

# Vanhempien Voimakahvilat syksy 2023

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 halutessasi osallistua vain kerran tai vaikka jokaiseen kahvilaan. Ryhmässä saat kahvi/teekupin äärellä vertaistukea ja vinkkejä vauva/pikkulapsiperheen arjesta selviytymiseen ja voimavarojen löytämiseen.

## Voimakahvila kokoontuu

- **joka maanantai alkaen 21.8.klo 15–17.** Voimakahvila jatkuu viikoittain aina 11.12. saakka.
- **joka torstai alkaen 24.8. klo 12–15.** Voimakahvila jatkuu viikoittain (huom. ei tapaamista to 21.9.) aina 14.12 saakka.

## Ei ilmoittautumista!

Voimakahvila pyritään toteuttamaan paikan päällä Vauvatalolla. Ryhmässä toimivat ohjaajina Vauvatalon asiantuntijat. Livenä toteutuessa ryhmä kokoontuu Vauvatalolla Intiössä, Viestikatu 10 C 52-53.

**Seuraa ajantasaista Voimakahvilaan liittyvää informaatiota Vauvatalon ryhmät -Facebook-sivustolta.**

