



# Träffar för föräldrar och barn

## Mama Mia Livets BVC Våren 2024

### Första tiden-föräldraträff

För er som nyligen fått barn och vill träffa andra föräldrar, utbyta erfarenheter och kanske få nya vänner i samma situation. Ni får tiderna av er BVC-sköterska. Kom ihåg att avboka om ni inte kan komma



### Trygghetscirkeln föräldrautbildning

Ett relationsbaserat föräldraskapsprogram för dig med barn i åldern 0-6 år. Här får du ny kunskap och stöd i ditt föräldraskap i gemenskap med andra föräldrar. Kursstart torsdag 29e februari



### ABC-Alla barn i centrum föräldrautbildning

Föräldrautbildning för dig som vill stärka relationen med ditt barn och få stöd i ditt föräldraskap. Fyra träffar för föräldrar med barn i åldern 3-12 år. Erbjuds genom samarbete med våra socialrådgivare Emma och Petra från Trelleborgs kommun. Kursstart regelbundet under året



### Föreläsning med sexolog

Mama Mias egna sexolog Eva Mossberg kommer och föreläser och svarar på frågor om kärlek, sex och relationer efter att man har fått barn. Nästa föreläsning är torsdag 2e april kl 15.00



### Träning efter förlossningen

Ida Buntzen, fysioterapeut med inriktning på träning av bäckenbotten, erbjuder träning efter förlossningen för de mammor som har besvär och behov av träning av bäckenbotten och core. (OBS: Du behöver vara listad, eller lista dig till Kattens- eller Valens Läkargrupp för att delta i träningen). Kursstart regelbundet under året



### Föräldraträff på biblioteket

Vi läser boken "Knacka på!" tillsammans och alla bebisar får den i present. Vi pratar också om vikten av läsning samt ger tips och råd om läsning för de allra minsta. Ett arrangemang som erbjuds i samarbete med Trelleborgs bibliotek för barn under ett år. Måndag 5/2 och 13/5 kl 10.00



### Spädbarnsmassage

Kärleksfull beröring av det lilla barnets hud som ger dig och ditt barn en upplevelse av kontakt, kommunikation och innerlighet. Kursstart tisdag 27e februari kl 10.00

**Välkomna! Prata med din BVC-ssk om  
anmälan!**