



food4smiles

Hoe zet je een Ouder- en Kindochtend op in een groene plek in de stad?

Tijdens een ouder- en kindochtend kunnen ouders elkaar ontmoeten en kinderen van 0-2 jaar met elkaar spelen en met hun ouders natuurlijk! De informele setting zorgt voor een ongedwongen ontmoeting tussen buurtbewoners en hun kinderen.

Wat is het doel van een ouder- en kindochtend?

1. Tegemoet komen aan de wens van ouders voor een ontmoetingsplek in de wijk om met de kinderen te spelen en anderen uit de wijk te ontmoeten.
2. Een plek waar ouders en kinderen ervaringen uit kunnen wisselen en nieuwe ervaringen en kennis op kunnen doen.
3. Ouders en jonge kinderen in contact brengen met de natuur.
4. Inzichten ophalen over wat er onder jonge ouders en hun kinderen speelt, zodat de wijk daarop in kan spelen.

Voor wie zijn de ochtenden bedoeld?

Voor alle vaders/moeders/grootouders/tantes samen met hun (klein)kinderen in de leeftijd 0-2 jaar. Broertjes en zusjes in de leeftijd 2-4 jaar mogen meekomen.

Waarom bieden wij deze ochtend aan?

De basis voor een gezonde start wordt gelegd in de eerste 1000 dagen van een kind en is daarom een belangrijke periode voor de rest van het leven (zwangerschap t/m 2 jr).

De ochtend nodigt uit om op een informele manier ervaringen en informatie met elkaar uit te wisselen. Verder biedt de ochtend ruimte voor de (groot)ouders om te leren spelen met hun (klein)kinderen en draagt het bij aan de (groot)ouder-(klein)kind interactie. Spelenderwijs stimuleren we spel en taal bij kinderen en ouders. De natuur/groene omgeving draagt bij in het verminderen van stress en prikkels bij zowel ouder als kind. We laten zien dat je ook al met je jonge kind buiten kunt spelen en genieten.

Wat is nodig om deze ochtend vorm te geven?

1. Groen pareltje in de wijk: binnenruimte waar op de grond gespeeld kan worden (geen tafels en stoelen in het midden) en waar een gezellige sfeer gemaakt kan worden. Liefst niet schools qua aanblik. Met de mogelijkheid om naar buiten te gaan in het groen. Geschikt voor minimaal 6 (groot)ouders met hun (klein)kinderen plus begeleiding.
2. Fijne begeleiding: het gaat om een co-creatie met de ouders, samen bepaal je (indien mogelijk) de activiteit voor de volgende keer

- een vaste persoon (begeleider) die de ochtenden voorbereid en begeleid: iemand met een holistische, open kijk, die vanuit het hart kan verbinden, mensen in hun waarde laat, anderen kan inspireren en een omgeving kan scheppen waarin mensen zich veilig en prettig voelen.
 - de begeleider is ondersteunend, het corrigeren van de kinderen ligt bij de ouders en niet (direct) bij de begeleiding.
 - de begeleider ziet erop toe dat ouders respectvol met elkaar omgaan en is niet belerend richting de ouders.
 - bij meer dan 5 à 6 ouders met kids: assistent nodig voor klaarzetten, fruit maken etc
3. eenvoudige catering: maiswafels, tahin, pindakaas, koffie, thee, fruit
 4. yogamatjes: door samen op de grond te spelen krijg je een hele andere interactie tussen ouder en kind. Het gebruik van tafeltjes en stoeltjes schept een afstand en gebruiken we alleen voor een activiteit, maar niet voor het vrije spel.
 5. activiteiten en materialen voor de activiteiten:
 - a. zie voorbeelden hieronder
 - b. 1x per maand iemand uitnodigen, tegen een vergoeding (€50,-)
 - c. altijd duurzaam, geen plastic etc
 6. PR voor de ochtenden:
 - a. samenwerking spelinloop ivm werving en afstemming dagdeel
 - b. gebruik lokale kanalen voor de werving
 - c. voorschool, bibliotheek, buurthuizen, OKT
 7. budget en financiering:
 - a. kosten locatie en versnaperingen
 - b. kosten begeleider
 - c. maandelijks kosten voor externe specialist
 - d. kleine materiaalkosten (weible klei, kwastjes, klei)
 - e. speelgoed (maar veelal is er een overvloed in de wijk), informeer hiernaar bij de bestaande ouder- en kindochtend
 - f. evt kosten assistent (max €10,- per uur) of per toerbeurt een ouder
 - g. evt drukkosten flyer

Financiering: in ons geval via de Sociale Basis van de Gemeente.

Hoe verlopen de ochtenden?

9.30-10.00 uur

Inloop, binnenkomst ouders, er is koffie/thee/water/maiswafel. Er kan vrij gespeeld worden. Er ligt een cirkel van yogamatjes in de ruimte. We spelen allemaal op de grond. De leidster mengt zich in de groep en heeft zowel met kinderen als ouders contact.

10.00 uur

Opruimen speelgoed en openen van de ochtend in de kring met een welkomstlied. Daarna zingen we diverse kinderliedjes.

10.15 uur

Start activiteit

Aanbod van activiteiten zijn net even anders dan thuis. We gebruiken natuurlijke materialen, die zintuigen prikkelen of motorische ontwikkeling stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan weible klei (bijenwas), wasco, rijst en klimmateriaal van de kinderfysio. Activiteiten zijn bedoeld ter inspiratie voor ouders over hoe en wat ze met hun kind ook thuis kunnen doen. Activiteiten zijn gericht om te leren door te doen (ervaringsgericht). Thema's rondom gezondheid in de breedste zin. Soms gaat het over tanden poetsen, lezen van etiketten of gaan we lekker bewegen met elkaar. In verbinding met de natuur (ritme van de seizoenen), door materiaalgebruik en door fysiek naar buiten te gaan.

Activiteit is meestal aan tafel.

10.45 uur

Met alle ouders en kindjes naar buiten. Eenvoudige speurtocht (verstoppertje van stukken speelgoed), aaien van de kippen en zoeken van kleine diertjes (onder de boomstammen, wormpjes, pissenbed, duizendpoot etc). Stampen in de plassen, verzamelen van bladeren etc.

11.15 uur

Naar binnen. Handen wassen en gezamenlijk fruit delen (kinderen delen)

11.30 uur

Moe en voldaan naar huis.

Voorbeeld activiteiten:

Naar de dieren

Dieren aaien en voeren met rest-groenten uit de keuken. En is dit misschien groente die je kent of lust? Welke kleur is de wortel?

Bekijken van kleine diertjes (pissebed, worm, spin etc.) en het belang daarvan delen met de ouders. Kinderen (en ouders) leren omgaan met kinderen.

Kleien met Weible klei

= bijenwas en levensmiddelen bindmiddel, neemt lichaamstemperatuur over en wordt daardoor zacht, is veilig ook als ze het in de mond stoppen, voelt heerlijk als het eenmaal zacht is, beter dan een stress bal, motorische vaardigheid om met klei te spelen en voorbeeld naar de ouders dat ze dit thuis aan tafel kunnen doen met hun kind. Prikkel van de fantasie. Werkt aardend voor kind én ouder.

Motoriek parcours van de fysio

Lopen over een balkje, springen over een touwtje, tussen de pilonnen door, door de tunnel kruipen etc. Balans, motoriek, coördinatie en vooral FUN.

Schudflesje maken

Met restmateriaal een flesje omtoveren tot muziekinstrument. Kinderen zijn trots dat ze dit zelf hebben gemaakt. Met niets kun je toch iets maken. Sommige kindjes zitten eindeloos kleine kraaltjes of iets één voor één in de hals van de fles te stoppen. Fijne motoriek ten top. Denk aan het dichtlijmen van de flesjes i.v.m. de veiligheid voor de kleintjes.

Dansen

Gezellig samen met iedereen dansen in een kring. Je billen schudden en misschien kun je al op 1 been staan. er wordt wat geklapt en gelachen. Leuk dat vooral de jongetjes helemaal enthousiast zijn en dat wordt in deze tijd nog weleens vergeten.

Zingen

De ochtend beginnen we met een herkenbaar lied ter verwelkoming van iedereen. Juist die herkenbaarheid is zo belangrijk voor de kindjes.

Buiten speurtocht

Grote stukken speelgoed (soms in één kleur en welke kleur is dat dan) worden buiten op het terrein verstopt en die gaan we met z'n allen zoeken.

Informatie over tandenpoetsen via Atca-jeugd tandverzorging.

Appeltjes bakken in kokosolie met kardemom, lekker verwarmend voor je buik.

Groene spreads proeven en deze op een heerlijke wafel smeren.

Babymassage

Schilderen, kleuren met wasco

Spelen met een bak gekleurde rijst

Spelen met water

In de moestuin 'werken'

Samen groente en fruit eten

Bladeren plakken en schilderen

Walnoten kraken en proeven

etc