

Beste ouders/verzorgers,

In deze tijd van Corona is iedereen, volwassen of jong, op zoek naar een (nieuw) ritme. Sommigen lukt dat goed en anderen niet of nauwelijks.

Om de jongeren die dat niet zo goed lukt een steuntje in de rug te geven, hebben wij 7 korte video’s gemaakt over zaken waar iedere jongere mee te maken krijgt: slapen, bewegen, relaxen, alcohol & drugs en huiswerk maken.

In de video’s komen Katwijkse jongeren aan het woord die vertellen hoe zij tegen deze thema’s aankijken en hoe zij het aanpakken. Wij vertellen op een korte en ontspannen manier wat belangrijk is en waar jongeren op kunnen letten. Wij denken dat ze er hun voordeel mee kunnen doen wat betreft hun gezondheid en leefstijl.

Alle filmpjes komen, gespreid over 3 weken, op onze nieuwspagina te staan: <https://www.digitaalpleinkatwijk.nl/wzzp-ktwk>  . Kijkt u, als het kan, samen met uw zoon of dochter! En laat u ook vooral een reactie achter over wat u er van vindt!

Hartelijke groet,

Stephan de Ridder *Content Creater, Studio Stache*

Nadine de Koning *Jongerenwerker, Welzijnskwartier*

Pel van Hattum *Gezondheidsbevorderaar, GGD Hollands Midden*

Petra van der Meij *Preventiedeskundige, Brijder Jeugd Preventie*

Kijk voor meer informatie op [www.digitaalpleinkatwijk.nl](http://www.digitaalpleinkatwijk.nl)



