

Dit is de nieuwsbrief van het OJO over de maand januari. Deze maand was het thema "gezondheid". Vind in deze nieuwsbrief het (gezonde) lievelingsrecept van Zesay, kijk terug op deze maand en vooruit op de activiteiten in de maand februari! Veel leesplezier.



Nieuwsbrief OJO

Januari-gezondheid

Happy New (Healthy) Year!

Elf november, sinterklaas, kerst en oud en nieuw... We hebben het allemaal weer gehad.

Ik persoonlijk kon bijna letterlijk het nieuwe jaar inrollen. Wat hebben we genoten van het snoep, de pepernoten en chocola. En als kers(t) op de taart natuurlijk hét diner!

En nu is het weer een nieuw jaar. Een nieuw jaar vol nieuwe uitdagingen, herinneringen, ontmoetingen en ontdekkingen. Natuurlijk zijn goede voornemens tijdens deze maand niet te missen; je wilt sporten, gezond eten, misschien wel stoppen met roken of weer terug naar school of werk.

[Lees meer...](#)

Een kijkje terug op....



Deze maand was het thema op het OJO; gezondheid. Binnen de groepen en tijdens de

lunchbijeenkomst van deze maand hebben we allerlei activiteiten gedaan rondom het thema gezondheid. [Lees verder](#) voor een korte samenvatting van de maand januari op het OJO.

Een blik vooruit...

In februari is het weer tijd voor een nieuw thema. Het thema van februari is



"powervrouwen en relaties". Er staan leuke activiteiten op de planning; komt bijvoorbeeld een powervrouw langs om haar levensverhaal te vertellen, het opvoedpunt komt langs en gaan we het met elkaar over seks hebben. [Klik hier](#) om verder te lezen over de activiteiten van februari!

"Gratis hulp bij stoppen met roken?"

Recept van...

Vanaf deze maand, is het recept van de maand niet zomaar een recept; maar één van de lievelings-gerechten van ons! Dit recept is een favoriet van Zesay. Een soort gezonde (en vegetarische) versie van een broodjes shoarma!

[Lees meer voor recept...](#)



Happy New... Pictures !

Al sinds voor de grote verhuizing van vorig jaar hangen binnen het OJO allerlei leuke kiekjes.

Het leek ons leuk om, nu het nieuwe jaar begonnen is, ook wat vernieuwing toe te brengen aan onze fotomuur!

Dus; heb jij een leuke foto van jou, je kindje of jullie samen? Stuur deze dan op naar info@ontmoetingscentrumjongeouders.nl en wie weet hang jij er binnenkort ook tussen!



Stoppen met roken?

Dat wordt vanaf dit jaar vergoed door de (basis) verzekering.

[Lees hier meer...](#)



Facebook



Instagram



Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@ontmoetingscentrumjongeouders.nl toe aan uw adresboek.