

# Grupp- verksamhet på svenska för familjer inom huvudstadsregionen



**De här grupperna startar inom april.**

**Observera** att man behöver anmäla sig långt på förhand till en del av grupperna.

## Kurser online:

- **Temakväll kring genetik och ärftlighet.** 7.4 kl.18-20. Berörs du och din familj av en genetisk, sällsynt diagnos eller en ärftlig cancerform? Eller möter du i ditt jobb familjer med ärftliga sjukdomar? Temakvällen är öppen för alla intresserade. Anmälan på: [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser
- **Längtans café online** 14.4 och 12.5 kl. 18-19.30. För dig som lider av primär eller sekundär barnlöshet. Kom med på en vandring längs stigen som kallas barnlängtan. Vi funderar kring olika teman. Under träffarna får vi kamrattstöd av varandra, då vi lyssnar, diskuterar, delar erfarenheter och stöttar varandra. Anmälan på: [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser

## Kurser på plats:

- **Diskussionsgrupp för nyblivna föräldrar** 9.4 - 7.5 kl.10 -11.30. Kom med i vår kostnadsfria diskussionsgrupp i Helsingfors! I gruppen bekantar vi oss med olika teman som berör föräldraskap och vardagen med en bebis. Du får också träffa andra föräldrar i samma livssituation. Plats: Berghälls familjecenter, Andra Linjen 4 C. **Anmäl dig senast 6.4.** Anmälan på: [bvif.fi](http://bvif.fi) → Händelsekalender
- **Stödgrupp för barn till skilda föräldrar** 14.4-19.5. kl. 14.30-15.45. Det är föräldrarna som skiljer sig, inte barnen. Separationen påverkar ändå hela familjen. Med vår hjälp kan se du till att ditt barn har det så bra som möjligt i den nya livssituationen. **Anmäl ditt barn senast 31.3.** Gruppen är kostnadsfri. Plats: Stenbäcksgatan 7A, 4. våningen. Anmälan på: [bvif.fi](http://bvif.fi) → Händelsekalender
- **Föräldragrupp med parallellt program för barnen** 9.4 kl. 17.30-19. För föräldrar till barn i dagis- eller skolåldern. Tema stöd och verktyg för vardagen samt info om aktuellt inom funktionshinderservice. För barnen program med ledare från lokala DUV-föreningen. Samarbeta mellan FDUV, Folkhälsan och DUV-föreningen i Mellersta Nyland. Plats: Vega huset, Nordenskiöldsgatan 18 A. Anmälan via: [www.fduv/kalender](http://www.fduv/kalender)
- **Längtans café** 22.4 och 20.5 kl. 17.30-19.30. Vårens två sista träffar. Stödgrupp för dig som lider av primär eller sekundär barnlöshet. Kom med på en vandring längs stigen som kallas barnlängtan. Vi funderar kring olika teman och får kamrattstöd av varandra, då vi lyssnar, diskuterar, delar erfarenheter och stöttar varandra. Plats: Folkhälsanhuset, Topeliusgatan 20, rummet Näckrosen. **OBS, anmälan enskilt** till varje träff på [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser

# Grupp- verksamhet på svenska för familjer, huvudstadsregionen



**De här grupperna startar inom maj och juni.**

**Observera** att man behöver anmäla sig långt på förhand till en del av grupperna.

## Kurser online:

- **Babydax familjeförberedelsekurs** 5.5–9.6 kl. 17-19. Främst för förstagångs-föräldrar med beräknat förlossningsdatum i juni–sept. 2026. Kursen förbereder dig inför livet med en bebis och ger info, tips och råd samt möjlighet att reflektera kring frågor om graviditet, förlossning och föräldraskap. Alla mammor, pappor/partners och stödpersoner är varmt välkomna! Anmälan på: [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser

## Kurser på plats:

- **Babydaxträff i Helsingfors** 27.5 kl. 17-19 för blivande föräldrar. Du får träffa andra blivande föräldrar. Vi fikar, umgås och diskuterar föräldraskap och familjeliv. Plats: Folkhälsan, Topeliusgatan 20. Anmälan på: [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser
- **Kurs i babyberöring i Helsingfors** 11.5–15.6 kl. 13-14.30 för föräldrar med barn, 1 mån.–1 år. Vi träffas 5 ggr för att öva på babyberöring och samtala kring föräldraskap. I kurspriset (40€) ingår handbok, en flaska olja samt mellanmål. Plats: Folkhälsan, Topeliusgatan 20, rum Näckrosen. Anmälan på: [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser
- **Syskondagar på Solvalla, Esbo.** 15–17.6, för barn i åk 2–6 med ett syskon som har särskilda behov, t ex ADHD, autism eller annan funktionsvariation. **OBS! Sista ansökningsdag 1.4.** Mera info: [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser
- **Paint me! – Sommarworkshop för ungdomar med skilda föräldrar i Helsingfors.** 8.6-12.6 kl. 10-15. För ungdomar i åldern 13–16 år. På Barnavårdsföreningens workshop Paint me! lär du känna andra unga och får skapa ett eget konstverk. Workshopen och materialet är gratis och vi bjuder på lunch varje dag. **Anmäl dig senast 25.5.** Anmälan på: [bvif.fi](http://bvif.fi) → Händelsekalender

## Sommarläger:

- **FDUV:s sommarläger:** FDUV ordnar årligen ungefär 20 sommarläger för barn, unga, vuxna och äldre med intellektuell funktionsnedsättning eller liknande stödbehov. Lägren ordnas runt om i Svenskfinland i juni och juli. Läs mer: [fduv.fi/lager](http://fduv.fi/lager)
- **Barnavårdsföreningens sommarläger:** Söker du program för ditt barn under sommaren? Vi välkomnar barn i åldern 7–10 år på våra dagläger i Helsingfors. **Anmälan öppnar 18.3.** Pris: 85 euro per läger. Anmäl dig på: [Barnavårdsföreningen](http://Barnavårdsföreningen) - Läger
- **Folkhälsans sommarläger:** Vi ordnar läger och klubbar på flera håll i Svenskfinland och på Åland under alla årstider vid havet, i skogen eller med fokus på idrott. **Anmälan pågår**, läs mer här: [folkhalsan.fi](http://folkhalsan.fi) → Kurser