Sarpsborg kommune

Gratis parkurs til førstegangsforeldre



Sarpsborg kommune tilbyr gratis kurs til foreldre som venter sitt første barn sammen, eller inntil barnet er 12 måneder gammelt.

Kurset skal styrke parforholdet, gi støtte og inspirasjon i en periode med store forandringer og utfordringer i hverdagen.

Kurset arrangeres i foreldregruppe sammen med to familieterapeuter, uten at barna er til stede, og er delt inn i fire kursdeler:

- Vårt parforhold
- Kommunikasjon: Å beholde forbindelsen
- Krangel og konflikt: Hvordan håndtere det?
- Den store forandringen fra par til familie

Kurset går over fire uker, fordelt på ett kurs på 2 timer per uke. Kursene arrangeres på dag/ettermiddag Hannestad, Skjeberg og sentrum familiesenter.

Ta kontakt for påmelding: mobiltlf. 40 00 21 33