



VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2015

Torstaisin klo 17.00-19.00

Joensuun Perheentalo, Rantakatu 15

Kuormikkaat: keskustelua odotuksen ja syntymän ihmeestä

Maitomammat: tietoa ja tukea imetykseen

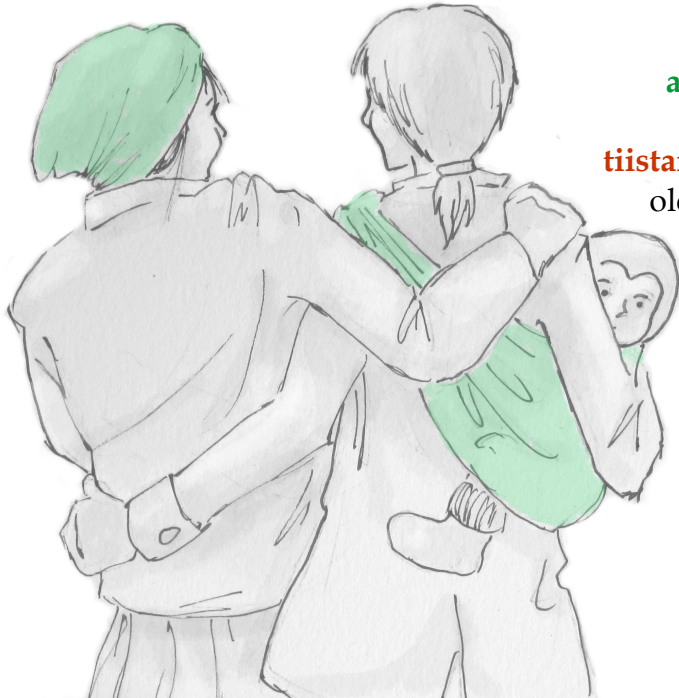
Maamot: puhetta vanhemmuudesta ja lapsiperheen elämästä

Lietsut: vanhempien ja lasten kohtaustapa; tutustumista, jutustelua

Vertaistukiryhmät ovat maksuttomia ja avoimia kaikille. Tapaamisiin ovat tervetulleita kaikki vanhemmat, yksin tai lasten kanssa. Tilassa on leikkipaikka ja mikroaaltouuni.

Kaikissa tapaamisissa on mahdollista saada imetystukea sekä opastusta kantoliinon ja kestovaippon käytössä. Tiedustele asiaa ryhmänvetäjältä. Parhaiten osaamme valmistautua kysymyksiisi, jos otat yhteyttä etukäteen sähköpostitse osoitteeseen liekku@gmail.com

Vapaamuotoiset **Liekun aamuryhmät** kokoontuvat parillisten viikkojen **tiistaisin klo 10-12**. Tervetuloa oleskelemaan ja viettämään rentoa aamupäivää Perheentalolle!



Tammikuu

- 8.1. Lietsut: Kestovaipat ja kantovälineet
- 15.1. Maitomammat: Äidinmaito – parasta ravintoa vauvalle
- 22.1. Maamot: Sopiva lapsiluku ja ikäero?
- 29.1. Kuormikkaat: Synnytys kotona?

Helmikuu

- 5.2. Maitomammat: Imetys ja päihteet
- 12.2. Maamot: Varhaiskasvatus kotona ja kodin ulkopuolella
- 19.2. Kuormikkaat: Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät
- 26.2. Maitomammat: Ensi-imetys, IBCLC-kätilö Pirjo Piirainen

Maaliskuu

- 5.3. TALVILOMA, EI RYHMÄÄ
- 12.3. Maamot: Lapsentahtinen perhe-elämä
- 19.3. Kuormikkaat: Synnytykseen valmistautuminen / Liekun doulat tavattavissa
- 26.3. Maitomammat: Isomman lapsen imetys: äidin- vai lapsentahtisesti?

Huhtikuu

- 2.4. Lietsut: Lasten ensiapu, lääkäri Katri Kolmonen
- 9.4. Maamot: Rakentava vuorovaikutus perheessä
- 16.4. Kuormikkaat: Mitä synnytyksessä tapahtuu?
- 23.4. Maitomammat: Imetys, yhteiskunta ja kulttuuri
- 30.4. VAPPUAATTO, EI RYHMÄÄ

Toukokuu

- 7.5. Maamot: Varo varo varo – ylisuojeleva vanhempi
- 14.5. HELATORSTAI, EI RYHMÄÄ
- 21.5. Kuormikkaat: Muuttuva keho raskausaikana
- 28.5. Lietsut: Sormiruokailu

Muista myös kestovaippon, kantoliinon, imetysapuvälineiden ja TENSin vuokraus: www.liekku.net

Huomaathan ryhmien muuttuneet kokoontumisajat: aamuryhmät kokoontuvat jatkossa tiistaisin ja torstain ryhmät alkavat vasta 17.00!