

Lempeästi kohti vanhemmuutta

**-hyvinvoinnin keinoja raskausaikaan,
synnytykseen ja vauva-arkeen
maanantaisin klo 17.00-19.30**

Lämpimästi tervetuloa mukaan vertaistuelliseen ryhmään. Ryhmä sopii kaikille raskaana oleville. Erityisesti, jos kaipaavat hetken pysähtymistä oman kehosi, mielesi ja kasvavan vauvasi äärelle.

Ryhmässä harjoittelemmme lempeitä keinoja rauhoittumiseen, stressin säätelyyn sekä omien voimavarojen vahvistamiseen.

Syksyn 2026 ensimmäinen ryhmäkokonaisuus on 21.9.-26.10.
ja toinen kokonaisuus 2.11.-14.12.

**Voit osallistua koko ryhmän ajalle tai yksittäisille kerroille.
Katso tarkempi kuuden eri teeman ryhmäsisältö kotisivuiltamme:
www.lapinensijaturvakoti.fi/avopalvelu-tuulia/**

**Ilmoittautuminen kotisivujen tai QR-koodin kautta
viimeistään ryhmää edeltävänä päivänä
maksuttoman iltapalatarjoilun vuoksi.**

