**Kontaktuppgifter**

**Öppna förskolan: tel 076-695 13 62**

**Familjeenheten: tel 018-727 82 00 eller mail: savjafamiljeenhet@uppsala.se**

**Capio BVC och BMM: tel 018-18 37 00**

**Mer info finns på respektive verksamhets hemsida.**

**Familjecentralens besöksadress: Daneport, Västgötaresan 64**

Välkommen till oss! 

**Sävja familjecentral**



En mötesplats för barn och föräldrar





**Vi finns här för er!**

Familjecentralen är gratis och öppen för alla familjer med barn 0-6 år. En familjecentral är unik samlingsplats av olika verksamheter som arbetar för barn och deras föräldrar för att tidigt kunna förebygga och stödja.

Här på Sävja familjecentral finns barnmorskor, barnavårdscentral, öppen förskola och familjebehandlare samlade under samma tak. Ni kan komma till öppna förskolan och träffa andra vuxna och barn, ställa frågor om ditt barns hälsa och utveckling och få råd om familjelivet. Alla yrkesgrupper deltar återkommande i öppna förskolans aktiviteter och samarbetar i föräldragrupper både på MVC och BVC. Vi erbjuder allt från lek och sång, till babymassage och rådgivning. Vi svarar gärna på frågor om allt från oro kring barnets hälsa och utveckling till olika vardagsproblem. Vi finns till som stöd för er!

**Öppna förskolan**

Den öppna förskolan är familjecentralens hjärta och centrum. Hit kan ni komma för att leka, lära, få stöd i föräldraskapet och lära känna andra familjer i området. Ni kommer och går som det passar er under öppettiderna, ingen anmälan behövs. Här arbetar förskollärare och ibland finns det planerade aktiviteter som är frivilliga att delta i, till exempel sångstunder. Du har själv ansvar för barnet när ni är här. På öppna förskolan kan du träffa alla yrkesgrupper som arbetar på familjecentralen. Då kan du passa på att ställa frågor om det är något som du undrar över.

Vi erbjuder kurser i t ex:

Babybokis – ”bokklubb” för barn och förälder

Spädbarnsmassage

Triple P föräldraskapsstöd

iHUB – integrationskurs för utlandsfödda

**Barnmorskemottagningen** (Kvinnohälsovården, Mödrahälsovården).

Här kan du träffa barnmorskan innan, under och efter graviditeter, bli erbjuden hälsosamtal och att delta i föräldragrupp. Graviditeten väcker ofta många tankar som du kan diskutera i föräldragruppen, med din barnmorska eller, vid behov, med psykolog. När ditt barn är fött går du hit för efterkontroll och kan också få råd om preventivmedel och genomföra cellprover

Vi erbjuder föräldragrupp under graviditeten i samarbete med övriga samarbetspartners från familjecentralen.

Vi erbjuder även grupper för träning och återhämtning efter graviditeten

**Barnhälsovården**

Här erbjuds olika hälsobesök, ibland i hemmet, fram tills barnet börjar skolan. Ni träffar oftast en specialistsjuksköterska men också läkare och vid behov erbjuds remiss till andra professioner, exempelvis psykolog och logoped. Vid besöken följer vi barnets utveckling, tillväxt, ger vaccinationer och samtalar om barns hälsa, till exempel kost, sömn och andra behov. Föräldrastöd erbjuds både individuellt och i grupp.

I vår föräldragrupp kommer du även att träffa övriga samarbetspartners från familjecentralen!

**Familjeenheten – rådgivning och stöd**.

Vi familjebehandlare kan hjälpa er med frågor och funderingar som handlar om barn och föräldraskap. Till oss kan ni komma med frågor om barnuppfostran, föräldrastress, konflikthantering etc. Vi träffar familjer med barn i åldrarna 0-20 år.

Utöver bokade samtal erbjuder vi t ex:

Drop-in samtalstider i samband med våra besök på öppna förskolan.

Cope föräldrautbildning för mindre bråk i familjen

## Torsdag kl. 900 – 1200

# Program för babygrupp (0-12 månader)

### Tema 10.30. Vi avslutar med en sångstund.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Ämne** | **Värd** |
| 18/1 |  |  |
| 25/1 |  |  |
| 1/2 |  |  |
| 8/2 |  |  |
| 15/2 | Familjeliv | Erika, familjeenheten |
| 22/2 | Matprat | Malin, Dietist |
| 29/2 | Fysisk aktivitet | Shumi, BMM |
| 7/3 |  |  |
| 14/3 | Fråga BVC | BVC |
| 21/3 |  |  |
| 28/3 | Fotavtryck | Öppna förskolan |
| 4/4 |  |  |
| 11/4 | Familjeliv | Erika, familjeenheten |
| 18/4 | Matprat | BVC |
| 25/4 |  |  |
| 2/5 | Tänder | Tandläkare Iwona |
| 9/5 | STÄNGT |  |
| 16/5 | Fotavtryck | Öppna förskolan |
| 23/5 | Familjeliv | Erika, Familjeenheten |
| 30/5 |  |  |
| 6/6 | STÄNGT |  |
| 13/6 | Cellprov | Shumi, BMM |

|  |
| --- |
| bild ÖPPNA FÖRSKOLAN1Öppettider |
| Måndag | 09:00 – 12:00 | 0-6 år | Öppna förskolan |
| Tisdag | 09:00 – 12:0013:00 – 15:00 | Babygrupp (0-18 mån)iHUB (integrationskurs) | Öppna förskolanÖppna förskolan |
| Onsdag | 09:00 – 12:0013:00 – 15:30 | 0-6 årBabygrupp (0-6 mån) | Öppna förskolanÖppna förskolan |
| Torsdag | 09:00 – 12.00 | Babygrupp (0-12 mån) | Öppna förskolan |
| Fredag | 09:30 – 11:30 | 0-6 år | Vår skogsplats |

Sista måndagen i månaden stänger vi 11.30 på grund av möte.

Ni kommer och går som ni vill under våra öppettider - vi finns på våning två i Daneport (ovanför BVC), Västgötaresan 64.

### På fredagarna i skogen har vi elden tänd och bakar bröd tillsammans.

### Ta på er kläder efter väder. Detta gäller alla fredagar, året om, oavsett väder.

Besök oss gärna på [savjaoppenforskola.uppsala.se](https://savjaoppenforskola.uppsala.se/) och *Sävja Öppna Förskola* på Facebook för senaste uppdateringarna.

### Ni kan alltid ringa eller sms:a oss om ni har några frågor. Mobil: 076-695 13 62

# Viktiga datum

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Ämne** | **Plats** |
| VT 24 | Utbildnings- och Jobbcenter Tisdagar kl. 13:30-15 | Öppna förskolan |
| 22/1 | BVC kl.10:45-12 & Familjeenheten kl.10-12 | Öppna förskolan |
| 19/2  | Familjeenheten kl.10-12 | Öppna förskolan |
| 27/2 | Områdets förskolor informerar kl.10:30-11:30 | Öppna förskolan |
| 11/3 | BVC kl. 10:30-11:30 & Familjeenheten kl.10-12 | Öppna förskolan |
| 12/3 | Antagningen förskola kl.10 | Öppna förskolan |
| 3/5 | Utflykt stordammen | Stordammen |
| 17/5 | Fotografen | Skogen |
| 20/5 | Familjeenheten kl. 10-12 | Öppna förskola |
| 17/6 | Familjeenheten kl.10-12 | Öppna förskola |

## Tisdagar kl. 1300 – 15

# Program för iHUB

### Tema 13.30. iHUB är en integrationskurs med fokus på föräldraskap

### och det lokala närsamhället.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Ämne** | **Värd** |
| 16/1 | Välkomna till ny termin! | Öppna förskola |
| 23/1 | Utbildning & jobbcenter | Jobbcoach, Falastin |
| 30/1 | Vardagsliv för småbarnsföräldrar | Öppna förskolan |
| 6/2 | Barn & skärmtid / språkutveckling | Öppna förskolan |
| 13/2 | Infektioner | BVC |
| 20/2 | Du och ditt barn i ateljén/ sångstund | Öppna förskolan |
| 27/2 | Att må bra som förälder | Öppna förskolan |
| 5/3 | ”7 råd till Mustafa” | Öppna förskolan |
| 12/3 | Barn och mat  | Dietist, Malin |
| 19/3 | Menscykel  | Shumi, BMM |
| 26/3 | Föräldraskap & familjeliv | Linn, familjeenheten |
| 2/4 | Du och ditt barn i ateljén/ sångstund | Öppna förskolan |
| 9/4 | Fråga BVC | BVC |
| 16/4 | Knytkalas | Öppna förskolan |
| 23/4 | Besök till Sävjabiblioteket | Bibliotekarie, Naomi |
| 30/4 | ”7 råd till Mustafa” | Öppna förskolan |
| 7/5 | Du och ditt barn i ateljén/ sångstund | Öppna förskolan |
| 14/5 | Föräldraskap & familjeliv | Linn, familjeenheten |
| 21/5 | Cellprov | Shumi, BMM |
| 28/5 | Utflykt  | Öppna förskola |
| 4/6 | Du och ditt barn i ateljén/ sångstund | Öppna förskolan |
| 11/6 | Föräldraskap & familjeliv | Linn, familjeenheten |
| 18/6 | Sommarfest | Öppna förskolan |

## Onsdagar kl. 1300 – 1530

# Program för babygrupp (0-6 månader)

### Tema 14.00. Vi avslutar med en sångstund.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Ämne** | **Värd** |
| 17/1 |  |  |
| 24/1 | Familjeliv | Erika, familjeenheten |
| 31/1 |  |  |
| 7/2 | Fotavtryck | Öppna förskolan |
| 14/2 | Fråga barnmorskan | Shumi, BMM |
| 21/2 | Matintroduktion | BVC |
| 28/2 |  |  |
| 6/3 | Familjeliv | Erika, familjeliv |
| 13/3 |  |  |
| 20/3 |  |  |
| 27/3 |  |  |
| 3/4 |  |  |
| 10/4 | Knip & Core | Shumi, BMM |
| 17/4 |  |  |
| 24/4 | Fråga BVC | BVC |
| 1/5 | **STÄNGT** |  |
| 8/5 | Fotavtryck | Öppna förskolan |
| 15/5 | Familjeliv | Erika, Familjeenheten |
| 22/5 |  |  |
| 29/5 |  |  |
| 5/6 |  |  |