



**Dé plek in Lelystad voor informatie en advies
over opvoeden, opgroeien en ontwikkeling**



Ontspannen de feestdagen door

De decembermaand staat weer voor de deur. Voor kinderen en gezinnen brengt dit vaak warmte, gezelligheid en bijzondere momenten. Tegelijkertijd kan de drukte rondom feestdagen zorgen voor extra spanning. Sommige kinderen reageren met druk of impulsief gedrag, terwijl anderen zich juist terugtrekken.

Voor professionals die met kinderen en gezinnen werken is het helpend om alert te zijn op deze signalen en samen met ouders stil te staan bij wat een kind deze periode nodig heeft. In deze nieuwsbrief vind je achtergrondinformatie en praktische handvatten om kinderen en gezinnen te ondersteunen in deze intensieve, maar ook waardevolle periode.

Veel leesplezier!

Opbouw van de spanning



Daarbij loopt het gewone leven door: school, sport, spelen met leeftijdsgenoten. De combinatie van al deze factoren kan zorgen voor een “chemische reactie” die zich uit in druk of boos gedrag, of juist in terugtrekken en stil worden.

De rol van professionals

Voor professionals is het van belang om ouders te ondersteunen bij het bieden van balans. Adviseer om momenten in te bouwen waarop het niet om Sinterklaas draait en stimuleer ontspanning en beweging. Dit helpt kinderen spanning te reguleren en beter om te gaan met de intensiteit van deze periode.

 Pak onze handige tips erbij!

Tipsheet spanningen decembermaand

Als professional kun je ouders ondersteunen door samen stil te staan bij manieren om spanning te verminderen en balans te creëren.

Wij maakten een tipsheet met vijf praktische handvatten die ouders helpen om hun kinderen rust en overzicht te bieden in deze intensieve periode.



[Bekijk de tipsheet](#)



het welzijn van de kinderen, maar ook voor dat van de ouders. Door stil te staan bij hun draagkracht, praktische ondersteuning te bieden of een luisterend oor te bieden kun je ouders helpen de maand beter door te komen.

Meer balans, meer rust

Een ouder die zich gesteund voelt en beter in balans is, kan immers ook meer rust en stabiliteit bieden aan het kind.

Feestdagen & geldzorgen



De decembermaand is voor veel gezinnen gezellig, maar ook een periode waarin de kosten kunnen oplopen. Cadeautjes, etentjes, feestkleding – het telt snel op. Juist daarom delen we graag deze **praktische tips van Ellen Hoekstra**, coördinator schuldpreventie bij **MDF Lelystad**.

Besparen op je zorgverzekering

Omdat ook het einde van het jaar nadert, kun je overstappen van zorgverzekering. Het kan goed zijn om eens te kijken of je polis nog past bij jouw situatie. Hier kun je soms ook flink op besparen.

Heb je vragen over geldzaken?

Heb je vragen over geldzaken of wil je samen met iemand jouw financiële situatie bespreken? Je bent van harte welkom bij de Samenwerkende Inloopspreekuren Lelystad (SIL). Hier kun je zonder afspraak terecht voor advies en ondersteuning. Meer informatie vind je via: [🔗 Home - Samenwerkende Inloopspreekuren Lelystad](#)

Handige websites

- **Dat Geldt voor Mij:** praktische tips over regelingen, besparen en geldzaken via: [🔗 https://datgeldtvoormij.nl](https://datgeldtvoormij.nl)
- **Sint voor elk kind:** een initiatief dat zich inzet om ieder kind een cadeau te geven tijdens Sinterklaas via: [🔗 https://sintvoorelkind.nl](https://sintvoorelkind.nl)

Deze tips voor Lisa Lelystad hebben wij gekregen van Ellen Hoekstra, werkzaam bij MDF als coördinator schuldpreventie. MDF biedt in de gemeente Lelystad o.a. hulp aan inwoners bij financiën en maakt deel uit van het kernteam van Lisa Lelystad. Wil je meer weten over wat MDF voor jou kan bieden? Bekijk dan de website via:

 <https://www.mdflevoland.nl/financien/>

Lisa Lelystad denkt met je mee



Heb jij vragen over opvoeding, relaties, geldzorgen of echtscheiding? Of zoek je informatie over cursussen of persoonlijke begeleiding? Wij denken graag met je mee.

Je kunt ons bereiken via info@lisa-lelystad.nl of telefonisch via **088 - 0029922**. Je kunt ook langskomen tijdens ons spreekuur op elke eerste donderdag van de maand van 13.00-15.00 in de Bibliotheek bij het Kennisplein.



Aanmelden nieuwsbrief

Heeft iemand je deze nieuwsbrief doorgestuurd? Schrijf je dan gelijk zelf in voor **Nieuws voor ouders/verzorgers** of **Nieuws voor professionals**.

Aanmelden ouders/verzorgers

Aanmelden professionals

info@lisa-lelystad.nl voor tips en persoonlijk advies. Op onze **website** vind je nog meer tips, informatie en inspiratie voor kinderen, jongeren en ouders.



Lisa Lelystad

Lelystad, Lelystad

Netherlands

Je ontvangt deze e-mail omdat je hiervoor hebt ingeschreven of eerder interesse hebt getoond in de activiteiten van Lisa Lelystad. Wil je deze e-mails niet langer ontvangen? Meld je dan eenvoudig af via de link hieronder.

[Uitschrijven](#)

