



centrum jeugd en gezin  
Land van Cuijk

**Samen kom je verder**

**Opvoeden en opgroeien**

## Online contact met ouders

**Mijn zoontje van acht jaar is steeds om 5.00 uur wakker. Hoe zorg ik dat hij langer slaapt? Mijn puberdochter en haar mobieltje zijn onafscheidelijk. Dit gaat ten koste van school. Wat kan ik hieraan doen? Op het forum van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Land van Cuijk wisselen ouders van gedachten over deze en andere opvoedvragen.**

Voor vragen over opvoeden en opgroeien staan de jeugdprofessionals van het CJG altijd voor je klaar. Hoe klein je vraag ook is. Maar soms wil je iets gewoon even van je af schrijven en tips krijgen van ouders die in eenzelfde situatie zitten als jij op dit moment. Daarvoor kun je op het forum op onze website terecht.

### Indeling op categorie en thema

Het forum is ingedeeld op categorie - van kindervens tot jongvolwassenen - of thema - van kinderopvang tot seksualiteit. En ook is er een categorie offtopic, waar je vragen kunt stellen die niet direct met de opvoeding te maken hebben. Bijvoorbeeld over het zoeken van een baan of favoriete series.

### Schat aan informatie

Naast het forum staat er op de website van het CJG ook een schat aan informatie. Bijvoorbeeld tips over hoe je werk en gezin kunt combineren, over gezonde voeding of veiligheid in en om het huis. Wil je liever persoonlijk contact? Aarzel dan niet om onze jeugdprofessionals te bellen of te mailen.

### Vragen staat vrij!

Vind je opvoeden of opgroeien soms lastig? Kom je er zelf even niet uit? Stel je vraag aan het CJG via telefoon of [info@cjglandvancuijk.nl](mailto:info@cjglandvancuijk.nl).



0900  
900 60 30

ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur

[www.cjglandvancuijk.nl](http://www.cjglandvancuijk.nl)