



VAUVAPYSÄKKI 2026

1) TEAMS-RYHMÄ 13.5.–17.6.

2) LÄHITAPAAMISRYHMÄ 22.10.–17.12., KUOPIOSSA

Vauvapysäkki-ryhmässä valmistaudut tulevaan vauva-aikaan yhdessä toisten odottajien ja vauvatyön ammattilaisten kanssa. Puhumme raskaus- ja vauva-ajan hyvinvoinnista ja vanhemmuudesta sekä harjoittelemme tietoisien läsnäolon taitoja stressinsäätelyyn.

Ryhmä sopii sinulle, jos tunnet toisinaan huolta, ahdistusta tai stressiä. Ryhmässä keskitymme voimavaroihin, jotka auttavat sinua uudessa elämäntilanteessa. Ennen ryhmän alkamista olemme sinuun yhteydessä, jotta voimme yhdessä keskustella, sopsiko ryhmä tämänhetkisiin tarpeisiisi.

1) Teams-ryhmäkerrat keskiviikkoisin klo 17–18.45
13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6. ja
tapaamiskerta vauvojen synnyttyä. Ryhmä sopii sinulle, jos
laskettuaikasi on heinä-syyskuussa 2026.

2) Syksyn lähitapaamisryhmä torstaisin klo 15.30-18
22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 3.12., 10.12., 17.12. ja
kaksi tapaamiskertaa vauvojen synnyttyä. Ryhmä sopii sinulle,
jos laskettuaikasi on tammi-maaliskuussa 2027.

Lisätietoja TEAMS-ryhmästä:
Tiia Nykänen p. 044 369 7212
tiia.nykanen@kuopionensikoti.fi tai

Lisätietoja lähitapaamisryhmästä:
Paula Laakkonen p. 044 369 7219
paula.laakkonen@kuopionensikoti.fi

Arja Koistinen p. 044 718 3433
arja.koistinen@pshyvinvointialue.fi

Skannaa QR-koodi – pääset ilmoittautumislomakkeelle ja lukemaan lisää ryhmästä!

