



Disco Anafora: 28 januari!

Het is dan eindelijk zover, disco in Anafora (Leidsche Rijn): Breng je kinderen dat weekend lekker naar Opa en Oma of naar hun liefste tante, want nu is het tijd voor jou! We gaan lekker swingen, er is een DJ, of aan de bar hangen met een drankje. Vanaf 20 uur zijn de deuren open, maar natuurlijk mag je ook al eerder komen voor een hapje. [Anafora](#) zal zorgen voor een speciaal disco-menu!

Het is kort dag, daarom is deze nieuwsbrief ook wat eerder dan bedoeld ;-).

Even alles op een rijtje:

datum: 28 januari 2012

tijd: vanaf 21 uur

kosten: €10 (entree én een glaasje bubbels)

locatie: Anafora, Måximapark Leidsche Rijn

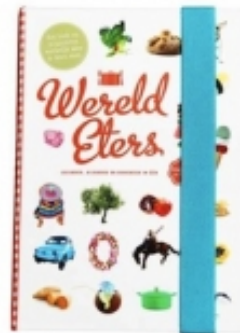
voorverkoop: Dreumeland (aanmelden via de [site](#), kaartjes vooraf ophalen en betalen)



Lessen starten komende week

In de week van 16 januari starten de meeste lessen weer: o.a. peutedans, dreumesdans, yoga met je peuter, baby-yoga en baby massage op meerdere dagen.

Ook start er weer een cursus yoga met je peuter; samen oefeningen doen, relaxen en pret maken. De lessen hebben altijd een thema (bijv. sprookjes, smurfen, circus) of gaan aan de hand van een prentenboek (bijv. 'Raad eens hoeveel ik van je hou ...').



Je kind een wereldeter?

Wie wil dat niet: je kind(eren) echt alles laten eten? Marjolein de Vlaam bedacht de oplossing. Ze ging haar eigen kinderen verhaaltjes vertellen bij wat op tafel kwam. Een verhaal over Loco Moco ('gek snot'), een goedkope versie van de hamburger, waar ze in Hawaii dol op zijn. Leuke weetjes over Geisha's en samoerai bij de sushi en verhalen over slavernij en plantages bij Surinaamse roti. En de kinderen smulden uiteindelijk van de gerechten die Marjolein kookte. En

De lessen kinderyoga en zwangerschapsyoga zijn al begonnen, maar starten met een paar weken opnieuw.
Zie het [rooster](#) voor meer informatie.

Ook staan er weer leuke activiteiten gepland: [Knuffeldag](#), [EHBO](#), [aromatherapieworkshop](#) en [ouder en kind yogaweekend](#).



Proefles Mindfulness

Door Mindfulness word je een **ontspannen** moeder en kan je beter **genieten** van het moment. Cursisten vertellen veel baat te hebben bij de [training Mindfulness voor Mamas](#): ze voelen zich **rustiger** en zijn **milder** voor zichzelf en hun gezin. Benieuwd wat Mindfulness voor jou kan doen? Schrijf je dan in voor de **proefles** op dinsdag 14 februari om 20.00 uur. Deelname kost € 5,-. Kijk hier voor [meer informatie over de proefles](#) of [meld je meteen aan](#).



Knuffeldag

Kom 20 januari naar Dreumeland voor een foto van je kind en knuffel: Voor €8 maakt Pauline Seij een foto van je kind en knuffel, welke je per mail of link in hoge resolutie krijgt. Uiteraard kan je meer foto's afnemen, maar dat is geen verplichting. Meer informatie, klik [hier](#).

daardoor ontstond het idee voor dit boek.

Wereldeters is een leesboek, kijkboek en kookboek in één. Naast het boek krijg je een receptenschrift met daarin de recepten en 2 paspoorten met stickervel.

[Verkrijgbaar in Dreumeland \(€19,95\)](#)



Mamacafé: woe 10-12

Mamacafe start dit jaar eerder: vooral voor de moeders met vroege vogels of met oudere kids op school handig: het [Mamacafé](#) zal vanaf nu iedere week om 10 uur al starten! Want ja, het is ook voor moeders met peuters of zelfs zonder kind bij zich die ochtend ... Het Mamacafé is een gezellige ontmoetingsplek voor leuke hippe Leidsche Rijnse moeders ;-). Gewoon, gezellig een kopje koffie of thee en je kindje laten spelen/slapen. Ondertussen lekker kletsen of eens per maand (laatste woensdag) luisteren en praten met een [expert](#).

[Twitter](#) | [Facebook](#) | [Stuur door](#)

Copyright © 2012 Dreumeland

MailChimp

[stuur me liever geen mail meer](#) | [verander mijn gegevens](#)