**Opastava perhetyö -**

psyykkisesti kuormittuneille oululaisille perheille

**Tulevaa toimintaa**

**Isien ja lapsien nuotiokokkailu** Kuusisaaressa ma 9.8. klo 16.30 -20.00. **(Ilmoittaudu viim. 3.8.)**

**Reppujen ja penaalien tuunausta** ti 3.8. klo 17 - 19. Oma reppu mukaan, penaalit ja tarvikkeet tarjotaan.

**Lastenkärry- ja vaunutreenit** ke 4.8. **|** 11.8. **|** 18.8. **|** 25.8. klo 16.30 -18.00

**Yh-perheiden keittoperjantait** alk. 6.8. joka toinen viikko klo 16-18, ohjaajana vapaaehtoinen

**Isien lenkkeily** ti 10.8. **|** 17.8. **|** 24.8. **|** ti 31.8. klo 16.30 -17.30

**Vinkkejä vanhemmuuteen -ryhmät**

Keskustelua ja käytännön vinkkejä eri kehitysvaiheisiin klo 16.30 - 18.30:

Alakouluikä: to 12.8. ja 19.8. | Yläkouluikä: to 26.8. ja 2.9.

Pikkulapsi-ikä: to 23.9. ja 30.9.

**Isien ryhmä**

Lajikokeiluja, kuntosalikavereita tai jotain aivan muuta? Rentoa yhdessä tekemistä ja vertaistukea esimerkiksi erotilanteessa tai muussa asiassa miesporukalla. Ilmoita kiinnostuksestasi, valitaan sen jälkeen tekeminen ja sopivat ajat tapaamisille (esim. lauantait).

**Perheolkkarit maanantaisin klo 15 – 18**

2.8. ja 9.8. Sokeri- ja suolamaalausta

16.8. ja 23.8. Perhepeli vanhemmuus- ja tunnetaitojen vahvistamiseksi

30.8. ja 6.9. Mindfulness-harjoitteita lapsille ja aikuisille

\*Kahvia, pientä tarjottavaa ja keskusteluita. Lapsille leikkipaikka. \*

**Ilmoittautuminen** viimeistään edeltävänä arkipäivänä:

Henry Kaspala p. 044 334 6138 tai Mervi Kauppinen p. 044 408 1131, etunimi.sukunimi@hyvanmielentalo.fi, **myös Whatsapp.** Perheolkkariin ei tarvitse ilmoittautua.

**Toiminta maksutonta!**