

INVITATION

Livets Farver Forældrerum & Livets Farver Familiedag

FBU ForældreLANDSforeningen inviterer i efteråret til workshopforløbene **Livets Farver Forældrerum** & **Livets Farver Familiedag** målrettet forældre og børn.

Workshops

- **Billund:** 19/10 for forældre kl. 17-19 og 22/11 for forældre og børn fra kl. 10-13
- **Roskilde:** 20/10 kl. 17-19 for forældre og 21/11 for forældre og børn fra kl. 10-13
- **Odense:** 21/10 for forældre kl. 17-19 og 7/11 for forældre og børn fra kl. 10-13

Som forælder deltager man først i workshoppen **Livets Farver Forældrerum** uden barn/ung for derefter at deltage i workshoppen **Livets Farver Familiedag** sammen med dit/jeres barn eller unge. Familiedagen er for børn og unge i alderen ca. 9-15 år og deres forældre.

Livets Farver Forældrerum

- Et trygt rum for følelsesmæssig forberedelse og refleksion
- Introduktion til Livets Farvers materialer og tilgang
- Materiale til samvær og samtale med dit/jeres barn eller unge
- Viden om følelsesmæssigt intelligens, nervesystem og regulering
- Øget følelsesmæssig bevidsthed og selvforståelse
- Styrkede evner til selvregulering før, under og efter samvær
- Større ro og stabilitet i samværssituationer

Livets Farver Familiedag

- Kreative, evidensbaserede fællesaktiviteter
- Livets Farver bøger til videre brug i hjemmet og ved samvær
- Fokus på følelser, åndedræt, hjerne, krop, refleksion og dagbogsskrivning
- Trivsel, mental sundhed, nærvær og fællesskab
- Samhørighed og familieband
- Mulighed for at åbne op for 'den gode samtale' under samvær



Livets Farver Forældretrum & Livets Farver Familiedag

Du møder

Workshops afholdes af Livets Farver, en social iværksættervirksomhed med speciale i følelsesmæssig intelligens og forebyggelse af mistrivsel. Facilitatorer er EQ Coaches Lisbeth Munk Vittrup, Lone Eidseth og Carina Lykke Johannesen. Se evt. livetsfarver.dk. Du møder også frivillige fra FBU.



Lokationer

Roskilde: Frivilligcenter Roskilde, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde.

Odense: IværksætterRiget, Kongensgade 30, 5000 Odense (21/10) og Lykkehjem, Faaborgvej 409, 5250 Odense (7/11)

Billund: Frivilligcenter Billund, Nymarksvej 10, 7200 Grindsted

Tilmelding og kontakt

Du tilmelder dig ved at sende en mail til info@fbu.dk og skrive:

- Fornavne og efternavne på alle deltagere
- Hvilken by og datoer du tilmelder dig/jer
- Telefonnummer og mailadresser på forælder/forældre
- Alder på barn/børn/ung
- Om du/I er forældre med en aktiv børnesag og dit/jeres barn er anbragt uden for hjemmet eller om du/I er forældre med en aktiv børnesag, hvor dit/jeres barn ikke er anbragt uden for hjemmet
- Evt. fødevareallergier, vegetar, veganer eller halalhensyn iht. forplejning.

Tilmeldingsfristen er 5/10. Der er et begrænset antal pladser. Hvis du har spørgsmål, ring til FBU-Linien på tlf. 70 27 00 27 på mandage: 10–13 og 16–20, tirsdage: 10–13, samt torsdage: 10–13 og 16–20 eller send en mail til info@fbu.dk.

FBU ForældreLANDSforeningen takker

Livets Farver, samt donationer fra Ole Kirk's Fond og Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen for deres støtte til workshopforløbene.

