

VALOVALKEA.NET



ILOISTA LIIKUNTAA  
KOKO PERHEELLE!

- Vauvatanssi Nuppuset
- Taaperoiset-sirkustanssi
- Lastentanssi Delfiinit

KANGASALLA SEKÄ  
TAMPEREEN KESKUSTASSA  
HYVIEN KULKUYHTEYKSIEN  
PÄÄSSÄ.

KYSY LISÄÄ JA  
ILMOITTAUDU PIAN!  
SUSANNA SÄRKIOJA,  
PUH. 050 3700623  
VALOVALKEA@GMAIL.COM



**Raskaushieronta**  
**Raskausakupunktio**  
**Doulapalvelu**

Hatanpään Valtatie 4 b 39  
Puh. 050 322 5989  
eevakoskinen.fi



**Sirkusta ja teatteria  
vauvasta vaariin!!!**

Katja Ranta-Penttilä  
Sirkus- ja teatteri-ilm.ohjaaja pedag.  
**+358 405886 035**

[www.lifecircustampere.com](http://www.lifecircustampere.com)  
- tykkää myös facebookissa -

 **Vauvantai**



Synnytysvalmennus

Imetysohjaus

Koliikkihoidot

Raskausajan vyöhyketerapia

**Kättilö Silja Seppänen**  
[www.vauvantai.fi](http://www.vauvantai.fi)

# Tampereen Napapiiri

Lapsiperheiden kohtaamispaikka

Napapiiri tarjoaa mukavaa tekemistä, tukea ja tietoa äideille, isille ja lapsille. Vertaisryhmiä ja kursseja liittyen vauvan odotukseen, synnytykseen, imetykseen ja elämään vauva- ja pikkulapsiperheessä.  
Tervetuloa mukaan toimintaan!

Tampereen Napapiiri sijaitsee Kalevassa,  
osoitteessa Kaalamonaukio 2.

[www.tampereennapapiiri.fi](http://www.tampereennapapiiri.fi)  
[www.facebook.com/tampereennapapiiri](https://www.facebook.com/tampereennapapiiri)

## Kantoliinalainaamo

Meiltä voit vuokrata kokeilua varten erilaisia ergonomisia kantovälineitä. Opastusta tarjolla keskiviikkoisin vauvakahvilassa sekä perjantaisin perhekahvilassa.  
[liinalainaamo@tampereennapapiiri.fi](mailto:liinalainaamo@tampereennapapiiri.fi)

## TENS –vuokraus

Vuokraamme TENS-laitetta synnytyksen kivunlievitykseen.  
[tens@tampereennapapiiri.fi](mailto:tens@tampereennapapiiri.fi)



Kevät 2015

## PERHEKAHVILA

- Mukavaa seuraa ja vertaistukea lapsiperheille
- Kerran kuukaudessa muskari, myös muita teemakertoja.
- Perjantaisin klo 10-12.30



## ISIEN JA LASTEN KAHVILA

- Tapaamiset isille ja kaikenikäisille lapsille.
- Joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 17-19

## VAUVAKAHVILA

- Vauvakahvila on kohtaamispaikka perheen pienimmille ja heidän vanhemmilleen. Halutessasi saat neuvoja lapsen kantamiseen kantoliinassa tai -repussa. Vaihtuvia teemakertoja.
- Keskiviikkoisin klo 11-13

## VANHEMPIEN ILLAT

- Vertaistuki-iltoja vaihtuvilla vanhemmuuden haasteisiin liittyvillä teemoilla.
- Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17-19



## SUOLIOIREISET ALLERGIALAPSET

*(Suolioireiset Allergialapset ry)*

- Tule jakamaan allergia-arjen asioita muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.
- 25.1. ja 21.2. klo 15-17

## LUKUPIIRI

- Käsitellään rennossa tunnelmassa kasvatusaiheisia kirjoja ja niiden herättämiä ajatuksia.
- Joka kuukauden viimeinen tiistai klo 17

## IMETYSTUKIRYHMÄ

- Imetystukiryhmä tarjoaa vertaistukea ja imetystietoa imetysongelmien kanssa painiville ja kaikille imetysasioista kiinnostuneille. Tervetuloa myös odottavat äidit!
- Joka kuukauden toinen keskiviikko klo 17.30

## KESTOVAIPATAPAAMISET

*(Kestovaippayhdistys ry)*

- Tervetuloa avoimiin tapaamisiin niin kestoilukonkarit kuin kestovaippoja vasta harkitsevatkin.
- Joka kuukauden viimeinen ma klo 10-13

## SCIFI- JA FANTASIAHARRASTAJAT

*(Suomen Tolkien-seura Kontu ry)*

- Tapaaminen kaikille scifistä ja fantasiasta kiinnostuneille, sekä heidän lapsilleen.
- 21.1., 18.3. ja 20.5. klo 17-19

## SYNNYTYSTEEMAILLAT (Aktiivinen synnytys ry)

- Illoissa vaihdetaan ajatuksia ja jaetaan kokemuksia raskauteen, synnytykseen ja lapsivuodeaikaan liittyvistä aiheista.
- Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17.30



## AKTIIVIEN ILLAT

- Ilta kokoaa yhteen Napapiirin toiminnan suunnittelusta ja yhdistystoiminnasta kiinnostuneet.
- Joka kuukauden toinen ti klo 17-19

## DOULA-ILLAT

- Doula-iltoihin voit tulla tapamaan Doulapiirin doulia, kuulemaan mitä doulat ovat ja miten doula voisi olla avuksi sinun synnytyksessäsi.
- Tiistaina 17.2, 21.4. ja 16.6. klo 18-19.30

## VAUVAHIERONTA (Akupunktiohoitaja

Eeva Koskinen, eeva@eevakoskinen.fi)

- Kahden kurssikerran aikana tutustutaan pienen vauvan (1-6kk) hieronnan ja kosketuksen erityispiirteisiin.
- Kurssuja noin kerran kuussa, hinta 55 €

## AKUPAINANTAILTA

(eeva@eevakoskinen.fi)

- Illassa kerrotaan, miten akupainantaa voidaan käyttää synnytyksen tukena
- 15.1., 19.3. ja 21.5., hinta 35 €

## SYNNYTYSVAlMENNUS (Vauvantai, silja.seppanen@vauvantai.fi)

- Lämminhenkisissä ja toiminnallisissa valmennuksissa puhutaan lempeästi synnytyksestä, kivusta, vauvan syntymästä ja hoidosta, sektiosta ja imetyksestä.
- Kurssuja n. kerran kuussa, hinta 90 €/pari, 50 €/hlö (Napapiirin jäsenille 5€ alennus)

## BABYCIRCUS JA SISARUSCIRCUS (LifeCircus, katja.rantapenttila@gmail.com)

- Circus on erilainen tapa harrastaa yhdessä lapsen kanssa. Sirkuksen ja teatterin keinoin rakennetaan lapsille ja vanhemmille mukava tunti, joka sisältää mm. akrobatiaa, jongleerausta, tasapainoilua ja loruja.
- Torstaiamupäivisin 22.1. – 5.3. Hinta 99 € / 130 €



Toukokuussa tarjolla myös **ÄITIYSJOOGAA, ÄITI-VAUVA-JOOGAA** sekä **BAILAMAMAA!** Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme!

Vertaisryhmissä jutustellaan teen/kahvin ja keksien äärellä. Kolehtipurkkiin toivotaan kävijöiltä n. kahta euroa tilavuokran kattamiseksi.

Tarkista tarkemmat aikataulut ja mahdolliset muutokset nettisivuilta: [www.tampereennapapiiri.fi](http://www.tampereennapapiiri.fi)