

## Cope föräldrautbildning

- Lär dig att förstå och bemöta ditt barns beteenden!



Cope står för Community Parent Education Program och är ett föräldrautbildningsprogram och alla föräldrar som har barn mellan 3-12 år och bor i Nordanstig är välkomna!

Cope är en vetenskapligt beprövad och utvärderad metod som vänder sig till dig som vill ha stöd i att hantera typiska vardagsproblem och konfliktsituationer med ditt barn. Syftet med utbildningen är bland annat att:

- förbättra samspelet i familjen
- minska bråk och konflikter
- stärka självförtroendet hos både barn och förälder
- känna gemenskap med andra föräldrar

### Upplägg och innehåll

Det kommer att bli gruppdiskussioner i både stora och små grupper, aktiv problemlösning av egna erfarenheter, praktisk träning och hemuppgifter.

Varje träff har en strategi som tema. Några exempel på teman vi kommer att arbeta utifrån under hösten är att behålla sitt lugn, gränssättning, bortse från negativt beteende och problemlösning.

**Vi kommer att träffas tio tisdagar under hösten** med start tisdagen den 23 september. Utbildningsledare är Kajsa Westergren och Kenneth Larsson som båda arbetar som familjebehandlare på Individ- och familjeomsorgen. Träffarna hålls på Familjecentralen i Bergsjö och det kostar ingenting att delta. Vi bjuder på fika.

**I nästa Nordanstigarn informerar vi om vilken tid träffarna kommer att hållas!**

**Anmäl dig senast måndagen den 15 september**

Anmäl dig till Kajsa eller Kenneth genom att antingen ringa eller mejla. Hör av dig om du vill veta mer!

**Kajsa Westergren 072-707 73 49**

karin.westergren@nordanstig.se

**Kenneth Larsson 070-346 25 53**

kenneth.larsson@nordanstig.se

nordanstig.se/cope

## Gamla fotografier från Bergsjö

- utställning på Bergsjö bibliotek 13 augusti - 5 september

Lars Östberg ställer ut gamla fotografier från Bergsjö.

Utställningen pågår mellan 13 augusti och 5 september.

**Hitta hit!**

Bergsjö bibliotek hittar du på Hundskinnsvägen 1.

Telefon 0652-362 00

nordanstig.se/bibliotek

## Kommuninformation



**NORDANSTIGS  
KOMMUN**

## Aktiviteter på anhörigcenter

Välkommen till Anhörigcenter! Här kan du träffa anhörigsamordnaren för att få råd och information om du hjälper eller stödjer någon närstående. Du kan också få ditt blodtryck kontrollerat.

**Caféverksamheten** öppnar igen torsdagen den 4 september kl 13-15. Vi kommer också att ha visning av enklare hjälpmedel.

**Lättgympan** startar måndagen den 8 september kl 10-11. Vi har lättgymna varje måndag och det är gratis att delta.

**Hitta hit!**

Anhörigcenter finns i Bällehuset, Bällebergsvägen 5B i Bergsjö, samma ingång som hälsocentralen. Du kan ringa anhörigsamordnare Laila Jonsson 0652-361 48.

nordanstig.se/anhorigstod

## Nu är Sms-panelen igång igen!

Som deltagare i vår sms-panel för ungdomar upp till 25 år får du svara på en sms-fråga varje vecka. Du svarar enkelt på frågan med ett ja eller nej, eller så väljer du bland andra alternativ. Att svara kostar som ett vanligt sms!

**Vill du gå med i Nordanstigs Sms-panel?**

Skicka ett mejl till smspanel@nordanstig.se eller ett sms till 073-123 04 10. I mejlet/sms:et skriver du ditt namn, mobilnummer, postnummer och din ålder.

Om du undrar något kan du ringa till Frida Stoltz, ungdomssamordnare, 070-239 70 57

nordanstig.se/smspanel

## Skapande skola 2014

I slutet av augusti drar Skapande skola igång för andra året i rad för alla elever i grundskolan. Förra året fick eleverna arbeta med järn, lera och trä i Gränsfors tillsammans med bland andra Fredrik Thelin och Niklas Bergström. I år kommer eleverna att vara i Mellanfjärden och skapa med fokus på havet, kustens historia, fiskenäringen och vår landskapsblomma - linblomman.



**Vill du veta mer?**

Ring till Janina Stoor, projektledare för Skapande skola 073-935 81 05

nordanstig.se/skapandeskola

www.nordanstig.se ♦ telefon 0652-360 00

Nordanstig *Naturligtvis* - Här förverkligar du dina livsdrömmar