

Nieuwsbrief

oktober 2025



Beste lezers,

De herfst heeft inmiddels echt zijn intrede gedaan. De dagen worden korter, de bomen kleuren prachtig oranje en geel, en op het plein waaien de eerste bladeren vrolijk in het rond. Dat betekent dat de herfstvakantie alweer voor de deur staat.

In de afgelopen weken hebben we binnen alle groepen gewerkt aan de Gouden Weken. Deze periode aan het begin van het schooljaar is bedoeld om te bouwen aan een fijne, veilige sfeer in de klas. We besteden veel aandacht aan samenwerken, elkaar leren kennen en het maken van afspraken die zorgen voor rust en plezier in de groep. Het is altijd bijzonder om te zien hoe snel er een fijne sfeer ontstaat in de groepen, waarin kinderen zich veilig voelen en met enthousiasme aan het leren zijn.

De nieuwsbrief verschijnt voor elke vakantie.

Via deze nieuwsbrief willen we jullie een inkijkje geven in wat er binnen ons IKC allemaal gebeurt. We delen verschillende onderwerpen van bijzondere activiteiten tot belangrijke praktische informatie. Natuurlijk houden we jullie ook tussendoor op de hoogte via Social Schools, waar we regelmatig berichten en foto's delen uit de groepen. Zo blijven we samen betrokken bij alles wat er op school speelt.

Namens het hele team van IKC Alexia wens ik jullie een hele prettige herfstvakantie toe!

Met vriendelijke groet,
Maaïke Bosma-Beetstra



Personeel

Via Social Schools heeft Agnes zich al even voorgesteld. Agnes is nu officieel onze nieuwe kwaliteitscoördinator. We zijn erg blij dat we een nieuw, vast gezicht in ons IKC hebben die samen met ons verder bouwt aan ons prachtige IKC.

Verder komt er binnenkort een vacature online voor onze groep bij de kleuters. De drie kleutergroepen die er nu zijn, zijn richting december bijna vol en daarom openen we per januari een extra kleutergroep. We hebben ontzettend veel zin om de extra groep te starten en zijn blij met alle nieuwe leerlingen die we mogen verwelkomen!



Jubileum meester Peter

In de herfstvakantie viert meester Peter een bijzonder jubileum: 40 jaar in het onderwijs!

Daarvan werkt hij al maar liefst 32 jaar op IKC Alexia. Wat een geweldige mijlpaal!

Iedere keer als meester Peter langskomt voor de muziekles, is het weer een feestje — zijn enthousiasme en passie voor muziek zijn aanstekelijk.

We zijn ontzettend dankbaar voor alles wat hij in al die jaren heeft betekend voor onze leerlingen én collega's.

Van harte gefeliciteerd, meester Peter! Uiteraard wordt dit jubileum nog gevierd. Op naar nog vele jaren vol muziek en plezier!



Meester Nathan

Ik ben Nathan Abma, 20 jaar oud en woon in Franeker. Ik ben tweedejaars pabo-student aan NHL Stenden in Leeuwarden. Dit jaar loop ik stage in groep 7 van IKC Alexia. De bedoeling is dat ik hier een half jaar stage loop en daarna binnen IKC Alexia naar een andere groep mag wisselen. Mijn stagedagen zijn dinsdag en woensdag, en daarnaast heb ik vier stageweken in de weken 42, 50, 11 en 22.

Ik kijk ernaar uit om veel te leren en samen te werken met de leerlingen en het team.

Groeten,
Nathan Abma

Juf Esmee

Mijn naam is Esmée, ik ben 18 jaar en ik loop stage in groep 1/2a (di) en 1/2c (wo). In mijn vrije tijd vind ik het erg leuk om te sporten. Zo ben ik vaak op mijn racefiets te vinden en in de sportschool. Verder houd ik er ook van om creatief bezig te zijn. Ik zie ernaar uit om komend jaar stage te lopen op de IKC Alexia school!

Met hartelijke groet,
Esmée Visser



Juf Emma

Mijn naam is Emma Hilboezen en ik ben negentien jaar. Ik zit momenteel in het derde jaar van de Pabo. Vandaar dat ik bij groep 4b stageloop. Iedere dinsdag en vrijdag kun je me daar vinden. Ik vind het leuk om les te geven en doe bij iedere stagedag weer nieuwe ervaring op. Naast mijn studie vind ik het leuk om in mijn vrije tijd creatief bezig te zijn en ik speel graag piano. Ik hoop veel te mogen leren op IKC Alexia!

Met vriendelijke groeten, Emma



Nieuws vanuit de leerlingenraad

We hebben de eerste vergadering alweer gehad.
Het is leuk dat er weer twee nieuwe leerlingen bij zijn gekomen.
We hebben over de verkeerssituatie gehad.
We proberen ouders te motiveren we proberen het zo netjes mogelijk te doen.
We hebben nog een actie maar die gaan we nog niet verklappen.
De voetbalgoaltjes zijn klaar! De foto is nog van eerder.

Er staan 6 vergaderingen gepland. Om de beurt schrijven we een stukje in de nieuwsbrief

Groeten Ciaran Ellie groep 6



Nieuws vanuit de MR

De afgelopen periode is de MR druk bezig geweest met het schrijven van het jaarplan 2025-2026. Om vanuit een gezamenlijk perspectief te kunnen handelen, hebben wij een visie geschreven. De visie van onze MR is als volgt:

De Medezeggenschapsraad (MR) wil op een constructieve en betrokken manier bijdragen aan de ontwikkeling en beleidsvoering binnen IKC Alexia. Vanuit een kritische én vooruitstrevende blik denkt en kijkt de MR mee met de schoolleiding en vervult zij tevens een controlerende rol waar dat nodig is.

De MR staat voor openheid, samenwerking en wederzijds respect. Zij behartigt de belangen van leerlingen, leerkrachten en ouders, met als gezamenlijk doel een veilige, inclusieve en stimulerende schoolomgeving te creëren waarin iedereen zich gehoord, gezien en gewaardeerd voelt.

Daarnaast is in het jaarplan te lezen aan welke doelen de MR wil werken. De drie speerpunten voor komend schooljaar zijn:

- Verkeersveiligheid. In samenwerking met de gemeente Leeuwarden en Veilig Verkeer Nederland zijn we actief met het verbeteren van de verkeersveiligheid rondom de school.
- IKC-ontwikkelingen. We willen toezien op de voortgang van IKC-ontwikkelingen binnen IKC Alexia.
- Gezonde schoolbeleid. We willen aandacht besteden aan de invulling van De Gezonde School, onder andere de lessen en traktatiebeleid.

Het volledige jaarplan is te vinden op de website van IKC Alexia.

De eerstvolgende vergadering van de MR is op 27 oktober om 19.00 uur. Mochten jullie vragen, opmerkingen of agendapunten voor ons hebben, dan kunnen deze worden gemaïld naar mr-ikc-alexia@pcboleeuwarden.nl.



Nieuws vanuit de OR

Even een kort bericht van de ouderraad.

Op de achtergrond zijn wij al druk bezig met de voorbereidingen en inkoop voor Sinterklaas en kerst. We maken er weer iets moois van met elkaar!

Begin oktober heeft iedereen een betaalverzoek ontvangen voor de ouderbijdrage. Zoals eerder gecommuniceerd is de ouderbijdrage dit jaar iets verhoogd, zodat het mogelijk blijft om alles te bekostigen. Veel ouders hebben al betaald; dank daarvoor!

Verder zijn wij op zoek naar een nieuwe voorzitter en nieuwe leden. Lijkt het je wat? Neem contact op met Maaïke of sluit vrijblijvend aan bij onze volgende vergadering op 29 oktober om 12.30 uur. We kunnen je hulp goed gebruiken!

Nieuws van de BSO de Goudvink!

Bij de BSO is het altijd gezellig!

Na de zomervakantie moesten de kinderen weer even wennen aan het schoolritme. Ook zijn er wisselingen: oudere kinderen zijn overgevoerd naar de Adelaars en we hebben nieuwe, jonge Goudvinkjes erbij.

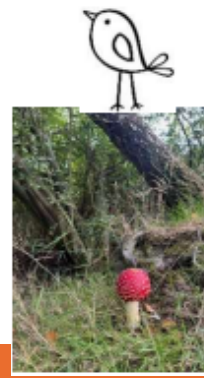
De komende tijd vliegen er weer wat kinderen over. 🏠👶🌟

We genieten van herfstactiviteiten zoals knutselen met kastanjes, bladeren en verven met herfstkleuren. 🍂🍄🍁🍂🍂

Ons lokaal krijgt een opknapbeurt; andere kleuren en een nieuwe bank.

We genieten ervan om te zien hoe iedereen weer zijn draai vindt op de BSO! ❤️





Speelleergroep de Vinkjes

En zo is het alweer herfst. En zijn we na een eerste periode van het schooljaar waarin alles staat in het thema "wennen", aan elkaar, aan ons, aan de groepsruimte en aan het dagritme, begonnen aan het thema "reuzen en kabouters". Dit thema staat in het teken van tegenstellingen, waarbij vooral de begrippen groot en klein centraal staan. We hebben dit gekoppeld aan het thema herfst.

We lezen dagelijks met de kinderen. Veel op de bank en af en toe in de kring. Zoals het knieboek dat bij het thema hoort. Het boek gaat over een grote reus en een kleine kabouter.

Er wordt veel gespeeld bij de ontdekbak waarin nu veel kastanjes, eikeltjes en andere dingen uit de natuur te vinden zijn.



In de kring zingen we veel liedjes over de herfst. Het liedje van "kabouter Spillenbeen", "de vallende blaadjes" en we dansen bij het liedje over een "wandelende boom". We gebruiken hier materialen bij zoals een paddenstoelkrukje, gekleurde dansdoekjes en echte bladeren. Het thema leent zich ook tot knutselen, zoals blaadjes verven, paddenstoelen plakken, enz.. 11 November nadert. Dan gaan we weer een lampion maken met de kinderen.

Nog nieuws:

- Op de maandagochtend is er een stagiaire van Firda bij ons op de groep. Op maandagmiddag en dinsdagmiddag is ze aanwezig op BSO de Goudvink.
- We hebben mooie plannen om de groepsruimte iets te veranderen. Dit heeft te maken met nieuwe kleuren en nieuwe kasten.

We hopen op nog mooi herfstweer zodat we nog lekker iedere dag naar buiten kunnen gaan. Daar beleven we de herfst natuurlijk het meest.

Namens Djamiela, Sjoukje en Marian van speelleergroep de Vinkjes.



Herfstliedjes van de Vinkjes

Ik ben een wandelende boom,
Jij bent een wandelende boom
Ik ben een wandelende boom,
Jij bent een wandelende boom
Voeten op de grond,
handen in de lucht
Maak een regenboog, met een diepe zucht
. Ik ben een wandelende boom,
Jij bent een wandelende boom
Ik ben een wandelende boom,
Jij bent een wandelende boom
Handen in de lucht, draai maar in het rond,
Blaadjes vallen neer, op de zachte grond.



Zie je de blaadjes aan de bomen
Zie je alle eikels op het mos
Nu is het herfst de blaadjes vallen
Nu is het herfst in ieder bos



De Adelaars op avontuur tijdens de Kinderboekenweek!

De Adelaars maakten dit jaar voor het eerst kennis met de Kinderboekenweek en ontdekten hoe dat op school gevierd wordt. Wat een happening! Natuurlijk gingen wij als echte avonturiers helemaal mee in het thema.

■ Creatief begin We begonnen met een tekenopdracht. De kinderen mochten hun eigen boekenkast ontwerpen, maar er was één uitdaging: geen kwast gebruiken! Alleen materialen die je in de natuur kon vinden waren toegestaan. Dus gingen we eerst op pad naar het park om natuurlijke materialen te verzamelen. Met bladeren, takjes en andere vondsten gingen we daarna enthousiast aan de slag met het ontwerpen van onze eigen, unieke boekenkast.

■ Avontuur in de school Eerst gingen we op avontuur door de school. Met een speciale lamp konden we geheime codes lezen die alleen zichtbaar werden als je het licht erop scheen. Die codes brachten ons bij allerlei opdrachten die we moesten uitvoeren. Uiteindelijk leidde het spoor ons naar een echte schatkist — met daarin een geheime code die we samen moesten ontcijferen!

■ Avontuur door de wijk Maar daar bleef het niet bij... We gingen ook nog op avontuur door de wijk! Met een dobbelsteen werd bepaald waar we heen gingen of wat we moesten doen. Iedereen mocht om de beurt gooien. En ik kan je wel vertellen: er klonken al vroeg Sinterklaasliedjes én zelfs kerstliedjes door de straten. Wat een feestelijke sfeer!



Stappenplan Kanjertraining

Op ons IKC geloven we dat alle kinderen het graag goed willen doen. Toch gaat er soms wel eens iets mis. We leren de kinderen dan ook hoe ze op een rustige en duidelijke manier kunnen zeggen wat ze niet prettig vinden. Zo helpen ze niet alleen zichzelf, maar ook de ander om het weer goed te doen.

De kinderen leren bijvoorbeeld om te zeggen:

"Ik vind het vervelend dat je ... Wil je daarmee stoppen?"

Daarnaast oefenen we ook met houding en gezichtsuitdrukking, zodat kinderen leren hoe ze hun boodschap op een goede manier kunnen overbrengen. Meestal stopt de ander dan.

Op de bijgevoegde poster vindt u het stappenplan dat we met de kinderen inzetten als de ander niet stopt. Het is erg belangrijk voor ons als IKC dat u als ouder/ verzorger ons beleid hierin ondersteunt. Alleen dan kunnen we een veilige en fijne sfeer creëren en behouden voor alle kinderen. We vragen u dan ook bij het bespreken van eventuele situaties op school, het stappenplan te gebruiken als leidraad.



Zeg dat je het niet leuk vindt.



Gaat het door? Ga iets anders doen.



Stap naar je maatje of je maatje stapt naar jou.



Gaat het nog steeds door?



Ga naar de juf of meester.



De juf of meester grijpt in.

Opbrengst dierenbescherming

In het kader van dierendag hadden we weer de jaarlijkse collectebus voor dierendag in het Trefpunt. Dit jaar hadden we een opbrengst van €15,25.
Hartelijk dank voor de donaties!



Kinderpostzegels

Van woensdag 24 september tot en met woensdag 1 oktober 2025 kwamen de leerlingen van groep 7 in actie tegen eenzaamheid.

Gepest of buitengesloten worden, onder druk staan op school, niemand in je omgeving hebben die jou onvoorwaardelijk steunt: eenzaamheid is een emotie die er diep inhakt bij kinderen. Een op de tien kinderen worstelt elke dag met eenzaamheid. Deze kinderen voelen zich minder gelukkig en kampen vaker met mentale en fysieke problemen.

Wat zijn de toppers van groep 7 onwijs goed bezig geweest met het verkopen van de kinderpostzegels! Ze hebben echt een enorm hoog bedrag opgehaald. De teller stond op ruim op €5800,-. We zijn ontzettend trots op hun inzet!
We willen iedereen die heeft gedoneerd heel erg bedanken!

RID

Hallo allemaal,

Ik ben Aniek Hagen, ik ben 30 jaar en ik werk bij RID. Ik ben orthopedagoog en onderwijskundige. Sinds dit schooljaar geef ik op maandagmiddag dyslexiebehandelingen op IKC Alexia vanuit RID Leeuwarden. Ik werk inmiddels 5 jaar bij RID en doe momenteel dyslexie behandelingen en diagnostiek. Als er ergens vragen over zijn, hoor ik het graag.

Groetjes Aniek



Update verkeer



We merken dat al heel veel ouders zich houden aan de afspraken van de afsprakenkaart. Daar zijn we ontzettend blij en dankbaar voor! Dankzij jullie inzet verloopt het brengen en halen al een stuk veiliger en overzichtelijker.

Toch zien we nog regelmatig dat er wordt geparkeerd op het parkeerterrein naast school of op de stoep. Dit zorgt voor onveilige situaties tijdens de drukke haal- en brengtijden. Daarom willen we iedereen nogmaals vragen om, waar mogelijk, lopend of op de fiets naar school te komen. Lukt dat niet? Geen probleem! Maar parkeer dan alstublieft op een van de aangewezen parkeerplaatsen in de buurt van ons IKC.

We zijn blij dat een aantal ouders zich hebben aangemeld om actief mee te denken. We hebben al 1 avond gehad en in november zullen we opnieuw gaan zitten om het met elkaar over de verkeerssituatie te hebben.

Ook de leerlingenraad heeft zich de afgelopen periode actief ingezet: zij hebben ouders en verzorgers op een positieve manier aangesproken en vriendelijk herinnerd aan de gemaakte afspraken. Ook zijn zij bezig met andere acties, waarover later meer informatie

De belangrijkste afspraak:

Breng je kind zoveel mogelijk lopend of op de fiets naar school.

Waarom dit zo belangrijk is:

- Minder auto's zorgt voor meer veiligheid voor kinderen die fietsen of lopen.
- Kinderen leren door te doen. Samen de school-thuisroute oefenen helpt hen om veilig en zelfstandig aan het verkeer deel te nemen.

Moet je toch met de auto komen? Geen probleem, maar houd je dan aan de afspraken op de kaart. Zo zorgen we er samen voor dat het veilig blijft voor iedereen

Veilige schoolomgeving

IKC Alexia, De Sprong en Sinne kinderopvang



Wat betekent dat?

De geldende afspraken zorgen voor een veilige schoolomgeving voor de kinderen van onze scholen en opvang.

- Kom zoveel mogelijk lopend of op de fiets naar school.
- Houd het voetpad vrij voor voetgangers.
- Kom je toch met de auto? Parkeer dan niet op de rode lijn. Hier geldt een officieel parkeerverbod. Parkeer op een van de aangewezen plekken en loop samen het laatste stukje naar school.

Werk je mee? Dank je wel!

VEILIGVERKEER

Waarom maken we deze afspraken?

- Het wordt nu veiliger en overzichtelijker voor onze kinderen, doordat:
 - Er minder auto's rond de school parkeren
 - Kinderen meer ervaring opdoen in het verkeer door op de fiets of lopend te komen

Alleen samen kunnen we tot een veilige en prettige schoolomgeving komen. Doen jullie ook mee?

Bedankt voor je medewerking!





Nieuwe verlichting en renovatie van de toiletten

Voor dit schooljaar staan een aantal belangrijke aanpassingen aan het gebouw gepland. Hierover geven we jullie graag een update.

Verlichting

De afgelopen weken is er hard gewerkt aan het vervangen van de verlichting in alle lokalen. We stappen over op duurzame, energiezuinige verlichting die past bij het beleid van 'de frisse school'. De verlichting is bijna in alle groepen vervangen.

Toiletrenovatie

De toiletten in de school worden in twee fases volledig gerenoveerd.

- Fase 1: start vóór de herfstvakantie.
Hierbij worden de toiletten bij de ingang van de groepen 3 t/m 8 en die tegenover de kookstudio aangepakt. De werkzaamheden duren ongeveer 4 weken.
- Fase 2: vindt plaats rondom de meivakantie.
Dan worden de resterende toiletten aangepakt, met vergelijkbare maatregelen als in fase 1.

Tijdens de werkzaamheden zullen sommige leerlingen tijdelijk gebruikmaken van andere toiletten binnen het IKC. We doen er alles aan om de overlast zo klein mogelijk te houden, maar begrijpen dat het soms even wennen zal zijn.

We vragen hiervoor graag uw begrip en geduld. Het goede nieuws is dat we er straks prachtige, frisse en moderne toiletten voor terugkrijgen, een grote verbetering voor onze leerlingen én het IKC!

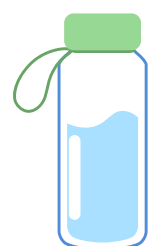
Gezonde pauzehap en lunch

In het kader van de gezonde school vinden wij het belangrijk dat kinderen leren hoe goed en leuk het is om gezond te eten. Daarom vragen we graag aandacht voor het meegeven van fruit en een gezonde lunch.

Een gezonde pauzehap bestaat bijvoorbeeld uit fruit of groente. Ook bij de lunch moedigen we gezonde keuzes aan, zoals volkorenbrood, mager beleg en water of melk om te drinken. We willen ouders vriendelijk vragen om koekjes, (gezonde) snoepjes en andere tussendoortjes zoveel mogelijk thuis te laten.

Daarnaast vragen we ouders om zoveel mogelijk gebruik te maken van hervulbare bekertjes en drinkflessen. Op die manier gaan we samen bewust om met het milieu en verminderen we het gebruik van wegwerpverpakkingen.

Door samen te zorgen voor gezonde en duurzame gewoontes, helpen we kinderen om zich goed te voelen, zich beter te concentreren en vol energie te genieten van de schooldag.



Mediawegwijs

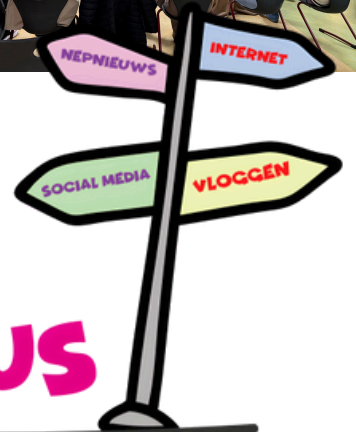
Deze week staat IKC Alexia volledig in het teken van digitale geletterdheid. In alle groepen verzorgen gastdocenten van Mediawegwijs inspirerende lessen over mediawijsheid, cybercriminaliteit, programmeren en het bewust omgaan met digitale apparaten. De kinderen werken met allerlei digitale materialen, zoals beebots, 3D-pennen en educatieve apps op iPads. Ook de leerkrachten doen actief mee, zodat zij kunnen leren van de aanpak van de gastdocenten.

Met deze week bouwen we verder aan een doorlopende leerlijn digitale geletterdheid binnen onze school. Mediawegwijs ondersteunt ons daarbij, onder andere via scholing voor het team en begeleiding tijdens de lessen. Het team heeft voor de start van het schooljaar ook een teamscholing gehad. Daarbij mochten we onder andere zelf aan de slag met de materialen. Naast de teamscholing en de gastlessen organiseerden we ook een ouderavond. Ouders kregen een inkijkje in wat we op school doen en ontvingen praktische tips om hun kind thuis te begeleiden in de digitale wereld. Het was een inspirerende avond! De hand-out met tips ontvangen jullie allemaal.

Tijdens deze Mediawegwijsweek doen leerlingen en leerkrachten waardevolle kennis en ervaring op. Volgend schooljaar worden we verder begeleid door de gastdocenten, zodat digitale geletterdheid steeds meer een vanzelfsprekend onderdeel wordt van ons onderwijs. Met deze week zetten we samen weer een mooie stap richting toekomstgericht leren!



MEDIA WEGWIJS



Kamp groep 8

Dag 1

We waren op school en we konden niet wachten om naar kamp te gaan! We zaten in de auto en een uur later waren we aangekomen. We gingen gelijk alles van de kamplocatie verkennen. Daarna gingen we middag eten. Toen mochten we in de kamers en gingen we de bedden opmaken en de spullen op de kamers neerleggen, er waren 2 aparte kamers: 1 voor de meiden en 1 voor de jongens. We gingen klimmen, maar juf Leandra viel! Gelukkig zat iedereen vast aan een touw. We moesten weer terug naar het kamp, We konden nog even spelen en toen gingen we avondeten en we hadden pasta, lekker! 😊 Toen iedereen het eten op had hadden we een pubquiz, Onder de pubquiz had Steyn een heel heet snoepje. 🤢 Rond 11 uur gingen we slapen.

Dag 2

We werden wakker en we gingen eten. Na het ontbijt gingen we ons klaarmaken voor een fietstocht. We kwamen onder andere langs het strand maar het was koud 🥶 dus niemand ging zwemmen. 🏊♀️ We gingen weer terug en we konden even lekker luieren voordat we de sportspelletjes gingen doen. De spelletjes waren erg leuk. We aten patat en mochten van de tafel eten, zonder bord en bestek! In de avond hadden we de bonte avond. Juf Martine, Meester Rudolf en juf Hilda konden elkaars gedachten lezen. 🤖 Daarna ging de klas jachtseizoen doen en daarna moesten we slapen. 😴

Dag 3

We werden wakker en we gingen eten na het eten gingen we de bedden leegmaken. Na het schoonmaken gingen we naar de duinen fietsen en we hebben daar 10 tellen in de rimboe gedaan. We gingen daar middag eten. 🍷 Daarna gingen we weer naar kamp fietsen en toen kwamen de ouders ons ophalen met de auto. 🚗 We vonden het een superkamp! 🏆

Groetjes,
Davidah en Lana



IN-MENZ ANTI-PESTKLINIEK

Stopt het pesten niet, of laten de vervelende gevoelens en gedachten over het pesten uit het verleden je nog steeds niet jezelf zijn? Dan ben je bij de anti-pestkliniek op de goede plek! Iedereen verdient een veilige schooltijd en een stralende lach. Daarom bieden we bij In-Menz een traject van 3, 6 of 9 maanden. Zo werken we samen aan een pestvrije toekomst!

Reviews

- 'In plaats van overleven ben ik nu aan het leven'
- 'Ik voelde mij weer belangrijk'
- 'Met lotgenoten leer je dat je niet alleen bent'

Een initiatief van In-Menz

De anti-pestkliniek is onderdeel van In-Menz, een aanbieder van systeemgerichte specialistische jeugdhulp in heel Friesland.

GROEI & LAAT JE LICHT STRALEN

De eerste anti-pestkliniek van Nederland!

Samenwerking met scholen

Positief zelfbeeld en zelfvertrouwen ontwikkelen

Grenzen aan leren geven

Steungroep voor ouders en jongeren

VR-exposure therapie

P.M.T.

Sociale vaardigheden ontwikkelen

Beeldende therapie

Trauma-verwerking

Weerbaarheids trainingen

Emotieregulatie bij stress, boosheid of prikkels

Vrienden leren maken

Identiteitsontwikkeling

Gelukkig voelen en positieve gedachten ontwikkelen

Gepeste

HERSTELLEN

Traumaverwerking, het opbouwen van een positief zelfbeeld, het herstellen van het gevoel van eigenwaarde en het opbouwen van gezonde relaties.

STRESSREGULATIE

Stress blijft in het lichaam zitten. Daarom bieden we mindfulness, yoga en sportlessen aan zoals boksen.

LEREN VERTROUWEN

Het opbouwen van gezonde vriendschappen is van groot belang. Daarom leren we gezonde grenzen te stellen, vertrouwen op te bouwen en veilige relaties aan te gaan.

VR-THERAPIE

Oefenen in een veilige en levensechte virtuele omgeving.

Pester

HERSTELLEN

Verwerken van onverwerkt verdriet/boosheid en angst. Therapieën gericht op zelfcompassie en zelfacceptatie om het vertrouwen in jezelf te herstellen.

STRESSREGULATIE

Stress blijft in het lichaam zitten. Daarom werken we aan balansherstel in lichaam, geest en emotieregulatie.

GEZONDE GRENZEN

Leren hoe je stabiele verbindingen aangaat, assertief kan zijn i.p.v. agressief en hoe je veilige relaties aangaat. Rollenspellen om in te leven in verschillende situaties en deze nabespreken.

VR-THERAPIE

Oefenen in een veilige en levensechte virtuele omgeving.

AANMELDEN?

Meld je aan door te mailen naar info@grutz.nl of door het contactformulier op onze website: www.grutz.nl

VERGOEDING

Wij hebben een contract bij het Sociaal Domein Friesland (SDF) voor specialistische jeugdzorg, kort- en langdurende ondersteuning. Om recht te hebben op deze vergoede zorg, kunnen ouders gebruik maken van een verwijfsbrief van de huisarts, kinderarts of jeugdarts of via de beschikking van het gebiedsteam.

CONTACT

Pallasweg 10, Leeuwarden
www.in-menz.nl
info@in-menz

Inspiratiemiddag anti-pestkliniek Leeuwarden

Onlangs namen wij deel aan een inspiratiemiddag verzorgd door In-Menz, de organisatie achter de Anti-Pestkliniek in Leeuwarden. Tijdens deze middag kregen wij waardevolle inzichten in de oorzaken, gevolgen én (preventieve) aanpak van pesten. In-Menz richt zich op het stoppen van pestgedrag, het versterken van sociale vaardigheden en het bevorderen van een positieve groepsdynamiek. Hun programma's combineren deskundige begeleiding met praktische tools om zowel kinderen, jongeren als volwassenen te helpen groeien en weer in hun kracht te komen.

Wij kijken terug op een inspirerende en leerzame bijeenkomst vol herkenning, verdieping en nieuwe ideeën om pestgedrag duurzaam aan te pakken.

Meer informatie over In-Menz en hun Anti-Pestkliniek vind je op www.in-menz.nl.

Kinderboekenweek



Wat hebben we genoten van de Kinderboekenweek met het thema "Vol Avontuur!" We zijn gestart met een feestelijke opening. Veel kinderen en leerkrachten kwamen verkleed als hun favoriete boekpersonage.

Tijdens de Kinderboekenweek mochten alle kinderen hun lievelingsboek meenemen naar school om te laten zien en over te vertellen. Ook kwamen er ouders, opa's en oma's voorlezen in de groepen.

Elke dag ging er een boekenalarm. Wanneer dit luide signaal door de school klonk, gingen alle klassen lezen. Vanuit de (school) bibliotheek was er een kleurwedstrijd. De leerlingen mochten een boekenlegger kleuren. Mees en Nikkie hebben een mooie boekenbon gewonnen! Van harte gefeliciteerd.

De week werd op vrijdag 10 oktober afgesloten met een spannende speurtocht door de school. De groepen 1 en 2 sloten de Kinderboekenweek af met een tentoonstelling van al het mooie werk dat zij de afgelopen weken hadden gemaakt. Wat was er veel moois te zien!

Het was een geslaagde, avontuurlijke Kinderboekenweek vol leesplezier.



Een lampion, een lampion, een lampionnetje...

Maak jouw eigen Sint Maarten lampion



Zaterdag 8 november
11.00-15.00 uur

Locatie: lege unit
naast Drogisterij Pijl
Deelname gratis



 winkelcentrumCamminghaburen | Liewenburg, Leeuwarden



VAKANTIEBIJBELCLUB

**IK
ZIE
JOU!**

DRIE DAGEN MET BIJBELVERHAAL,
POPPENKAST, KNUTSELEN, ZINGEN
EN SPORT & SPEL.



**TOEGANG
GRATIS!**



20, 21 & 22 oktober 2025 in de
herfstvakantie



IKC Alexia, Idzerdastins 61



09:30-11:30



Voor groep 1-8 van de
basisschool