

## KANTOLIINA- LAINAAMO

Meiltä voit vuokrata kokeilua varten erilaisia ergonomisia kantoreppuja ja -liinoja.

*liinalainaamo@  
tampereennapapiiri.fi*



## TENS-VUOKRAUS

Vuokraamme TENS-laitetta synnytyksen kivunlievitykseen.  
*tens@tampereennapapiiri.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*



KEVÄT 2016



\*

Kohtaamispaikka lapsiperheille ja odottaville vanhemmille

\*

Vertaistukea lapsiperheen arkeen

\*

Tietoa mm. synnytyksestä, imetyksestä, kantovälineistä ja sormiruokailusta

\*

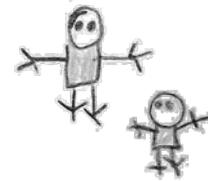
Harrastusmahdollisuuksia

\*

Kaalamonaukio 2

[www.tampereennapapiiri.fi](http://www.tampereennapapiiri.fi)  
[www.facebook.com/tampereennapapiiri](http://www.facebook.com/tampereennapapiiri)  
[tampereennapapiiri@gmail.com](mailto:tampereennapapiiri@gmail.com)

# KEVÄT 2016

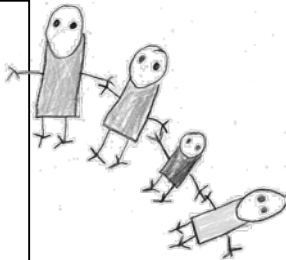


## PERHEKAHVILA

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

## VAUVAKAHVILA

- Vauvakahvila on kohtaamispaikka perheen pienimmille ja heidän vanhemmilleen. Vaihtuvia teemakertoja.
- Keskiviikkoisin klo 11-13



## TAAPEROKAHVILA

- Noin 10 - 24 kuukauden ikäisten taaperoiden ja heidän vanhempinsa oma kahvila.
- Torstaisin klo 14-16

## ISIEN JA LASTEN KAHVILA

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

## AKTIIVIEN ILLAT

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

## LUKUPIIRI

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

## KESTOVAIPPATAPAAMISET (Kestovaippayhdistys ry)

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

## KANTOTREFFIT

- Voit tutustua kantoliinailuun ja -reppuiluun ja saat apuja oman kantovälineesi kanssa.
- Joka kuukauden toinen maanantai klo 10-13

## IMETYSTUKIRYHMÄ

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

## SYNNYTYSTEEMAAILLAT (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-piirin doulia, kuulemaan mitä doulat ovat ja miten doula voisi olla avuksi sinun synnytyksessäsi.
- Keskiviikkona 17.2., 20.4. ja 15.6. klo 18-20

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

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

## VOIMAANNUTTAVA SYNNYTYKSEN JÄRJESTÄÄ (Terhi Nummi, terhi@terhinummi.fi)

- **MOTHER BLESSING -KURSSI 31.1. JA 18.3.**  
Mitkä ovat MoBe juhlat ja miten ne järjestetään?
- **VOIMANNUTTAVA SYNNYTYKSEN LUENTO 31.1., 21.2. JA 5.5.**  
Mistä synnytykskokemus koostuu ja miten siihen voi vaikuttaa, mitä on voimaannuttava ja aktiivinen synnytys ja mitkä ovat synnyttäjän oikeudet?
- **SYNNYTYSLAULU -KURSSI 21.2. JA 5.5.**  
Kurssilla opit kuinka ääntä voi käyttää rentouttamaan oloa ja lievittämään tehokkaasti synnytystuntemuksia.
- **DOULAN TYÖN FILOSOFIA -WORKSHOP 31.1., 21.2. JA 5.5.**  
Workshopissa syvennytään oman doulatyön filosofian äärelle. Workshop on tarkoitettu jo toimiville douluille ja doulakoulutuksessa oleville.

## VAUVASIRKUS JA SISARUSSIRKUS (LifeCircus, katja.rantapenttila@gmail.com)

- Sirkuksen ja teatterin keinoin rakennetaan lapsille ja vanhemmille mukava tunti, joka sisältää mm. akrobatiaa, jongleerausta, tasapainoilua ja loruja.
- VauvaSirkus tiistaisin 2.2. – 1.3. klo 9.30 – 10.30 Hinta 99 €
- Sisarussirkus tiistaisin 2.2. – 1.3. klo 10.30 – 11.30 Hinta 130e/99 €



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

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

