



## WEBINARSERIE GET UP! TIJDENS DE LOCKDOWN

Opvoedkundige tips en sportieve activiteiten om ouders en kinderen de lockdown door te helpen!

Wil jij ook meer rust, verbinding en gezelligheid thuis nu iedereen op elkaars lip zit? Bekijk de vier gratis webinars van opvoedkundige Tischa Neve met tips om de lockdown makkelijker door te komen als gezin. En wil je je kind weglokken van het scherm? Bekijk dan zeker ook de filmpjes met sportieve spelletjesideeën van Sportsgen (Jonger Oranje) die bij de webinars gedownload kunnen worden.

Bekijk de 4 webinars uit de serie Get up! tijdens de lockdown

'Get up! tijdens de lockdown' bestaat uit 4 korte webinars van 25 minuten met opvoedinspiratie vol handvatten en tips, voorbeelden en uitleg. Bij de eerste drie webinars krijg je 7 actieve, sportieve filmpjes en opdrachten van team Jonger Oranje voor het hele gezin om samen te bewegen.

### VOOR WIE?

Ouders met kinderen in de leeftijd van 2-12 jaar. De sportieve spelletjes zijn leuk voor ouder en kind vanaf 4 jaar.

### DOOR WIE?

Tischa Neve, kinderpsycholoog en opvoedkundige, bekend van tv, bladen en haar opvoedboeken, geeft de inhoudelijke opvoedkundige webinars en Sportsgen voorziet de webinars d.m.v. korte losse filmpjes van actieve bezigheden voor ouders en kinderen.

### Webinar 1

#### BETER MEEWERKEN EN LUISTEREN

Alles over waarom kinderen niet altijd luisteren, over waarom dat erbij hoort én vooral over hoe jij je kinderen kunt helpen om een stuk makkelijker en gezelliger mee te werken en te luisteren!

Aanmeldlink:

<https://groot-en-klein.webinargeek.com/cjg-get-up-1-meewerken-en-luisteren>

### Webinar 2

#### MEER CONTACT EN VERBINDING

Alles over waarom contact en verbinding in je gezin heel belangrijk zijn, hoe het ervoor zorgt dat alles makkelijker verloopt en er minder gedoe, geruzie en hoogoplopende emoties zijn. En natuurlijk tips voor meer contact en verbinding in je gezin.

Aanmeldlink:

<https://groot-en-klein.webinargeek.com/cjg-get-up-2-meer-verbinding-en-contact>

### Webinar 3

#### OMGAAN MET PITTIGE EMOTIES

In het webinar 'Omgaan met pittige emoties' van alles omtrent oplopende emoties, en boze buien. En, waarom alle emoties goed zijn en er mogen zijn en hoe dat ervoor zorgt dat alles behapbaar wordt en blijft. Zeker nu.

Aanmeldlink:

<https://groot-en-klein.webinargeek.com/cjg-get-up-3-omgaan-met-pittige-emoties>

### Webinar 4

#### RUSTIGER EN GEZELLIGER DE LOCKDOWN DOOR

Een webinar vol praktische tips om deze periode thuis als gezin relaxter en met meer gezelligheid door te komen. De beste tips op een rij!

Aanmeldlink:

<https://groot-en-klein.webinargeek.com/get-up-4-meer-rust-en-gezelligheid-in-huis-tijdens-de-lockdown-ondemand>