

## Familjecentralen erbjuder även:

### Tema föreläsningar under graviditeten

- Hjälp vad händer med min kropp!
- Att föda
- Amning och uppfödning av det nyfödda barnet
- Att träna avslappning och andning inför förlossningen.
- Föräldraskap och relationer

Mer information om tid och plats får du av din barnmorska.

Anmälan via 1177.se eller hos Kvinnohälsovården.

### Spädbarnsmassage

För barn under 4 månader.  
Nya kurser startar kontinuerligt under våren.

Prata med din BHV sköterska för att få mer information och för att anmäla er.

#### Telefonnummer:

Kvinnohälsovården: 010-244 19 30

Barnhälsovården: 010-244 19 10

Socionom: 0370-37 79 37

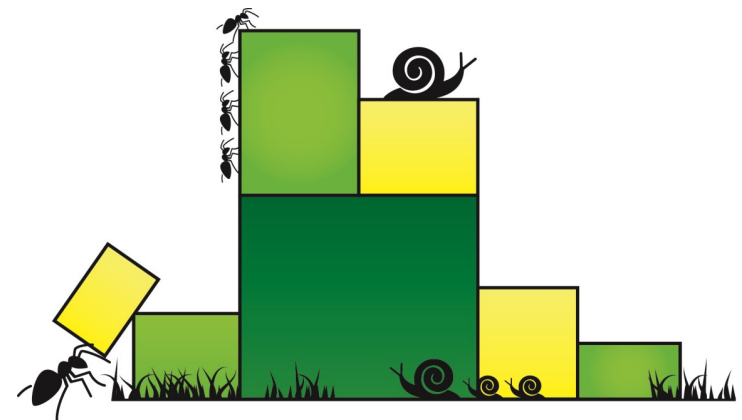
Öppna Förskolan: 0370-37 72 90



Familjecentralen Värnamo



# Program för Familjecentralen våren 2017



**Familjecentralen**  
VÄRNAMO



# Tematräffar

Vi träffas i Öppna Förskolans lokaler. Det blir information i ca 30min.  
Därefter diskussion och samtal.

## Måndagar kl: 13-15, 0-6år

- 9/1 Barn och infektioner.** Tips och råd från BHV.
- 16/1 Preventivmedel.** KHV informerar om olika preventivmedel.
- 23/1 Matglädje.** Bra mat för barn 8-12 månader, BHV
- 30/1 Vägledning och gränssättning.** Hur vägleder jag mitt barn på ett bra sätt? Socionom
- 6/2 Tandhälsa.** Folk tandvården kommer och berättar om våra små och deras tänder.
- 20/2 Bokprat med mera.** Barnbibliotekarien kommer på besök.
- 27/2 Vardagsekonomi.** Föräldrapenning, går ner i arbetstid, mindre inkomst, småbarn. Hur får vi ekonomin att gå ihop? Tips från Anders Lindros, ekonom.
- 6/3 Sömn.** Strul, normalvariationer, lösningar och konsekvenser mm. BHV
- 13/3 Barn och infektioner.** Tips och råd från BHV.
- 20/3 Matglädje.** Bra mat för barn 8-12 månader, BHV
- 27/3 Vaccinationsförberedelser.** Att förbereda sitt barn för vaccination. BHV
- 3/4 Vägledning och gränssättning.** Hur vägleder jag mitt barn på ett bra sätt? Socionom
- 17/4 Giftsmart.** Kemikalier i vår vardag. Kristin Lindgren, miljöinspektör, kommunen
- 8/5 Bokprat med mera.** Barnbibliotekarien kommer på besök.
- 15/5 Tandhälsa.** Folk tandvården kommer och berättar om våra små och deras tänder.
- 22/5 Barn och sommar.** Tips och råd från BHV.
- 29/5 Vart tog min kropp vägen?**  
KHV om kroppen efter förlösningen, preventivmedel etc.
- 12/6 Vardagsbekymmer.** Gråt och sömn mm, BHV

Med reservation för eventuella ändringar.



# Onsdagsträff

Nytt för våren 2017 är Onsdagsträffar på öppna förskolan. För information om datum och innehåll för respektive grupp håll utkik på, [www.facebook.com/familjecentralenvarnamo](http://www.facebook.com/familjecentralenvarnamo)

## Onsdagar kl: 9-12, 0-6 år

- Lära-Känna-träff.** För dig som är ny i stan. Ny på familjecentralen eller som helt enkelt vill lära känna lite nytt folk. Välkommen in och se dig omkring!
- Pappor.** Välkommen alla pappor och barn.
- Matstuga.** Vi delar med oss av våra olika matkulturer. Med fokus på språket träffas vi och lagar mat tillsammans. Anmälan, max 10 pers.
- Unga föräldrar.** För föräldrar upp till 23 år. Välkomna alla ni som är gravida eller redan har barn i olika åldrar. Vi träffas och delar med oss av upplevelser och erfarenheter.
- Förskoleinformation.** Vi pratar om anmälan, inskolning och verksamheten i förskolan.
- Familjerätten.** Information om faderskapsutredning, vad gäller för mig som vårdnadshavare.
- Barnvagnspromenad.** Vi går en runda och kollar vart förskolorna i respektive område i Värnamo ligger.

## Öppna Förskolan

Kom, lek, umgås med ditt barn, träffa andra föräldrar och lär av, och tillsammans med varandra!

**För att alla barn ska få ut så mycket som möjligt av tiden så ber vi er respektera åldersindelningen.**

## Öppettider våren 2017

- Måndagar: kl 9-12 för barn 0-6 år  
kl 13-15 Tematräff
- Tisdagar: kl 13-15 för barn 6-12 mån
- Onsdagar: kl 9-12 Onsdagsträffen  
kl 13-15 för barn 0-3 år
- Torsdagar: kl 9-12 för barn 0-6 mån
- Fredagar: kl 9-12 för barn 0-6 år