

Wil je je kind goed begeleiden in zijn of haar ontwikkeling? Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) biedt praktische tips en inzichten. Of het nu gaat om omgaan met emoties, het versterken van zelfvertrouwen of andere opvoedthema's – hieronder vind je informatie en cursussen die je kunnen ondersteunen waar nodig.

Opvoedtip

Zomertijd, slaap en bioritme!

Wist je dat een kind op de basisschool 9 tot 12 uur slaap nodig heeft? De zomertijd komt eraan en dit kan het bioritme en de slaap van je kind aardig verstoren. Help je kind met kleine aanpassingen en ontdek handige tips!

[meer informatie](#)



2026 | wanneer het jou uitkomt | online cursus

Eerste hulp bij zieke kinderen

Heeft je kind koorts en weet je niet of je de dokter moet bellen? Of ligt je kind ziek op de bank en weet je niet wat te doen? In deze online cursus leer je wat normaal is, wat je zelf kunt doen zodat je kind zich minder ziek voelt en wanneer je hulp moet inschakelen.

[aanmelden](#)

09 april | 19:30 - 21:00 uur | Alphen aan den Rijn

Opvoeden van jonge meerlingen

Deze lezing wordt verzorgd door Coks Feenstra, tweelingspecialist en auteur van 'Het Grote Tweelingenboek'. Zij licht typische tweelingsituaties toe zoals de onderlinge band, jaloezie en dominantie in hun relatie.

[aanmelden](#)



09 april | 19:30 - 20:30 uur | webinar

Webinar middelengebruik: pubers, puffs en pils

Praten over alcohol, vaperen en drugs met je puber kan lastig zijn. Hoe begin je het gesprek, wat zeg je, en hebben regels zin? We bespreken het allemaal in dit webinar en delen praktische tips voor een open gesprek met je kind.

[aanmelden](#)

Cursusagenda

- 09 april [Lezing Opvoeden van jonge meerlingen - Alphen aan den Rijn](#)
- 09 april [Webinar Middelengebruik: Pubers, puffs en pils](#)
- 15 april [Hoofdluistraining - Online](#)
- Heel 2026 te bekijken: [Verschillende webinars](#)

Bekijk het volledige cursusaanbod op cjcursus.nl

