

En god start



sammen



Forældrekursus

til kommende førstegangsførelde
med bopæl i Hjørring Kommune



Mød os på [Facebook](#)
En god start sammen-
Gravid i Hjørring

www.sundhedsplejen.hjoerring.dk
www.jordemodernordjylland.dk

”En god start – sammen”

Kom og vær med til ”En god start – sammen” et gratis tilbud til alle kommende førstegangsførelse i Hjørring Kommune - både far og mor.

Kurset foregår som et gruppeforløb og der veksles mellem oplæg og dialog baseret undervisning.

I kursusforløbet deltager blandt andet undervisere som:

Jordemoder

Daginstitutionsleder

Familiebehandler

Advokat

Fysioterapeut

Sundhedsplejerske

Kurset afholdes på hverdage mellem kl. 16.00 - 18.00 på Sundhedscenteret, Bistrupvej 3, Hjørring

For mere information om projekt ”En god start – sammen” kontakt venligst
Camilla Lindholm Thomsen – Telefon: 72 33 35 06 - E-mail: camilla.lindholm.thomsen@hjoerring.dk

Kursusforløb i "En god start – sammen"

Forælder kurset "En god start sammen" er et kursus forløb som foregår i grupper fra ca. 12-16 uger før fødsel til jeres barn er ca. 10 måneder gammelt.

- 1. Mødegang.** Tema: Introduktion til kurset. Snak om at graviditet - en tid med forandring. Mødeleder sundhedsplejerske og jordemoder.
- 2. Mødegang.** Tema: Juridiske aspekter og den kommende forælderrolle. Hvordan sikrer I jeres barn og hinanden rent juridisk? Mødeleder sundhedsplejerske og Advokat.
- 3. Mødegang.** Tema: Oplevelser af verdenen. Det ufødte og nyfødte barns sanser. Dagligdagen med et spædbarn. Mødeleder sundhedsplejerske og jordemoder.
- 4. Mødegang.** Tema: Fødslen. Den første tid hjemme, med et nyfødt barn. Søvn, gråd, ernæring mm. Mødeleder sundhedsplejerske og jordemoder.
- 5. Mødegang.** Tema: Første møde med gruppen efter fødslen. Spædbarnets signaler, reaktioner og behov. Mødeleder sundhedsplejerske og jordemoder.
- 6. Mødegang.** Tema: Spædbarnets behov for nærvær, opmærksomhed og ro. Voksnes forståelse af og om hinandens følelser og behov efter ankomst af et lille nyt familiemedlem. Mødeleder sundhedsplejerske og sundhedsplejerske med master i sexologi.
- 7. Mødegang.** Tema: Barnets udvikling og eksempler på de muligheder hvor I som forældre kan støtte denne udvikling. At være hver for sig, tanker om dagtilbuds ordninger - få en god start. Mødeleder sundhedsplejerske, børnefysioterapeut, dagpasningsledere.
- 8. Mødegang.** Tema: Samtale, kontakt og konflikt. Barnet under forandring - forældre under forandring, værdier afprøves og kommer i spil. Mødeleder sundhedsplejerske og familiekonsulent.
- 9. Mødegang.** Dit barn udvikler sig. Opdragelse/grænsesætning, pasning, søvn/stress, mad, måltider, aktiviteter og sprog. Kursusafslutning. Mødeledere sundhedsplejerske.



”En god start – sammen”

Hvem står bag undervisningen på forældrekurset?

Instruktørteamet på forældrekurset ”En god start – sammen” består af lokale jordemødre og sundhedsplejersker.



Interesseret i at deltage i ”En god start – sammen”?

Har I lyst til at deltage i kurset, så send os jeres tilmelding online eller kontakt os per telefon. For elektronisk tilmelding skal I gå ind på nedenstående hjemmeside og udfylde tilmeldingsblanketten.

www.sundhedsplejen.hjoerring.dk

www.jordemodernordjylland.dk



For mere information om projekt ”En god start – sammen” kontakt venligst
Camilla Lindholm Thomsen – Telefon: 72 33 35 06 - E-mail: camilla.lindholm.thomsen@hjoerring.dk