

Peuterweetjes

Twee tot drie jaar



In deze tweede editie van Peuterweetjes komt u meer te weten over kinderen tussen twee en drie jaar en dat zij een eigen willetje hebben. Ook vindt u suggesties en ideeën over praten, eten, zindelijkheid worden en u krijgt een aantal boekentips. De volgende editie van Peuterweetjes ontvangt u als uw kind ongeveer drie jaar is.

Veel plezier ermee!

Praten

Kinderen van 2 jaar kunnen vaak al goed duidelijk maken wat ze willen, zonder dat ze daar al veel taal bij gebruiken. In deze periode merkt het kind dat het met het woordje ik al heel veel voor elkaar kan krijgen. Wanneer u tijd neemt om uw kind te vertellen over dat wat hij aanwijst of wat u doet, dan merkt u dat hij steeds meer woorden gaat nazeggen en onthouden.

Boekjes kunnen eindeloos voorgelezen worden tot uw peuter ze bijna uit zijn hoofd kent. Ook werkt het stimulerend om over plaatjes vragen te stellen. U kunt de benoemde woorden weer toepassen in bijvoorbeeld rijmpjes of versjes, zoals een plaatje van een eend en het liedje 'alle eendjes zwemmen in het water'. U zult merken dat uw peuter al heel snel dingen die bij elkaar horen gaat onthouden en op het juiste moment toe gaat passen.

In deze periode komt het ook voor dat uw peuter u iets duidelijk wilt maken, maar dat u niet begrijpt wat hij bedoelt. Dit is voor het kind lastig en in veel gevallen kan het dan boos worden.

Het helpt heel erg dat u dan benoemt wat u ziet: 'Ik zie dat je boos bent, zullen we samen kijken wat je wilt vertellen.' Begrip zorgt voor vertrouwen in de relatie met uw kind.

Nog enkele tips:

- Verbeter uw peuter niet, maar geef het goede voorbeeld door zelf te herhalen wat hij zegt: 'Oh, je wilt een koekje.'
- Geef kort en duidelijk antwoord op waarom-vragen.
- Zeg niet alleen ja of nee, maar geef uitleg. Dan begrijpt uw peuter beter wat u bedoelt.
- Behalve boekjes is er ook veel speelgoed dat helpt bij de uitbreiding van de woordenschat.

Slissen

Kinderen die slissen of lispelen spreken de letter s of z verkeerd uit. Slissen ontstaat meestal tijdens de spraakontwikkeling, maar kan op alle leeftijden voorkomen. Oorzaken kunnen zijn te slappe tongspieren, te weinig beheersing van de tongmotoriek of het verkeerd aanleren van de s.

Mogelijke gevolgen van slissen:

- Slecht verstaanbaar
- Duim zuigen
- Verandering van de stand van het gebit: tanden en kiezen worden naar voren of naar buiten gedrukt.
- Het kan ook andersom zijn: dat kinderen gaan slissen als gevolg van een slappe mondmotoriek
- Verkeerd slikken.

Wat te doen tegen slissen?

Met oefeningen van de mondmotoriek kunnen kinderen de spieren in de mond versterken en de tong op de juiste wijze te gebruiken. Eerst leren kinderen alleen de s goed uit te spreken, daarna oefenen ze de s in lettergrepen, woorden en zinnen. Voor deze oefeningen kunnen kinderen terecht bij een logopedist. Vraag hiervoor een verwijzing aan bij uw huisarts.

Spelen

De meeste peuters hebben belangstelling voor leeftijdgenootjes. Ze kijken naar wat andere kinderen doen en proberen dit na te doen. Dit past helemaal in de ontwikkeling van een peuter, want op dit moment zit het kind in de imitatiefase. Dit is niet alleen gericht op andere kinderen maar ook op u als ouder/verzorger. Dat waar u mee bezig bent, wil het kind ook. Soms is dit heel leuk, maar dat ook wel eens lastig zijn. Via deze fase in zijn ontwikkeling leert het kind de wereld kennen met al zijn mogelijkheden en onmogelijkheden.

Bij het kijken naar kinderen die thuis of in de peuterspeelzaal/kinderdagverblijf met elkaar spelen valt meteen op hoe verschillend kinderen zijn. U zult de ontdekkende, de rustige, de drukke en de 'kat uit de boom kijkende'-kinderen zeker herkennen. Ook merkt u dat ieder kind met eigen karakters en temperament zijn eigen inbreng heeft.

Drukke beweeglijke kinderen zijn vaak een brok energie. Ze doen vaak niet lang achter elkaar hetzelfde. De 'kat uit de boom kijkende'-kinderen vinden dat maar wat spannend. Wat zij zelf niet durven, zien zij anderen doen. Dit stimuleert hen soms en helpt ze net even over een drempel heen. Zo kan het gebeuren dat de meestal rustig spelende kinderen ook opeens boven op de tafel staan te springen en te zingen. Of dat een drukker kind ineens rustig een dierenpuzzel in elkaar legt.

Peuters stimuleren elkaar, houden elkaar voortdurend in de gaten en leren van elkaar.

Samen spelen waarbij kinderen rekening met elkaar houden, kunnen zij op deze leeftijd nog niet.

Wat doen peuters graag en welk speelgoed hoort daarbij

Bij elke activiteit hoort weer verschillend speelgoed. Hier een aantal voorbeelden:

Bewegen	Hobbelpaard, loopkar, peuterschommel, bal
Duwen	Duwkar, poppenwagen, trekbeest
Iets verven/tekenen	Krijt, klein duimpjes, groot papier, lijm
Spelen met zand en water	Zandbak, vormpjes schepje, gieter bakjes en bad speelgoed
Lawaai maken	Trommel, fluit, hamerbankje, bromtol
Nadoen	Telefoontje, portemonnee en tas, stofdoek
Sorteren	Gekleurde blokken, een doos met afvalmateriaal zoals melkpakken, wc rollen
Bouwen/passen en meten	Blokken, insteekpuzzel, stapeltoren, duplo
Met andere kinderen	Vriendjes/vriendinnetjes spelen, peuterspeelzaal/crèche

Een wondelijke wereld

Peuters hebben een heel eigen kijk op de wereld. Deze is anders dan de volwassen manier van kijken. Daardoor is het soms best moeilijk om je in de wereld van het kind te verplaatsen. In een peuterwereld is namelijk alles mogelijk, peuters denken magisch bijvoorbeeld:

- als de bal in de sloot rolt is hij stout;
- de wind neemt je mee;
- als je in de wc zakt spoel je weg.

In de ogen van een peuter is niets onmogelijk. Hierin kunnen kinderen best ver gaan, hun fantasie gaat er met hen vandoor. Dit doet in veel gevallen een behoorlijke inbreuk op hun veiligheidsgevoel. U gaat dan merken dat uw kind ineens angstig reageert op dingen waar het eerst heel lief mee speelde. Even weet het niet meer wat realiteit is en wat niet.

Dit kan heel lastig zijn. U kunt uw kind aanspreken op dit nieuwe gedrag, zoals 'je hoeft toch niet bang te zijn'. Vaak kan uw kind niet benoemen wat het ervaart. Het is daarom belangrijk om uw kind op een positieve manier aan te spreken en zo uw peuter te laten zien dat u hem begrijpt. Zo helpt u uw peuter met dit gevoel om te gaan.

Eten

Vaak zijn 2-jarigen de hele dag bezig om alles om hen heen te ontdekken. Zo gaat dat ook met het eten op hun bord. Soms gaat het keurig met een vork en de volgende keer als het eten er weer anders uitziet willen zij het met hun vingers onderzoeken.

Peuters eten niet altijd even makkelijk met de pot mee. Er zijn periodes dat het goed gaat. Dan klimt uw kind enthousiast op de stoel om te gaan eten. Maar dat kan zo maar omdraaien. Uw kind krijgt dan door dat het één lekkerder is dan het ander. En hij ervaart hoe belangrijk ouders het vinden dat hij eet.

Het is begrijpelijk dat u zich zorgen maakt wanneer u kind slecht of niet eet. Zeker als het gaat om essentiële voedingsproducten waarvan bekend is dat kinderen deze nodig hebben. Het is daarom belangrijk om te weten dan uw peuter minder groeit dan in de babyperiode hiervoor. Uw kind heeft nu dus ook minder behoefte aan eten.

Hoe meer uw kind aanvoelt dat het leeg eten van zijn bord belangrijk voor u is, des te meer kan hij zich koppig opstellen en weigeren te eten. Of uw kind kiest heel duidelijk wat hij zelf lekker vindt. Hoe meer aandacht het 'niet eten' krijgt en soms beloond wordt met een spelletje of iets extra lekkers, hoe meer uw kind beseft dat hij die aandacht niet krijgt bij het wel leeg eten van zijn bord.

Wat kunt u doen?

Zolang uw peuter levendig is en volop speelt, is er weinig reden tot ongerustheid. Zorg dat uw peuter niet te moe is, voordat hij aan tafel gaat. Laat uw peuter helpen bij de voorbereidingen van de maaltijd, bord op tafel zetten of helpen met het wassen van de sla. Het is dan vaak meer gemotiveerd om aan tafel te gaan.

Leg overzichtelijke hoeveelheden op zijn bord, bijvoorbeeld: drie boontjes en benoem dat wat hij wel op eet in plaats van wat hij niet opeet. Ook helpt het als kinderen zelf op mogen scheppen met

daaraan de afspraak 'wat je pakt eet je op' gekoppeld.

Geef u peuter na de maaltijd één toetje, wanneer er toetjes worden gegeten. Toetjes zijn in de meeste gevallen een gezonde aanvulling op de maaltijd. Immers plezier in een maaltijd is erg belangrijk!

Mocht u zich toch zorgen maken over de slechte eetlust van uw kind, schrijf dan eens in de twee weken op wat uw kind per dag eet en drinkt. Zo krijgt u een goed totaal beeld. Dit eetlijstje kunt u eventueel met de jeugdverpleegkundige / jeugdarts of een pedagogisch adviseur van het opvoedspreekuur bespreken.

Kinderen die de hele dag door willen eten, kunnen ook veel vragen oproepen. Maak uw kind in dit geval duidelijk dat er een ritme zit in de eetmomenten. Beperk tussendoortjes, want die kunnen veel invloed hebben op de eetlust.

Soms is een vraag om eten/snoep een vraag om aandacht. Leidt uw kind af en geef duidelijkheid. Zo weet uw kind waar hij aan toe is.

Gedrag

U zult merken dat uw kind rond het tweede jaar een eigen willetje krijgen. Uw kind gaat zelf ontdekken. Hij ziet zichzelf niet meer als deel van papa en mama, maar als een eigen ik. Dit is een geweldige stap vooruit in ontwikkeling uw kind. Met woordjes 'nee' en 'selluf doen' gaat uw kind meer bepalen wat hij wel en niet wil.

In deze periode worden peuters vaak stout, koppig, dwars of lastig genoemd, omdat ze ineens lijnrecht tegen de wensen van grote mensen ingaan. Natuurlijk is het nodig dat kinderen kunnen oefenen in het zelfdoen. Daarmee wordt hun ik-gevoel sterker en groeit hun zelfvertrouwen. Wel ervaart uw peuter in deze periode zijn veilige wereld ineens in een ander perspectief. Vond hij het eerder prima om de trap opgedragen te worden, nu wil hij zelf naar boven lopen. Hoe zijn mama/papa op deze reacties reageren, is steeds weer nieuw. De ene keer heeft mama alle tijd en mag hij lopen, de andere keer moet er van alles en tilt mama hem mee naar boven. En heel af en toe kan het koppige gedrag van uw kind u ook wel eens te veel worden. Deze nieuwe ervaringen kunnen zeker invloed hebben op het gedrag van uw peuter. Soms lijkt uw kind angstiger, toont hij zich onzeker in situaties die voor heen heel vanzelfsprekend waren.

Om uw kind weer terug te brengen in hun veilige wereld is het van belang uw peuter in deze periode zoveel mogelijk steun te bieden.

Erken en benoem zijn gevoelens, volg het kind.

Belangrijk is dat u de meeste aandacht geeft aan de dingen die het kind goed doet. Het geven van complimenten voor alles wat goed gaat, is een bewezen effectieve manier om kinderen dingen te leren. Dat dit in sommige situaties best lastig is, is herkenbaar. Een kind dat drie keer niet luistert, maar één keer wel en daar dan een complimentje voor krijgt, leert dat dit de manier is waarmee hij aandacht krijgt.

We zeggen dan ook dat het voor een peuter essentieel is om zijn eigen wil te ontwikkelen en te testen. Hoe deze fase verloopt, is afhankelijk van de aard/temperament van uw kind.

Bekend is dat peuters veel zelf willen doen, ook de dingen die ze eigenlijk nog niet kunnen. Het is daarom van belang dat u steeds een inschatting maakt of uw kind zich veilig en tevreden voelt. Daar waar het mogelijk is uw kind ruimte bieden om eigen initiatieven te nemen en van alles te ontdekken.

Natuurlijk moeten peuters leren dat de wereld niet alleen om hen draait. Niet alleen vlak voor het naar bed gaan, maar juist ook overdag is het van belang het kind te leren dat het niet altijd meteen de aandacht krijgt die het vraagt. Leer uw kind dat aandacht over bijvoorbeeld een handeling heen getild kan worden, zodat hij even moet wachten. Een handig hulpmiddel hierbij kan zijn een kookwekkertje. Als het belletje gaat dan... Door het aangeven van grenzen stuurt u uw kind en daarmee zorgt u voor duidelijkheid en veiligheid. Uw kind leert tevens langzaam rekening te houden met anderen.

Dit soort afspraken geeft uw peuter houvast. Dat maakt het makkelijker om regels en grenzen te leren. Het bieden van structuur bestaande uit: ritme, regelmaat en rituelen helpt uw kind om stukje bij beetje te onthouden hoe een dag/avond eruit ziet. Probeer het leven voor uw kind voorspelbaar te maken, vertel hoe iets gaat verlopen. Hiermee biedt u uw kind heel veel duidelijkheid dat heeft hij nodig.

Voor sommige ouders is dit heel lastig omdat zij zelf een heel andere aard hebben waardoor regelmaat helemaal niet bij hen past. Zij zijn misschien meer van de spontane invallen die er voor zorgen dat het dagelijkse patroon op een prettige manier wordt doorbroken. Zolang het kind hier geen hinder van heeft kan dat ook geen kwaad.

Slapen

Peuters zien zichzelf als het middelpunt in het gezin, alles draait om hen. Ze maken zich daarbij geen zorgen over het wel en wee van hun ouders. U kunt er dus vanuit gaan dat het kind niets liever wil dan de ouder helemaal voor zich alleen op te eisen. Bij het inslapen hebben kinderen het gevoel dat de ouders zich niet meer met hen bezig houden. Daarom proberen ze de aandacht vooral bij het naar bed gaan zolang mogelijk vast te houden.

Kinderen die 's avonds moeilijk inslapen, hebben vooral baat bij regelmaat, zodat de dag rustig wordt afgesloten en zich kunnen overgeven aan slaap.

Tips voor het naar bed gaan

- Zorg er voor dat uw kind niet te moe is voor u aan het slaapritueel begint;
- Neem rustig de tijd voor het inslaap ritueel;
- Probeer af te wisselen wie uw kind naar bed brengt;
- Ga niet in op allerlei aandacht die het kind nog vraagt;
- Wees duidelijk en resoluut en maak bijvoorbeeld afspraakjes;
- Sommige kinderen stelt het gerust als ze u nog kunnen horen, door wat te rommelen in de buurt van hun kamer zijn ze gerustgesteld;
- Niet alle kinderen hebben evenveel slaap nodig. Het wel of niet overslaan van het middagslaapje kan daarbij helpen;
- Het doornemen van wat er die dag allemaal gebeurd is, kan er voor zorgen dat uw kind alles nogmaals herbeleeft en daardoor rustiger aan slapen toe komt.

Lichaamsverzorging

Tandverzorging bij peuters

U kunt uw kind aansporen om zelf te poetsen. Omdat kleuters graag imiteren, is het raadzaam om regelmatig zelf mee te poetsen en te vertellen waar u precies poetst. Laat het goed zien en open duidelijk uw mond wanneer u aan de binnenkant poetst. Nadat uw kind klaar is, poets dan zelf nog even na. Het is verstandig om uw kind regelmatig mee te nemen naar de tandarts als u zelf voor een controle gaat. Vanaf 2 jaar wordt geadviseerd om het gebit van uw kind tweemaal per dag te poetsen.

Handen wassen

Na het plassen, handen wassen. Het rijmt lekker, maar het kan soms even duren voordat het in het systeem van uw kind zit. Handen wassen is belangrijk. Maar waarom was dat ook al weer? Omdat het de beste manier is om te voorkomen dat bacteriën zich verspreiden. Alles wat je aanraakt, kan namelijk bacteriën bevatten. Door uw handen regelmatig te wassen voorkomt u besmetting. Volgens de GGD moet het altijd na het spelen, een wc-bezoek, niezen of snuiten van de neus, het aaien van een dier, voor het eten en uiteraard ook altijd als de handen zichtbaar vies geworden zijn.

Probeer van jongs af aan de handen van uw kind te wassen. Zo leert hij dat het er gewoon bij hoort. Als uw kind heel klein is, is het goed om uw kind te helpen. Vanaf twee jaar kunnen veel kinderen het vaak al (bijna) zelf.

Tips

- Plast uw kind op het potje of de wc? Was daarna de handen.
- Vervang de handdoek dagelijks.
- Vaak handen wassen leuk met kinderzeep en/of een leuke handdoek.
- Geef het goede voorbeeld.
- Zorg dat uw kind het zo zelfstandig mogelijk kan doen.
- Zet eventueel een trapje neer, zodat uw kind makkelijk bij de kraan en zeep kan.

Zindelijk worden

“Nu heeft hij weer niets op het potje gedaan!”

“Hij is nu al ruim 2 jaar, maar houdt alles op totdat hij de luier omheeft, dan plast en poept hij pas.”

Hoe krijg je zo'n peuter nou zindelijk?

Zindelijk worden is net als leren lopen en praten een ontwikkelingsproces dat uw kind zelf doet. Dat uw kind nog niet zindelijk is, ligt niet aan u. Waarschijnlijk is hij er nog niet aan toe. Om zindelijk te worden, moeten kinderen iets begrijpen, iets kunnen en iets willen:

- Ze moeten begrijpen dat het plasje in het potje/wc hoort, dus moeten ze weten waar het potje/wc voor gebruikt dient te worden.
- Ze moeten kunnen voelen dat ze een plasje moeten doen. Ook moeten ze in staat zijn de spieren van de blaas en darmen onder controle te houden, totdat ze op het potje/wc zitten.
- Ze moeten mee willen werken!
Zodra uw kind in de gaten heeft dat u heel graag wilt dat hij iets op het potje doet, des te meer hij denkt 'dat wil ik niet'.

Wat kunt u doen?

Ook bij dit stuk van de ontwikkeling is het van belang uw kind te stimuleren en te steunen. Laat uw kind vast wennen aan het potje door het tussen zijn speelgoed te zetten. Laat hem er af en toe met zijn kleren op zitten. Leg uit waar het potje voor is. Er zijn leuke boekjes waarin het plassen en poepen op het potje duidelijk in beeld gebracht wordt.

Eerste signalen zijn vaak dat uw kind aangeeft dat zijn luier nat of vies is. Probeer de momenten waarop u denkt dat uw kind wat moet aan te grijpen door hem op het potje te zetten. In de beginfase is dat drie keer per dag. Rond de aan- en uitkleedmomenten is voldoende. Succes pogingen hebben het meest effect, wees dan gul in het geven van complimenten. Uw kind kan, als hij doorheeft wat de woordjes plas of poep voor effect hebben op zijn ouders, daar voor

hem fijne aandachtsmomenten uithalen.

In het begin geeft uw kind bij het voelen van elke druppel al het signaal plas af. Wees blij met alle keren dat het lukt, ook al is het maar heel weinig. Boos worden als het te laat is, is niet terecht. In het begin zal dat regelmatig gebeuren. Uw peuter moet leren om naar de prikkel van zijn lijfje te luisteren. Als uw kind druk met iets anders bezig is, zal dat niet altijd lukken.

De prikkel komt het best door als uw kind die goed voelt. Luiers absorberen tegenwoordig zo goed, dat er soms al heel wat plasjes in moeten zitten voordat uw kind aangeeft dat zijn broek nat is. Het meest effect is te behalen door bijvoorbeeld een katoenen broekje onder de luier aan te doen. De volgende stap is alleen het katoenen broekje zonder luier.

Het kan nog wel even duren, voordat uw kind ook 's nachts zindelijk is. Dit heeft te maken met het feit of kinderen de prikkel van hun lijfje ook door krijgen tijdens hun slaappatroon.

De meeste kinderen zijn rond hun derde jaar overdag en rond het vierde jaar 's nachts zindelijk.

De peuterspeelzaal

Voor een kind dat nog geen kindercentra gewend is, is het een hele stap om voor het eerst naar de speelzaal te gaan. Een eerste ontmoeting met een vreemde omgeving, drukte, veel nieuw speelgoed en onbekende kinderen en volwassenen. Voor de ouders is het vaak een hele stap om de eerste keer de zorg voor hun kleintje aan iemand anders over te dragen. Voor het kind betekent het een eerste confrontatie met regelmatig terugkerend afscheid nemen. Het accepteren hiervan is een hele opgave. Het kind kan bang, boos of verdrietig reageren wanneer hij of zij in een nog niet vertrouwde omgeving moet achterblijven. Meestal is het kind na verloop van tijd zo gewend, dat hij of zij er met plezier naar toe gaat. Een enkele keer lukt dit niet of krijgt een kind een terugslag. Wanneer blijkt dat een kind echt niet kan wennen, is het beter te stoppen en het na verloop van tijd nog eens te proberen.

Broertje/ zusje erbij

De geboorte van een broertje of zusje kan de veilige wereld van uw peuter behoorlijk overhoop gooien. Omdat peuters zichzelf graag centraal stellen, vinden zij het soms best lastig om een broertje of zusje te krijgen. 2-jarigen hebben in hun beleving helemaal geen plaats voor dat leuke broertje of zusje. Ze ervaren dat de aandacht die zij voorheen kregen nu naar iets anders gaat. Op sommige momenten, als het hem allemaal wat veel wordt, kan hij zomaar de opmerking plaatsen: baby weg!

Het is daarom goed om voor de geboorte van uw kind uw peuter te betrekken in de voorbereidingen. Dit kan er voor zorgen dat hij er al wat aan gaat wennen. Het kan bijvoorbeeld nodig zijn dat uw kind naar een andere kamer moet verhuizen. Doe dat lang genoeg voor de geboorte van uw tweede kind, zodat dit voor uw peuter niet in verband gebracht wordt met de baby.

Kijk samen met uw kind plaatjes/foto's van hem als baby en praat er over. Het gaat dan meer voor hem leven! De interesse zal langzaam gaan groeien wanneer u uw kind daar de tijd voor geeft. Het kan zijn dat uw kind na deze, voor hem ingrijpende gebeurtenis, ineens heel ander gedrag laat zien dan u van hem gewend was. Het is goed om te realiseren dat uw peuter hun gevoelens nog niet kunnen beheersen. Hun emoties zijn intens.

In deze situatie is het steunen van uw kind, door voor hem te benoemen wat lastig is een goede manier. Daarnaast is een stuk duidelijkheid door aan te geven wat wel en wat niet kan van belang. Net zo goed als u zelf moet wennen aan de nieuwe situatie is dat ook voor uw peuter zo. Hoe meer uw kind ervaart dat er nog veel hetzelfde voor hem is als voorheen, hoe meer hij van de baby gaat genieten.

Uit de boekenkast

Verhaaltjes rond aankleden, eten en slapen, geven kinderen de kans de dag nog eens opnieuw te beleven.

Boeken voor kinderen

- Nieuwe kleren voor Boelie Beer - B.Sluyzer
- De luier van Max - B.Lindgren
- Ik ben Liv - W.van de Steen
- Biba bebi boek - M.Matteraar
- Zing je mee boek - M.Busser
- Voor het eerst naar de peuterklas - C.Anholt
- Mijn beer heeft altijd wat - N.Kuiper

Boeken voor ouders

Mocht u zelf meer willen lezen over de onderwerpen die in deze Peuterweetjes staan, dan zijn de volgende boeken aan te bevelen:

- Inspelen op baby's en peuters - M.Riksen-Walraven
- Spelletjes voor kinderen van 0-4 jaar - Van Loghum
- Nee zeggen, waarom het belangrijk is voor jou en je kind-
A. Philipse
- Kinderdromen - J.Sagassar

Meer informatie

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen of wilt u meer informatie over peuters? Dan kunt u contact opnemen met uw consultatiebureau of met een pedagogisch adviseur van het opvoedspreekuur. Een afspraak kunt u maken via Rivas Zorglijn 0900-8440. Meer informatie over andere diensten van Rivas vindt u op www.rivas.nl.

