

Kantoliinalainaamo

Meiltä voit vuokrata kokeilua varten erilaisia ergonomisia kantovälineitä.

Opastusta tarjolla keskiviikkoisin vauvakahvilassa sekä perjantaisin perhekahvilassa.

liinalainaamo@tamperennapapiiri.fi

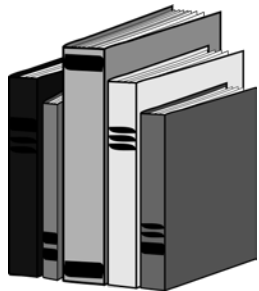


TENS-vuokraus

Vuokraamme TENS-laitetta synnytyksen kivunlievitykseen.
tens@tamperennapapiiri.fi

Kirjasto

Napapiirin kirjastossa on raskausaikaan, synnytykseen, imetykseen, lasten hoitamiseen ja kasvatukseen keskittyviä kirjoja. Kävijät voivat lukea kirjoja paikan päällä ja Tampereen Napapiiri ry:n jäsenet voivat lainata niitä myös kotiin luettaviksi.



Rintapumput

Vuokraamme Medelan Mini Electric ja Amedan Lactaline Personal sähkökäyttöisiä rintapumppuja sekä Medelan imetysapulaitetta.
veera.intihar@gmail.com

Tampereen Napapiiri

Syksy 2015



Tervetuloa mukaan!

Tampereen Napapiiri sijaitsee Kalevassa osoitteessa **Kaalamonaukio 2**

www.tamperennapapiiri.fi

www.facebook.com/tamperennapapiiri

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

SYNNYTYSTEEMAILLAT (Aktiivinen synnytys ry)

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

DOULA-ILLAT

- Voit tulla tapamaan Doula-piiriin doulia, kuulemaan mitä doulat ovat ja miten doula voisi olla avuksi sinun synnytyksessäsi.
- Tiistaina 20.10. ja 15.12. klo 18-20

VAUVAKAHVILA

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



TAAPEROKAHVILA

- Noin 10 - 24 kuukauden ikäisten taaperoiden ja heidän vanhempiensa oma kahvila.
- Torstaisin klo 13-15

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

- Drop-in Imetysklinikalla saat hoidettua esim. imetyksivut, ohjeet maitomäärän säätämiseen sekä apua imetysasentojen löytymiseen.
- Hinta 15€/ohjaus
- Maanantaisin klo 13.30 – 15.30 alkaen 21.9.

Syksyllä myös mm.
TOIMIVA PERHE –KURSSI ja DOULAKOULUTUS. Katso lisätiedot nettisivuiltamme!

AKTIIVIEN ILLAT

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

LUKUPIIRI

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

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

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

IMETYSTUKIRYHMÄ

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

TERVEYS QIGONG (Osku Leinonen, oskuleinonen@gmail.com)

- Terveys Qigong ('tsiikung') on käytännöllistä, sallivaa ja kiireetöntä terveysliikuntaa. Harjoittelu on hyvin sovellettavissa monenlaisille ihmisille.
- Kurssit Napapiirillä 18.8. – 9.10. Hinta 35 €/4 krt kortti, 60 €/8 krt kortti
- Tiistaisin erityisesti odottaville äideille klo 11.30 – 12.45
- Perjantaisin kaikille ja erityisesti synnyttäneille naisille klo 17.30 – 18.45



KESTOVAIPPATAPAAMISET

(Kestovaippayhdistys ry)

- Tervetuloa avoimiin tapaamisiin niin kestoilukonkarit kuin kestoivaippoja 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.
- 23.9. ja 18.11.

VAUVASIRKUS, SISARUSCIRCUS JA KIELISIRKUS/BLEND CIRCUS (LifeCircus, katja.rantapenttila@gmail.com)

- Sirkuksen ja teatterin keinoin rakennetaan lapsille ja vanhemmille mukava tunti, joka sisältää mm. akrobatiaa, jongleerausta, tasapainoilua ja loruja.
- Kielisirkus / BlendCircus (also in ENGLISH!) tiistaisin/tuesdays 8.9. – 6.10. Hinta 99 €
- Vauvasirkus torstaisin 10.9. – 8.10. klo 9.30 – 10.30 Hinta 99 €
- Sisaruscircus 10.9. – 8.10. klo 10.30 – 11.30 Hinta 130e/99 €

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

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