

Program for januar til sommerferien 2018

ÅBEN MØDREGRUPPE

Tirsdage kl. 10-12

Ved Bellahøj Nord 4, st.



Vi starter hver gang med kaffe/te, frisk brød og en snak.

Dagens emne starter kl.10.45 med et oplæg. Selv om emnet er noget, du synes du godt ved noget om, eller allerede har været igennem med dit barn, så kom alligevel, for vi har brug for at høre dine erfaringer.

Vi er 3 sundhedsplejersker tilknyttet Bellahøj: Jette, Agnete og Pernille. Jette vil være til stede i mødregruppen næsten hver tirsdag - og Agnete og Pernille vil komme på skift.

Har du brug for at tage en veninde eller nabo med, er du velkommen til det, og er dit barn startet i daginstitution, kan du også komme uden barn, hvis det passer bedre for dig.

9/1-2018 **Velkommen tilbage efter juleferien.** Snak og forhåbentlig velkommen til nye ansigter.

16/1 **Babymassage.** Tag et håndklæde med, så lægger vi børnene på gulvet og stimulerer dem med blid massage og berøring.

23/1 **"Mor-gymnastik"**. Sammen laver vi øvelser, der styrker bækkenbunden og ryggen. Børnene kan sagtens være med til at spille en aktiv rolle!

30/1 **Dit barns følelsesmæssige udvikling.** Hvordan får jeg et trygt barn, hvordan stimulerer jeg mit barn følelsesmæssigt, hvordan opnår jeg god kontakt med mit barn?
Ved psykolog Maria-Christina Sjøblom.

6/2 **Besøg i den integrerede institution Kollektivhuset Bella.** Her får vi et indtryk af, hvordan dagligdagen er for børn fra 0-6 år i en daginstitution. Vi taler med pædagog Solveig, som fortæller om, hvorfor det er så vigtigt, at børnene kommer i institution, og hvordan vi gør starten i daginstitution lettest for barnet og familien.

13/2 **Vinterferie**

20/2 **Om vaccinationer, smitte, syge børn og børnesygdomme.**

27/2 **Søvn.** Hvor meget skal et barn sove? Og hvordan får man sit barn til det? Hvornår kan man forvente at barnet sover hele natten? Hvornår skal det sove i sin egen seng?

6/3 **Tur til biblioteket.** Bibliotekar Hanne Axen vil fortælle os om brugen af biblioteket og hjælpe os med at finde bøger til børnene.

13/3 **Sprog.** Hvordan du stimulerer dit barns sprog. Skal dit barn håndtere to eller flere sprog? Hvordan hjælper du dit barn bedst med det? Ved sprogvejleder Louise Ankjærgaard.

20/3 **Fra bryst og modermælkserstatning til familiens mad.** Hvordan ved vi om børnene får nok mad? Hvordan får de energirigtig og sund mad? Hvordan undgår vi kræsne børn? Måltidets betydning.

27/3 **Påskeferie**

3/4 **Førstehjælp til børn.** Hvordan forebygger vi ulykker på cykler, i bilen, i hjemmet, på legepladsen osv.? Og hvad gør vi når ulykken sker?

10/4 **Rytmik/leg** i den integrerede institution Slottet, hvor vi må låne deres tumlerum.

17/4 **Tandpleje.** Hvordan passer vi bedst på vores børns tænder?

24/4 **Tur til legeland i Grøndalscentret**

1/5 **Bevægelse** gør børn stærke. Hvordan gør vi vores børn motorisk stærke, og hvorfor er det så vigtigt.

8/5 **Besøg af bibliotekar Hanne Axen**, som vil fortælle os om bøger, og hvilken betydning det har at læse bøger sammen med børnene.

15/5 **Hvordan opdrager vi vores børn?** Om konflikter med barnet, om grænser, konsekvens og samvær med andre. Ved familiebehandler og støttepædagog Hege Tusvik fra "særlig indsats teamet".

22/5 **Babymassage.** Tag et håndklæde med, så lægger vi børnene på gulvet og stimulerer dem med blid massage og berøring.

29/5 **"Mor-gymnastik"**. Sammen laver vi øvelser, der styrker bækkenbunden og ryggen. Børnene kan sagtens være med til at spille en aktiv rolle!

5/6 Grundlovsdag. **Tur til Parken** der ligger på den anden side af Frederikssundsvej. Husk tæppe – og en lille madpakke!

12/6 **Dit barns følelsesmæssige udvikling.** Hvordan får jeg et trygt barn, hvordan stimulerer jeg mit barn følelsesmæssigt, hvordan opnår jeg god kontakt med mit barn? Ved psykolog Maria-Christina Sjøblom.

19/6 **Hvad optager jer/hvilke spørgsmål fylder i forhold til jeres børn for tiden?**

26/6 **Sommerferie-afslutning.** Vi medbringer alle lidt lækkerier fra hver vores kultur.

Start efter sommerferien 7. august 😊

De bedste hilsner fra sundhedsplejerskerne

Pernille 20334201, Agnete 24528010 og Jette 27102686