

# Bysekretariatet - Det Boligsociale Team & Sundhedsplejen Randers

## Sundhedsplejersker i babycaféen:

Rikke Mou Kroun tlf.20655120.

Heidi Schultz Larsen tlf.24438941.

## Kontaktperson:

Mia B. Nielsen  
Boligsocial medarbejder  
Flyvervej 5 st.tv.  
Tlf. 42 14 86 07  
mbn@msbolig.dk

## Babycaféen:

Husarvej 20, kld.  
(Indgang direkte fra gaden)  
8930 Randers NØ



# Temaer i Nordbyens Babycafé Efterår 2016



Åbent hver tirsdag

kl.10.00 - 12.00

På Husarvej 20 i kælderen

# Babycafé i Nordbyen

Babycaféen i Nordbyen holder åbent hver tirsdag kl.10 – 12 og er et tilbud for alle småbørnsfamilier. I caféen kan du snakke med andre småbørnsforældre, børnene kan lege, du kan tale med en sundhedsplejerske og få barnet målt og vejlet.



## Programmet Efterår 2016

Babycaféen vil i foråret gentage succesen og tilbyde undervisning målrettet småbørnsfamilier. Tilmelding er kun nødvendigt hvis i kommer mange sammen, samt til førstehjælp og julefrokost. Kontakt **Mia B. Nielsen tlf.42148607**.

**Der er et tema/undervisning i babycaféen ca. hver 14.dag og de øvrige åbningsdage er der åbent til hygge, snak, vejning m.m.**

### **16.aug: Tandplejen kommer på besøg kl. 10-11.**

Du kan stille spørgsmål til en tandplejer, og få gode råd til hvordan du hjælper dit barn med at holde en god tandsundhed.

### **30.aug: Sund mad til supermor kl.10-11.**

Mia B. Nielsen der er diætist kommer på besøg, vi taler om hvorledes man kan få smidt de overflødige kilo efter fødslen. Der udleveres inspiration til madlavningen.

### **6.sep: Instruktion i babymassage kl.10.30-11.00.**

Har du lyst til at lære at give dit barn massage? - så mød op og lær at give babymassage. Denne dag vil vi massere ben, ryg og ansigt.

### **13.sep: Guidet gåtur på Nordre fælled. Kl.11-12.**

Nordre fælleds venner vil give en guidet gåtur på Nordre fælled, som ligger lige om hjørnet– du vil få idéer til nye gåruter.

### **20.sep: Instruktion i babymassage kl.10.30-11.00.**

Har du lyst til at lære at give dit barn massage?- så mød op og lær at give babymassage. Denne dag vil vi massere arme, bryst og mave.

**27.sep: Leg med din baby kl.10-11.** Kom og få inspiration til øvelser/lege du kan lave med dit barn i 0-2 års alderen, for at fremme den motoriske udvikling.

### **11.okt: Børns udvikling kl.10-11.**

Tina, der er pædagog, fortæller om hvordan man fremmer det 0-2 årige barns psykiske og fysiske udvikling. Hvordan stimulerer jeg, som forælder, barnet bedst muligt?

### **25.okt: Hjemmelavet grød og mos i køkkenet kl.10.00-11.**

Skal dit barn starte på overgangskost så kom og vær med til at lave forskellige typer hjemmelavet grød og mos i køkkenet

### **1.nov: Instruktion i babymassage kl.10.30-11.00.**

Har du lyst til at lære at give dit barn massage? - så mød op og lær at give babymassage. Denne dag vil vi massere ben, ryg og ansigt.

### **8.nov: Førstehjælp til småbørn kl.10.00-11.30.**

Kom og lær førstehjælp til småbørn, max. 12 deltagere. Det er gratis at deltage. Tilmelding til Mia B. Nielsen tlf.42148607.

**22.nov: Bækkenbunden efter fødslen kl.10-11** Sygeplejerske Helle Dahl Skøtt fortæller om bækkenbunden, og genoptræning efter du er blevet mor.

### **6.dec: Julefrokost i Babycaféen kl.11.30-13.00.**

Kom og vær med til påskefrokost i babycaféen. Det er gratis at deltage. Tilmelding til Mia B. Nielsen tlf.42148607.

### **13.dec: Instruktion i babymassage kl.10.30-11.00.**

Har du lyst til at lære at give dit barn massage?- så mød op og lær at give babymassage. Denne dag vil vi massere arme, bryst og mave.