



**VAUVAPYSÄKKI -RYHMÄ
VAUVAA ODOTTAVILLE
KUOPIOSSA 8.10.-10.12.2025**

Vauvapysäkki -ryhmässä valmistaudutaan tulevaan vauva-aikaan yhdessä vertaisten ja vauvatyön ammattilaisten kanssa. Ryhmässä keskustellaan raskaus- ja vauva-ajan hyvinvoinnista ja vanhemmuudesta sekä harjoitellaan hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitoja stressin säätelyn tueksi.

Ryhmä sopii raskaana oleville, joiden laskettu-aika on vuoden 2026 alkupuolella, ja jotka tunnistavat itsessään herkkyyttä huolestuneisuuteen, ahdistuneisuuteen tai stressaavuuteen. Ryhmässä nostetaan esille voimavaroja, jotka kannattelevat uudessa elämäntilanteessa.

**Tapaamiset keskiviikkoisin klo 17-19.30,
Kuopio (Puijonkatu 22)**

Ryhmään mahtuu 6 odottajaa ja sopivuutta pohditaan yhdessä asiakkaan kanssa ennen sitoutumista ryhmään. Ilmoittautuminen ryhmään 28.9.2025 mennessä.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
Tiia Nykänen p. 044 369 7212 tai tiia.nykanen@kuopionensikoti.fi**