

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 Essi Niemi, lapsiperhetyön asiantuntija, KM.

Ryhmäkerroilla on tarjolla äideille pientä välipalaa. Ryhmä on maksuton.

**Kokoontumiset klo 13–15 osoitteessa Vanhempien Akatemia, Torikatu 28, Oulu seuraavasti:
ma 26.10., ma 2.11., ma 9.11., ma 16.11., ma 23.11.,
ma 30.11. ja ma 7.12.2026.**

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 20.10.2026:

essi.niemi@nuortenystavat.fi ja
p. 044 7341 435