



**Positiv samvaro,
föräldraskap
och avkoppling**



Välmåendedag för mammor

Välkommen med på en dag där du som mamma/bonusmamma är i fokus och får dela tankar och erfarenheter med andra mammor i liknande situation.

Dagen innehåller ledda samtal kring vardagen, vad som ger och tar kraft i föräldraskapet samt hur du kan ta hand om dig själv samt stärka ditt välbefinnande. Det blir också tid för kravlös samvaro när vi äter gott, kopplar av i stunden och tar del av en kreativ workshop tillsammans.

Träffen riktar sig till mammor/bonusmammor som har barn/unga/vuxna med funktionsnedsättning. **Träffen ordnas i Vasa lördagen den 25 januari kl.9:30-16:00.**

Program:

Kl.9:30-10:00	Samling vid SFV:s mötesutrymmen i Vasa centrum.
Kl. 10:00-12:00	Familjeterapeut Thomas Källund leder diskussionen med fokus på föräldraskapet, att må bra i vardagen och vad som ger just dig kraft och styrka
Kl.12:15-13:15	Lunch på stan
Kl. 13:30-15:00	Lättsam konstpaus med gemenskap och skapande i fokus under ledning av bildkonstnär Fanny Käld.
15:00-16:00	Avslutning med kaffe och utvärdering av träffen.

Träffen är avgiftsfri och finansieras med STEA-medel. Träffen ordnas inom ramen för FDUV:s familjeverksamhet och med under dagen är Camilla Forsell, sakkunnig inom familjearbete. För mera info: camilla.forsell@fduv.fi eller 040 673 96 95

Anmälan görs via [webbkalendern](#) senast 15.1.2025.

