

Voimavara

VIIKONLOPPU

SINULLE, JOKA OLET KOKENUT
VÄKIVALTA OMAN LAPSESI TAHOLTA.

Lämpimästi tervetuloa vanhempien
voimavaraviikonloppuun 18.-20.9. jonka aikana
keskitymme voimavarojen vahvistamiseen ja
tasapainon löytämiseen.

Viikonloppu tarjoaa mahdollisuuden jakaa
vanhemmuuden kokemuksia, saada tukea ja vahvistua
muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Luonnossa vietetyt hetket, rauhalliset harjoitukset ja
vertaistuki auttavat sinua löytämään sisäistä rauhaa ja
saamaan voimia haastavaan arkeen.

Viikonloppu on osallistujille maksuton.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen
annukka.tuovila@setlementtitampere.fi
jaana.rautakorpi@setlementtitampere.fi

**Setlementti
Tampere**

VÄKIVALTATYÖ