

AKTIVITETSGUIDEN

För familjer med barn i åldern 0-5 år



AKTIVITETSGUIDEN 2020 – Aktiviteter för familjer med barn i åldern 0-5 år.

Tryckår: 2020.

Ansvarig utgivare: Folkhälsoenheten Tidaholms kommun.

Kontakt projektledare: 0502-60 64 46 / malin.gustafsson@tidaholm.se.

Hemsida: www.tidaholm.se/kultur--fritid/fritidsaktiviteter

Fotograf bild s. 1, 2: Mattias Nilsson, s. 7: Tidaholms Turistbyrå, s. 14: Tobias Andersson, s. 30, 33, 35, 44 och 49: Siewert Andersson. Övriga bilder är inköpta till kommunens bildbank.

Alla priser, tider och kontaktuppgifter till aktiviteter är insamlade 2019. Dessa kan komma att ändras. För senaste versionen av guiden se hemsidan.

Finns din verksamhet inte med i guiden? Kontakta projektet ovan.



Hej förälder!

Visste du att varje barn har rätt till en meningsfull fritid, till lek, vila och en god hälsa? Så står det i artikel 24 och 31 i FN:s konvention om barnets rättigheter.

Redan tidigt i barnets liv kan vi som vuxna hjälpa till att skapa dessa goda mönster där lek och rörelse står i centrum, utan att det blir fokus på att tävla eller prestera.

För att sprida ordet om de många aktiviteter som finns vill vi i Tidaholms kommun rikta denna aktivitetsguide till dig som är vårdnadshavare för ett barn mellan 0 och 5 år. Här har vi samlat ett stort antal aktiviteter där ditt barn och ibland hela familjen kan delta.

Här kan du också läsa om verksamheter som möter ditt barn och vart du kan vända dig om du behöver råd och stöd som förälder.

Malin Gustafsson
Folkhälsostrateg

Innehåll

Om projektet ”En jämlik hälsa för barn 0-5 år”	9
Aktiviteter för barn 0-5 år	11
<i>Idrott och rörelse</i>	<i>11</i>
Badhus	11
Bangolf	13
Golfskola (Hökensås Golfklubb)	14
Bollekis (TG&IF)	14
Boll och skoj (IFK)	15
Bowling	16
Dans (Kulturskolan)	17
Familjefiske	19
Gym	20
Barngympa	21
Gymnastik (TGS)	23
Ridning (TBHK)	24
Skridskoskolan (THF)	26
<i>Lek och skoj</i>	<i>27</i>
Pulkabackar	27
Utomhusbad	28
Lekplatser	28
Barnens hus	31
<i>Läsa, film, museum och teater</i>	<i>33</i>
Bibliotek	33
Bio	36
Folkets park	37

Museet och Turistbyrån	37
<i>Träffa andra barn och föräldrar</i>	39
Familjecentralen	39
Kyrkor	39
<i>Årliga evenemang i Tidaholm</i>	39
Dans kring granen	43
Första maj	43
Motorlördag	43
Nationaldag och Mångkulturkalas	43
Kräftans dag och Kräftival	44
Familjedagen	45
Julmarknad	45
Julafton	45
Verksamheter som möter barn	47
<i>Närhälsan (Vårdcentralen)</i>	47
Barnmorskemottagningen (BMM)	47
Barnvårdscentralen (BVC)	48
Tandvård	50
<i>Kommunen</i>	51
Familjecentralen	51
Förskola och pedagogisk omsorg	53
Individ- och familjeomsorgen (IFO)	54
Budget- och Skuldrådgivning	56
Konsumentvägledning	56
<i>Ekonomisk förening</i>	57
Daretorps lantis	57

Vanliga frågor	59
<i>Amning</i>	59
<i>Kost</i>	60
<i>Motion och ledig tid</i>	63
<i>Tandhälsa</i>	64
<i>Sömn</i>	65
<i>Stöd i föräldraskapet</i>	66
<i>Oro för ett barn</i>	68
Telefonlista	69
Information in English and Arabic	71



Om projektet ”En jämlik hälsa för barn 0-5 år”

I Tidaholms kommun satsade mellan 2014 och 2017 särskilt på barns hälsa tidigt i livet. Genom projektet *En jämlik hälsa för barn 0-5 år* ville vi sätta de allra yngsta barnen i fokus.

Nationellt visar trenden att allt fler barn lider av fysisk eller psykisk ohälsa. Det avspeglar sig ofta på barnets hela tillvaro och till exempel på hur det presterar i skolan.

Samtidigt vet vi att om man ger små barn goda förutsättningar till en sund livsstil och goda rutiner så ökar chansen att de förblir friska även som ungdomar och vuxna. Det visar forskningen.

Kommunen vill därför verka för att främja hälsa hos yngre barn och förebygga ohälsa hos de barn som riskerar att fara illa.

Det innebär att kommunen jobbar för att sprida information om barns hälsa och rättigheter, och att öka samverkan mellan olika yrkesgrupper som möter barn med en problematik. Vi vill också jobba för att du som förälder ska få ett så gott stöd som möjligt i din föräldraroll.

Arbetet i projektet gav goda effekter för kommunens barn i alla åldrar och arbetet fortsätter även efter projektslut.



Aktiviteter för barn 0-5 år

Idrott och rörelse

Badhus

Redan som mycket litet kan ditt barn öva vattenvanan och lägga grunden för att börja simma. Undervisningen i Forshallen hålls av utbildad personal för barn i olika åldrar.



från
3 mån

I **Babysim** deltar barnet från 3 månaders ålder tillsammans med en förälder. Viktigt är att barnets navel är läkt. Inom babysimmet finns både nybörjar- och fortsättningskurser (upp till 1,5 år). Barnet övar sig på att lära känna vattnet, doppa sig, rotera över på rygg och till slut bli ivägsläppt under vattnet. Dessa grupper hålls på tisdagar och torsdagar då lilla bassängen är uppvärmd till 33 grader.

Kostnad: 700 kronor för 8 gånger.

Året barnet fyller 5 år kan det delta i **Plask och lek**. Där får det öva vattensäkerheten genom lek, och testa på att lägga sig på rygg och flyta själv. Plask och lek är en god förberedelse inför simskola.

Kostnad: 600 kronor för 8 gånger.

På **Simskolan** kan barnet börja det år det fyller 6 år. Barnet lär sig att simma och arm- och bentagen för ryggsim och bröstsim. Här tar barnet sina första simmärken.

Kostnad: 600 kronor för 8 gånger.

Samtliga kurser är mycket populära och har ett begränsat antal platser. Nya kurser börjar varje termin.

Det går också bra att hyra badet under minst två timmar till en kostnad på 600 kronor per timme. Barn som fyller år kan ha ett annorlunda och kul **Födelsedagskalas** i badhuset, där badentré och fika ingår för 90 kronor per person.

Trivselregler i badhuset

! Allt bad sker under eget ansvar. Du som förälder/vuxen/ledare är alltid ansvarig för medföljande barns säkerhet och trygghet – lämna aldrig barnen utan uppsikt.

! Barn under 10 år måste, oavsett simkunnighet – av säkerhetsskäl – ha sällskap av en ombytt vuxen som ansvarar för barnet. Detsamma gäller alla, oavsett ålder, som inte kan simma. Simkunnighet är 200 meter, varav 50 meter på rygg.

! Badning sker endast i badkläder utan underkläder.

! Det är obligatoriskt för små barn upp till och med två år att använda babysimbyxa eller badblöja. Dessa finns att köpa i receptionen.

! Duscha utan badkläder och tvätta dig noga med tvål innan du går i badet.

Kostnad badentré: 10 kronor för barn 0-5 år, 30 kronor för barn 6-15 år och 50 kronor för personer från 16 år.

Kontakt: 0502-60 62 12.

Adress: Forsgatan 7.

Bangolf

I Tidaholms kommun finns tre minigolfbanor.

På Hökensås Camping och Stugby finns 18 hål för minigolfspel. Minigolften har öppet från vår till höst, ungefär april till oktober. Vid omkring 4 år brukar barn klara det bra att prova på minigolf, men även yngre barn med familj är välkomna.



från
4 år

Öppet: Måndag-söndag (under säsong) kl. 09.00-16.00.

Kostnad: 25 kronor per person.

Kontakt: 0502-230 53.

Adress: Håkängen 1.

En minigolfbana med tolv hål ligger vackert vid Tidån i anslutning till Tidaholms camping. Uthyrning av klubbor och bollar sker på Matöppet och i enlighet med butikens öppettider. Banan är öppen under säsong, ungefär april till september. I anknäytning till golfbanan finns servering och kiosk.

Öppet: Enligt Matöppets öppettider.

Kostnad: 30 kronor per person, gratis för barn 0-6 år.

Vid Fröjereds badplats finns också bangolf och en sommaröppen kiosk.

Golfskola (Hökensås Golfklubb)

En kväll i veckan under säsong kan barn prova på golf på Hökensås Golfklubb. Barn från 4 år kan delta tillsammans med förälder. Utrustning med klubba och boll finns att låna. De lite mindre barnen brukar börja med att slå på en innebandy- eller tennisboll. Vanligen bryter verksamheten av med att barnen får spela fotboll eller liknande.

från
4 år

Öppet: Verksamheten håller igång från vår till höst. Den öppnar i april och har uppehåll under semesterveckorna. Det finns inget krav på att delta varje gång.

Kostnad: 500 kronor per säsong (gratis att prova på).

Kontakt: 0503-160 59.

Adress: Almnäs Trollebo 2 (i Hjo kommun).



Bollekis (TG&IF)

Bollekis, som anordnas av Tidaholms GIF, bjuder in barn mellan 4 och 6 år till lek och bus med fotbollen i centrum. Barnet får känna på hur bollen rullar och delta i olika lekar. Ta med oömma kläder och vattenflaska.

från
4 år

Öppet: Säsongen startar i början av maj och håller på fram till midsommar, för att sedan återupptas till hösten. Säsongen omfattar omkring 10 träffar, en gång i veckan. Ingen anmälan krävs.

Kostnad: Gratis.

Kontakt: kansli@tidaholmsgif.se.

Adress: Ulvesborg (A-plan), Idrottsgatan.

Boll och skoj (IFK)

På Boll och skoj, som anordnas av IFK Tidaholm, deltar barn 4-5 år tillsammans med en förälder. Barnet och föräldern gör alla övningar och lekar ihop, både med och utan boll. Hela kroppen används för att öva koordinationen.

från
4 år

Ibland prövar barnen också på andra idrotter, så som cykling.

Öppet: Säsongen startar normalt i maj med ett 15-tal träffar.

Kostnad: 100 kronor för deltagande. Då ingår en fotboll, en funktionströja och en vattenflaska samt fika.

Kontakt: 0502-100 44 (kansliet).

Adress: Tidavallen, Södra Ringvägen.

Bowling

På Forshallens Bowlingcenter kan ditt barn och hela familjen testa på bowling. Det finns ingen undre åldersgräns, men barnet bör vara ungefär 3 år och behöver även då oftast lite hjälp av en vuxen.



från
3 år

Det finns skor och klot att låna, även som passar små barn.

För den som har lite svårt att få klotet att rulla rakt fram går det bra att använda så kallade bumpers, eller staket, när man bowlar så att klotet inte åker ner i rännan.

Kostnad: Kostnaden för att hyra en bana beror på vilken tid man besöker bowlingcentret. Så här ser tiderna och priserna ut (med reservation för ändringar):

Måndag-fredag	10.00-17.00	135 kronor per bana
Måndag-torsdag	17.00-21.00	195 kronor per bana
Lördag-söndag	11.00-17.00	175 kronor per bana
Fredag-lördag	17.00-21.00	215 kronor per bana

Kontakt: 0502-125 67.

Adress: Forsgatan 7 (i källaren).

Dans (Kulturskolan)

På Kulturskolan Smedjan kan ditt barn testa på dans som övar barnens motorik, fantasi, musikalitet och rums- och kroppsuppfattning.



från
2 år

Nya kurser på Kulturskolan börjar varje termin, i slutet av januari och i slutet av augusti.

På **Pyttedans** som är för barn 2-3 år följer en förälder eller anhörig med och deltar på lektionen.

Kostnad: 450 kronor för 13 gånger á 30 minuter.

På **Showkids** får barn som är 4 eller 5 år delta i varsin grupp. Här dansar barnen oftast själva utan vuxen, men om det behövs går det bra att någon är med.

Kostnad: 450 kronor för 13 gånger á 30 minuter för barn som är 4 år. 750 kronor för 13 gånger á 40-45 minuter för barn som är 5 år.

Kontakt: 0502-60 61 45 eller kulturskolan@tidaholm.se.

Adress: Smedjegatan 11.



Familjefiske

På Hökensås Sportfiske finns **Familjefiske** för hela familjen. Det går utmärkt att ta med mindre barn i barnvagn om det finns äldre syskon som vill prova på att fiska.



från
0 år

Passa på också att plocka bär eller vandra i skog och mark.

Handledare finns på plats och ger tips och råd till den som vill lära sig om fiske.

Utrustning finns att hyra eller köpa.

Öppet: Fisket håller öppet veckorna 27-31, tisdagar och torsdagar kl. 14-20. Veckorna 29-30 är fisket igång även på lördagar samma tid.

Kostnad: 150 kronor per familj (två vuxna och barn upp till 15 år). Max två fiskar per kort. Korten säljs vid sjön.

Kontakt: 0502-230 00.

Adress: Södra Laxagölen, skyltad väg på Hökensås.

Gym

Energy Express

På Energy Express får barn hitta glädjen och självförtroendet i att röra på sig och samtidigt träna sin motorik och kroppskontroll i något som kallas **Born to move**. Nya grupper startar vår och höst.



från
2 år

I den yngsta gruppen för barn 2-3 år följer en förälder med. Här får barnet uppleva dans och rörelser genom en berättelse från sagornas värld. Tillsammans bildar text, musik och rörelse en saga som syftar till att få barnen att känna tillhörighet, trygghet och nyfikenhet på vad som händer härnäst.

För barn 4-5 år finns en andra grupp. Här deltar barnet oftast utan förälder. Barnet får träna på balans, koncentration, förmågan att tolka musik och röra sig till rytmen, också genom berättandet av en saga.

Det finns även en tredje grupp för barn från 6 år.

Kostnad: 595 kronor (oavsett grupp). Avser 10 tillfällen inklusive uppvisning och avslutningsfika.

Kontakt: 0502-147 47.

Adress: Gamla torget 8.

Hälsocenter

För dig som vill hitta tillbaka till din styrka och hållning efter förlossningen finns på Hälsocenter en **Mamma-baby-träning**. Passen startar löpande efter behov.

från
0 år

Till träningslokalen får du gärna ta med dig ditt barn som ligger bredvid då du som mamma gör övningar som instruktören visar.

Här har du så klart också möjlighet att träffa andra föräldrar.

Kostnad: 600 kronor för icke-medlemmar och 300 kronor för medlemmar för 6 tillfällen á 1 timme.

Kontakt: 0502-133 50.

Adress: Ulvestorpsgatan 3 E.



Barngympa

I Ekedalen hålls gympa för små barn. Redskap läggs ut så att barnen kan klättra, gå balansgång, åka rutschbana, krypa eller hoppa från en ribbstol ner i en tjock matta.



från
0 år

Gymnastiken är i första hand inte organiserad med en ledare, utan barnen får aktivera sig utifrån egen förmåga och vad de tycker är kul. Det går utmärkt att föräldrar följer med.

I slutet av gympan brukar gruppen gemensamt ha någon aktivitet så som rörelse till musik eller lek med bollar.

Det går bra att ta med eget mellanmål.

Öppet: Aktiviteten omfattar cirka 11 träffar på våren (januari-mars) respektive 11 träffar på hösten (september-november). Nuvarande barngympa hålls på måndagar kl. 17.00-18.00. Ingen anmälan krävs.

Kostnad: Gratis.

Adress: Övertorpsvägen 9 (skolans gymnastiksal).



Gymnastik (TGS)

En populär aktivitet för små barn är gymnastik. Här får barnet öva kroppskontroll, motorik och rörelse.

Till **Liten och stor** kommer barnet från det att det kan gå (cirka 1,5 år) fram till att det är 3-4 år. Barnet får delta i lekar, hinderbanor och rörelser till musik och sång. En förälder deltar tillsammans med barnet.

Kostnad: 350 kronor per termin och familj.

På **Bamsegymnastiken** deltar barnet på egen hand då det är 4-6 år. Här övas rörelsekontroll och barngymnastik med många element av rörelse och motorik, så som att krypa, åla, rulla och kanske göra en kullerbytta.

Kostnad: 350 kronor per termin och barn.

Kontakt: info@tidaholmsgs.se.

Adress: Forsgatan 7 (stora salen i Forshallen).

från
1,5 år

Ridning (TBHK)

På Kvarnängen driver Tidaholmsbygdens hästklubb ridskola med möjlighet för barn i alla åldrar att prova på ridning.



från
3 år

Första lördagen i varje månad arrangeras **Ponnyridning**. Hit är barn i olika åldrar välkomna. Vid fint väder sker ridningen i skogen och annars i ridhuset. Ingen förkunskap krävs men föräldrar kan behöva leda sitt barn. Ponnyridningen är en bra förberedelse för hästklubbens ordinarie grupper.

Anmälan sker senast fredag samma vecka. Samling äger rum i stora stallet kl. 11.15 för upprop och hästutdelning.

Kostnad: 50 kronor (swish eller kontantbetalning med jämna pengar).

Från ungefär 5 års ålder är det lämpligt att börja i en **Knattegrupp**. Eleverna rider då 30 minuter en gång i veckan. Eleven får under lättsamma former lära sig att hantera och umgås med hästar både i stallet och i sadeln.

Kontakt: www.tbhk.net.

Adress: Kvarnängen (ta vänster efter Folkets park).





Skridskoskolan (THF)

På skridskoskolan i Rosenbergshallen får ditt barn lära sig att ta sig fram på is. Det handlar om att ha kul och lära sig åka skridskor, inte främst att spela med klubba. Föräldern får gärna vara med tills dess att barnet har lärt sig att åka. Barnen som deltar är oftast 3-5 år, men det finns ingen bestämd minimumålder.

från
3 år

Öppet: Skridskoskolan börjar normalt i oktober med tio tillfällen, en gång i veckan, fram till jul. Efter julhelgen drar tio nya tillfällen igång.

Kontakt och kostnad: För information se www.tidaholmhf.se/start.

Adress: Malmhultsvägen.

Lek och skoj

Pulkabackar

För barn som vill testa på skidor finns en **slalombacke** i kommunen på Hellidsberget. Här kan även mindre barn åka skidor. Upp till 5 år räknas man som knatte och åker gratis med hjälm. Håll utkik för när säsongen drar igång på Facebook. Sök på ”Slalombacken Tidaholm”.

Pulkabackar finns flera i kommunen, till exempel på/vid/i:



Labacken,
Brogårdsområdet,
Källstorpsparken,
Linströmsgatan vid lekplatsen,
Hökensåsskolan,
Hägneparken
Ångarpsparken,
Hellidslottet,

Bäckedalsgatan
Holmavägen i Madängsholm,
Skolan i Valstad,
Badet i Fröjered och
Humlevägen (kommande).

Utomhusbad

I Tidaholms kommun finns fem större **badplatser** som inbjuder till bad och lek på sommaren, och som går att hitta på www.tidaholm.se om du söker på "Utomhusbad". Badplatserna är:

Otterstorpasjön i Folkabo, *Lilla Havssjön* på Hökensås
Bruksdammen i Ekedalen, och *Aspängsbadet* i
Fröjeredsbadet i Fröjered, Madängsholm.

Centralt i Tidaholm finns Koma och Plaskis. Dessa badplatser sköts inte kommunalt och tas därför inga vattenprover på.

Lekplatser

I Tidaholms kommun finns många **lekplatser** där ditt barn kan leka, varav elva sköts kommunalt. De ligger på:

Enebacken, *Brogatan,*
Södra Helliden, *Ångarpsparken,*
Bäckedalsgatan, *Stadsparken,*
Lindströmsgatan, *Hägne och*
Sandvägen, *Granbacken.*
Källstorpsvägen,

Det finns också andra icke kommunala lekplatser i kommunen som är öppna för allmänheten att besöka, till exempel på Hökensås Camping eller vid Parhuset i Daretorp.

Kommunens **utomhusgym** finns på Hellidsberget och på två platser längs med Ringleden (Hälsans stig). Kommunen har också en **spontanidrottsplats** som är belägen vid Forsenskolan.





Barnens hus

På Barnens hus sätter bara fantasin gränser för leken. Gamla skolbänkar, en handelsbod, skattkistor, bilar, skepp, dinosaurier, maskeraddräkter och mycket mer finns att upptäcka för barn här.



från
1 år

Det finns ingen åldersgräns, men Barnens hus brukar passa barn i åldern 1-10 år. En ansvarig vuxen ska följa med barnen under besöket.

Då leken börjar ta på krafterna kan man fylla på med energi i husets café som ligger på tredje våning. Här finns fika och lättare luncher. Det finns också ett matsäcksrum med mikro. Tyvärr finns ingen hiss i huset.

För den som vill ha ett festligt kalas går det bra att boka sitt **Födelsedagskalas** på Barnens hus. På kalaset får barnen leka, fika och måla en träfigur som man kan ta med sig hem. Man kan också hyra maskeraddräkter.

Öppet: Måndag, tisdag och torsdag kl. 11-17
Onsdag kl. 11-18
Fredag kl. 11-16

Sista lördagen varje månad (undantaget juni och juli) är det öppet kl. 11-16. *Måndagen i samma vecka är det stängt.*

Kostnad: 70 kronor per person. Barn under 1 år har fri entré.

Kontakt: 0502-60 61 43 (för bokning).

Adress: Norra Kungsvägen 29.

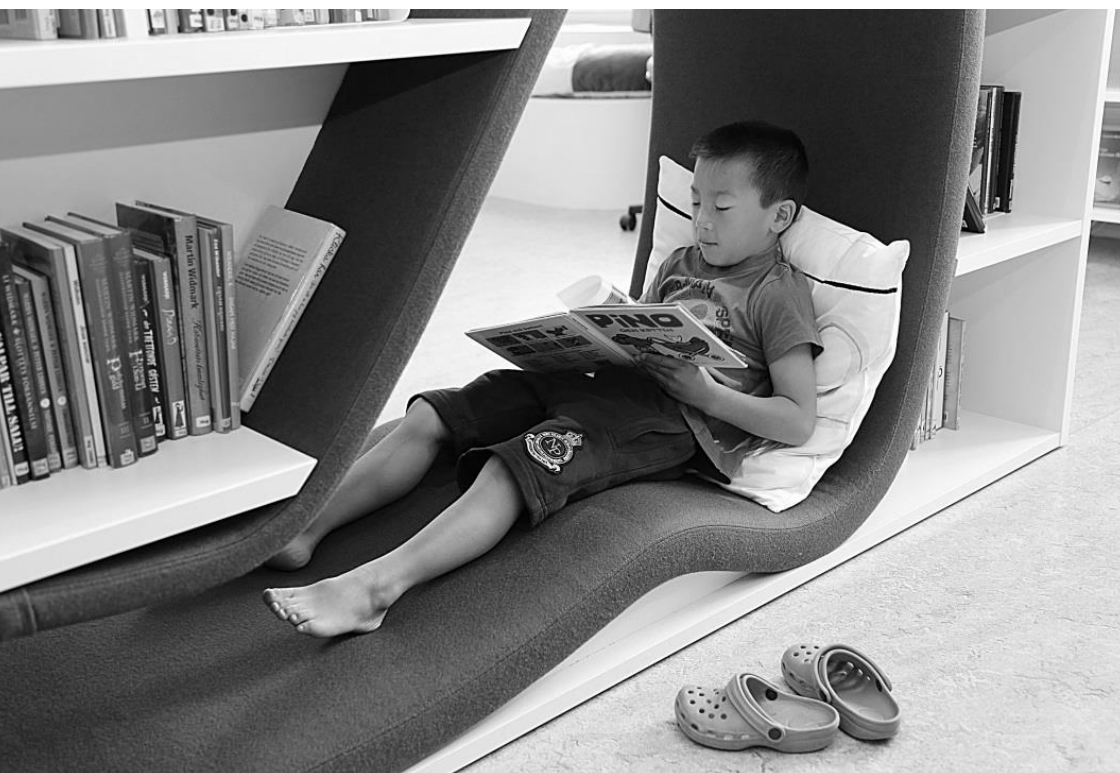
Läsa, film, museum och teater

Bibliotek

På biblioteket finns massvis av böcker för stora och små barn – bilderböcker, pekböcker och kapitelböcker. Det finns en särskild barn- och ungdomsavdelning, och ett lekrum för de allra minsta, en dator man kan boka och flera mysiga kuddhörnor att sitta i.

från
0 år

På biblioteket finns en barn- och ungdomsbibliotekarie som kan tipsa om böcker att läsa för och med ditt barn. Läsning är viktigt för att barnet ska utveckla sitt språk och ordförråd, även långt innan det kan läsa själv.



På **Barnavdelningen** finns ett sagorum med många av de böcker som passar små barn i form av böcker med mycket bilder, böcker att lyssna på och börja läsa-böcker. Det finns också en föräldrahylla, musik och böcker på flera språk.

I **Äppelhyllan** finns böcker för och om barn med läs- och skrivsvårigheter, hörselskada, synskada eller rörelsenedsättning. Där finns böcker att lyssna på, böcker på teckenspråk, taktila bilderböcker (för beröring) och punktskriftsböcker.

Finns ett äldre syskon i familjen finns också många andra medier att låna på biblioteket: tidningar, film, ljudböcker, TV-spel till Playstation 3-4, Xbox 360, Xbox One och Wii. De går att låna från 16 år.

Det sker också många aktiviteter för barn på biblioteket. Det bokas nya aktiviteter varje år, några exempel som ofta återkommer är: sång, barnteater, sagoläsning och rim och ramsor. Kontakta biblioteket och fråga vilka evenemang som är aktuella just nu.

På skolloven sker ofta också roliga tävlingar för barn på biblioteket.

Kostnad: Att låna böcker är gratis. Fjärrlån och lån av film görs också gratis. De flesta evenemang är gratis eller kostar omkring 20 kronor.

Kontakt: 0502-60 61 87.

Adress: Södra Kungsvägen 8.



VEM AK DU?

TUMMELISA

Adam Toivola

SPIDER-MAN
FORVANDLING

de pök vägar

Jury'n
1. Bekräftning 2013

DELLA
LITEN
FÄR
LÄTT

SPIDER-MAN

Hand icon on a red patterned pillow

Bio

På Tidaholms egen biograf, Sagabiografen, finns filmer och föreställningar för barn liksom för vuxna.

Om du vill se vilka filmer som är aktuella kan du gå in på www.bioguiden.se. Om du anger Tidaholm som kommun och Saga som biograf så får du snart upp vilka filmer som spelas de närmsta dagarna. Det går också att ställa in utbudet efter genre, så att det till exempel bara visas barnfilmer.

Även på Sagabiografens Facebooksida www.facebook.com/sagatidaholm går det att få de senaste uppdateringarna om filmer och andra evenemang som sker på biografen.



Kostnad: Barnfilmer kostar oftast 70 kronor i 2D och 90 kronor i 3D.

Kontakt: 0502-60 61 93.

Adress: Torggatan 7.

Folkets park

Folkets park brukar under slutet av sommaren ha föreställningar och barnprogram för barn, ofta med ett pedagogiskt syfte och med handling om till exempel rättvisa eller utanförskap. Föreställningarna bjuder inte sällan in till sång och musik som passar små barn. Mer information om årets kalender finns på Folkets parks hemsida www.tidaholmsfp.se. Personer i alla åldrar är välkomna.

Kontakt: info@tidaholmsfp.se.

Adress: Egnahemsvägen 39.

Museet och Turistbyrån

Museet och Turistbyrån i Tidaholm ligger i samma hus på Vulcanön.

Museet har en basutställning med miljöer och berättelser från tändsticksfabriken, smedjan, fängelsecellen, lanthandeln och mycket mer. Tidaholms museum strävar efter att ha ett barnperspektiv. På museet finns möjlighet för barn att pyssla eller färglägga motiv som hör till museets historia. Se efter vad som erbjuds just nu på museets hemsida www.tidaholmsmuseum.se. Hela familjen är välkommen tillsammans.

Kostnad: Gratis för barn upp till 7 år. Vuxna betalar 50 kronor. Rabatt för pensionärer, studenter och skolungdomar.

Mer information om olika aktiviteter i kommunen kan du också få från Turistbyrån. Hemsidan är www.tidaholm.se/turist.

Kontakt: 0502-60 62 08 (gemensam reception).

Adress: Vulcans väg 5 (Vulcanön).

Träffa andra barn och föräldrar

Familjecentralen

Familjecentralen är en mötesplats för barn och föräldrar. Här sker många olika aktiviteter som du och ditt barn kan delta i. Om du behöver kan du även få råd och stöd som förälder. Läs mer under *Verksamheter som möter barn – Familjecentralen* på s. 51.

Kyrkor

Pingstkyrkan

I Pingstkyrkan finns två aktiviteter för barn från 4 år. För yngre barn behöver föräldrarna vara med.

Joytime är en aktivitet för barn från 4 år med ett varierat program som innehåller bland annat bibelberättelser, sång, drama, pyssel, tävlingar, enkel matlagning och ibland också utomhusaktiviteter.

Öppet: Onsdag 17.45-19.00

Söndagsskolan kallas **Himlakul** och äger rum på söndagar under tiden som de vuxna har gudstjänst. I Himlakul lär barnen sig om bibeln. Barnen, som är från 4 år, ber tillsammans och efter samlingen brukar det finnas tid att pyssla, spela spel, leka eller baka.

Öppet: Söndag start 10.30
(enbart de söndagar då det är gudstjänst samtidigt)

Adress: Pingstkyrkan, Nya torget 9.

Kontakt: 0502-121 77.



från
4 år



Tidaholms Missionskyrkor

På **Himlakul** i Klämmesbo står bibelberättelse, lek, sång och pyssel högst på agendan. Det finns ingen nedre åldersgräns, men hit kommer vanligen barn mellan 2 och 8 år. Föräldrar får gärna följa med de mindre barnen eller fika under tiden de större deltar.

Öppet: Lördag start 10.00

Adress: Klämmesbo Missionshus, Klämmesbo.

Kontakt: Lisa Landestedt, tel. 0768-39 78 64.

från
0 år

Svenska kyrkan

Svenska kyrkan har verksamheter på flera platser i kommunen som välkomnar familjer med barn i olika åldrar.



från
0 år

Öppet hus är en vuxen-barngrupp som hålls i barnlyan i Kyrkans hus. Den är till för barn 0-5 år tillsammans med en vuxen. Aktiviteten innehåller sångstund, lek och pyssel. Det går också att köpa fika.

Öppet: Måndag 13.30-15.30

Onsdag och fredag 09.00-12.00

Adress: Kyrkans hus (barnlyan), Norra Kungsvägen 6.

Pling, Plång och Sång är en öppen vuxen-barngrupp. Den vänder sig till barn i åldern 0-5 år tillsammans med vuxen. Aktiviteten innehåller sångstund, lek och pyssel. Man kan också köpa fika.

Öppet: Tisdag och fredag 09.00-11.00

Adress: Ekedalens församlingsgård, Alvägen 6.

Öppet: Onsdag jämna veckor 09.00-11.00

Adress: Fröjereds församlingshem, Slingervägen 2.

Kyrkans barntimmar är en barngrupp där bibelberättelser, pyssel och lek står i centrum för barn i åldern 4-5 år.

Öppet: Onsdag jämn vecka 9.00-11.00

Adress: Fröjereds församlingshem, Slingervägen 2.

Söndagsskola (från 4 år) är en öppen verksamhet som bedrivs i samband med söndagens gudstjänst. Barnen får höra bibelberättelser, sjunga sånger och pyssla.

Öppet: Söndag 10.00

Adress: Ekedalens församlingsgård.

Öppet: Söndag 10.30

Adress: Tidaholms kyrka.

Öppet: Söndag 16.00

Adress: Fröjereds kyrka.

Trudelutten är en barnkör (från 5 år). Här sjunger man tillsammans och övar inför att sjunga i några av församlingens gudstjänster.

Öppet: Onsdag 12.30-13.45

Adress: Valstad församlingsgård, Dalvägen 1.

Änglabus är en barnkör (från 5 år). Här sjunger man tillsammans och övar inför att sjunga i några av församlingens gudstjänster.

Öppet: Onsdag 14.00-15.15

Adress: Kyrkans hus, Norra Kungsvägen 6.

Småbarnsmusik är ett samarbete mellan Svenska kyrkan och Familjecentralen. Det är en vuxen-barngrupp för föräldrar med barn i åldern 0-1 år.

Öppet: Torsdag 11.00

Adress: Familjecentralen, Västra Drottningvägen 11.

Kontakt: Svenska kyrkan, tel. 0502-197 70.

Årliga evenemang i Tidaholm

Dans kring granen

I början på januari dansas julen ut kring granen på Gamla torget med tomte och levande musik. Tomten delar ut godis till alla barn.

Första maj

På första maj går en vårparad genom staden. Vulcans musikkår och ungdomsorkester stannar sedan till och håller en konsert bland annat på Gamla torget.

Motorlördag

I samband med vårens cruising i maj anordnas motorlördag. Under dagen, innan cruisingen drar igång på kvällen, brukar det finnas hoppborg och ponnyridning på Gamla torget.

Nationaldag och Mångkulturkalas

Den 6 juni firas den svenska nationaldagen i Tidaholm. Dagen inleds med en parad genom staden, och fortsätter med festligheter i Bruksvillparken och med aktiviteter för stora och små i alla åldrar. Det finns prova på-verksamheter och föreningar på plats som berättar om vad de gör. Samtidigt hålls mångkulturkalas med underhållning och mat från olika delar av världen.



Kräftans dag och Kräftival

I augusti varje år anordnas Kräftans dag och Kräftivalen under en helg. På Kräftans dag, som är på fredagskvällen, fiskar alla barn upp till 15 år kräftor fritt i Tidan samtidigt som det pågår aktiviteter i området utanför Idrottshallen. Har man tur får man upp en märkt kräfta och har chans att vinna ett pris. På lördagen då det är Kräftival fylls Gamla torget av aktiviteter med till exempel tivoli, Kräftivalloppet för både barn och vuxna samt uppträdanden.

Familjedagen

I september varje år ordnas en familjedag på Gamla torget i Tidaholm. Det anordnas leksaksloppis, uppträdanden och andra roliga aktiviteter för hela familjen.

Julmarknad

Julmarknad hålls varje år i början av december på samma dag på Gamla torget, i Kyrkans hus och på Turbinhusön. På Turbinhusön bjuds Julstämning med marknad, tomte, ponnyridning mm.

Julafton

På julafton dansas det återigen kring granen på Gamla torget. Då är det IFK som anordnar dansen, och tomtarna finns på plats och spelar och sjunger.

Läs mer om olika evenemang på: www.vastsverige.com/tidaholm under "Evenemang" eller kontakta berörd arrangör.

Verksamheter som möter barn

Närhälsan (Vårdcentralen)

Barnmorskemottagningen (BMM)

Till barnmorskemottagningen, före detta mödravårdscentralen (MVC), kan du vända dig om:



Graviditet

- Du är gravid. Mödravårdsvården erbjuder ett väl utbyggt program för hälsoövervakning och stöd till er som väntar barn. Programmet bygger på helhetssyn och kontinuitet och förbereder blivande föräldrar för förlossning och föräldraskap. De flesta besöken görs hos barnmorska.
- Du önskar rådgivning i preventivmedelsfrågor.
- Du önskar abortrådgivning.
- Du har fått kallelse till gynekologisk cellprovtagning.

Barnmorskemottagningen samarbetar med arbetsterapeuter, sjukgymnaster, dietister, psykologer, distriktsläkare och specialitläkare, och har ett nära samarbete med kvinnoklinikerna, barnhälsovården och socialtjänsten.

Öppet: Måndag-fredag 08.00-17.00

Kontakt: 010-435 84 53.

Adress: Västra Drottningvägen 11.

Barnavårdscentralen (BVC)

BVC vänder sig till barn i åldern 0-6 år och är kostnadsfritt. Barnhälsovården erbjuder ditt barn hälsobesök där du kan ta upp frågor och funderingar som rör ditt barn och dig som förälder.



från
0 år

När ditt barn är 1-2 veckor erbjuds du att få ett hembesök. Hembesök görs också vid 8 månader, då BVC bland annat berättar om hur man kan förebygga olycksfall i hemmet. På BVC sker arbetet för en jämlik hälsa och för goda uppväxtvillkor, och utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter. I alla möten med din familj kommer barnets bästa först.

Personal från BVC finns på Familjecentralen (FC) två gånger i veckan (under sommaren enbart på tisdagar). Dit kan du komma utan tidsbokning för rådgivning eller för att väga och mäta ditt barn.

När ditt barn är 6 år och börjar förskoleklass tar elevhälsan över.

På sommaren har BVC dropp-in två gånger i veckan. Under året gäller följande öppettider:

Öppet: Måndag-fredag	08.00 – 17.00
Tisdag	13.00 – 14.30 (dropp-in, endast inställt vid sjukdom eller vissa utbildningar)

Dropp-in FC: Tisdag	13.00 – 14.30
Onsdag	09.30 – 11.30

Kontakt: 0502-180 11, tryck 2 för att komma till BVC.

Adress: Västra Drottningvägen 11.



Tandvård

Folktandvården i Tidaholm möter alla barn för att undersöka deras tandhälsa.



från
1 år

Det första utskicket från Folktandvården med information om tandborstning och kostvanor kommer då barnet är 6 månader. BVC erbjuder tidigt också ett gratis test av fluorhalten i vattnet om du har egen brunn hemma.

Vid 1 och 2 års ålder äger en munhälsobedömning rum hos en profylaxsköterska på tandvården. Vid 3 år görs det första tandläkarbesöket. Besöken sker sedan varje år fram till 7-8 års ålder och därefter med 1,5-2 års mellanrum, beroende på hur barnets tandhälsa ser ut.

Folktandvården för barn i Västra Götaland är gratis fram till året de fyller 25. Kallelserna kommer hem på posten.

Läs mer om barns tandhälsa under *Tandhälsa* på s. 64.

Kontakt: 010-441 74 40 (telefontid måndag-torsdag kl. 07.00-17.00 och fredag kl. 07.00-16.00).

Adress: Västra Drottningvägen 11, Närhälsan entré 1.

Kommunen

Familjecentralen

Familjecentralen är en öppen mötesplats för barnfamiljer. Här kan du träffa andra föräldrar och barn i lek och gemenskap, eller bara titta in för att mata eller byta på ditt barn.



från
0 år

Familjecentralen erbjuder aktiviteter så som babysång och babymassage.

På Familjecentralen träffas också föräldragrupper och det ordnas föreläsningar och diskussionsträffar med teman som första hjälpen, hjärt- och lungräddning och trafiksäkerhet med barn i bilen. Här finns också **Föräldrastödsprogrammet ABC** för föräldrar till barn 3-12 år gamla. Behöver du råd och stöd när det gäller frågor kring barn, ungdomar eller föräldraskap hjälper Familjecentralen till att förmedla kontakt.

Det kostar inget att komma. Fika serveras till självkostnadspris.

Familjecentralens öppettider hittar du på kommunens hemsida www.tidaholm.se under rubriken "Barnomsorg och utbildning".

Kontakt: 0502-60 64 50 eller 60 63 23.

Adress: Västra Drottningvägen 11 (samma hus som Närhälsan).



Förskola och pedagogisk omsorg

En plats för barnomsorg och pedagogisk verksamhet för små barn är **Förskolan**. Den erbjuds barn 1-5 år.



från
1 år

I Tidaholms kommun finns 13 förskolor. Majoriteten av dessa ligger i tätorten, men det finns även förskolor i Ekedalen, Valstad, Madängsholm och Fröjered. En av tätortens förskolor, Skogsnallarna, har en särskild inriktning. På Skogsnallarna är inriktningen friluftsliv.

Avgiften för att ha ditt barn i förskola bestäms utifrån familjens inkomst och den debiteras sedan tolv gånger per år. Från första september det år ditt barn fyller 3 år erbjuds 15 timmars avgiftsfri förskola i veckan.

Ansökan om en plats i förskolan ska skickas in minst 4 månader innan familjen önskar att barnet ska börja. Ansökan görs i en e-tjänst som finns på www.tidaholm.se.

I kommunen finns också Daretorps lantis som bedriver pedagogisk omsorg. Detta är dock en ekonomisk förening som finns utanför kommunal verksamhet. Läs mer på s. 57.

Kontakt förskola: 0502-60 62 28 (barnomsorgsadministratör).

Individ- och familjeomsorgen (IFO)

Individ- och familjeomsorgen (IFO) inom socialtjänsten arbetar för att barn och unga som inte har det bra ska få det stöd de behöver.



från
0 år

Till IFO kan du vända dig om du är orolig för ditt barn och vill **Ansöka om stödinsatser**. Personer som arbetar med barn har anmälningsplikt till socialtjänsten, vilket betyder att också de behöver anmäla om de misstänker att ett barn far illa. Barnet skyddas av sekretess. Läs mer under *Oro för ett barn* på s. 68.

De tar emot dig som förälder om du känner att du är i behov av stöd på **Råd- och stödsamtal**. Det kan till exempel handla om att du är osäker på hur du ska stödja ditt barns utveckling, hur du ska sätta gränser eller förbättra situationen hemma. Samtalen journalförs inte.

Socialtjänsten har också en **Chatt** som är öppen för alla och anonym. Gå in på "Omsorg, stöd och hjälp", klicka på "Familj, barn och ungdom" och välj sedan fliken "Chatta med socialtjänsten" på www.tidaholm.se. Chatten är öppen onsdagar kl. 14.00-17.00.

Hos socialtjänsten finns också handläggning av **Ekonomiskt bistånd**. Ekonomiskt bistånd är ett behovsprövat ekonomiskt bidrag till boende i kommunen som inte har möjlighet att försörja sig själva.

Öppet (receptionen): Tisdag och torsdag 08.30-16.00

Kontakt: 0502-60 62 20 (numret går till receptionen, ange var du vill kopplas, till exempel barn- och ungdomsgruppen eller ekonomiskt bistånd).

Adress: Stadshuset, Torggatan 26 A.



Budget- och Skuldrådgivning

Till **Budget- och Skuldrådgivningen** vänder du dig när du har frågor som rör din privatekonomi. Vill du ha hjälp att göra en budget? Har du fått problem med skulder? Är det smart att handla på avbetalning? Vad är snabblån?

Kontakt: Hos budget- och skuldrådgivaren kan du boka tid för ett personligt möte. Ring 0502-60 61 70 eller maila karin.wiberg@tidaholm.se.

Hos **Majblomman** kan du ansöka om bidrag till ett barn som lever i en familj som har det svårt ekonomiskt, till exempel för att betala en fritidsaktivitet, ett par glasögon eller något annat som är viktigt för barnet. Läs mer på www.majblomman.se.

Konsumentvägledning

Behöver du hjälp med att tolka ett avtal? Vill du klaga på ett köp av till exempel bil, frys, barnvagn eller telefonabonnemang? Vill du veta vad du ska tänka på innan du anlitar en hantverkare eller vad som gäller när du handlar på internet eller av en telefonförsäljare? Då kan du ta kontakt med konsumentvägledningen.

Chatta eller maila dina frågor till Hallå Konsument på www.hallakonsument.se eller ring 0771-525 525.

Ekonomisk förening

Daretorps lantis

Daretorps lantis är en ekonomisk förening som bedriver barnomsorg för barn tills de börjar förskoleklass. Det är ett privat alternativ till förskola.

från
0 år

Här är personalen dagbarnvårdare, som bistås av en pedagogisk resurs för fortbildning. Barngruppen omfattar omkring 15-20 barn. Barnen är mycket utomhus och besöker djuren som bor intill på Daretorps prästgård. All mat lagas i det egna köket på lantis.

Här används samma principer med barnomsorgstaxa som inom den kommunala verksamheten, läs mer på s. 53.

Kontakt: 0502-200 73.

Adress: Daretorps församlingshem.



Vanliga frågor

*Informationen om amning nedan är tagen från Amningshjälpen och Sensus Amningskurs för blivande föräldrar. Informationen om kost, motion och ledig tid är framtagen av en arbetsgrupp vid Centrala Barnhälsovården i Västra Götalandsregionen. Informationen om tandhälsa kommer från Folk tandvården i Tidaholm. Informationen om sömn kommer från föräldrastödsprogrammet Alla Barn i Centrum.

Har du frågor om amning, kost, motion, ledig tid eller sömn för ditt barn, kontakta BVC. Vid frågor om tandhälsa, kontakta Folk tandvården.

Amning

Vilka är de goda effekterna av amning?

Bröstmjolk har unika egenskaper. Under barnets första tid är den dess bästa näring. Den ger skydd mot infektioner, är näringsriktigt perfekt sammansatt, hygienisk och lagom varm. På längre sikt har amning bevisats minska risken för bland annat övervikt, diabetes 2 och glutenintolerans hos barnet. Amning har även hälsobringande effekter på mamman.

Hur länge ska man amma?

Amma ska man göra så länge man själv och barnet vill. Amning kan vara bekymmersfritt för vissa men svårare för andra. Vissa väljer att inte amma alls. Det kan vara bra att känna till att Livsmedelsverket rekommenderar att om möjligt ge barnet enbart bröstmjolk till sex månaders ålder för att sedan fortsätta amma tillsammans med tilläggskost i ett år eller längre.

Kost

Hur ser en vanlig matdag ut för ditt barn?

Då ditt barn blir lite äldre börjar det äta mat. Värna om matglädje och en trivsamt atmosfär vid måltider. Alla barn mår bra av att få bestämda mattider med frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål.

Ett större mellanmål rekommenderas innehålla frukt eller grönsaker samt en smörgås och ett glas mjölk. Ett mindre mellanmål kan bestå av en frukt eller en grönsak. Ibland kan det kännas besvärligt att börja tänka på mellanmål och middag så fort lunchen är avklarad, men man har mycket att vinna på planering. Man undviker småätande genom att planera måltiderna.

Ett alltför hungrigt barn kan ha svårt för att äta när maten väl serveras. Ett barn kan äta bra vissa dagar och mindre bra andra dagar, vilket är helt normalt. Barn kan även komma i perioder av att inte vilja ha vissa livsmedel, detta går vanligen över. Fortsätt att erbjuda barnet mat även om det inte vill ha. Tjata inte om att barnet ska äta upp utan låt barnet äta sin mat i lugn och ro.

Vad tänker du om ditt barns matvanor?

Många tror att små barn inte tycker om vissa livsmedel, som olika kryddor och starka smaker, vilket ofta inte stämmer. Vid 2-4 års ålder är många barn dock tveksamma till att prova nya maträtter. Barnet kan behöva prova på en ny smak eller ett nytt livsmedel flertalet gånger innan barnet tycker om det. Så småningom kommer barnets matvanor och måltider att stämma överens med de vuxnas. Barnet gör som du gör.



Vilka grönsaker och frukter tycker ditt barn om?

Det är mycket viktigt att erbjuda frukt och grönsaker till barn som är 1-2 år i form av hackade eller tärnade frukt- och grönsaksbitar till mellanmål, i filen och till maten. Livsmedelsverket rekommenderar att barn från 4 års ålder bör äta cirka 400 gram frukt och grönsaker per dag. Denna mängd motsvarar ungefär 2 frukter och 2 grönsaksportioner per dag.

Erbjuder du ditt barn frukt och grönsaker till varje måltid?

Vad dricker ditt barn till måltider, mellan måltider och vid törst?

Lättnmjölk och vatten är bra måltidsdrycker. Vatten är den bästa törstsläckaren. Saft och läsk är ingen vardagsdryck och bör begränsas till högst 2-3 glas/vecka.

Att ersätta lagad mat med välling eller stora mängder mjölk ger varken tuggträning eller goda matvanor. För barn 2-4 år är rekommenderat intag av mjölk, fil och yoghurt fem deciliter per dag. Mer behövs inte. Detta ger tillräckligt kalkintag.

Hur tröstar du ditt barn?

Om barnet är trött eller ledset är det lätt att trösta med mat, dryck eller sötsaker. Fundera över hur du istället kan trösta ditt barn.

Är du en bra förebild?

Godis och söta drycker avrådes att serveras till barn. Barn fattar lätt tycke för söta livsmedel, vilket kan bli svårt att vänja bort. Om det är svårt att undvika sötsaker är det bra att erbjuda detta högst en gång i veckan.

Barnet behöver också lära sig att äta på dagtid och sova nattetid. Nattmål är bra att träna bort.

Vad vet du om nyckelhålmärkt mat?

Barn från 1 år rekommenderas nyckelhålmärkt mat och till dryck lättmjölk eller vatten. Nyckelhålmärkt mat kan till exempel vara lättmjölk, fiberrikt bröd/pasta/ris och grönsaker/frukt. Små barn behöver däremot inte lika mycket fibrer i maten som vuxna.

Livsmedelsverket rekommenderar att barn får en mindre mängd mättat fett och mer omättat fett.

Motion och ledig tid

Vad tycker ditt barn om att göra?

Barn utvecklas i den fria leken. Där stärks barnets fantasi, kommunikation, sociala samspel, motorik och koordinationsförmåga. För barn rekommenderar Livsmedelsverket minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag.

Små barn är mycket aktiva. De tycker om att gå själva, springa och att inte åka för mycket barnvagn. Fysisk aktivitet stimulerar hjärnans utveckling och barnets tankeförmåga. Att leka i skogen, få klättra på stenar, bära grenar och hoppa över hinder är roligt.



Hur mycket tittar ditt barn på TV eller sitter framför datorn?

Många barnläkare rekommenderar föräldrar att inte låta barn under 2 år se på TV. Vid TV-tittande förlorar barnet tid för aktiv lek och rörelseutveckling. Att äta framför TV:n ökar risken att barnet äter mer än det behöver, vilket ökar risken för övervikt.

Föräldrar rekommenderas att låta sina förskolebarn se på TV högst en timme per dag, för att inte förlora tid för aktiv lek. Kroppens rörelser främjar utvecklingen av den kognitiva förmågan, det vill säga barnets tänkande.

Sitter ditt barn ensamt och tittar på TV? Ett litet barn behöver oftast en vuxen person bredvid sig.

Tandhälsa

När ska man börja borsta?

Så fort en tand brutit fram ska du börja med tandborstning. Tandborstning sker enligt Folk tandvårdens rekommendationer två gånger per dag, morgon och kväll, med flourtandkräm som skyddar tänderna.

Hur påverkas tänderna av mat och dryck?

Viktigt för en god tandhälsa är också vilken mat och dryck som barnet får i sig. Bäst för att släcka törsten är att dricka vatten. Folk tandvården rekommenderar att försöka hålla barnets intag av mat och annan dryck än vatten till fem tillfällen per dag. För barn som är kariesaktiva är det extra viktigt att tänderna får vila mellan måltiderna. Folk tandvården rekommenderar att barn äter godis högst en gång per vecka.

Sömn

Hur påverkar sömnen hälsan?

Bra sömn hjälper både kropp och sinne att hållas i trim. Forskning visar att bra sömn minskar risken för att utveckla övervikt, koncentrationssvårigheter och inlärningssvårigheter.

Hur mycket ska barnet sova?

Nyfödda fullgångna barn sover omkring 16-19 timmar per dygn. De första månaderna är dygnsrytmen ofta oregelbunden. Hunger och mättnad bestämmer om barnet är vaket eller sover. Vid några månaders ålder börjar barnet utveckla sin inre biologiska klocka som gör att det börjar sova mer under natten då det är mörkt och mindre under dagen då det är ljust. Redan när barnet är litet är det bra att skapa nattningsrutiner då barnet får varva ner inför kvällen.

När barnet blir äldre behåller man den lugna och regelbundna stunden för nattning, men utvecklar kanske rutinen med att sjunga en vaggvisa eller läsa en saga. En treåring sover sedan omkring 12 timmar per dygn, varav en under dagen. De flesta femåringar har slutat sova på dagen.

Vad gör man om barnet inte vill somna?

De flesta barn har under någon period problem med sömnen. Det är vanligt att barnet då det blir lite större vill bestämma själv över tid för sömn och lek. Då får man som förälder vara tålmodig och kanske anpassa tiden om barnet sover på dagen, så att det är mer trött på kvällen. Om barnet ändå är för piggt för att sova är det bättre att låta det vara uppe lite längre den kvällen än att låta det ligga sömnlös alltför länge. Risken är annars att barnet börjar förknippa sängen och nattningen med obehag.

Stöd i föräldraskapet

I Tidaholms kommun kan du få stöd i din föräldraroll på flera platser och både som individ och i grupp. Några av de som jobbar med stöd till dig som förälder är BMM, BVC, Familjecentralen och IFO. I

Verksamheter som möter barn kan du läsa om mycket av det stöd som erbjuds dig enskilt som förälder. Här nedan har vi samlat några av de gruppsammanhang där råd och stöd också erbjuds.

På BMM och BVC finns **föräldragrupper** som du får information om då du kommer till mödravården under graviditeten och barnvårdscentralen då barnet är fött. På Familjecentralen finns föräldrastödsprogrammet **ABC** (Alla Barn i Centrum), som riktar sig till alla föräldrar som har barn mellan 3-12 år. Det handlar om hur man kan undvika stressiga situationer, få harmoni runt matbordet, förebygga konflikter, skapa tid för umgänge med barnen och mycket mer. För mer information och anmälan kontakta Familjecentralen på tel. 0502-60 64 50.

SAM-KRAFT är ett tvärprofessionellt team som arbetar förebyggande inom kommunal barnomsorg med barn i åldrarna 0-5 år. Syftet är att i ett tidigt skede ändra förutsättningarna för barn där det finns en oro för en negativ social utveckling. Mer information och ansökningsblankett hittar du på www.tidaholm.se om du söker på SAM-KRAFT.



Oro för ett barn

Känner du oro för ett barn bör du kontakta IFO inom socialtjänsten. Som privatperson har du ingen skyldighet att anmäla då ett barn far illa, men barn har rätt att få sitt bästa satt i främsta rummet och därför bör all oro uppmärksammas. Du behöver inte ha bevis för att det du tror är sant. Om du anmäler som privatperson kan du vara anonym. Anmälan kan ske skriftligen eller via telefon till socialtjänsten.

Den som arbetar med barn har en **anmälningsskyldighet** och kan inte vara anonym i sin anmälan.

Som förälder kan du också själv kontakta socialtjänsten om du är orolig för ditt barn. Du kan **ansöka om att få stöd**.

Om du inte är säker på situationen och vill rådfråga någon kan du ringa och **konsultera** socialtjänsten. Här kan du också få råd och stöd som förälder genom samtal.

Då en anmälan inkommer till socialtjänsten ska en **förhandsbedömning** göras kring om en utredning ska inledas eller inte. Detta ska bedömas inom två veckor från att anmälan tagits emot. En **utredning** kan sedan ta upp till 4 månader och innebära att olika insatser erbjuds för att stödja barnet eller familjen.

Barnet som anmälts har rätt till **sekretesskydd**, varför socialtjänsten inte delar med sig av de uppgifter som kommer in kring barnet. Familjen kan dock välja att lämna sitt samtycke, så att till exempel förskola och socialtjänst kan samarbeta kring barnet.

Telefonlista

Sjukvårdsupplysning:	1177
Vid misstanke om att ett barn far illa:	0502-60 62 20 (kontorstid)
	0500-49 74 21 / 0500-49 74 22 (ej kontorstid)
Barnmorskemottagningen:	010-435 84 53
Barnavårdcentralen:	0502-180 11
Familjecentralen:	0502-60 64 50
Barnomsorgsadministratör:	0502-60 62 28
Samordnare pedagogisk omsorg:	0763-40 93 48
Socialtjänsten IFO, reception:	0502-60 62 20
Budget- och skuldrådgivning:	0502-60 61 70



Information in English

According to the Convention of the rights of the child every child has the right to relax, play and join in cultural and recreational activities.

This folder contains information about activities for children aged 0-5 years in Tidaholm. Some include you as a parent.

For information about any of the activities described in this folder please contact the project manager: 0502-60 64 46 / malin.gustafsson@tidaholm.se.

معلومات باللغة العربية

وفقا لاتفاقية حقوق الطفل ان لكل طفل الحق في الاسترخاء واللعب والانضمام إلى الأنشطة الثقافية والترفيهية .

هذا المجلد يحتوي على معلومات عن أنشطة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-5 سنوات في تيداهولم. و بعض النشاطات تشملكم كوالدين.

للحصول على معلومات حول أي من الأنشطة الموضحة في هذا المجلد يرجى الاتصال بمديرة المشروع على الرقم 0502606446 أو عن طريق البريد الإلكتروني

malin.gustafsson@tidaholm.se



TIDAHOLM

Kultur och fritid

Postadress: 522 83 Tidaholm

Besöksadress: Stadshuset Torggatan 26A Telefon: 0502-606000 Fax: 0502-606350

E-post: tidaholms.kommun@tidaholm.se

www.tidaholm.se