

# STRESSISTÄ HYVINVOINTIIN -ETÄRYHMÄ

MAANANTAISIN KLO 13-14.30 TEAMSISSÄ 18.11. ALKAEN

Ryhmä kokoontuu 4 kertaa ja on suunnattu vauvaa odottaville sekä vauvaperheille.

Ryhmän aiheet ja aikataulu:

- ma 18.11. klo 13-14.30 Stressi ja vireystilat
- ma 25.11. klo 13-14.30 Muuttuva arki ja raha-asiat
- ma 2.12. klo 13-14.30 Kuormittavat tilanteet vanhemmuudessa
- ma 9.12. klo 13-14.30 Vanhemman voimavarat ja hyvinvointi

Voit osallistua kaikkiin tai vain osaan, ei erillistä ilmoittautumista!

Linkki löytyy nettisivuiltamme: [www.oetk.fi](http://www.oetk.fi).

Ryhmää ohjaa vauvatyön asiantuntija.

