

Föreläsningarna sker i samarbete mellan nedanstående aktörer:



FALKENBERG
Hitta det här

FaBo



Svenska kyrkan 
FALKENBERG SKREA



sensus



Föreläsningarna sponsras av:

Falkenbergs
Sparbank



Länsförsäkringar
Halland
Bank & Försäkring

FaBo

Trygga Falkenberg

Föräldrar emellan



Föräldrar Emellan i Falkenberg vänder sig till alla som är föräldrar, men även till andra som har barn och ungdomar i sin närhet. Vi erbjuder föreläsningar av hög kvalitet för inspiration och ökade kunskaper.

Hur kan vi inspirera våra barn och ungdomar att läsa?

Tid: onsdagen den 18 september, 18.30 – 20.00
Plats: Kyrkans Hus, Holgersgatan 24, Falkenberg

Rubriker i media skriker ut att barns läsförståelse blir sämre. Barn och ungdomar tycker det är tråkigt att läsa. Vad kan du som förälder göra? Ett steg kan vara att hitta en bok som passar just ditt barn. Cinna ger massor av lästips för 5 – 15 åringar och visar på olika sätt att läsa. Delad läsning är dubbel upplevelse!

Föreläsare **Cinna Svensson** är bibliotekarie på Falkenbergs bibliotek och brinner för att skapa lust och glädje kring läsning.



Tonåringar och sömn, hur kan man förbättra sömnen?

Tid: onsdagen den 16 oktober, 18.30-20.30
Plats: Kyrkans Hus, Holgersgatan 24, Falkenberg

Föreläsningen inleds med vad sömn egentligen är, sömnstadier och hur länge vi behöver sova. Maria tar upp frågor om varför sömnen är viktig och vilka orsaker som gör att vi ibland inte sover så bra. Du får också tips om hur du kan ge sömnråd till din tonåring och hur sömnen kan förbättras.

Föreläsare **Maria Rundquist** är beteendevetare och KBT-terapeut.



Om barn och stress – och vad vi kan göra åt det!

Tid: onsdagen den 20 november, 18.30-20.30
Plats: Kyrkans Hus, Holgersgatan 24, Falkenberg

Vi vill alla må bra. Ändå utsätter vi både oss själva och våra barn för situationer som skapar stress och ohälsa. Föreläsningen syftar till att ge insikt i vad som kan upplevas som en stressfaktor och om hur vi med små medel kan ändra på det. ”Det är inte alltid för mycket av det onda som skapar stress, det kan vara för lite av det goda.” Allt handlar om balans i tillvaron.

Föreläsare **Ylva Ellneby** är forskollärare, tal- och specialpedagog samt författare till en lång rad böcker såsom Stressade barn, Cyberungar, Att samtala med barn, mfl.



Ingen föranmälan krävs och det är fri entré på samtliga föreläsningar!

Varmt välkommen!

För mer information om Trygga Falkenberg – Föräldrar Emellan kontakta folkhälsoutvecklare Lena Naenfeldt, Räddningstjänsten Väst. E-post; lena.naenfeldt@rvast.se