

PROGRAM 2023/24

ÅBENT HUS

*For dig
og din baby*

SUNDHEDSPLEJEN I GULDBORGSUND
HOLDER ÅBENT HUS FOR DIG OG DIN BABY
FRA NYFØDT TIL 1 ÅR

PÅ HOVEDBIBLIOTEKET I NYKØBING F



GULDBORGSUND

**BIBLIOTEK &
BORGERSERVICE**

— MODER MELLEM MENNESKER



ÅBENT HUS FOR DIG OG DIN BABY PÅ HOVEDBIBLIOTEKET

Du og dit barn inviteres til Åbent Hus.
Arrangementerne er GRATIS for dig, som er bosiddende i
Guldborgsund Kommune. Du skal blot booke en billet på
guldbib.dk

Tidspunkt:
0 - 12 mdr. kl. 12.00 - 13.00

Sted: Aktivitetsrummet på børnebiblioteket, Nykøbing F

Ved hver Åbent Hus kan du møde en bibliotekar, der giver en
kort introduktion til biblioteket og inspiration til læsning.

Åbent Hus er et samarbejde mellem Sundhedsplejen i Guldborgsund og Guldborgsund-bibliotekerne.

Nedenfor kan du se programmet for 2023-2024.

2023

Mandag den 28. august 2023

"Hvordan kan psyken blive påvirket, når man bliver forældre"

En psykolog fra Psykologisk Pædagogisk Center fortæller om de reaktioner, der kan følge med det at blive forældre og hvordan det også er helt normalt, at man oplever en fysisk eller psykisk reaktion efter fødslen - både som mor og som far.

Mandag den 25. september 2023

"Børn, søvn og uro"

Sundhedsplejen fortæller om det lille barns naturlige søvnbehov og døgnrytme. Hvad kan du som forældre gøre, hvis du oplever, at det er svært at få dit barn til at sove. Under oplægget vil der også være fokus på håndtering af det urolige barn.

Mandag den 30. oktober 2023

"Babymassage"

Babymassage kan gøre din baby glad og tryk. Babymassage stimulerer babys motorik, og som forældre får man muligheden for at lære sit barns signaler bedre at kende. Babymassage er en hyggestund for både baby og forældre, hvor det kun drejer sig om nærvær og glæde. Der vil blive fortalt lidt om fordele ved babymassage, og om rammerne for at forældre og baby får det optimale ud af massagen. Derefter vises de strøg, der anvendes i babymassagen. (I må meget gerne medbringe babyolie/kokosolie samt underlag, f.eks. håndklæde).

Mandag d. 27. november 2023

"Sundt familieliv"

En repræsentant fra Folkesundhedsafdelingen vil fortælle om det sunde familieliv i en travl hverdag. Der vil være fokus på gode vaner i forhold til bevægelse, søvn og skærmtid, mad og måltider samt inspiration til vaneændringer.





2024

Mandag den 29. januar 2024

“Familedannelse og familiedynamik”

Familiekonsulenter i kommunen vil via dialog med deltagerne fortælle om familiedannelse -når man går fra at være kærester og til at blive forældre, samt samspillet mellem forældre og barnet. Familiekonsulenterne vil ligeledes orientere om de tilbud der er i Guldborgsund Kommune, hvis man oplever særlige udfordringer.

Mandag den 26. februar 2024

“Forebyggelse af ulykker”

Lolland-Falster Brandvæsen fortæller om forebyggelse af ulykker i hjem med små børn. Der vil være fokus på, hvordan ulykker forebygges. Desuden vil der blive fortalt om førstehjælp til små børn.

Mandag den 18. marts 2024

“Opstart i pasning”

Repræsentanter fra dagplejen og vuggestuen fortæller om de kommunale pasningstilbud, der er i Guldborgsund Kommune. Du vil også høre lidt om, hvordan du kan gøre dit barn parat til at starte i pasning efter endt barsel.





Mandag den 29. april 2024
“Barnets motoriske udvikling”

En fysioterapeut fortæller om barnets motoriske udvikling og om, hvordan du kan lege med dit barn på en udviklende og stimulerende måde. Få inspiration til hverdagen, så dit barn får brugt sin krop hensigtsmæssigt og der skabes et godt fundament for glæden ved bevægelse.

Mandag den 27. maj 2024
“Sprogstimulering og læs med dit barn”

Der vil være fokus på sprogudvikling, sprogstimulering samt brug af digitale medier. Digitale medier fylder meget i familiers dagligdag og derfor er emnet interessant at belyse i forhold til børns generelle sproglige udvikling. Det er tale-høre-konsulenter fra kommunen, der afholder oplægget.

**ÅBENT HUS ER ET SAMARBEJDE MELLEM
SUNDHEDSPLEJEN I GULDBORGSUND OG
GULDBORGSUND BIBLIOTEK &
BORGERSERVICE**

HOVEDBIBLIOTEKET

Kongensgade 43, 4800 Nykøbing F

TLF: 5473 1662

E-MAIL: nyfac@guldborgsund.dk

WWW.GULDBIB.DK

SUNDHEDSPLEJEN

Københavnsvej 17, 4800 Nykøbing F

TLF: 5473 1000

E-MAIL: sundhedsplejen@guldborgsund.dk

WWW.GULDBORGSUND.DK



GULDBORGSUND

**BIBLIOTEK &
BORGERSERVICE**

- MØDER MELLEM MENNESKER



GULDBORGSUND

**SUNDHEDS
PLEJEN**