



Vauvatalon avoimet kahvilat kevät 2020

Vanhempien voimakahvila torstaisin klo 12-14 alk. 16.1.

Vanhemmuus on iloinen asia, mutta välillä stressi kuormittaa ja voimat ovat vähissä. Jos Sinulla on vauva ja / tai alle 2v lapsi, tule mukaan avoimeen Vanhempien voimakahvilaan. Voit osallistua kerran tai oman tarpeesi mukaan vaikka jokaiseen kahvilaan.

Ryhmässä saat kahvi- / teekupposen äärellä vertaistukea ja vinkkejä vauva-pikkulapsiperheen arjesta selviytymiseen ja voimavarojen löytämiseen.

Ryhmässä toimii ohjaajina Vauvatalon asiantuntijat. Ei ilmoittautumista.

Odotusten olohuone

*13.2. klo 17-19 Odottajan hyvinvointi
12.3. klo 17-19 Synnytykseen valmistautuminen
9.4 klo 17-19 Synnytys
7.5. klo 17-19 Vauva-arki*

Vauvaa odottavan äidin hyvinvointi tukee myös kohtuvauvan hyvinvointia. Hyvinvointia tukevat mm. keskustelut vertaisten kanssa. Odotusten olohuone on vauvaa odottavien kohtaamispaikka, jossa voit kahvikupin äärellä jakaa vauvan odotukseen liittyviä ajatuksia, tunteita sekä saada tietoa päivän teemaan liittyen.

Ryhmän ohjaajina toimivat Vauvatalon asiantuntijat ja mukana on välillä myös vapaaehtoisia doulia. Ei ilmoittautumista.



VAUVATALON
RYHMÄT

OULUNENSIJA-
TURVAKOTIRY

VIESTIKATU 10 C 52
90130 OULU
WWW.OETK.FI
VAUVATALO@OETK.FI