

VOIMAVARARYHMÄ

ÄIDEILLE JA 0–6KK IKÄISILLE VAUVOILLE

Koetko olevasi yksin ensimmäisen vauvasi kanssa? Kaipaisitko vertaistukea vauva-arkeen? Tule mukaan yhdessä vauvasi kanssa Vanhempien Akatemian järjestämään Äitien voimavararyhmään.

Ryhmäkerroilla pohdimme vanhemmuutta, äitien omaa jaksamista ja vuorovaikutusta vauvan kanssa. Saat äitinä vauva-arkeen konkreettisia työkaluja vauvan kanssa toimimiseen ja mikä parasta: vertaistukea!

Jokaisella ryhmäkerralla on myös toiminnallista kuten

- loruja ja lauluja
- vuorovaikutusleikkejä vauvan kanssa
- rentoutumisharjoituksia
- värikylpyjä

Ryhmän ohjaajana toimii Hanna-Leena Suutari, lapsiperhetyön asiantuntija, KM(Kasvatuspsykologia).

Ryhmäkerroilla on tarjolla äideille pientä välipalaa. Ryhmä on maksuton.

**Kokoontumiset klo 13–15 osoitteessa Vanhempien Akatemia, Torikatu 28, Oulu seuraavasti:
to 29.1., to 5.2, ti 10.2., ti 17.2., to 26.2., ti 10.3.,
ti 24.3. sekä to 2.4.2026.**

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 27.1.2026:

hanna-leena.suutari@nuortenystavat.fi ja
p. 050 3282358