

DE LIMO LETTER

De beste wensen!

De derde Limo Letter!

Winter 2026

Elk seizoen een nieuwsflits van De LimonadeBrigade! Hierin vind je een greep uit onze activiteiten van de komende periode, leuke nieuwtjes, weetjes en tips. Op onze website ontdek je de volledige agenda, ideeën van andere organisaties, inspirerende blogs, boekentips en meer! ➡ www.limonadebrigade.nl/altena/



BAM MAMA
In the spotlight!

Eline Krul

Ondernemer en moeder van Iris en Boaz

Een moeder die haar weg gaat met haar kinderen, met open ogen, een open hart en veel liefde voor verbinding. In dit interview vertelt ze eerlijk over hulp durven vragen, leven zonder torenhoge verwachtingen en hoe juist de kleine momenten vaak het grootst zijn. Lees je mee?



BoekenTip

Ouders zijn ook maar mensen
In dit toegankelijke en herkenbare boek bundelen de auteurs, hun kennis en ervaring rond parentale burn-out.

Moira Mikolajczak
en Isabelle Roskam

**HET BESTE
WAT JE
KUNT
WORDEN
IS JEZELF**

We kijken met een grote glimlach terug op 2025:
Ontmoetingen, workshops, mooie gesprekken, gelachen
en hulp geboden. Dankjewel als je op wat voor manier
betrokken was bij onze missie!

Binnenkort openen we nieuwe ontmoetingsplekken voor
ouders. Houd onze socials in de gaten..

Wist jij dat:

Door de voorlees-express vrijwilligers thuis komen om bij gezinnen, samen met ouders, voor te lezen en taalspelletjes te doen? Ook onze bibliotheek in Altena doet hieraan mee. Je kunt vrijwilliger worden óf zelf een aanvraag doen bij de voorlees-express. Ontdek hoe leuk taal kan zijn.

kijk voor meer info op: <https://voorleesexpress.nl/>



Volg ons op ➡



Activiteitenkalender

**De
Limonade
Brigade**

Bij LimonadeBrigade Altena organiseren we regelmatig activiteiten waar ouders en hun kind(eren) elkaar kunnen ontmoeten en nieuwe dingen kunnen ontdekken.

'Ouders zijn is topsport'

'De dynamiek in het gezin'

'Huilen, slapen en voeden'

'Is mijn kind hoogbegaafd?'

Rust is je brandstof:

Je krijgt handvatten voor meer balans in je gezin met betere communicatie en taakverdeling. Je leert hoe je het jezelf lichter maakt door keuzes te maken.

 14 januari-10.00 uur. Werkendam.

Deze avond gaat over:

- Wat als je niet op 1 lijn ligt als ouders?
- Waarom straffen niet werkt en wat dan wél werkt.
- Strijd of ruzie in huis

 28 januari-19.30 uur. Dussen.

Voor (bijna) ouders en kind:

Ben je net ouder geworden of nog zwanger, en zou je soms willen dat je baby kon zeggen wat het bedoelt? Je krijgt deze ochtend praktische tips zodat het dagelijks echt een stuk makkelijker word.

 13 februari-9.30 uur. Woudrichem

De tweede avond:

Een avond over de uitdagingen en mooie kanten van je (vermoedelijke) hoogbegaafde kind. Begrip, praktische handvatten en inspiratie van een expert.

 3 maart-19.30 uur. Werkendam.

Meer info? Check het makkelijk in onze agenda!



LET OP: Er kunnen dingen wijzigen, dus houd onze sociale media kanalen in de gaten!