

Het belang van bewegen.

Op 31 maart waren Stefan en Lars van Eindhoven Sport in de ouderkamer. Vanaf maandag 4 april geven zij sportlessen aan volwassenen in de gymzaal van de school van 11.15 uur tot 12.15 uur. Iedereen is welkom, ook mensen uit de wijk die geen kinderen op school hebben. Het doel is om plezier in bewegen te krijgen én je eigen wijkbewoners te ontmoeten.

Ook hebben we geoefend om niet helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten. Hoe vaak maak je niet mee dat je negatieve gedachten in je hoofd hebt zoals: "het gaat nooit lukken, ik kan er niets van." Daar krijg je natuurlijk geen zelfvertrouwen van en het is handig als je een andere gedachte daarvoor in de plaats kunt zetten zoals: "ik doe mijn best, de volhouder wint!" Dat gaat niet in één keer, maar oefenen hiermee werkt! We gaan hier zeker nog op terugkomen!

Op 7 april komt Hacer van Lumens op bezoek in de ouderkamer. Zij schrijft vaker stukjes over opvoeden in de Lumens nieuwsbrief op de schoolapp. Wil je haar leren kennen en weten wat ze voor jou kan doen? Kom luisteren!



De ouderkamer is open van 8.30 uur tot 10.30 uur, maar heb je niet zoveel tijd: later binnen komen of eerder weggaan is allemaal OK.

Groetjes en tot gauw!
Leonie Reumers