

# HOME-START Familiekontakt Tønder

## Kunne du bruge en ekstra hånd i hverdagen ?

Gennem HOME-START kan du få en frivillig familieven, som kommer hjem til dig - to timer om ugen i mindst et halvt år.

## Hvad kan en familieven hjælpe med ?

- Lege med børnene - inde eller ude.
- Lave aktiviteter med din familie fx lave mad eller gå tur.
- Tale med dig - lytte og bakke dig op.
- Passe børnene en stund, så du kan få et pusterum.
- Give praktisk hjælp til fx madlavning, madpakker eller vasketøj.
- Andet.

## Kan du få en familieven?

Alle småbørnsfamilier, som bor i Tønder kommune, og som har mindst et barn under skolealderen, kan få en familieven.

## Hvordan får du en familieven?

Du kan ringe eller skrive til lokalkoordinator Rikke på tlf. 42 43 79 10 eller på [toender@home-start.dk](mailto:toender@home-start.dk).

Læs mere på [home-start.dk](http://home-start.dk)

