

## OVERSIKT OVER DATOER VÅR 2020:

06.01	På Familiesenteret
13.01	Tur- og trillegruppe
20.01	På Familiesenteret
27.01	Tur- og trillegruppe
03.02	På Familiesenteret
10.02	Tur- og trillegruppe
17.02	På Familiesenteret (vinterferieuke 8)
24.02	Tur- og trillegruppe
02.03	På Familiesenteret
09.03	Tur- og trillegruppe
16.03	På Familiesenteret
23.03	Tur- og trillegruppe
30.03	På Familiesenteret
06.04	Tur- og trillegruppe
13.04	2. påskedag stengt
20.04	Tur- og trillegruppe
27.04	På Familiesenteret
04.05	Tur- og trillegruppe
11.05	På Familiesenteret
18.05	Tur- og trillegruppe
25.05	På Familiesenteret
01.06	2. pinsedag stengt
08.06	På Familiesenteret
15.06	Tur- og trillegruppe



# ÅPEN HELSESTASJON

Er du ny i kommunen? Venter du barn? Ønsker du å bli kjent med andre småbarnsforeldre? Mangler du barselgruppe? Har du ikke fått barnehageplass? Er du hjemmeværende? Snakker du litt norsk? Eller ønsker å lære mer?

**DA KAN ÅPEN HELSESTASJON VÆRE NOE FOR DEG!**



## HAR DU SPØRSMÅL TIL JORDMOR, FYSIOTERAPEUT ELLER HELSESYKEPLEIER? ØNSKER DU EN MØTEPLOSS?

Tilbudene **Åpen helsestasjon**, **Åpen veietid** og **Åpen dør hos fysioterapeuten** er lagt til samme ukedag. Hver mandag har vi et tilbud!

**Åpen veietid** er et lavterskeltilbud til alle småbarnsforeldre. Her kan du komme uten timeavtale og få svar på spørsmål, få råd og veiledning.

**Åpen helsestasjon** er et nettverkstilbud til alle gravide og småbarnsforeldre. Mandager i ulike uker er det tur- og trillegruppe ledet av en frivillig. Mandager i like uker møtes vi på Familiesenteret. Her møter du enten jordmor eller helsesykepleier.

### **Kom alene, med en venn eller ta med barselgruppa di!**

**Åpen dør hos fysioterapeuten** er et lavterskeltilbud til barn, unge og deres foresatte. Her kan du ta opp spørsmål bl.a vedr motorisk og fysisk utvikling. Fysioterapeuten undersøker barnet ved behov.

### **Åpen veietid og Åpen dør hos fysioterapeuten:**

- **mandager fra kl.10.00 – 11.30**

### **Åpen helsestasjon:**

- **Mandager i like uker fra kl. 10.00 – 11.30**
- **Mandager i ulike uker fra kl. 11.30 – 13.00**

Revidert brosjyre, 07.01.20 S.U

## Tilbudet er gratis

### **Det eneste dere trenger å ta med er:**

- Matpakke til deg og barnet ditt på dager vi er på Familiesenteret. Vi spanderer kaffe og te
- Klær etter vær når det er tur- og trillegruppe

NB! Det er ikke påmelding til tur- og trillegruppa. Møt opp i hovedinngangen på Familiesenteret! Der vil dere bli tatt i mot av turansvarlig. Turene går rundt i nærområdet i rolig tempo.

### **Adresse**

Familiesenteret

Skogveien 9. 1890 Rakkestad

### **kontakt oss**

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten

Tlf. 99084252

Gjerne lik og følg FB-siden vår