

Ugebrev – uge 49

December måned sniger sig så småt ind under huden på os, og julestemningen begynder efterhånden at indfinde sig. Skolens nisse Betteør og hans tro væbner, Trine Tophue er i fuld gang med at forsøge at redde julen – som igen i år er i fare.

I går havde vi et pyjamasarrangement, som var virkelig flot arrangeret af elevrådet.

Julehjælp 😊

Ud over at Helle og Mathias er flittige gæster her i december, har vi været så heldige, at Silje (Kathrines mor) i denne uge har været her et par gange som ekstra voksen – primært ved de yngste. Det er en kæmpe hjælp – hun kommer yderligere et par gange inden jul, og tager sågar sine forældre med også.

Skulle der være andre som kunne have lyst til at hjælpe på den ene eller anden måde, så har vi altid kaffe på kanden, så giv endelig lyd.

Syltetøjsglas

Vi søger stadig syltetøjsglas – og kan man få etiketterne af inden de afleveres, bliver vi ekstra glade 😊

Bod

Boden holder åbent fredag i uge 49 og 50
Efter jul har den åbent fredagene i uge
3,4,5,7,11,12,13,15,17,19 og 21

Der er hver gang bagværk, juice/kakao, kiks, myslibarer og lignende.

Alle varerne koster max 5 kr. pr. stk.

Pengene går til 8./9. klasses udlandstur til Krakow

Endnu en praktikant

I næste uge har Tanja en praktikant med i sit skema. Det er Viktor på 18 år, som går på en ungdomsuddannelse i Viborg, og som vil følge Tanja både i skole og SFO. Vi glæder os til at hilse på ham.

Griselunger søges

Jeg søger griselunger til naturfag.

Vi har om åndedræt og kredsløb i naturfag i 8-9. klasse og skal bruge dem til forsøg.

Henvend jer gerne til Sofie, hvis I har nogle.

Grupperne

0-4. klasse

Forældreпилoterne – et tilbud til forældre med børn, der er udfordret med uro, opmærksomhed eller impulsivitet.

Se vedhæftede info

Reminder

Julefest

Traditionen tro inviterer vi til julefest, så julestemningen for alvor kan indfinde sig.

Julefesten er onsdag den 17. december.

Invitation var vedhæftet i uge 48

Vilsted Friskole

Troldebjergvej 4, 9670 Løgstør

Tlf. 98676042

E-mail: mail@vilstedfriskole.dk



I den forbindelse søger vi med lys og lygte efter syltetøjsglas – og kan man få etiketterne af inden de afleveres, bliver vi ekstra glade 😊

SFO

Husk at der er absolut sidste chance for tilmelding til nødpasning i juleferien den 5.december.

Julefrokost

Torsdag den 18.december holder vi julefrokost for alle Fritterbørn. Vi tager til Landal (Rønbjerg), hvor vi først skal spise en lækker julefrokost, og derefter skal vi **hygge i** legelandet. Børnene skal hentes i Rønbjerg mellem 15:30 og 16:00. Der er tilmelding til denne dag enten i Fritteren eller til Tanja på tanja@vilstedfriskole.dk senest den 2.december.

Kalender

- 8. december – Morgensang i kirken
- 11. december - Bestyrelsesmøde
- 17. december – Julefest
- 18. december – Juleafslutning
- 18. december – SFO-julefrokost
- 5. januar – førte skoledag
- 5. januar – 5-9. kl. projekt

Rengøring

Lørdag den 6. december

Line Torp Roed - Tovholder

Lars Torp Roed, Viktorija Tess, Tomas Tes

Sandra Bjørnlund, Paula Christina Cenus,

Claudia Azamfirei, Bogdan Azamfirei, Iben

Boldt Welling, Søren Traberg, Heidi

Rasmussen, Stefan Rasmussen, Nadia

Pedersen, Laila Davidsen, Niels K. Veggerby

Maria Steeltoft, Jimmi Bjørnlund Andersen

Lørdag den 13. december

Catrine Larsen- Tovholder

Søren Kristensen, Nadin Bjørn Steenberg,

Rene Brorsen Jensen, Rikke Dunker,

Kim Gertsen Nielsen, Katrin Fly, Kevin

Cavling, Britt Christoffersen, Sonny Sahl

Tina Høgh Poulsen, Thomas Hedegaaard,

Lene Møller, Lars Møller, Bente Pehrson

Bloch, Martin Pehrson Bloch, Annette

Andersen, Jeppe Andersen, Marlene Sørensen

Personalet på Vilsted Friskole

ønsker jer en rigtig god
weekend

Forældrepiloterne



Når uro, opmærksomhed eller
impulsivitet er en udfordring





Hjælp og støtte til positiv forandring

Vi tilbyder 'Forældreпилотerne' til forældre med børn, der har udfordringer med uro, uopmærksomhed eller impulsivitet. Børnene skal gå i børnehave eller 0.-3. klasse.

Formålet med forløbet er at give forældrene viden, vejledning og redskaber, der kan hjælpe dem med at håndtere deres barns udfordringer og skabe gode rammer for en positiv udvikling.

Et forløb med workshops og hjemmearbejde

Grundforløbet varer omkring 10 uger og kan afsluttes med en booster-workshop, som afholdes 4 til 16 uger senere.

Som forberedelse til den første workshop får forældrene tilsendt et link til en introduktionsvideo, som de ser hjemme.

På de følgende workshops mødes forældrene fysisk i en gruppe med op til i alt otte forældrepar. To gruppevejledere står for undervisning og vejledning.

Mellem workshops arbejder forældrene hjemme med sig selv og deres barn ved at anvende de strategier og værktøjer, de har lært.

På den afsluttende booster-workshop gør forældrene status og får genopfrisket forløbet.

Børnene deltager ikke i forløbet.

Workshops med videndeling, øvelser og sparring

Alle workshops varer cirka 2,5 time, og workshop 1 til 4 følger den samme dagsorden:

- Faglige input fra gruppeledere.
- Forældrene deler oplevelser og erfaringer.
- Drøftelser og øvelser med fokus på vanskeligheder og positiv forandring.
- Næste skridt og hjemmeopgaver.



Forberedelse		Workshop 1		Workshop 2	
Inden første workshop		Uge 1		Uge 4	
Video ses derhjemme		Fysisk møde i gruppe	Hjemme-opgaver	Fysisk møde i gruppe	Hjemme-opgaver
Workshop 3		Workshop 4		Booster-workshop	
Uge 7		Uge 10		4-16 uger efter workshop 4	
Fysisk møde i gruppe	Hjemme-opgaver	Fysisk møde i gruppe		Fysisk møde i gruppe	

Indhold på workshops

Forberedelse 'Introduktionsvideo':

- Introduktion til forløbet.
- Viden om børn, der er udfordret med uro, uopmærksomhed og impulsivitet.
- Viden om at være forældre til et barn, der er udfordret med uro, uopmærksomhed eller impulsivitet.

Workshop 1 'Introduktion, udfordringer og positiv forandring':

- Det gode samspil mellem forældre og barn.
- Barnet udvikler sig i zonen for nærmeste udvikling.
- Læring fra vanskelige og gode episoder.

Workshop 2 'Konflikter, visuelle virkemidler og fysisk aktivitet':

- Forebyggelse, håndtering og læring af konflikter.
- Visuel støtte kan skabe forudsigelighed og struktur for barnet.
- Fysisk aktivitet kan øge barnets koncentration og opmærksomhed.

Workshop 3 'Følelser, energiniveau og sociale færdigheder':

- Barnets udvikling og forståelse af følelser.
- Regulering af barnets energiniveau.
- Udvikling af barnets sociale færdigheder.

Workshop 4 'Tillægsemne, opsamling og planer for fremtiden':

- Tillægsemne.
- Omsorg og ro til forældre og barn.
- God dialog med skole/dagtilbud.
- Fastholdelse af det, der virker.

Booster-workshop 'Status, genopfriskning af forløbet og vejen frem':

- Status og sparring.
- Repetition af færdigheder og strategier.
- Det fortsatte arbejde med udvikling og fastholdelse af det lærte.

Støtte til forældre med børn, der er udfordret med uro, opmærksomhed eller impulsivitet

Kære forældre

Vesthimmerlands Kommune tilbyder forløbet 'Forældrepiloterne' til forældre med børn i alderen 3-10-år, der er udfordret med uro, opmærksomhed eller impulsivitet. Sådanne udfordringer kan f.eks. være, at:

- Barnet ikke kan huske beskeder, bliver let afledt og glemmer ting.
- Barnet er meget uroligt, snakker meget eller farer rundt.
- Barnet afbryder og kommer til at gøre ting uden at tænke sig om.

Forløbet er for forældre, der bor i kommunen og ønsker støtte til bedre at kunne håndtere deres barns udfordringer.

Gratis hjælp til positiv forandring

I løbet af to måneder deltager en fast gruppe af forældre på fire workshops og en boosterworkshop, der er ledet af psykologer fra kommunens Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. Imellem møderne arbejder forældrene med sig selv og deres barn derhjemme.

På de fire workshops får forældrene vejledning og redskaber, der skal hjælpe dem med at håndtere hverdagens udfordringer og støtte deres barn i sin udvikling. Forældrene vil også få mulighed for at dele erfaringer og sparre med hinanden.

Invitation til informationsmøde

Vi anbefaler jer at deltage på et af vores informationsmøder om Forældrepiloterne, inden I eventuelt tilmelder jer forløbet:

Mandag d. 19. januar 2026, kl. 14-16, i mødelokale Fjorden, Aagade 25D, Aalestrup

Tirsdag d. 27. januar 2026, kl. 9-11, i mødelokale Fjorden, Aagade 25D, Aalestrup.

Tilmelding til informationsmødet er ikke nødvendig.

Hvis Forældrepiloterne er noget for jer

Alle interesserede kan tilmelde sig via nedenstående links senest d. 6. februar 2026:

- **Forældrepiloterne, fælles forældremyndighed:** <https://selvbetjening.egki.dk/820/820-19052514411182?language=da-DK&displaystyle=borgerdk&logintype=Nemlogin>
- **Forældrepiloterne, fuld forældremyndighed:** <https://selvbetjening.egki.dk/820/820-29092513181167?language=da-DK&displaystyle=borgerdk&logintype=Nemlogin>

Efter jeres henvendelse vil I modtage en række spørgeskemaer, som I skal udfylde og returnere. Ud fra jeres besvarelser vurderer vi, om et forløb vil være relevant. Alle får besked om, hvorvidt de kan deltage.

Læs vedhæftede pjec eller kontakt os på FP@vesthimmerland.dk, hvis I har spørgsmål.

Venlig hilsen

Forældrepiloterne