

BARNVAGNSPROMENADER!

Alla föräldrar är välkomna att följa med på Arnö familjecentrals barnvagnspromenader.

Vid varje promenad pratar vi tillsammans utifrån ett tema eller en frågeställning. Minna finns med på promenaderna.

Måndagar kl. 13.00 (Start 1/4)

Vi samlas utanför familjecentralen och går gemensamt i ”prattempo” under ca 45 minuter.

Föräldrapromenaderna ger möjlighet att lära känna andra föräldrar, utbyta tankar och funderingar, få prata om teman som många känner igen sig i, få frisk luft och röra på kroppen.

Välkomna!



Datum och teman för barnvagnspromenader:

- 1/4 Ork och tålamod-hur får jag energi?!
- 8/4 Syskon - möjligheter och svårigheter!
- 15/4 Inställt! Pga påskledighet.
- 29/4 Stress - hur hanterar jag det?
- 6/5 Sömn och läggning- hur får jag till det?
- 13/5 Deltagarnas önskemål!
- 20/5 Vardag och rutiner- hur får jag ihop det?
- 27/5 Relationer -hur har jag det med partner, mor- och farföräldrar?
- 3/6 Föräldraskap -hur tänker jag idag? Skillnad innan jag blev förälder?
- 10/6 Sommaren - drömmar, förväntningar och farhågor!

Har du något önskemål om vad vi ska prata om på barnvagnspromenaderna, skicka gärna ett e-postmeddelande till mig på minna.perkio@nykoping.se eller berätta när vi ses.