



Vauvapysäkki-ryhmä Kevät 2023

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

Vauvapysäkki-ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä, joissa saa tietoa stressistä sekä stressinsäätelykeinoja alle 2-vuotiaiden lasten perheille tai odottajille.

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

Ryhmä järjestetään etäyhteydellä.

Ilmoittautuminen ryhmään
vauvatalo@oetk.fi

p. 040 7444 300

Etävauvapysäkki -ryhmä

7 kertaa etänä kokoontuva

Maanantaisin klo 12 – 13.30

17.4.2023 – 5.6.2023

Etäyhteydellä Teamsin kautta

