

# Opvoedwijzer

## Ondersteuning voor ouders en kinderen uit IJsselstein

### Opvoeden; je hoeft het niet alleen te doen!


De opvoedwijzer is er voor alle ouders en verzorgers uit IJsselstein die vragen hebben over de ontwikkeling en opvoeding van hun kind. Ieder gezin komt wel eens in een situatie waarin opvoeden niet vanzelf gaat. Loop je als opvoeder rond met vragen of zorgen? Weet dan dat je het niet alleen hoeft te doen.

Hieronder vind je een verzameling van laagdrempelige organisaties waar je gratis terecht kunt met grote en kleine opvoedvragen, voor ondersteuning of die jouw kind verder kunnen helpen in de ontwikkeling.

## GGD REGIO UTRECHT

Als ouder of verzorger speel je een belangrijke rol in de psychische en fysieke gezondheid van je kind. Gelukkig sta je er niet alleen voor: wij kijken graag met je mee naar de ontwikkeling van je kind. Wij beantwoorden je vragen over de gezondheid, opvoeding en het opgroeien van kinderen van 0-18 jaar. Je kunt bij ons terecht op het consultatiebureau en bij de jeugdgezondheidszorg.







 [www.ggdru.nl](http://www.ggdru.nl)  
 030 - 608 60 86  
 [info@ggdru.nl](mailto:info@ggdru.nl)

## HANDJEHELPEN

Handjehelpen biedt een-op-een hulp aan kinderen of ouders met een beperking, chronische ziekte of gedrag dat om extra zorg en aandacht vraagt. Wij bieden ondersteuning in de thuissituatie door precies de juiste vrijwilliger aan jullie te koppelen. Iemand die wekelijks op bezoek komt en leuke activiteiten onderneemt. Even een-op-een aandacht voor het kind en daarbij brengt het afleiding, meer structuur en het ontlast vaak ook de ouders.



 030 - 263 29 62    06 - 305 013 55  
 [info@handjehelpen.nl](mailto:info@handjehelpen.nl)  
 [www.handjehelpen.nl](http://www.handjehelpen.nl)

## SANTÉ PARTNERS

Als ouder of verzorger wil je dat het goed gaat met je kind. Sommige kinderen hebben wat meer ondersteuning nodig. Ze zijn bijvoorbeeld niet zo weerbaar of wat onhandig in het contact met anderen. Of misschien zijn jullie gescheiden en is dat voor je kind lastig. Santé Partners biedt rondom deze thema's gratis groepswork en trainingen aan voor kinderen tussen de 7-16 jaar.



 [www.santepartners.nl/diensten/groepswork-trainingen](http://www.santepartners.nl/diensten/groepswork-trainingen)  
 0900 - 8433

## RELATIES & SCHEIDEN

Een relatie kan hard werken zijn en soms kom je er samen niet meer uit. Je kunt dan op verschillende manieren gratis ondersteuning krijgen. Zoals bij **Ouders voor Elkaar** als je gaat scheiden of bij het maatjesproject **Stiefschouder** voor ouders in een samengesteld gezin. Voor je kind(eren) kun je terecht bij **Villa Pinedo**. Kijk voor alle mogelijkheden op de website van Zorg4IJsselstein.



[www.zorg4ijsselstein.nl/relatietherapie](http://www.zorg4ijsselstein.nl/relatietherapie)

## BUURTGEZINNEN

Buurtgezinnen is er voor gezinnen met kinderen die behoefte hebben aan steun. Buurtgezinnen koppelt gezinnen die het zwaar hebben aan een stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen een gezellige speelplek met wat extra liefde en aandacht, voelen ouders zich gesteund en ontlast en wordt voorkomen dat eventuele problemen erger worden.



☎ 06 - 571 889 87

✉ [info@buurtgezinnen.nl](mailto:info@buurtgezinnen.nl)

🌐 [www.buurtgezinnen.nl](http://www.buurtgezinnen.nl)

## FAMILIE & CO

Familie & Co ondersteunt ouders bij de opvoeding van kinderen in de leeftijd van 0-18 jaar. De sociaal werkers en deskundige vrijwilligers bieden een luisterend oor en denken met je mee. Het doel is om te voorkomen dat alledaagse problemen je boven het hoofd gaan groeien, om rust en ruimte te creëren en om het zelfvertrouwen van jou als ouder te versterken.



☎ 030 - 686 80 30 ☎ 06 - 121 325 55

✉ [familie.co@stichting-pulse.nl](mailto:familie.co@stichting-pulse.nl)

🌐 [www.stichting-pulse.nl/familieco](http://www.stichting-pulse.nl/familieco)

## OUDERCAFÉ

Het Oudercafé is een ontmoetingsplek voor (aanstaande) ouders. Samen elkaar vinden als het ouderschap leuk is, maar ook als het een uitdaging is. Wees welkom (met of zonder kinderen) op elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdag van de maand van 10:00 - 12:00 uur!



☎ 030 - 686 80 30 ✉ [oudercafe@stichting-pulse.nl](mailto:oudercafe@stichting-pulse.nl)

📍 Xpress, Merkelbachlaan 2, 3404 EX IJsselstein

## BIBLIOTHEEK

Bibliotheek IJsselstein helpt kinderen bij hun taalontwikkeling. Er wordt op verschillende momenten voorgelezen aan kinderen. Ook kan er geknutseld worden en er worden taalspelletjes gedaan.



🌐 [www.bibliotheeklekijsel.nl/voorlezen](http://www.bibliotheeklekijsel.nl/voorlezen)

📍 Bibliotheek, Overtoom 7, 3401 BK IJsselstein

**VoorleesExpress** geeft extra aandacht aan gezinnen met kinderen van 2 t/m 8 jaar die moeite hebben met taal. Er komt wekelijks een vrijwilliger thuis om voor te lezen. Aanmelden gaat via school, het peutercentrum of via een (zorg)professional.



✉ [lekijsel@voorleesexpress.nl](mailto:lekijsel@voorleesexpress.nl)

🌐 [www.bibliotheeklekijsel.nl/voorleesexpress](http://www.bibliotheeklekijsel.nl/voorleesexpress)