



BOKCIRKEL ONLINE OM FÖRÄLDRASKAP

Under vårvintern arrangerar Invidzonen en bokcirkel, där boken "Hela havet stormar" av Tova Winblad och Ida Flink är utgångspunkt för samtal om föräldraskap och våra roller i familjen. Under ledning av Anna Nybling, verksamhetsledare och certifierad föräldra- och familjecoach på

Invidzonen träffas deltagarna vid fyra tillfällen online för att diskutera grunden i föräldraskapet, den egna viljan, känslosvall, syskonbråk och vuxensamarbete. Invidzonen planerar att arrangera en ny bokcirkel, så håll utkik på vår webbplats.

Familjehelger



– och webbaserad föräldrautbildning

Det finns en stor efterfrågan att delta i våra familjehelger. Årets första familjehelg fick vi tyvärr flytta på grund av rådande restriktioner för konferensanläggningar.

Nya datum hittar du på vår webbplats och i sociala medier.

Under våren startar vi en kurs online som vänder sig till dig som har barn och som vill utveckla ditt föräldraskap. Vid sju till åtta utbildningstillfällen får du hjälp med att utforska betydelsen av relation och samspel mellan förälder och barn och hur du kan få vardagen att fungera bättre mellan dig och ditt barn.

Kursen riktar sig till alla föräldrar som befinner sig före, under och efter insats och följer Trygghetscirkeln (COS-P), kursen leds av Anna Nybling, certifierad kursledare.

Efter januariutmaningen väntar nya utmaningar



Det var många som hakade på och antog vår januariutmaning där vi varje dag var ute och rörde på oss i friska luften. Några valde att jogga, medan andra sprang, promenerade eller åkte skidor. Nu startar vi en ny utmaning där vi ska träna korta styrkepass.

Mer information om samtliga aktiviteter och hur du anmäler dig hittar du på vår webbplats, invidzonen.se
Välkommen med din anmälan!

**INVID
ZONEN**
ETT NÄTVERK
FÖR ANHÖRIGA