



## VAUVATALON VANHEMPIEN VOIMAKAHVILA

Vanhemmuus on iloinen asia, mutta välillä stressi kuormittaa ja voimat ovat vähissä. Jos odotat vauvaa tai sinulla on vauva ja / tai alle 2-vuotias lapsi, tule mukaan avoimeen Vanhempien voimakahvilaan.

Voit osallistua kerran tai oman tarpeesi mukaan vaikka jokaiseen kahvilaan. Ryhmässä saat kahvi- / teekupposen äärellä vertaistukea ja vinkkejä vauva- tai pikkulapsiperheen arjesta selviytymiseen ja voimavarojen löytämiseen.

Tervetuloa koko perhe!

### **Syksyn 2024 aikataulut:**

5.9. alkaen

**torstaisin klo 12-14**

(ei vk 43) aina 12.12.24 saakka.

**Ilmoittautuminen linkin kautta  
joka ma klo 10 2.9. alkaen.**

**Ilmoittautumisen voi perua  
esteen sattuessa.**

**Mukaan mahtuu 10 perhettä.**

Ilmoittaudu mukaan  
skannaamalla:

