



**Nuorten
Ystävät**



**HELSINGIN
ENSIKOTI^{RY}**



**Vanhempien
Akatemia[®]**

VAUVA TULI TALOON

Verkkoryhmä vanhemmille ja vauvoille (0–6kk)

Lempeä, vuorovaikutuksellinen verkkoryhmä sinulle ja 0–6 kuukauden ikäiselle vauvallesi. Tule mukaan pysähtymään vauva-arjen äärelle, jakamaan ajatuksia ja saamaan lempeää tukea vanhemmuuteen. Mukaan voi tulla yksin tai yhdessä puolison ja vauvan kanssa.

Vanhempien Akatemia[®] ja Helsingin Ensikoti ry järjestävät yhdessä verkkoryhmän, jossa vahvistetaan vanhemman ja vauvan välistä yhteyttä sekä ymmärrystä vuorovaikutuksesta. Puhumme muun muassa siitä, miten vanhemman omat tunteet ja jaksaminen voivat vaikuttaa arjen kohtaamisiin.

Ryhmässä on tilaa vertaistuelle ja keskustelulle – ja jokaisessa tapaamisessa tehdään myös pieni toiminnallinen osuus (lauluja, loruja sekä hoiva- ja vuorovaikutusleikkejä), joita voit hyödyntää kotona vauvan kanssa.

Tapaamiset Teamsissa tiistaisin klo 14–15.30 seuraavasti:

- 03.11. Vauvani ja minä
- 10.11. Vauva ja uni
- 17.11. Hoivaava vanhempi
- 24.11. Oma jaksaminen ja itsemyötätunto
- 03.12. (Huom! Torstai!) Tunteet ja tunnesäätely
- 08.12. Vauva tuo muutoksen

Ohjaajat: vauvaperhetyön ohjaajat Jonna Heinonen ja Kaisa Hulkko (Helsingin Ensikoti ry) ja lapsiperhepalvelujen asiantuntija Hanna-Leena Suutari (Vanhempien Akatemia[®]).

Tervetuloa mukaan juuri sellaisena kuin olet – vauvan kanssa, kotisohvalta käsin.

HUOM! Runsaan mielenkiinnon vuoksi perustimme toisen Vauva tuli taloon -ryhmän. 1. ryhmä (ajalla 22.9–27.10.) on täynnä! Mutta tähän ryhmään mahtuu vielä.



Lisätietoa ja ilmoittautumiset 27.10.2026 mennessä:
hanna-leena.suutari@nuortenystavat.fi