Mødre Støtter Mødre

En frivillig gruppe for gravide og småbørnsmødre

Savner du et støttende netværk med andre mødre og gravide?

Et trygt fællesskab – på dine præmisser
Mødre Støtter Mødre er et 8-ugers gruppeforløb med ugentlige møder á 3 timer.

Her deltager du i rolige aktiviteter som:

- Samtaler i trygge rammer
- Yoga og guidede gåture
- Mindfulness, åndedrætsøvelser og meditation

Frivillige kvinder faciliterer forløbet og skaber et støttende gruppe, hvor alle kan være med. Der er morgenbrød og kaffe/the.

Du er velkommen, hvis du er kvinde mellem 20–45 år og:

- Er gravid eller småbørnsmor med børn op til 6. leveår
- Ønsker fællesskab og støtte
- Har lyst til at styrke din mentale trivsel og mærke dine egne ressourcer

Du kan deltage med eller uden baby og der er faciliteter dertil. En af gangene er partner, et familiemedlem eller veninde også velkommen.

Hvornår:
onsdage kl. 9.00-12.00 i uge 3-10

Hvor:
Familiehuset Ballerup, Torvevej 21, 2740 Skovlunde

For mere info og tilmelding kontakt
line@blossom.ngo
9393 9429
eller din sundhedsplejerske/ sagsbehandler

Blossom