



Nieuwsbrief
Juni 2026

Gezonde jeugd

De basisschoolperiode is een belangrijke fase in de ontwikkeling van kinderen. Zij groeien lichamelijk, leren nieuwe vaardigheden, ontwikkelen vriendschappen en ontdekken steeds meer wie ze zijn. In deze nieuwsbrief delen we enkele praktische tips om de gezonde ontwikkeling van uw kind te ondersteunen.

Fysieke gezondheid

Sporten en bewegen zijn belangrijk voor de gezonde ontwikkeling van kinderen. Door actief te zijn ontwikkelen kinderen hun motorische vaardigheden, conditie en spierkracht. Daarnaast leren zij samenwerken, omgaan met regels en ontwikkelen zij zelfvertrouwen.

Veel sportverenigingen starten na de zomervakantie met een nieuw seizoen. De komende periode is daarom een mooi moment om samen met uw kind te ontdekken welke sport bij hem of haar past.

Via [deze](#) knop vindt u een overzicht van de beschikbare sporten per woonwijk en dag, zodat u gemakkelijk een passende activiteit voor uw kind kunt vinden.



Mentale gezondheid

Stress hoort bij het leven. We hebben allemaal uitdagingen nodig om ons te kunnen ontwikkelen, óók kinderen! Daarom moeten zij ook niet tegen alle vormen van stress worden beschermd. Maar als een kind *teveel* stress ervaart gedurende langere tijd, dan is het schadelijk voor hun gezondheid.

[Avant Sanare](#) en [Indigo](#) bieden trainingen voor kinderen aan om te kunnen helpen bij het verminderen van spanning en stress.

Klik op de **dikgedrukte woorden** voor meer informatie.

Heeft u vragen?
Neem gerust contact op

