



# Vauvapysäkki-ryhmä Syksy 2022

Usein pikkulapsiperheen arkeen liittyy stressiä ja kiirettä. Joskus stressi kuitenkin kuormittaa liikaa ja silloin apu voi olla tarpeen.

**Vauvapysäkki-ryhmä on matalan kynnyksen ryhmä, jossa saat tietoa stressistä sekä stressinsäätelykeinoja alle 2-vuotiaiden lasten perheille tai odottajille.**

Ryhmässä opetellaan tapoja tunnistaa stressireaktioita, vahvistetaan tietoisuustaitoja sekä saadaan keinoja toimia kuormittavissa tilanteissa. Saat myös taloudenhallintaan keinoja ja välineitä.

Ryhmä on maksuton, suljettu ja niissä on kahvi/teetarjoilu.

Ryhmiin haku tapahtuu ottamalla yhteyttä [vauvatalo@oetk.fi](mailto:vauvatalo@oetk.fi) / p. 040 7444 300

”Sain välineitä arkeen sekä vertaistukea”

**Vauvapysäkki-ryhmä alle 2-vuotiaiden lasten perheille keskiviikkoisin 14.9.-5.10.**

**klo 12-14**

**Vauvatalolla**

