



Oslo kommune  
**Bydel Østensjø**  
Helsetjenester barn og unge  
Familiesenteret

# Velkommen til foreldrekurs

**Ønsker du å få tips og råd i oppdragelsen av barna dine?**

Bydel Østensjø planlegger kurs for foreldre høsten 2017. Kurset er rettet mot foreldre som har barn i alderen 4-12 år.

Kurset vil gjennomgå ulike foreldreverktøy som har vist seg nyttige og effektive overfor barn som foreldrene opplever som utfordrende å oppdra. Kurset er praktisk rettet og vil ta utgangspunkt i dagligdags situasjoner i familien. Eksempler kan være morgenrutiner, leggerutiner og lekser.

Kurset vil gå over 7 ganger med oppstart i september. Her vil vi fokusere på hvordan få til et godt samarbeid med barnet.

Det vil bli enkel servering. Dersom det er vanskelig å få barnevakt, kan vi være behjelpelige.

Kurset er gratis og starter 19. september 2017 kl. 17-19 på Familiesenteret i lokalene til Bogerud åpen barnehage, Stallerudveien 97.

Påmeldingsfrist er  
1. september.

Kursdatoer: 19.09, 26.09, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10 og 14.11

**For informasjon/påmelding:**

Wenche Helgheim tlf 481 28 178  
Maria Saugstad Hodne tlf 911 49 891

eller på mail til:  
[familiesenteret@bos.oslo.kommune.no](mailto:familiesenteret@bos.oslo.kommune.no)

