen anderen zien. Het is goed om je kind hier ook bewust van te maken.



**#week 8 t/m 15  
vdm media nov  
wijsheid 2024**

## Financiële zekerheid voor jongeren 18+

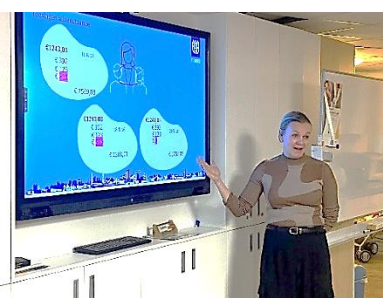
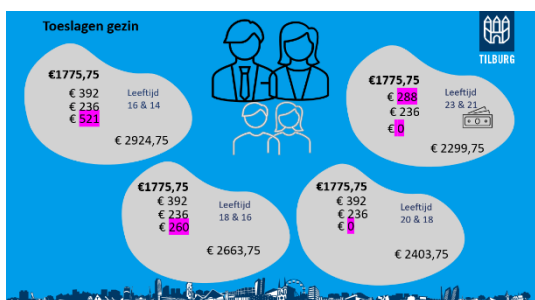
Als jongeren 18 jaar worden komen er veranderingen in de financiële situatie van de jongeren en van de ouders. Het is goed om te weten hoe je je hier op kunt voorbereiden. Daarom kwam Jessica de Bresser, medewerker bestaanszekerheid bij gemeente Tilburg, hierover informatie geven in de Ouderkamer.

Als kinderen ouder worden ontvangen ouders van de belastingdienst minder kinderbijslag, minder kindgebonden budget en minder huurtoeslag. Jessica liet een paar voorbeeld cijfers laten zien van veranderende toeslagen voor een alleenstaande moeder met opgroeiende kinderen en een gezin. Ook liet ze zien hoe je door middel van een proefberekening kunt zien op hoeveel huurtoeslag je recht hebt.

De inkomsten van jongeren vanaf 18 jaar worden deels bij de inkomsten van de ouders opgeteld. En vanaf de leeftijd van 23 jaar wordt dit helemaal bij de inkomsten geteld. Het is belangrijk om als ouder je inkomsten en uitgaven goed op een rijtje te zetten. Hoeveel geld heb je dan over voor boodschappen? Grote kinderen die eigen inkomsten hebben kostgeld laten betalen kan een oplossing zijn, dan betalen ze een stukje mee in de kosten.

Jongeren vanaf 18 jaar moeten een eigen zorgverzekering hebben. Hiervoor hebben ze een DigiD nodig. Er moet zorgtoeslag voor hen aangevraagd worden en eventueel studiefinanciering. Ze hebben ook een eigen bank / spaarrekening nodig, een aansprakelijkheidsverzekering en ze moeten belastingaangifte gaan doen. Door lange wachtlijsten is het ook raadzaam om jongeren zich op deze leeftijd alvast te laten inschrijven bij de woningbouw.

Jessica gaf de ouders de tip om met hun kinderen te praten over veranderingen in de financiële situatie. Als het inkomen van de jongere verandert, moet dit via de DigiD doorgegeven worden aan de belastingdienst. Laat je je kind dit zelf doen, doe jij het als ouder, of doe je dit samen?



## Mutsen en sjaals van tante Annie

Op deze foto zien jullie tante Annie. Haar hobby is breien. Al jaren breidt ze prachtige mutsen en sjaals voor de kinderen in Tilburg Noord. Ook dit jaar zitten heel veel kinderen er weer warmpjes bij in de winter dankzij haar. Het is bijzonder dat ze dit nog steeds doet, tante Annie is namelijk al bijna 98 jaar! Bij deze willen we haar namens een heleboel kinderen heel hartelijk bedanken voor het maken van al die mooie mutsen en sjaals!



## Bezoek scholen Voortgezet Onderwijs

Op dinsdag 10 december hebben we met ouders van bs de Regenboog, bs Aboe el-Chayr, bs de Lochtenbergh, bs de Vlashof, bs Stelaertshoeve en bs de Sleutel met een bus een bezoek gebracht aan de V.O. scholen Cobbenhagenmavo, Cobbenhagenlyceum en Praktijkcollege.

We werden hartelijk ontvangen met koffie, thee, koekjes en een welkomswordje. Daarna hebben we in 2 groepen de 3 scholen bezocht. We kregen een rondleiding door de scholen en informatie over het onderwijs. Het leuke aan zo'n ochtend is dat we echt zien wat de leerlingen doen en dat we de sfeer van de scholen kunnen voelen.

Zo weten we nu bijvoorbeeld dat op de Cobbenhagenmavo theorie en praktijk wordt aangeboden. Zelfstandig worden en je staande houden in de maatschappij vinden ze ook heel belangrijk. 3x per jaar zijn er activiteitenweken met excursies. Zo leren leerlingen in het 3<sup>e</sup> jaar bijvoorbeeld over het ministerie en gaan ze op excursie naar Den Haag. Er zijn ook talentlessen. Leerlingen kunnen als ze dat willen elke dag voor schooltijd gratis ontbijten op school.

Op Cobbenhagenlyceum wordt HAVO en VWO aangeboden. Naast het leren van de theorie bij de vakken, geeft de school ook aandacht aan het leren plannen en 'leren leren', want iedereen leert prettig op een andere manier. Hier krijgen de leerlingen coaching bij.

4 uur per week is er het Technasium, dan gaan kinderen in groepjes een probleem van een opdrachtgever van een bedrijf analyseren en oplossen. Er is een mogelijkheid om TTO (tweetalig onderwijs) te volgen, de helft van de vakken wordt dan in het Engels gegeven. Ook gaan de leerlingen een paar keer per jaar op excursie.

Op het Praktijkcollege wordt een beetje theorie, maar vooral praktijk aangeboden. Leerlingen werken hier veel met hun handen. De richtingen die aangeboden worden zijn houtbewerking, metaalbewerking, koken, zorg en welzijn, economie, dier en groen. Er zitten maximaal 15 kinderen in een klas. We zijn gaan kijken bij de kassen met groen en bij de dieren. En in de keuken, hier leren kinderen alleen of in tweetallen koken. Speciaal voor onze komst hadden ze lekkere appelflappen gemaakt.

Het was een leerzame en gezellige ochtend voor de ouders. Marjolein Cuppens en Joris Spekle (Cobbenhagenmavo), Roland Verschuuren (Cobbenhagenlyceum) en Monique Lelieveld en Maartje van Dongen (Praktijkcollege); Heel hartelijk bedankt voor de fijne samenwerking!



## Menstruatie Uitgifte Punt

Sinds een tijdje is Ouderkamer de Dirigent een Menstruatie Uitgifte Punt (M.U.P.). Dit is een initiatief vanuit het Armoedefonds. We zijn er blij mee dat we dit hebben kunnen realiseren in de Ouderkamer en willen bij deze het Armoedefonds hier heel hartelijk voor bedanken.

Het houdt in dat alle gezinnen van de Ouderkamers in Stokhasselt gratis maandverband mogen komen ophalen in de Ouderkamer. Al veel ouders hebben de afgelopen tijd dankbaar gebruik gemaakt van dit aanbod.



### Menstruatie Uitgifte Punt Ouderkamer de Dirigent

Elke maandag open  
van 13.30u tot 16.00u

3 pakjes maandverband per gezin



Ook zijn we met een paar vrijwilligers van de Ouderkamer op bezoek geweest bij de loods van het Armoedefonds, in Rosmalen. Hier mochten we gratis producten meenemen waar we voor alle ouders van de Ouderkamer een mooi eindejaarspakketje van hebben gemaakt. Wat een mooi initiatief, wat was het een leuke ervaring en wat hebben we de ouders er blij mee kunnen maken!



## Impressie Naschoolse Activiteiten blok 1

NSA coördinator Sandrine van der Perk heeft voorafgaand aan Blok 1 informatie gegeven in de Ouderkamer over het activiteiten aanbod van de Naschoolse Activiteiten.



De wintertafel, met knutselwerkjes van de Naschoolse Activiteit Creatief met Shirley erbij.



Naschoolse activiteit 'Creatief met Shirley'



Handwerken met Cevriye en Malika



Knutselen in Ouderkamer de Lochtenbergh