

BARSELSCAFÈ

Barselscafé er et frirum for mødre og fædre på barsel, hvor de kan snakke om livet som nybagte forældre.

Til hver barselscafé dykker vi ned i et oplæg eller emne, som kredser sig om de udfordringer og overvejelser, der følger med forælderrollen.

Program

Kl. 09.30 Ankomst – kaffe og croissanter

Kl. 10.00 Velkomst

Kl. 10.05 Oplæg ved oplægsholder

Kl. 10.30 Fri snak og Spørgsmål/øvelser i forlængelse af tema

Kl. 11.00 Tak for i dag

Gratis

Tilmelding senest samme dag kl. 6
via kirkenihinnerup.dk eller QR-koden
Én billet gælder for én forælder med barn.
Hvis der kommer flere forældre skal de hver booke en billet.



Barselscafé er et samarbejde mellem
Søften og Foldby kirker og Kirken i Hinnerup.

softenfoldbykirker.dk eller kirkenihinnerup.dk

Forældrecafé med sundhedsplejesken:

Brogården i Hinnerup: Første mandag i måneden kl. 10-12

Sognegården i Søften: Første tirsdag i måneden kl. 10-12

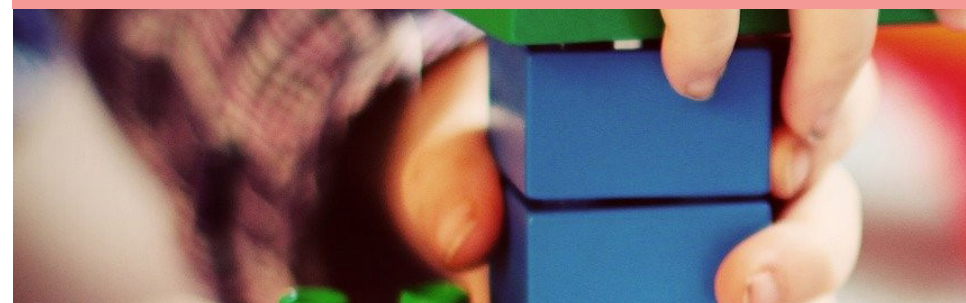


KIRKEN I HINNERUP
EN DEL AF FOLKEKIRKEN



Barselscafé

August - november 2023



Babytummel / 30. august

Parforholdet efter børn / 27. september

Leg i hverdagen / 25. oktober

Svær søvn 0-1 år / 30. november





Babytummel

Onsdag 30. august

kl. 9.30 – 11.00

Sognegården i Søften

Ved Line Høgenhof, fysioterapeut og babyterapeut fra Klinik Høgenhof

Få viden om, hvorfor det er godt at tumle med din baby og inspiration til hvordan du kan tumle derhjemme.

Line Høgenhof fortæller om BabyTummel konceptet, som er leg og inspiration med fokus på sansestimulering og motorisk udvikling. Det er nærvær og samvær for dig og dit barn, hvor barnet får stimuleret sine sanser og oplever sig selv på nye måder.

Under fordraget kommer Line omkring de primære sanser, og hvorfor det er godt for din baby at vende på hovedet, slå kolbøtter, trille og snurre rundt. Der bliver også mulighed for at afprøve nogle af tumleaktiviteterne i praksis.

Find Line på instagram:
@klinikhogenhof eller Facebook:
"Klinik Høgenhof"



Parforholdet efter børn

Onsdag 27. september

kl. 9.30 - 11.00

Hinnerup Sognegård

Ved Camilla Maria Hentze Lindstrøm, psykolog under navnet "Familier fødes"

Vejen til forældreskabet er forskellig. For nogen går det nemt, for andre er vejen lang og slidsom. Fælles for alle er, at der er et parforhold før og efter børn.

Når vi bliver forældre begiver vi os ud på en af vores største livsrejser – på godt og ondt. Vi kan ikke undgå, at det også påvirker parforholdet. Vi oplever forskellige og nye sider af os selv og hinanden. Hvordan sørger vi for tid sammen, for god kommunikation og intimitet mellem praktiske gøremål, når søvnen er sparsom og det nu er babys behov før parforholdets?

I en blanding af personlig erfaring og psykologfaglig vidensdeling, kredse Maria om, hvordan parforholdet ændrer sig i takt med graviditet og forældreskab. Og hun giver redskaber til at vedligeholde og sikre balancen mellem forældreskab og parforhold.

Find "Familier Fødes" på Instagram:
@familierfoedes



Leg i hverdagen

Onsdag 25. oktober

kl. 9.30 - 11.00

Sognegården i Søften

Ved Tuja Stæhr Berg, uddannet international pædagog og har arbejdet som pædagogisk konsulent og netværkskoordinator i både Danmark og Tanzania.

Tuja er indbegrebet af kreativitet og leg. Hun vil derfor indvie os i, hvordan vi styrker legen, så børn i alderen 0-6 år får aktiveret hele kroppen og udviklet sanserne og kreativiteten.

Travlhed, manglende overskud, dårlig samvittighed: Tuja kender til de udfordringer, som mange småbørnsfamilier kæmper med. Derfor fokuserer hun på den kreative leg, der skaber fordybelse og lader børnene selv udvikle på legen – og som ikke stiller for store forventninger til forældrene.

Tuja viser også hvordan vi skaber bedre vilkår til leg i hjemmet, bilen, venteværelset – uden at koste en formue. Hun medbringer en række konkrete ideer til leg samt legestationer til afprøvning for både børn og voksne.



Svær søvn 0-1 år

Torsdag 30. november

kl. 9.30 – 11.00

Hinnerup Sognegård

Ved Karen Kildahl, børnesundhedsvejleder, jordemoder og søvnolog med speciale i børn i alderen 0-5 år.

Karen Kildahl har på egen krop oplevet, hvordan søvnen kan være så udfordret, at hele familien påvirkes. En tilværelse med dårlig søvn ved småbørn kan være svært og indviklet. Derfor arbejder Karen ud fra en overbevisning om, at ingen bør stå alene i svære situationer samt at god søvn faktisk kan understøttes med evidensbaseret viden og omsorgsfuld handling.

Karen fortæller om grundene til hvorfor børn sover dårligt, men mest af indvier Karen os i, hvordan man kan ændre på de dårlige søvnmønstre.

Med humor og opmuntring leverer Karen en masse viden og brugbare værktøjer, som kan gavne hele familiens trivsel.

Find Karen på instagram: @modersoeven