



Pienten lasten perheiden palvelut



## PERHEVALMENNUS (Lasketut ajat 1.5.–30.6.2019)

Perhekeskus MAAHISESSA, Naavatie 1, Järvenpää.

Ilmoittautumiset sähköpostilla: [tiina.kolehmainen@keusote.fi](mailto:tiina.kolehmainen@keusote.fi) Riittää, että ilmoittaudutte kertaalleen. Jokaiseen iltaan ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Ilmoita myös mukaan tuleva kumppanisi tai tukihenkilö.

### 1. Vauva tulossa

Ti 5.2.2019 klo 18–19.30

Tervetuloa perhevalmennukseen pariskuntana, yksin tai tukihenkilön kanssa. Perhevalmennukseen on kutsuttu samoihin aikoihin lapsen saavia järvenpääläisperheitä. Ensimmäisellä kerralla sinulla on mahdollisuus tutustua muihin samassa elämänvaiheessa oleviin vanhempiin. Illan aikana saat **terveydenhoitajalta** infoa mm. laajemmin perhevalmennuksen sisällöstä.

### 2. Kokonaisvaltaista kehon huoltoa

Ti 12.2.2019 klo 18 -19.30

Raskausaikana liikunta auttaa selviytymään raskausajan fyysisestä rasituksesta ja nopeuttaa synnytyksen jälkeistä palautumista. Keskustelemme liikunnasta raskausaikana; onko olemassa jotain esteitä tai rajoituksia liikunnan suhteen. Lisäksi voit kysyä **fysioterapeutilta** omista liikkumisen haasteista tai tavoitteista. Tiedätkö, kuinka paljon ja miten terveen aikuisen tulisi liikkua pysyäkseen hyvässä kunnossa?

Suun ja hampaiden hoito tavaksi jo pienestä pitäen. Saatte vinkkejä **suuhygienistiltä** omien ja tulevan lapsen hampaiden hoitoon. Aiheena on myös ravinnon ja suuhygienian merkitys hampaiden hyvinvointiin raskausaikana. Millaisen mallin haluat antaa lapsellesi suun hoidosta?

### 3. Parisuhde - perheen voimavara

Ke 27.2.2019 klo 18–19.30

Parisuhteen toimivuutta ja kumppanien välistä suhdetta kannattaa tietoisesti hoitaa, jotta parisuhde toisi iloa ja tyydytystä molemmille osapuolille ja tukisi perheeksi kasvamisessa. **Perheneuvolan perheterapeutti** pysähtyy kanssanne näiden teemojen äärelle.

### 4. Varhainen vuorovaikutus ja vanhemmuuteen valmistautuminen

Ke 6.3.2019 klo 18–19.30

Tämän illan aikana paneudutaan vanhemmuuteen valmistautumiseen, vauvojen erilaisiin temperamentteihin ja vuorovaikutukseen vauvan kanssa. **Neurolapsykologi** on kanssanne tässä perhevalmennuksen illassa.

### 5. Vauvan hoito ja imetys

Ke 13.3.2019 klo 18-19.30

Tämän toiminnallisen illan aikana, jossa on mukana kaksi **terveydenhoitajaa**, puhutaan vauvan hoidosta, kylvetyksestä ja imetyksestä. Käsittelemme myös vauvan uniasioita sekä tutustumme mm. kantoliinan käyttöön.

### 6. Kummikätilön ilta

Ke 20.3.2019 klo 18 – 20

**Kummikätilömme Hyvinkään sairaalasta** kertoo synnytyksestä ja kivunlievitysmahdollisuuksista synnytyksen aikana. Siinä on mahdollisuus kysyä synnytykseen, sairaalan käytäntöihin ja kivunlievitykseen liittyvistä asioista suoraan kätilöltä.

Voitte myös tutustua Vauvamatkalla -videoihin ja Vauvamatkalla -sivustoon ennen kätilön iltaa: [www.hus.fi](http://www.hus.fi).

### 7. Hetkiä vauvan kanssa /Srsk mukana arjessa

Ke 27.3.2019 klo 18 - 19.30

Missä voi tutustua toisiin vauvaperheisiin ja mitä vauvan kanssa voi tehdä päivisin? Järvenpään seurakunnan ekavauvatoiminta ja musiikkikerhot esittäytyvät. **Lapsi- ja perhetyön papin** kanssa puhutaan myös siitä, mitä pitäisi ottaa huomioon, kun järjestätte kastejuhlaa.

Jatkuu...



## Perhevalmennus jatkuu vauvan syntymän jälkeen:

Ensimmäinen tapaaminen on saman ryhmän kanssa, sen jälkeen tapaamiset toteutetaan perhevalmennuksen avoimina tapaamisina. Katso syksyn/ kevään ohjelma neuvolan/perhevalmennuksen nettisivuilta.

### 8. Meidän vauva

**Ma 19.8.2019 klo 10 - 11.30**

Jaetaan ajatuksia ja kokemuksia vauva-aikaan ja vanhemmuuteen liittyen. "Miten kahdesta tuli kolme?" "Miten elämä on muuttunut vauvan tulon myötä?". Palataan synnytyskokemuksiin ennen vauvan syntymää, jos osallistujat niin haluavat. **Toiminnanohjaaja** kertoo myös Maahisen vauvaperhetyöstä.

### 9. Vauva kehittyy (lapsi 4-10kk)

**Nalliaisten yhteydessä**

Keskustelua **fysioterapeutin** johdolla lapsen motorisesta kehityksestä, kuinka se etenee ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Esitelyssä keinoja, joilla vanhemmat voivat arkielämässä tukea pienokaisensa hyvää motorista kehitystä. Voit myös kysyä asioista, jotka askarruttavat lapsen kehityksessä.

### 10. Varhaiskasvatus Järvenpäässä (lapsi 5kk-3v)

Tule samaan tietoa päivähoidon vaihtoehtoista Järvenpäässä ja kysymään mitä tahansa päivähoidon liittyvää **varhaiskasvatuksen edustajalta**. Illan aikana esitellään Järvenpään päivähoidopalveluja ja annetaan tietoa kotihoidon tuesta sekä päivähoidon hakemisesta, eri hoitomuodoista ja toiminnan sisällöstä.

### 11. Perhekeskus Keltasirkku esittäytyy

Tutustutaan yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin perhekeskus Keltasirkun toimintaan. Luvassa tietoa ja keskustelua MLL:n valtakunnallisesta ja paikallisesta toiminnasta mm. perhekummi-, lastenhoito- ja isä-lapsi-toiminnasta sekä kaupungin ja järjestön yhteistyöstä.

### 12. Isä-lapsi-toimintaa Keltasirkussa

Isä-lapsi-toiminta jatkuu syksyllä parittomien viikkojen tiistaisin klo 17-19.00, 14.8.2018 alkaen. Toiminta on suunnattu erityisesti alle kouluikäisille lapsille ja heidän isilleen. Retkiä lähialueen lapsiystävällisiin paikkoihin sekä itsejä ja lapsia kiinnostavaa toimintaa perhekeskus Keltasirkussa.

**Tervetuloa mukaan!**