

HYVÄ MIELI, PAREMPI ARKI – HYVÄ ARKI, PAREMPI MIELI

Lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen perhekeskuksissa - koulutus

Mitä tarkoittaa digihyvointi osana perheiden tasapainoista arkea? Miten voimme tukea perheitä kohti hyvää arkea? Koulutuksesta saa konkreettisia työvälineitä elintapoihin ja mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen käsittelyyn. Pohdimme lisäksi, kuinka vauvan ääni tulee kuulluksi perhekeskuksissa.



Tule tutustumaan alueesi toimijoihin!

Ohjelma:

klo 12.30 Avaus ja tervetuloa koulutukseen

klo 12.45 Paikallisesti keittyvä perhekeskus – Järjestöjen toimintamahdollisuudet

Perhekeskustoiminta tällä hetkellä, mitä tehdään ja mihin suuntaan ollaan kehittämässä?
Mitä järjestöt voivat tarjota ammattilaispalveluiden rinnalle?

klo 12.45- 13.30 Perheiden arjen ilmiöt – digihyvointi osana perheiden tasapainoista arkea

klo 13.30 -14.00 Kahvi

klo 14.00-15.30 Valinnaiset työpajat

1. Mitä on riittävän hyvä arki - eväitä elintapoihin liittyvien teemojen käsittelyyn
2. Arjen rytmi, ihmissuhteet ja digihyvointi – hyvän mielen rakennuspalikat perheen arjessa
3. Vertaistuen voima ja merkitys perheelle – esimerkkejä vertaistoiminnan mahdollisuuksista
4. Vauvan ääni perhekeskuksissa – varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen ja vauvan äänen sanoittaminen

15.30-16.00 Mistä hyvä arki rakentuu – palautteen keruu ja päivän päätös

Kouluttajina toimivat järjestöjen asiantuntijat mm.

Innostun liikkumaan, Neuvokas perhe, Pienperheyhdistys, FinFami Uusimaa, Äimä, Martat, Suomen Mielenterveysseura, Perheet keskiöön! -hanke, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Loisto settlementti, DILA, Ensi- ja turvakotien liitto, Helsingin ensikoti.