

Jos oma jaksaminen huolettaa, TERVETULOA PIENTEN LASTEN ÄITIEN VERTAISRYHMÄÄN



Tarvitsetko omaa aikaa, ovatko voimasi vähissä, puuttuuko ilo arjestasi?

Koetko ristipaineita työn ja perhe-elämän yhdistämisessä?

Kaipaatko tukea vanhemmuuteen?

Kuntayhtymä Karviaisen ja Maria Akatemian yhteistyönä 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. Oli uskomattoman ihanaa jakaa asioita muiden naisten kanssa - se antoi voimaa ja iloa."

- Kokemusasiantuntija

Keväällä Nummelassa alkavaan ryhmään voi ilmoittautua!

Lähiryhmä kokoontuu osoitteessa Ojakkalantie 10 keskiviikkoisin klo 17-19.

Aloitamme heti, kun ryhmä on täynnä (max 8 osallistujaa).

Lisätiedot /haku ryhmään

Johanna Lindholm p. 044 042 1146 johanna.lindholm@karviainen.fi

Iiris Nurmo, p. 040 554 8491 iiris.nurmo@maria-akatemia.fi

TUTUSTU TOIMINTAAMME

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