

Gruppverksamhet på svenska för familjer i Helsingfors



De här kurserna startar i september-december 2026

Grupper på plats

FamiljeLuckans familjekafé 25.08- 17.12

Tisdagar 9-13, onsdagar 15-18.30, torsdagar 9-13. För föräldrar med barn i åldern 1-5 år. På FamiljeLuckan kan du träffa andra i samma livssituation och få stöd i ditt föräldraskap samtidigt som barnen kan leka, delta i olika kulturaktiviteter och öva sina sociala färdigheter. Adress: Georgsgatan 27. Ingen anmälan behövs. Kom när det passar dig! [Klicka här för mer information.](#)



Väntans café i Helsingfors 10.9 - 10.12

Tidpunkt: 10.9, 8.10, 13.11, 10.12 kl 17-19. Ska du bli förälder eller har du en nyfödd? Är du nyfiken på hur andra blivande familjer tänker kring frågor om graviditet och bebisvardag. På träffarna diskuteras teman som är aktuella för blivande föräldrar och fokus ligger på graviditetstiden, förlossningen, spädbarnsskötsel, amning och föräldraskap. Alla välkomna, både de som väntar/fått sitt första barn och de som redan har barn och ett till barn på kommande/fått ett barn till. Fortlöpande anmälan. Adress: Topeliusgatan 20 [Klicka här för anmälan](#)



Diskussionsgrupp för nyblivna föräldrar 29.10 - 26.11

Tidpunkt: 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11 kl 10-11:30. Kom med i vår 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. Sista anmälningsdag 26.10. Adress: Berghälls familjecenter, Andra Linjen 4 C. [Klicka här för anmälan.](#)



Babyberöring i Helsingfors 02.11 - 30.11

Tidpunkt 2.11, 9.11, 16.11, 23.11, 30.11. Kl 12-13:30. Under träffarna samtalar vi i avslappnade tecken om att vara förälder och övar på olika strykningar, rörelselekar och fokuserar på samspelet mellan babyn och föräldern. Sista anmälningsdag 26.10. Adress: Topeliusgatan 20. [Klicka här för anmälan.](#)



Gruppverksamhet på svenska för familjer i Helsingfors



De här kurserna startar i september-december 2026

Grupper på plats

Familjekarneval i Helsingfors 07.11

Tidpunkt: 7.11 kl 12-16. Ta med dig familjen och kom på Familjekarneval! Ni får ta del av roligt program och gå på konsert med FlipFlop. Ingen anmälan behövs. Adress: Helsingfors centrumbibliotek Ode, Tölöviksgatan 4. [Klicka här för mer information.](#)



Familjedag i Åbo 21.11

Tidpunkt: 21.11 kl 9:30-16. För familjer med barn och unga med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning och deras syskon. Gemenskap, roliga aktiviteter och möjlighet att träffa andra familjer i liknande situation. Vi ordnar delvis gemensamt program för hela familjen såsom simning men också skilt för föräldrar, barn med funktionsnedsättning och för syskonen. På plats finns FDUV:s hjälpledare som sysselsätter och stöder barn och unga med funktionsnedsättning att delta i anpassade aktiviteter. Sista anmälningssdag 02.11. Adress: Hotell Holiday Club Caribia, kongressgränden 1. [Länk till anmälan.](#)



Föräldraträff i Helsingfors med parallellt program för barn och syskon 24.11

Tidpunkt: 24.11 kl 17:30-19. För föräldrar till barn med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning i dagis- och skolåldern. Hela familjen är välkommen med! Under dagen får ni stöd och verktyg för vardagen samt info om aktuellt inom funktionshinderservice. Vi ordnar samtidigt anpassat program för barnen och deras syskon. Sista anmälningssdag 17.11. Adress: Vegahuset, Nordenskiöldsgatan 18 A. [Klicka här för anmälan.](#)



Välmåendedag för mammor och bonusmammor på Backby gård i Esbo 28.11

Tidpunkt: 28.11 kl 10-16. För dig som är mamma eller bonusmamma till ett barn/ungdom/vuxen med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning. Temat är återhämtning, kamratstöd och ledda samtal om vardagen: vad som ger och tar energi och hur du kan ta hand om dig själv för att stärka ditt välbefinnande. Möjlighet till bastubad och simning. Sista anmälningssdag 10.11. Adress: Backby gård, Bodomvägen 37. [Klicka här för anmälan.](#)



Gruppverksamhet på svenska för familjer



De här kurserna startar i september-december 2026

Online

Kommunikationsstöd i vardagen 05.10 + 23.11

Tidpunkt: 5.10 och 23.11 kl 18-19. Har du en anhörig som i vardagen använder ett hjälpmedel för kommunikation? Det kan handla om kommunikationskortor, kommunikationspärm eller ett elektroniskt kommunikationshjälpmedel. Kom och utbyt tankar och idéer online med andra anhöriga till AKK användare. Fortlöpande anmälan. [Klicka här för länk till anmälan.](#)



Prova på babyberöring 7.10

Tidpunkt: 7.10 kl 10-11. Kom och prova på babyberöring. Babyberöring är ett härligt sätt att slappna av och mysa tillsammans med din baby. Under träffen kommer vi att bekanta oss med babyberöringen och göra strykningar och några enkla beröringsramsor. Fortlöpande anmälan. [Klicka här för länk till anmälan.](#)



Längtans café online 13.10 - 8.12

Tidpunkt: 13.10, 10.11, 8.12 kl 18:30-20. Kom med på en vandring längs stigen som kallas barnlängtan. Under träffarna får vi kamratstöd då vi lyssnar, diskuterar, delar erfarenheter och stöttar varandra. Inga ämnen är tabu och inga frågor är för små. Du väljer själv hur mycket du deltar. Fortlöpande anmälan. [Klicka här för länk till anmälan.](#)



Stödgrupp för föräldrar till barn och unga som blivit utsatta för mobbning 20.10 - 17.11

Tidpunkt: 20.10, 27.10, 3.11, 10.11, 17.11 kl 18-19:30. Gruppens mål är att stärka föräldrarnas egna resurser, minska känslan av ensamhet och skapa en trygg plats att dela erfarenheter och få kamratstöd. Sista anmälningsdag 09.10. [Klicka här för länk till anmälan.](#)



Gruppverksamhet på svenska för familjer



De här kurserna startar i september-december 2026

Online

Virtuell kurs i Babyberöring 28.10 - 2.12

Tidpunkt: 28.10, 4.11, 18.11, 25.11, 2.12 kl 11-12. Under träffarna samtalar vi i avslappnade tecken om att vara förälder och övar på olika strykningar, rörelselekar och fokuserar på samspelet mellan babyn och föräldern. Kursens pris 15 €. Fortlöpande anmälan. [Klicka här för länk till anmälan.](#)



Chattgrupp för föräldrar till tonåring med adhd (online) 29.10 - 19.11

Tidpunkt: 29.10, 5.11, 12.11, 19.11 kl 9:30 - 11. För föräldrar som har en tonåring med adhd. Det är inte alltid enkelt att vara förälder till en tonåring med adhd. Vår chattgrupp erbjuder dig möjligheten att diskutera ämnet med andra föräldrar och få tips av våra sakkunniga. I vår chattgrupp är du anonym. Sista anmälningsdag 25.10. [Klicka här för länk till anmälan.](#)



Diskussionsgrupp för föräldrar till barn med adhd-symtom online 10.11 - 01.12

Tidpunkt: 10.11, 17.11, 24.11, 1.12 kl. 14-16. För föräldrar till barn i lågstadieåldern med adhd-symtom. Kom med för att byta erfarenheter med andra föräldrar som har ett barn med adhd-symptom i lågstadieåldern. Vi diskuterar vardagliga utmaningar och glädjeämnen samt tipsar varandra om stödåtgärder. Sista anmälningsdag 6.11. [Klicka här för länk till anmälan.](#)



Kortkurs för föräldrar till tonåringar 17.11 - 24.11

Tidpunkt: 17.11 och 24.11 kl 17:30 - 19:30. För föräldrar till tonåringar. Under kursen behandlar vi olika metoder som du som förälder kan använda för att undvika onödiga konflikter och förbättra kontakten och samspelet med ditt tonåriga barn. Sista anmälningsdag 16.11. [Klicka här för länk till anmälan.](#)

