



**Soms roept op voeden vragen op. Dan is het goed om te weten dat u hiermee terecht kunt bij het opvoedspreekuur.**

Veel voorkomende vragen hebben te maken met slecht luisteren, druk of agressief gedrag, een laag zelfbeeld, zindelijkheid, lastige eters en slaapproblemen. Maar ook voor andere vragen over de opvoeding of de ontwikkeling van uw kind(eren) kunt u bij het opvoedspreekuur terecht.

Het opvoedspreekuur biedt u één of meerdere adviserende of ondersteunende gesprekken met een deskundige over het opgroeien en opvoeden van uw kind. Aan deze gesprekken zijn geen kosten verbonden!

De gesprekken vinden zowel overdag als 's avonds plaats in het consultatiebureau bij het Middelpunt (ingang via Diensten Centrum Landsmeer). U kunt online een afspraak maken via: <https://www.opvoedspreekuur.nl/>.

Mocht u vragen hebben over het online afsprakensysteem voor de opvoedspreekuren in Zaanstreek-Waterland, belt u dan op werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur met het planbureau via 0299-748004 (regio Waterland).

Ook is het mogelijk om **telefonisch of online advies** te krijgen over de opvoeding. Dit kan via [opvoedvragen@ggdzw.nl](mailto:opvoedvragen@ggdzw.nl) of via het telefoonnummer 0299-748004. Elke middag, van maandag tot en met vrijdag, is er een pedagogisch adviseur van de GGD beschikbaar om vragen van ouders en professionals over opgroeien en opvoeden te beantwoorden.