



Hellän kosketuksen voima – ryhmät, kevät 2021

Kaipaatko vinkkejä vauvan rauhoitteluun? Kahden viikon ikäisenä vauvan itkuisuus yleensä lisääntyy. Itkuinen vauva voi saada vanhemman tuntemaan itsensä keinottomaksi ja uupuneeksi.

Tule mukaan Hellän kosketuksen voima –ryhmään. Ryhmässä opetetaan vauvaa rauhoittava ja kehitystä tukeva vauvahieronta sekä tarjoamme konkreettisia vinkkejä vauvan rauhoitteluun.

Ryhmät on tarkoitettu 0-3 kk ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen. Ryhmät ovat maksuttomia ja niihin voivat osallistua myös Oulun lähikuntien vauvaperheet.

Hellän kosketuksen Voima-ryhmä toteutuu keväällä kaksi kertaa:

22.2.2021 klo 10-13 (ryhmä toteutuu etänä)

24.5.2021 klo 10-13 (tämä toivottavasti pystytään jo toteuttamaan Vauvatalolla)

Ilmoittautuminen ryhmiin:

vauvatalo@oetk.fi

Lisätietoa 0407444300 /Vauvatalo



Vanhempien Voimakahvila, kevät 2021

Vanhemmuus on iloinen asia, mutta välillä stressi kuormittaa ja voimat ovat vähissä. Jos Sinulla on vauva ja / tai alle 2v lapsi, tule mukaan avoimeen Vanhempien voimakahvilaan. Voit halutessasi osallistua vain kerran tai vaikka jokaiseen kahvilaan.

Ryhmässä saat kahvi/teekupin äärellä vertaistukea ja vinkkejä vauva/pikkulapsiperheen arjesta selviytymiseen ja voimavarojen löytämiseen.

Voimakahvila kokoontuu joka torstai alkaen 4.2.2021 klo 12-14. Kevätkauden voimakahvilat jatkuvat 27.5. saakka.

Voimakahvila pyritään toteuttamaan paikan päällä Vauvatalolla. Tällöin osallistujien tulee ilmoittautua etukäteen, jotta saamme ryhmän pysymään tarpeeksi pieneenä. Ilmoittautumiset: 040 7444300 / vauvatalo@oetk.fi

Ryhmässä toimivat ohjaajina Vauvatalon asiantuntijat. Livenä toteutuessa ryhmä kokoontuu Vauvatalolla Intiössä, Viestikatu 10 C 52-53. Jos poikkeusolot jatkuvat, kahvila toteutetaan etäkahvilana internetin välityksellä.

Seuraa ajantasaista Voimakahvilaan liittyvää informaatiota Vauvatalon ryhmät-facebook- sivustolta.



Äitikaveritoiminta

Äiti, kaipaatko kaveria, tarvitsetko tukea?

Vauvatalon äitikaveritukihenkilötoiminta on vapaaehtoista, yksilöllistä vertaistukea alle 2-vuotiaan lapsen äidille. Toiminnan tavoitteena on tukea äidin hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyden kokemusta ja sitä kautta vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin sitä edistävästi.

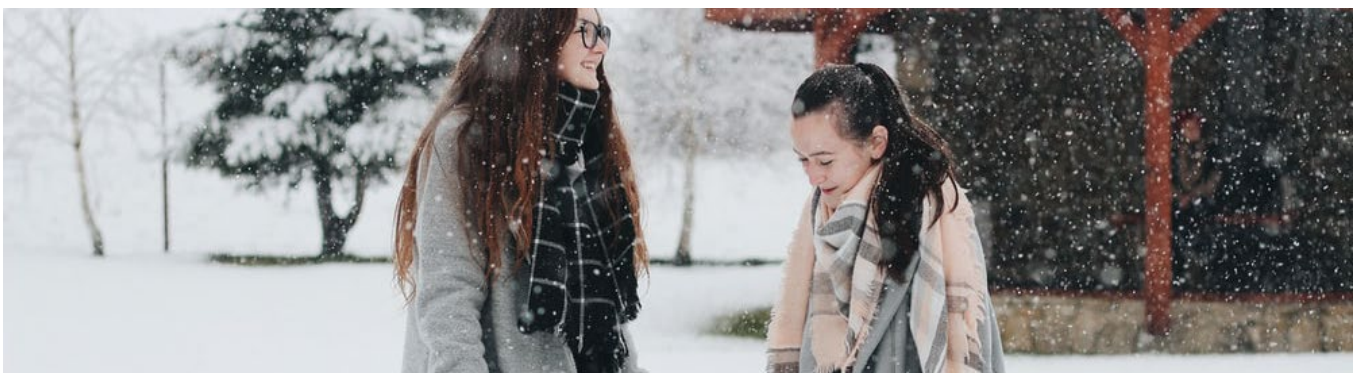
Toiminta tukee äidin osallisuutta ja tarjoaa vapaaehtoisille mahdollisuuden mielekkääseen, vanhemman hyvinvointia edistävään, toimintaan. Äitikaveritukihenkilötoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja äitikaveri perehdytetään tehtäväänsä. Tukisuhteessa tuettavan äidin toiveet ovat keskiössä.

Vapaaehtoinen äitikaveri kuuntelee, kulkee rinnalla ja on vertaisena/tukena toiselle äidille. Tukisuhteen aikana yhteisiä tapaamisia on 1-7 kertaa.

Mikäli toivot äitikaveria tai olet itse kiinnostunut toimimaan äitikaverina, ota yhteyttä.

Lisätietoa:

vauvatalo@oetk.fi / puh 040 7444300





Vauvatalon baby blues-toiminnan palvelut vauvaperheille

Vauvatalon baby blues -toiminta on ennaltaehkäisevää matalan kynnyksen toimintaa.

Toiminnassa tarjotaan lyhytkestoista yksilöllistä tukea, ohjausta ja neuvontaa (vauvaa odottavat ja alle 2-vuotiaiden lasten perheet).

Tukea voi tarvita vanhemmaksi valmistautumisessa, mielialahaasteissa, vauvan odotus- ja vauva-ajan stressin vähentämisessä tai muussa mieltä askarruttavassa asiassa. Toimintaan voi hakeutua helposti itse yhteyttä ottaen ja tukea tarjotaan Oulun lisäksi myös lähikuntien vauvaperheille.

Baby blues-palvelun 1-5 kerran tapaamiset ovat maksuttomia.

BABY-BLUES –TOIMINNAN UNIOHJAUSPALVELUT

Monipuolinen uniohjaustoiminta tarjoaa yksilöllistä tukea perheille vauvojen uneen ja unipulmiin liittyen. Voit saada yhdistyksemme uniohjauspalveluja maksutta, itse yhteyttä ottaen (puhelut/videovastaanotot). Tarjoamme unipalveluja myös lähikuntiin.

Unipalvelut alle 2-vuotiaiden lasten perheille:

- Unipuhelinneuvontaa ajanvarauksella
- Videovastaanottoja
- Avo- ja kotikäyntejä
- Vierailut vanhempi-lapsi-verkostoissa uniteemoin (myös etänä)
- Vauvojen uneen liittyvät koulutukset

Tarja Kuivala, vauvatyön asiantuntija
p. 040-3547757, tarja.kuivala@oetk.fi





Vapaaehtois- doulatoiminta

Vanhemman hyvinvointi tukee kohtuvauvan hyvinvointia.

Vauvan odotusaikaan liittyy iloisten tunteiden lisäksi myös monenlaista mielenmyllerrystä ja jännitystä. Läheisten, ystävien ja neuvolan tuella niistä usein selviää hyvin. Joskus läheiset voivat kuitenkin olla toisella paikkakunnalla ja rinnallakulkijaa ei odotusaikana ole.

Vauvatalon kautta odottajalla on mahdollisuus saada vapaaehtoisdoula. Vapaaehtoisdoula on koulutettu synnytystukihenkilö, joka tarjoaa tukeaan perheille, joissa on erityistuen tarve. Erityisen tuen tarve on laaja käsite, jolla tarkoitetaan sellaisia taloudellisia, terveydellisiä ja sosiaalisia tilanteita, joissa tulevan vauvan kannalta on tärkeää, että hänen vanhempansa saavat tukea odotukseen ja synnytykseen.

Doula tarjoaa tukeaan odotusaikana (1-2 tapaamista) ja halutessasi varautuu tulemaan mukaan myös synnytykseen.

Doulan voi saada oululainen ja myös lähikunnassa asuva synnyttävä / perhe. Doulan tarvetta arvioidaan yhdessä työntekijän kanssa. Doulan tuki on perheille maksutonta.

Yhteydenotot vapaaehtoisdoulatoimintaan:

doula@oetk.fi / p. 040 7444300

