

# Vanhempien Voimakahvilat kevät 2024

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 15.1. klo 15–17.** Voimakahvila jatkuu viikoittain aina 27.5. saakka. (Kohtaamispaikka, ei teemoja)
- **joka torstai alkaen 18.1. klo 12–15.** Voimakahvila jatkuu viikoittain aina 30.5. saakka. (Teemat)

## 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.**

