


L I E K K U N
V E R T A I S T U K I -
I L L A T
K E V Ä T 2 0 1 8

**Vertaistuki-illat kokoontuvat
Perheentalolla (Rantakatu 15)
keskiviikkoisin tai torstaisin klo 17-19**

**Isien iltapäiväkahvit La 27.1.,
24.2.,24.3.,28.4. ja 26.5.
klo 12-14 Perheentalolla**

Vertaistuki-illat ovat maksuttomia ja
avoimia kaikille. Tapaamisiin voivat tulla
kaikki vanhemmat, lasta odottavat tai
muuten vain aiheesta kiinnostuneet,
yksin tai lasten kanssa.

 Huutomerkillä merkatuissa illoissa
käsitellään aiheita aikuisten kesken, joten
suosittelemme ottamaan vain
pikkuvauvat mukaan.

**Kaikille Liekku ry:n jäsenille avoin
liikuntaryhmä Riekku kokoontuu
tiistaisin klo 17-18 Lehmon
koulun salissa (Kylmäojantie 6)**



T A M M I K U U

To 25.1. Vinkkejä arjen solmukohtiin
- pukeutumisesta ruokailuun

H E L M I K U U

To 1.2. Tissit tiskiinkin - puhetta
imetyksestä

To 8.2. Ääni synnytyksessä ja Liekun
doulatoiminnan esittelyä/
Laulaja Liisa Tavi

Ke 14.2. Synnytystarinat - tule
kertomaan oma tarinasi ja 
kuuntelemaan muiden kokemuksia

To 22.2. Vyöhyketerapia apuna lasten
yleisimpiin vaivoihin ja
vauvahierontaa/
Vyöhyketerapeutti Pia Väistö

M A A L I S K U U

To 1.3. Onko pakko imettää?

To 15.3. Rentoa oleilua
nyttärihengessä ja omien
käsitöiden tekemistä

To 22.3. Puhutaan seksistä/
Seksuaalineuvoja Henna Kekkonen

To 29.3. Seinät kaatuu - vanhemmuus
ahdistaa! 

Lisätietoa

liekku.net

liekku@gmail.com

Liekku ry:n Facebook-ryhmä

H U H T I K U U

To 5.4. Mitä haasteita voi tulla
vastaan imetyksessä/
IBCLC-kätilö Pirjo Piirainen

To 12.4. Sormiruokailu


To 19.4. Kantoliinat ja -reput
To 26.4. Matka synnytykseen -
valmistautumista mielikuvien ja
voimalausein

T O U K O K U U

To 3.5. Kantoväline-, kestovaippa-
ja äitiystarvikikirppis
- tule myymään ja ostamaan

Ke 9.5. Kauneudenhoitoa kotikonstein

To 17.5. Lapsiperhe liikkuu

To 24.5. Kodin seksuaalikasvatus
varhaisvuosista alkaen/
Seksuaalikasvattaja Saara Sahlstén
To 31.5. Villivihannekset ja hortoilu

Vertaistuki-illoissa on mahdollista saada
opastusta ja tukea mm. imetykseen,
ergonomiseen kantamiseen ja
kestovaippon käyttöön. Parhaiten
osaamme auttaa, jos otat yhteyttä
etukäteen.

