



VOIMAA ÄITIYTEEN

Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeutti- ja sairaanhoitajaopiskelijat järjestävät synnytyksestä palautumista ja vauva-arjessa jaksamista tukevan maksuttoman pienryhmän.

Tukea liikunnan turvalliseen aloittamiseen synnytyksen jälkeen

Tietoa raskauden ja synnytyksen vaikutuksista toimintakykyyn

Tietoa lapsiperheille ja äideille suunnatuista palveluista

Tukea kokonaisvaltaiseen synnytyksestä palautumiseen

Toisten äitien kanssa verkostoituminen

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2020 viikoilla 46-50 seuraavasti:

Ti 10.11.2020 klo 10-12 Tutustuminen & Aktiivinen arki

Ti 17.11.2020 klo 10-12 Ryhdikäs arki

Ti 24.11.2020 klo 10-12 Lantionpohja kuntoon

Ti 1.12.2020 klo 10-12 Korsetti kuntoon

Ti 8.12.2020 klo 10-12 Mielen ja kehon hyvinvointi, ryhmän päätös & vinkkejä jatkoon

Kenelle? Synnyttäneille äideille sekä heidän vauvoilleen. Synnytyksestä aikaa 2-5kk (neuvolan jälkitarkastus tehty) ryhmän alkaessa.

Missä? Tikkarinne-kampus, E-talo Tikkarinne 9, 80200 Joensuu

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 3.11.2020 mennessä:

Kaisa Juvonen, Voimala-koordinaattori
Puhelin: 050 521 9270
Sähköposti: kaisa.r.juvonen@karelia.fi