



Mødregruppe



Mariagerfjord
Kommune

Deltagere i mødregruppen:

Skriv dit navn, adresse, tlf. nr.:

Kom godt i gang med mødregruppe

Anbefalinger til etablering af mødregruppe

For at gruppen kommer godt fra start, er det betydningsfuldt, at I har en åbenhed og respekt for hinandens ligheder og forskelligheder, så alle føler sig velkomne - og som en del af gruppen.

Vær opmærksom på, at alle har tavshedspligt, således at jeres interne snakke forbliver i mødregruppen.

På første mødegang kan I med fordel tage udgangspunkt i følgende:

- En præsentationsrunde
- Forventningerne i mødregruppen. Hvad ønsker jeg at få ud af at være med. Erfaringer fra tidligere mødregrupper
- Drøft om I også har lyst til at mødes til fælles aktiviteter, f.eks. gåture, efterfødselsgymnastik, babysvømning, babysamlesang m.m.
- Lave aftale om, hvor ofte I mødes, hvilke ugedage, tidspunkt og tidsrum
- Vi anbefaler, at gruppen til en start mødes min. hver 14. dag af ca. 2-3 timers varighed og at mødets varighed respekteres
- Give besked til den der holder mødet, hvis du er forsinket eller forhindret i at komme. Aftal om det evt. skal foregå pr sms eller via Facebook
- Angående forplejning anbefaler vi, at det holdes på et lavt niveau, eksempelvis kan gæsterne komme med brød eller lignende, så værtinden blot skal tænke på drikkevarer
- I er velkomne til at afholde mødregruppe i kommunens Åbent Hus (se folder om Åbent Hus)

Sundhedsplejen
Nordre Kajgade 1
9500 Hobro
9711 3000
www.mariagerfjord.dk



Mariagerfjord
Kommune