



**Positiv samvaro,  
föräldraskap  
och avkoppling**



## Välståndsdag för mammor den 10.5 på Hotell Haiko Gård & Spa

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 i en naturskön och kravlös miljö.

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. FDUV:s familjestödjare Elin Lindroos är med under dagen och leder samtalen.

Det blir också tid för kravlös samvaro när vi äter gott, kopplar av i stunden och har möjlighet till bastubad i strandbastu på Hotell Haiko Gård & Spa i Borgå.

Träffen riktar sig till mammor/bonusmammor som har barn/unga/vuxna med funktionsnedsättning.



10.5.2025 kl. 10-16



Hotell Haiko Gård & Spa  
Haikovägen 114, 06400 Borgå

**Anmäl dig här:  
[www.fduv.fi/kalender](http://www.fduv.fi/kalender)**

Träffen är avgiftsfri och lunch och kaffe/te med tilltugg ingår. Observera att dagen har begränsat antal platser.

Sista anmälningsdag är 20.4.2025



Har du frågor? Vänligen kontakta:

Olivia Sandström, sakkunnig inom familjearbete  
[olivia.sandstrom@fduv.fi](mailto:olivia.sandstrom@fduv.fi) eller 040 653 0670