

**Babyträff med sagostund för föräldrar och barn 0–2 år vid Biblioteket kl. 10.00-11.00**

Välkomna till en mysig sagostund där Monique gör sagan till lek för att ta in läsförståelse i barnens värld. Hit kan man komma för att ge barnen möjlighet att delta i sagornas värld, träffa andra föräldrar, fika och prata tillsammans. Ni bjuds på kaffe och frukt under babyträffen som ICA Kopparhallen sponsrar med.

**Babyträffen är på tisdagar följande datum:**

27 augusti  
10 september  
24 september  
8 oktober  
22 oktober  
5 november  
19 november  
3 december  
17 december

**Kontakt:**

**Sofia Bergman**

Samordnare

**Ljusnarsbergs kommun**

070-422 89 76

[sofia.bergman@ljusnarsberg.se](mailto:sofia.bergman@ljusnarsberg.se)

Gruvstugutorget

714 80 Kopparberg

[www.Ljusnarsberg.se](http://www.Ljusnarsberg.se)

**Babyträff med sagostund för föräldrar och barn 0–2 år vid Biblioteket kl. 10.00-11.00**

Välkomna till en mysig sagostund där Monique gör sagan till lek för att ta in läsförståelse i barnens värld. Hit kan man komma för att ge barnen möjlighet att delta i sagornas värld, träffa andra föräldrar, fika och prata tillsammans. Ni bjuds på kaffe och frukt under babyträffen som ICA Kopparhallen sponsrar med.

**Babyträffen är på tisdagar följande datum:**

27 augusti  
10 september  
24 september  
8 oktober  
22 oktober  
5 november  
19 november  
3 december  
17 december

**Kontakt:**

**Sofia Bergman**

Samordnare

**Ljusnarsbergs kommun**

070-422 89 76

[sofia.bergman@ljusnarsberg.se](mailto:sofia.bergman@ljusnarsberg.se)

Gruvstugutorget

714 80 Kopparberg

[www.Ljusnarsberg.se](http://www.Ljusnarsberg.se)

AKTIVITETER RIKTADE TILL  
FÖRÄLDRAR OCH BARN  
0 - 5 ÅR  
HÖSTEN 2019

*Välkommen att delta på aktiviteter där du och ditt barn får möjlighet att träffa andra föräldrar och barn, erbjudas kunskap inom relevanta områden samt ges möjlighet att få stöd i föräldraskapet.*

Aktiviteterna är gratis  
Ingen föranmälan krävs



AKTIVITETER RIKTADE TILL  
FÖRÄLDRAR OCH BARN  
0 - 5 ÅR  
HÖSTEN 2019

*Välkommen att delta på aktiviteter där du och ditt barn får möjlighet att träffa andra föräldrar och barn, erbjudas kunskap inom relevanta områden samt ges möjlighet att få stöd i föräldraskapet.*

Aktiviteterna är gratis  
Ingen föranmälan krävs



---

**Munhälsoinformation riktat till föräldrar  
med barn 0–5 år**

**Tisdag den 3/9 kl. 10.00 i Tingshuset**

Ingrid Persson - Leg. Tandhygienist, Folk tandvårdens  
Folkhälsoenhet kommer och ger information om barns tänder.  
Vad är viktigt? Vad ska man som förälder tänka på?

---

**Yoga för föräldrar och spädbarn 0–1 år**

**Onsdag den 11/9 kl. 10.00 och Torsdag 14/11 kl. 10.00**

**Kopparbergs vårdcentral**

Mona Rydelius - Distriktssköterska och terapeut inom  
MediYoga/medicinsyoga kommer och håller i ett yogapass för  
föräldrar och spädbarn. Stärk upp din kropp efter graviditeten.

---

**Föreläsning av barnläkare Lars Dagson**

**Onsdag den 18/9 kl. 17.30 – 19.00 i Tingshuset**

Lars berättar om vanliga småbarnsproblem som magbesvär,  
feber, andningsbesvär, vikt, eksem och allergier, vägleder er  
föräldrar om vad ni ska vara uppmärksam på samt informerar om  
vilken hjälp man kan få, men också vad ni föräldrar kan göra  
själva.

**Vi bjuder på fika i pausen**

---

**Babymassage för föräldrar och baby 0–1 år**

**Onsdag den 25/9 kl. 10.00**

**I församlingshemmet**

Mona Rydelius - Distriktssköterska kommer och lär ut  
babymassage för att fördjupa och stärka kontakten mellan dig  
och ditt barn. Aktiviteten pågår ca 60 minuter.

---

**Munhälsoinformation riktat till föräldrar  
med barn 0–5 år**

**Tisdag den 3/9 kl. 10.00 i Tingshuset**

Ingrid Persson - Leg. Tandhygienist, Folk tandvårdens  
Folkhälsoenhet kommer och ger information om barns tänder.  
Vad är viktigt? Vad ska man som förälder tänka på?

---

**Yoga för föräldrar och spädbarn 0–1 år**

**Onsdag den 11/9 kl. 10.00 och Torsdag 14/11 kl. 10.00**

**Kopparbergs vårdcentral**

Mona Rydelius - Distriktssköterska och terapeut inom  
MediYoga/medicinsyoga kommer och håller i ett yogapass för  
föräldrar och spädbarn. Stärk upp din kropp efter graviditeten.

---

**Föreläsning av barnläkare Lars Dagson**

**Onsdag den 18/9 kl. 17.30 – 19.00 i Tingshuset**

Lars berättar om vanliga småbarnsproblem som magbesvär,  
feber, andningsbesvär, vikt, eksem och allergier, vägleder er  
föräldrar om vad ni ska vara uppmärksam på samt informerar om  
vilken hjälp man kan få, men också vad ni föräldrar kan göra  
själva.

**Vi bjuder på fika i pausen**

---

**Babymassage för föräldrar och baby 0–1 år**

**Onsdag den 25/9 kl. 10.00**

**I församlingshemmet**

Mona Rydelius - Distriktssköterska kommer och lär ut  
babymassage för att fördjupa och stärka kontakten mellan dig  
och ditt barn. Aktiviteten pågår ca 60 minuter.

---

**Filmvisning för föräldrar och barn 2–5 år**

**Fredag den 25/10 kl. 10.00 vid Bio Malmen**

Avsluta veckan med att komma och njut av en film tillsammans  
med ditt barn. **Ni bjuds på popcorn och festis under filmen.**

---

**Hjärt- och lungräddning barn/spädbarn**

**Torsdag den 17/10 kl. 17.00 – 18.00 i församlingshemmet**

Carina Romlin kommer för att beskriva, visa och gå igenom HLR  
och Luftvägsstopp på barn/spädbarn.

---

**Information om föräldraskapsstödet**

**ABC - alla barn i centrum**

**Riktat till föräldrar med barn 3–12 år**

**Tisdag den 12/11 kl. 10.00 i Tingshuset**

Maria Knutsdotter – Johansson och Linda Liljendahl utbildade  
gruppleddare kommer och ger information om innehållet av ABC.  
Hur många gånger träffas man? Vad innehåller träffarna? Hur  
kan föräldrar bli stärkta i sitt föräldraskap genom detta?

---

**Rytmikens betydelse för föräldrar och barn 0–5 år**

**Måndag den 25/11 kl. 9.00-12.00 i församlingshemmet**

Ida Blomqvist kommer och berättar om estetiska läroprocesser  
och språkutveckling. Ni får tips om hur man kan kickstarta  
barnens språkutveckling och motoriska utveckling. Träffen  
börjar med en sång och rytmikstund och avslutas med en  
sångsagostund. Aktiviteten pågår i ca 2 timmar inkl. pause.

**Vi bjuder på fika i pausen**

---

**Filmvisning för föräldrar och barn 2–5 år**

**Fredag den 25/10 kl. 10.00 vid Bio Malmen**

Avsluta veckan med att komma och njut av en film tillsammans  
med ditt barn. **Ni bjuds på popcorn och festis under filmen.**

---

**Hjärt- och lungräddning barn/spädbarn**

**Torsdag den 17/10 kl. 17.00 – 18.00 i församlingshemmet**

Carina Romlin kommer för att beskriva, visa och gå igenom HLR  
och Luftvägsstopp på barn/spädbarn.

---

**Information om föräldraskapsstödet**

**ABC - alla barn i centrum**

**Riktat till föräldrar med barn 3–12 år**

**Tisdag den 12/11 kl. 10.00 i Tingshuset**

Maria Knutsdotter – Johansson och Linda Liljendahl utbildade  
gruppleddare kommer och ger information om innehållet av ABC.  
Hur många gånger träffas man? Vad innehåller träffarna? Hur kan  
föräldrar bli stärkta i sitt föräldraskap genom detta?

---

**Rytmikens betydelse för föräldrar och barn 0–5 år**

**Måndag den 25/11 kl. 9.00-12.00 i församlingshemmet**

Ida Blomqvist kommer och berättar om estetiska läroprocesser  
och språkutveckling. Ni får tips om hur man kan kickstarta  
barnens språkutveckling och motoriska utveckling. Träffen  
börjar med en sång och rytmikstund och avslutas med en  
sångsagostund. Aktiviteten pågår i ca 2 timmar inkl. pause.

**Vi bjuder på fika i pausen**

---