

# De Pubercursus

Een cursus voor ouders over opvoeden in de puberteit



De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten:

Wo	18 januari	9.30-11.30
Wo	1 februari	9.30-11.30
Wo	15 februari	9.30-11.30
Wo	1 maart	9.30-11.30
Wo	15 maart	9.30-11.30

Mochten data en tijden voor u niet schikken neem dan contact met ons op.

**Locatie:** Dorpshuis 't Perron in Heeze

De cursus wordt gegeven door Jessica Peeters en Bert Sweep van Sociaal Team Heeze-Leende.

**Aanmelden graag vóór 9 januari 2023 via [jpeeters@heeze-leende.nl](mailto:jpeeters@heeze-leende.nl)**

**Voor meer informatie bel ons:**

Jessica Peeters 06 123 24 556 (di, wo, vr)  
Bert Sweep 06 123 24 698 (ma, di, wo, do)

De oudercursus 'Omgaan met pubers' gaat op 18 januari van start. Deze cursus over opvoeden tijdens de puberteit is bedoeld voor ouders en/of opvoeders van 'pubers' in de leeftijd van 10 tot en met 16 jaar.

De cursus besteedt aandacht aan de veranderingen in de puberteit, de leuke en lastige kanten van omgaan met pubers. Hoe kun je als ouder goed contact onderhouden en ruzie voorkomen? Ouders die de cursus eerder volgden, vertellen dat het contact met hun kind verbeterd is. Ook hebben zij veel gehad aan het uitwisselen van ervaringen met andere ouders.

**Onderwerpen die zeker aan de orde komen:**

- Veranderingen in de puberteit
- Het puberbrein
- Manieren van opvoeden
- Positieve aandacht
- Ruzie beperken en oplossen
- Grenzen stellen

**In overleg is er ook aandacht voor:**

- Alcohol en drugs
- Pubers en school
- Seksuele opvoeding
- Schermgebruik: gaming, social media
- Sexting, grooming etc.

Naast de cursus biedt Sociaal Team ook andere mogelijkheden aan voor hulp en ondersteuning.

**Gemeente Heeze-Leende biedt deze cursus gratis aan.**



gemeente  
**HEEZE-LEENDE**