

## HAR DU SPØRSMÅL TIL JORDMOR ELLER HELSESYKEPLEIER?

Tilbudene Åpen helsestasjon og Åpen veietid er lagt til samme dag og tidspunkt.

MANDAGER FRA KL.10.00 – 11.30

Åpen veietid er et lavterskeltilbud til alle småbarnsforeldre. Her kan du komme uten timeavtale og få svar på spørsmål, få råd og veiledning.

Åpen helsestasjon er et nettverkstilbud til alle gravide og småbarnsforeldre. Mandager i ulike uker er det tur- og trillegruppe ledet av en frivillig. Mandager i like uker møtes vi på Familiesenteret.

## ADRESSE

Familiesenteret  
Skogveien 9. 1890 Rakkestad

## KONTAKT OSS

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten  
Tlf. 99084252  
Gjerne lik og følg FB-siden vår

TILBUD TIL GRAVIDE OG  
SMÅBARNFORELDRE

## ÅPEN HELSESTASJON

Er du ny i kommunen? Venter du barn? Ønsker du å bli kjent med andre småbarnsforeldre? Mangler du barselgruppe? Har du ikke fått barnehageplass? Er du hjemmeværende? Snakker du litt norsk? Eller ønsker å lære mer?

DA KAN ÅPEN HELSESTASJON VÆRE NOE  
FOR DEG!

## SÅNN GJØR VI DET!



ALLE MØTER OPP I HOVEDINNGANGEN  
PÅ FAMILIESENTERET MANDAGER KL.10!



HER VIL EN FRIVILLIG, JORDMOR ELLER  
HELSESYKEPLEIER TA I MOT DERE



MANDAGER MED TURAKTIVITET  
FOREGÅR UTE. MANDAGER MED ÅPEN  
HELSESTASJON FOREGÅR INNE HVOR  
LEK, PRAT OG MÅLTID STÅR I FOKUS

## TILBUDET ER GRATIS

Det eneste dere trenger å ta med er:

- MATPAKKE TIL DEG OG BARNET/BARNA DINE.  
Vi spanderer kaffe og te
- PÅ TURDAGER: HA MED KLÆR ETTER VÆR. DERE MÅ GJERNE KOMME Å TA EN KOPP KAFFE PÅ DORKAS KAFE` ETTER TUREN 😊

«Det er godt å komme  
på helsestasjonen å  
møte andre i samme  
situasjon»

– nybakt mor –