

## Välkommen till Familjecentralen



Familjecentralen är en mötesplats  
för blivande föräldrar  
och föräldrar med barn i åldrarna 0-6 år.

Vi finns på Malmens vårdcentral, Malmgatan 36  
Telefon: 0511-328 90 eller 072-160 31 12  
[www.skara.se/familjecentralen](http://www.skara.se/familjecentralen)  
instagram: familjecentralen\_skara



# Familjecentralen

## Öppna förskolan

Öppna förskolan är familjecentralens hjärta och centrum, en mötesplats för barnfamiljer. Hit kan ni komma och gå som ni vill, och du som vuxen ansvarar för ditt/dina barn.

Här erbjuds olika aktiviteter som lek, skapande verksamhet, sång, musik och rytmik. Du har möjlighet att möta andra barn och föräldrar och känna gemenskap.

Två förskollärare leder den pedagogiska verksamheten som utgår från läroplanen för förskolan. Verksamheten är kostnadsfri och fika finns att köpa till självkostnadspris, som du betalar med swish eller kontanter. Hos oss kan du också hyra babyskydd.

På familjecentralen samverkar barnmorskor, BVC sköterskor, familjehandlare, tandsköterska och förskollärare för att stötta och ge råd inför och i föräldraskapet.

### Våra öppettider

<b>Måndag</b>	<b>9.00 - 13.30</b> 10.30	Babycafé, barn 0-1 år Babysång
<b>Tisdag</b>	<b>9.00 - 14.00</b> 11.30	Öppen förskola, barn 0-6 år Sångstund
<b>Onsdag</b>	<b>10.30 - 13.30</b> 9.30 - 10.30 11.30	Babycafé, barn 0-1 år Spädbarnsmassage (endast föranmälda) Babysång
<b>Torsdag</b>	<b>(9.30 - 12.00)</b>	Torsdagsgruppen (endast föranmälda)
<b>Fredag</b>	<b>9.00 - 12.00</b> 11.30	Öppen förskola, barn 0-6 år Sångstund

# Lite om grupperna du kan ta del av

## Spädbarnsmassage

Massagen stimulerar ditt barns alla sinnen. Den ger dig och barnet en upplevelse av kontakt, kommunikation, glädje och innerlighet. Respekt och lyhördhet för barnets signaler är nyckelord i spädbarnsmassage.

## Torsdagsgruppen

En riktad grupp för föräldrar som har barn i åldern 0-6 år och vill ingå i en mindre grupp.

I gruppen kommer du få möjlighet att samtala och reflektera över ditt föräldraskap. Du kommer också få möjlighet att träffa olika professioner som BVC-sköterska, barnmorska, tandsköterska, familjebehandlare och förskollärare.

## Föräldragrupper

Under graviditeten erbjuds alla förstagångsföräldrar att vara med i en föräldragrupp. Här träffar ni barnmorska och oss på familjecentralen. Vid de här träffarna pratar vi om förlossning, amning, anknytning, första tiden hemma, det lilla kompetenta barnet och informerar om familjecentralen och BVC.

## Föräldrastöd under barnets första år

Tillsammans med BVC på vårdcentralen Vilan erbjuder vi föräldraträffar till förstagångsföräldrar efter att ni har fått barn. Vi ses vid fem tillfällen och här kommer ni bland annat att träffa oss på familjecentralen och barnbibliotekarie.

## ABC – Alla Barn i Centrum

Att vara förälder är inte alltid lätt. Vill du utvecklas i din föräldraroll och förebygga framtida problem, tjat och konflikter? Då är detta något för dig! Vi träffas vid fyra tillfällen, samt en återträff.

## Barnmorskemottagningen BMM, Skara

Vi erbjuder bland annat:

- Vård under och efter graviditet
- Stöd i föräldraskapet
- Preventivmedelsrådgivning
- Gynekologisk cellprovskontroll
- Test för sexuellt överförbara sjukdomar

**Telefon: 010-435 84 52**

## Vilan/BVC

### Barnhälsovård

Här får ditt barn förebyggande barnhälsovård och du kan få råd och stöd om ditt barns hälsa och utveckling.

**Telefon: 0511-70 01 03**

## Folktandvården

Här får du hjälp med frågor om ditt barns tandhälsa.

**Telefon tandsköterska:  
010-441 74 10**

## Individ- och familjeomsorgen (IFO)

Hos oss finns familjebehandlare som kan ge dig råd och stöd inför, och i ditt föräldraskap.

**Telefon familjebehandlare: 0511-327 17**

**Mer info om familjecentralen hittar du på**

**[www.skara.se/familjecentralen](http://www.skara.se/familjecentralen)**

**Följ oss också gärna på instagram – familjecentralen\_skara**