

Vauvantai



Synnytysvalmennus

Imetysohjaus

Koliikkihoidot

Raskausajan vyöhyketerapia

Kättilö Silja Seppänen
www.vauvantai.fi

Raskaushieronta
Raskausakupunktio
Doulapalvelu

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

www.tampereennapapiiri.fi

www.facebook.com/tampereennapapiiri

Tampereen Napapiiri sijaitsee
Kalevassa, osoitteessa
Kaalamonaukio 2.

VALOVALKEA.NET



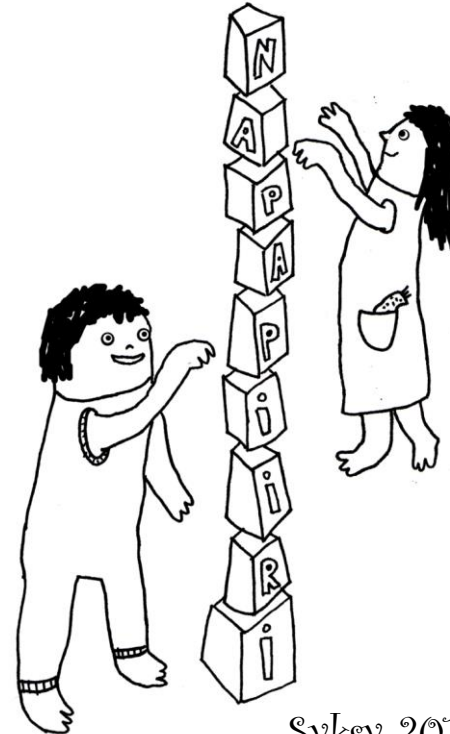
ILOISTA LIIKUNTAA

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



Syksy 2014

Sinä ja hän
yhdessä!

Taapero-Sirkus VauvaSirkus

Äiti-VauvaHippa Hipp VauvaZimba

Näillä tunneilla vietätte yhdessä aikaa liikuen, rytmeistä nauttien, oppien ja toisiinne luottaen. Tutustu tuntien sisältöön netissä. Lisäksi Perhekahvila 2 x viikossa sisältäen ohjattua toimintaa ja kahvit.

Hippa
PERHELIKUNTAKESKUS
www.hippa.fi

Vestonkulma 2, 33580 Tampere
Puh. 044 0300 855, sähköposti: info@hippa.fi

Kantoliinalainaamo

Meiltä voit vuokrata kokeilua varten erilaisia ergonomisia kantovälineitä. Opastusta tarjolla keskiviikkoisin vauvakahvilassa sekä perjantaisin perhekahvilassa.

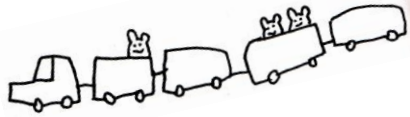
liinalainaamo@tampereennapapiiri.fi

TENS –vuokraus

Vuokraamme TENS-laitetta synnytyksen kivunlievitykseen. Vuokra-aika 4vkoa/40e (rv38-42)
tens@tampereennapapiiri.fi

PERHEKAHVILA

- Mukavaa seuraa ja vertaistukea lapsiperheille
- Kerran kuukaudessa muskari
- Ohjelmaa vaihtelevin teemoin, kävijöiden toiveiden mukaan
- Perjantaisin klo 10-12.30
- Facebook: Tampereen Napapiirin Perhekahvila



LUKUPIIRI

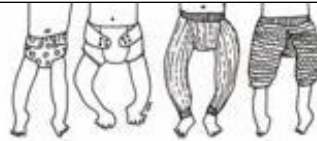
- Käsitellään rennossa tunnelmassa kasvatusaiheisia kirjoja ja niiden herättämiä ajatuksia.
- Joka kuukauden viimeinen tiistai kello 17

IMETYSTUKIRYHMÄ

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

KESTOVAIPPATAPAAMISET (Kestovaippayhdistys ry)

- Tervetuloa avoimiin tapaamisiin niin kestoilukonkarit kuin kestoვაიპოჯოვა vasta harkitsevatkin.
- Joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 10-12.



VAUVAHIERONTA (Akupunktiohoitaja Eeva Koskinen, eeva@eevakoskinen.fi)

- Kahden kurssikerran aikana tutustutaan pienen vauvan (1-6kk) hieronnan ja kosketuksen erityispiirteisiin. Lisäksi saat neuvoja mm. vatsaongelmien hoidosta.
- 1.9. ja 8.9., 3.10. ja 10.10., 28.10. ja 4.11., 25.11. ja 2.12.
- Hinta 55 €

VAUVAKAHVILA

- Vauvakahvila on kohtaamispaikka perheen pienimmille ja heidän vanhemmilleen. Halutessasi saat neuvoja lapsen kantamiseen kantoliinassa tai -reppussa
- Vaihtuvia teemakertoja
- Keskiviikkoisin klo 11-13
- Facebook: Napapiirin vauvakahvila

ISIEN JA LASTEN KAHVILA

- Kerran kuussa kokoontuva kahvila isille ja kaikenikäisille lapsille.
- Syyskuusta alkaen kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 17-19

SYNNYTYSTEEMAILLAT (Aktiivinen synnytys ry)

- Illoissa vaihdetaan ajatuksia ja jaetaan kokemuksia raskauteen, synnytykseen ja lapsivuodeaikaan liittyvistä aiheista. Vertaistukeen perustuvat keskusteluillat ovat avoimia kaikille aiheista kiinnostuneille.
- Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17.30

DOULA-ILLAT

- Doula-iltoihin voit tulla tapamaan Tampereen Napapiirin Doulapiirin doulia, kuulemaan mitä doulat ovat ja miten doula voisi olla avuksi sinun synnytyksessäsi.
- Tiistaina 21.10. ja 16.12. klo 18-19.30



SYNNYTYSVÄLMENNUS (Vauvantai, silja.seppanen@vauvantai.fi)

- Lämminhenkisissä ja toiminnallisissa valmennuksissa puhutaan lempeästi synnytyksestä, synnytyskivusta, vauvan syntymästä ja hoidosta, sekstiosta ja imetyksestä.
- 21.9., 25.10, 16.11. ja 14.12. klo 10-16
- Hinta 90 €/pari, 50 €/hlö (Napapiirin jäsenille 5€ alennus)



ÄITIYSJOOGA (Minna Vuorenmaa, minna.vuorenmaa@live.com)

- Joogan lempeät liikkeet auttavat rentoutumaan, parantavat ryhtiä, torjuvat stressiä ja väsymystä, venyttävät ja vahvistavat kehoa, auttavat valmistumaan synnytykseen ja äitiyteen.
- Neljän kerran kurssi maanantai- ja torstai-iltaisoin 7.8. - 1.9.
- Hinta 35€

MIELIKUVAVALMENNUS (Sanna Ruuskanen, sannaru@saunalahti.fi)

- Tarkoitettu kaikille odottaville äideille, kurssi pitää sisällään erilaisia rentoutusharjoituksia ja -menetelmiä sekä raskausajan positiivista tukemista ja synnytykseen valmistautumista erilaisin mielikuvatekniikoin.
- Neljä kertaa maanantaisin 8.9. alkaen klo 18-19
- Hinta 50 €

Vertaisryhmissä jutustellaan teen/kahvin ja keksipurkin äärellä. Kahvikassaan toivotaan n. kahden euron maksua tilavuokran kattamiseksi.

Tarkista tarkemmat aikataulut ja mahdolliset muutokset nettisivuilta: www.tampereennapapiiri.fi