



Gemeente Amsterdam

Ouder- en Kindcentrum

Oost



Opvoeden & Opgroeien:

Gratis advies en activiteiten bij het Ouder- en Kindcentrum!

www.amsterdam.nl/okc/oost

Bij het Ouder- en Kindcentrum (OKC) kunt u terecht met al uw vragen over uw kind. Dit kunnen vragen zijn over de gezondheid en de ontwikkeling van uw kind, maar ook over de opvoeding. In het OKC vindt u het consultatiebureau, waar alle ouders vanaf de geboorte van een kind gratis advies en begeleiding krijgen. Maar het OKC doet nog veel meer voor ouders en kinderen: van baby tot puber!

Zo kunt u in het OKC een opvoedadviseur of diëtist raadplegen, een opvoedcursus of een themabijeenkomst volgen, bijvoorbeeld over kinderen, hun mobieltjes en het internet. Het OKC werkt onder andere samen met logopedisten, diëtisten, een psycholoog, kraamzorg en verloskundigen. U kunt ons ook tegenkomen op scholen en kinderdagverblijven.

In deze folder kunt u lezen welke activiteiten het OKC in stadsdeel Oost aanbiedt. Alles is gratis (tenzij anders vermeld) en voor iedereen toegankelijk.

OKC's in Oost

OKC IJburglaan

IJburglaan 727C
1087 CH Amsterdam
020 - 555 5825
opvoedpunt@partou.nl

OKC Schalk Burgerstraat

Schalk Burgerstraat 17
1092 JW Amsterdam
020 - 555 5810
opvoedsteunpunt@dynamo-amsterdam.nl

OKC Zeeburgerdijk

Zeeburgerdijk 708 (achter het Flevohuis)
1095 LB Amsterdam
020 - 555 5855
opvoedpunt@partou.nl
Het OKC Zeeburgerdijk werkt samen met gezondheidscentrum Koempoelan



Open van maandag tot en met
vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur
www.amsterdam.nl/okc/oost

Voor ouders

Over opvoeden

Het OKC heeft een opvoedinloop waar u met uw vragen terecht kunt en informatiefolders mee kunt nemen. U kunt ook een gesprek aanvragen met de opvoedadviseur. Zij neemt uw vraag of probleem samen met u door. U krijgt op maat advies en als gewenst kortdurende ondersteuning; bijvoorbeeld een aantal gesprekken waarbij u ook thuis gaat oefenen en de volgende keer vertelt over uw ervaringen.

Peuter in zicht

Voor ouders met kinderen van **2 en 3 jaar**. Algemene informatie over de ontwikkeling van de peuter en leren om grenzen te stellen, bijvoorbeeld wanneer uw peuter koppig is. Vier bijeenkomsten. De bijeenkomsten kunnen ook in het Arabisch of Turks worden gegeven.

Opvoeden enzo

Voor ouders met kinderen van **4 - 12 jaar**. Deze cursus wordt gegeven aan ouders met eenvoudige opvoedvragen. Leer hoe u met leuke en moeilijke momenten in de opvoeding om kunt gaan. Zes bijeenkomsten.

Positief Opvoeden

Voor ouders met kinderen tot **12 jaar**. Tijdens de cursus Positief Opvoeden leert u hoe u gewenst gedrag bij kinderen kunt stimuleren. U kunt ervaringen uitwisselen met andere ouders die voor dezelfde, soms moeilijke, taak staan als u. Vier bijeenkomsten, plus een afsluitende bijeenkomst na een maand.

Beter omgaan met pubers

Voor ouders met kinderen van **12 -18 jaar**. Tijdens de cursus wordt aandacht besteed aan de veranderingen van kinderen in de puberteit. Ouders leren hoe zij een goed contact met hun puber kunnen bevorderen en ruzie kunnen voorkomen. Vijf bijeenkomsten van twee uur.

Het OKC werkt met de methode Positief Opvoeden.

Deze is bedoeld voor ouders met kinderen in alle leeftijden. Het is een gevarieerd ondersteuningsprogramma dat opvoeden makkelijker en plezieriger wil maken. Een positieve opvoeding helpt kinderen om vaardigheden te ontwikkelen die ze later in hun leven nodig hebben.

Meer info:

www.positiefopvoeden.nl



Positief Opvoeden – Tieners

Voor ouders met kinderen van **12 -16 jaar**. Tijdens de cursus Positief Opvoeden leert u hoe u gewenst gedrag bij tieners kunt stimuleren. U kunt ervaringen uitwisselen met andere ouders die voor dezelfde, soms moeilijke, taak staan als u. Vijf bijeenkomsten, plus een afsluitende bijeenkomst na een maand.

Nieuwsgierig welke cursus bij u past?

Kijk voor data en locaties van de cursussen op www.amsterdam.nl/okc/oost of bel voor advies met het OKC bij u in de buurt.

- De cursussen zijn gratis.
- Soms is kinderopvang mogelijk.
- Sommige cursussen worden ook in het Turks of het Arabisch gegeven.

Opvoeden in je eentje

Voor ouders met kinderen van **0 - 18 jaar**. Als alleenstaande ouder staat u voor een pittige taak. De dagelijkse zorg voor de kinderen komt vooral op uw schouders neer en elke beslissing over de opvoeding gebeurt onder uw verantwoordelijkheid. Wilt u met andere alleenstaande ouders praten en ervaringen uitwisselen? Dat kan tijdens deze cursus. Zes bijeenkomsten van twee uur.

Steungroep ouders van tweelingen/ meerlingen

Voor alle ouders van tweelingen/meerlingen, eens in de zes weken. Een pedagogisch adviseur geeft informatie en advies.

Rondom de geboorte

Voor aanstaande ouders en ouders die net een kind hebben:

- Rondom de geboorte gym: Om fit te blijven tijdens de zwangerschap en na de bevalling.
- Rondom de geboorte voor nieuwe Nederlanders: Voorlichters vertellen in het Turks of Marokkaans over gezonde leefstijl en voeding, kraamzorg, borstvoeding en anticonceptie voor en na de bevalling.
- Rondom de geboorte voor tienermoeders: Ben je zwanger en zit je nog op school? Dan ontmoet je hier andere meiden in dezelfde situatie.
- Zwanger, bevallen, een kind!: Zwangerschapscursus voor alle aanstaande ouders, met een deel over aanstaand ouderschap voor beide ouders en een deel met veel oefeningen voor de zwangere vrouwen.
- Leer je baby kennen: Een cursus voor aanstaande ouders. Leer de signalen van uw baby kennen in de eerste zes weken na de geboorte.



- Baby in huis: Een cursus over de ontwikkeling van een baby. Voor ouders met een baby vanaf drie maanden.

Kijk voor meer informatie op www.rondomdegeboorte.nl of meld u aan via het Afsprakenbureau van de SAG Jeugdgezondheidszorg, telefoon 020 581 4080.

Voor ouders en kinderen

Mama-Café

Bij het Mama-Café kunt u binnenlopen voor het stellen van vragen over uzelf of over uw baby. Iedere bijeenkomst zijn er een verpleegkundige, een verloskundige en een lactatiekundige aanwezig. Ook als u nog niet bevallen bent, maar u heeft al wel vragen over bijvoorbeeld opvoeding of borstvoeding, bent u van harte welkom. Ontmoet andere moeders die in hetzelfde stadsdeel wonen en wissel ervaringen uit. Uw andere kinderen zijn ook van harte welkom. De toegang is gratis, consumpties zijn voor eigen rekening. Kijk voor meer informatie op www.oost.amsterdam.nl/mamacafe.

Speel-o-theek

Voor kinderen van **0 - 8 jaar** en hun ouders. U kunt met uw kind langskomen, speelgoed uitproberen en lenen om er thuis mee verder te spelen. Een abonnement kost rond de 15 euro per gezin per jaar.



Kruipclub

Voor kinderen van **0 - 2½ jaar** is er de Kruipclub. Hier kunt u uw kind laten wennen aan het samen spelen met andere kinderen en andere ouders uit de buurt ontmoeten. De toegang is gratis, er is altijd koffie en soms is er een thema zoals buitenspelen. Er is geen wachtlijst.

Speelochtend (Spelinloop)

Voor ouders en kinderen van **0 - 4 jaar**. Kinderen spelen samen en ouders praten over de opvoeding van hun kinderen, soms met een pedagogisch adviseur erbij. Er zijn regelmatig themabijeenkomsten (activiteiten, knutselen, opvoedthema's). Kosten: 5 euro per maand.

Eetspreekuur

Voor ouders met kinderen van **0 - 19 jaar**. Hoe zorg ik dat mijn kinderen gezond gaan eten? Eet mijn kind niet te weinig? Is mijn zoon echt te zwaar en wat doe ik hieraan? Met deze en andere vragen kunt u terecht bij een diëtist. Kinderen vanaf zes jaar mogen meekomen als ze dat willen. Scholieren kunnen ook zelf een afspraak maken.

Overgewicht

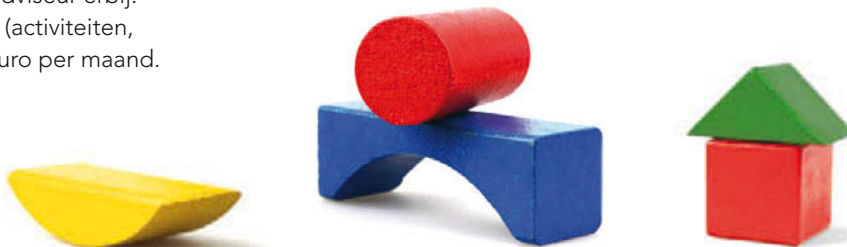
Voor kinderen met overgewicht is er een gevarieerd aanbod. Kinderen en hun ouders kunnen voor advies terecht bij de diëtist, schoolverpleegkundige of opvoedadviseur van het OKC. Zij weten waar uw kind geholpen kan worden en wat u als ouder kunt doen om uw kind hierbij te ondersteunen.

Opgroeien met een beetje extra

Opgroeiondersteuning helpt jonge kinderen bij hun ontwikkeling als ze wat extra's nodig hebben, bijvoorbeeld ter voorbereiding op de basisschool. Er is Instapje voor kinderen van **1 - 2½ jaar** en Opstapje voor kinderen van **2 - 4 jaar**. Samen spelen (ouder en kind) bij u thuis staat centraal. Voor ouders zijn er ook nog groepsbijeenkomsten. Een combinatie met opvoedgesprekken aan huis is ook mogelijk.

Home-Start

Voor ouders met tenminste één kind van **6 jaar of jonger**. Home-Start probeert te voorkomen dat alledaagse problemen uitgroeien tot ernstige problemen. Ervaren en getrainde vrijwilligers komen één keer per week bij u langs en bieden ondersteuning, praktische hulp en staan u bij als vriend.



Dit is het huidige aanbod van de Ouder- en Kindcentra in Oost. Het OKC is volop in ontwikkeling en werkt graag vraaggericht. Dit betekent dat we open staan voor andere wensen en behoeftes. Dus als u zelf een andere vraag heeft of bijvoorbeeld een speciale themabijeenkomst wilt voor een ouderavond op de school of het kinderdagverblijf van uw kind, laat het ons weten. Dan kunnen we dat organiseren.



Gemeente Amsterdam

Ouder- en Kindcentrum

Oost