

Februar - april 2020

- forældrecaféerne i Valby, Vesterbro og Kongens Enghave

Forældrecafé

Forældrecaféen er for dig, der har lyst til at mødes med andre forældre med småbørn og dele viden og erfaringer over en kop kaffe. Sundhedsplejerskerne på caféen bidrager til fælles drøftelser.

Der er forældrecafé tre steder: Saxogade på Vesterbro (åbent mandag), Händelsvej i Kgs. Enghave (åbent onsdag) og Kirsebærhaven i Valby (åbent torsdag). Du er velkommen i alle tre caféer.

Sådan fungerer forældrecaféerne:

Du skal møde op mellem kl. 13.00 og 13.15 og gøre opmærksom på, hvis du har et bestemt emne, du ønsker at drøfte. Der er naturligvis også plads til dig, der bare kigger forbi uden egentlig at have et særligt emne på sinde. Det er **ikke** muligt at tale individuelt med en sundhedsplejerske. Hvis du kun ønsker at veje dit barn, er dette muligt.

En af sundhedsplejerskerne noterer dit navn og emne – og ca. kl. 13.15 opdeles de fremmødte mødre i grupper på max 6-8 pers. Mødrene starter selv drøftelserne – og sundhedsplejerskerne placerer sig i de forskellige grupper, deltager i drøftelserne og giver generel vejledning.

Ca. kl. 14.30 -14.45 begynder sundhedsplejerskerne at afslutte dagens drøftelser og runde af, så alle føler sig godt sendt afsted kl. 15.

Temadage

På temadage holder vi dialogbaserede oplæg, som vi drøfter i fællesskab. Oplægget starter kl. 13.15 og varer til ca. 14.00-14.30. Bemærk, at der er begrænset fysisk plads i caféerne. Derfor er der max plads til de første 25 fremmødte forældre (og deres børn). Herefter lukkes dørene.

Det er **ikke** muligt at tale individuelt med en sundhedsplejerske. Hvis du kun ønsker at veje dit barn, er dette muligt.



KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundhedsplejen i Børne- og Ungdomsforvaltningen - www.kk.dk/sundhedsplejen

Temadage

Kost

For børn i alderen 4 -12 mdr. Fra 4-6 måneders alderen går man fra flydende til fast føde. I dette oplæg får du viden om hvad, du kan forvente ift. mundmotorik og ernæring.

Bemærk, at dette oplæg er tiltænkt **fleregangsfødende**, da førstegangsfødende får tilbudt et besøg af egen sundhedsplejerske, hvor der bliver talt om de samme emner.

Søvn

Mange nye familier kender til bekymringer om søvn – og ikke to babyer har det samme søvnmønster. Dette oplæg bruger bl.a. Sundhedsstyrelsens anbefalinger som udgangspunkt til idéer samt tips og tricks til at hjælpe barnet til at sove bedre.

Motorik

I dette oplæg kommer vi ind på de sanser, som er forudsætningen for en god motorisk udvikling. Vi laver praktiske øvelser på gulvet, som stimulerer netop disse sanser. Husk at medbringe tæppe/måtte/underlag til at lægge dit barn på. OBS: Der er kun plads til max 20 børn til dette oplæg.

Overgang fra hjem til daginstitution

Her kan du få information om hvilke muligheder, der findes vedr. pasning af dit barn. Du får også viden om, hvordan overgangen fra hjem til dagtilbud kan forløbe og kan få tips og tricks til at gøre det til en positiv oplevelse. Der er både en støttepædagog og en sundhedsplejerske til stede.

Amning

Kom og hør om amningens mange facetter. Amning opleves ofte intens i de første uger og måneder, hvorefter forældre og barn sammen finder en fælles vej gennem en vellykket amning. Målgruppe: Forældre til børn over 2 måneder gamle.

Barnets følelsesmæssige udvikling

Tryghed for dit barn er mere end nærhed og rare følelser. Dette oplæg handler også om at hjælpe med svære følelser, dele oplevelser og forstå barnets signaler.

Barnets tidlige sproglige udvikling og kommunikative udvikling.

Dette oplæg handler om børns tidlige sproglige og kommunikative udvikling. Vi fortæller om, hvordan udviklingen ser ud og lyder, og hvordan barnet kommunikerer i forskellige faser i løbet af de første to leveår. I kan også høre om, hvordan man er sammen med sit barn på en helt naturlig måde, som samtidig støtter barnet i sin kommunikative og sproglige udvikling.

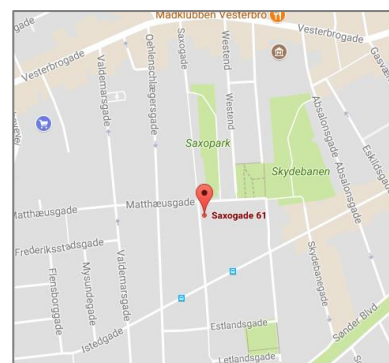


Her finder du os:

Vesterbro

Mandag kl. 13.00

Saxogade 61, 3. sal



Kongens Enghave

Onsdag kl. 13.00

Beboerhuset på Händelsvej

Indgang mellem Händelsvej 38 og 54. Det er det lyserøde hus i midten af gården.



Valby

Torsdag kl. 13.00

Vigerslev Bibliotek

Kirsebærhaven 23, Valby



Hold øje med evt. opdateringer af programmet på:

www.kk.dk/sundhedsplejen

Klik på "Din lokale sundhedsplejes tilbud". Vælg fanebladet "Valby/Vesterbro/Kgs. Enghave".

Redigeret: 27.01.2020



KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundhedsplejen i Børne- og Ungdomsforvaltningen - www.kk.dk/sundhedsplejen