

# TERVETULO A ÄITIEN VERTAISRYHMÄÄN!

Äideille voimaa  
itsetuntemustyöskentelystä ja  
naisverkostosta työn ja perhe-  
elämän yhteensovittamiseksi

Koetko ristipaineita työn ja perhe-elämän yhdistämisessä?  
Kaipaako tukea vanhemmuuteen?  
Huolettaako oma jaksaminen?

Ammatillisesti ohjatussa vertaisryhmässä paneudumme pienten lasten äitien elämäntilanteeseen, tunteisiin ja tarpeisiin sekä etsimme yhdessä voimavaroja ja mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämän suuntaan.

"Itsetuntemustyöskentely toi minulle uutta vahvuutta jaksaa sitä, että pitäisi revetä joka suuntaan niin kotona kuin töissä. Kaikkeen minunkaan ei tarvitse riittää. Tunnistan paremmin omat rajani ja uskallan sanoa ne ääneen."  
- Kokemusasiantuntija

Aika: Maksuton vertaisryhmä kokoontuu  
maanantaisin klo 17-19  
(15 x 2h) ajalla 31.8.-14.12.2020.

Paikka: Silmu-toiminnan tiloissa Hämeentie 13 A Helsinki,  
3.krs.  
Lastenhoito järjestetään tarvittaessa.

Haku ryhmään:  
<https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/hyvinvointi/tyonjanoon/>

Lisätiedot:  
Projektityöntekijä  
Sini Svanberg, p. 040-554 8167  
sini.svanberg@maria-akatemia.fi

