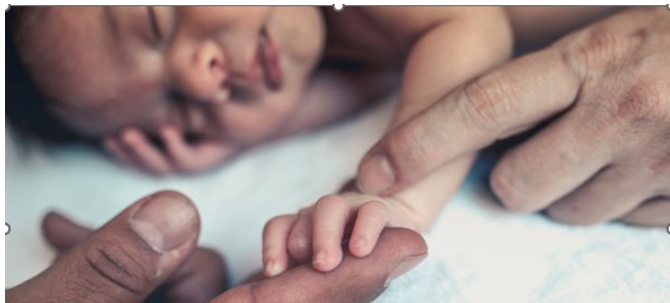


# Velkommen til Tegra barsel kurs.

## For foreldre med flerkulturell bakgrunn



### Invitasjon til Tegra barsel kurs på Bekkestua bibliotek

Kjære foreldre,

Vi har gleden av å invitere deg til Tegra barsel kurs på Bekkestua Bibliotek. Kurset er spesielt tilrettelagt for dere som har flerkulturell bakgrunn og nylig har blitt foreldre. Vi ønsker å skape et inkluderende og trygt fellesskap hvor dere kan få nyttig informasjon, dele erfaringer og finne støtte på veien som nybakte foreldre.

### På kurset vil vi dekke viktige temaer som:

Mødrehelse

Samspill med barnet

Tannhelse

Barnehage og barnehageopplevelsen

Bevegelsesutvikling for de minste barna

Kommunale tilbud, inkludert hva biblioteket og Røde Kors kan tilby

Det viktigste med kurset er at dere får muligheten til å dele erfaringer med andre foreldre som er i samme situasjon, og forhåpentligvis finne støtte i hverandre og et fellesskap.



### Behov for tolk?

Alle deltakere som trenger det, vil få tilbud om tolk. Kurset er gratis, og varer fire ganger med et nytt tema hver gang.

### Hvem møter dere?

Dere vil også møte flere fagpersoner som jordmor, helsesykepleier, fysioterapeut, tannpleier, bibliotekar og barnehagelærer, som vil dele sin kunnskap og erfaringer.

Vi ser frem til å møte dere og håper dere vil delta!



### Tid:

Onsdag 5 mars kl 13.00 til 15.00

Onsdag 12 mars kl 13.00 til 15.00

Onsdag 19 mars kl 13:00 til 15:00

Onsdag 26 mars

### Sted

Bekkestua Bibliotek

Hvis du er forhindret i å komme gi beskjed 24 timer før slik at vi kan avbestille tolk.

Velkommen til en hyggelig og informativ kursopplevelse!

Med vennlig hilsen,

Helsestasjonen i Bærum kommune

