

## Monitoimijainen perhevalmennus Jämsän seudulla

Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea lasta odottavia perheitä sekä edistää perheen keskinäistä vuorovaikutusta uudessa elämäntilanteessa jo ennen lapsen syntymää.

Perhevalmennukseen voi osallistua ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat ja myös yhdessä tukihenkilön kanssa. Perhevalmennus tarjoaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Perhevalmennuksessa perheet tapaavat neuvolatyöntekijöiden lisäksi muita eri ammattialan edustajia.

### PERHEVALMENNUSRYHMÄT syksy 2024

#### Ryhmä 2.

- 1. Tapaaminen**  
Tiistai 6.8.24  
Klo 15.00–16.30  
Synnytys  
Terveystenhoitajat  
Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 2. Tapaaminen**  
Torstai 15.8.24  
Klo 15.00–17.00  
Raskauden tuomat fyysiset muutokset  
Fysioterapeutti  
Fysioterapian osastolla, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 3. Tapaaminen**  
Tiistai 20.8.24  
Klo 15.00-17.00  
Imetys  
Terveystenhoitajat  
Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 4. Tapaaminen**  
Tiistai 27.8.24  
Klo 15.30-17.00  
Avaimia hyvään vanhemmuuteen  
psykologi ja perheohjaaja  
Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 5. Tapaaminen**  
Tiistai 3.9.24  
Klo 15.00-17.00  
Vauvanhoito  
Terveystenhoitajat  
Jämsän neuvola, Sairaalantie 11 JÄMSÄ

#### Ryhmä 3.

- 1. Tapaaminen**  
Tiistai 12.11.24  
Klo 15.00–16.30  
Synnytys  
Terveystenhoitajat  
Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 2. Tapaaminen**  
Torstai 21.11.24  
Klo 15.00–17.00  
Raskauden tuomat fyysiset muutokset  
Fysioterapeutti  
Fysioterapian osastolla, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 3. Tapaaminen**  
Tiistai 26.11.24  
Klo 15.00-17.00  
Imetys  
Terveystenhoitajat  
Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 4. Tapaaminen**  
Tiistai 3.12.24  
Klo 15.30-17.00  
Avaimia hyvään vanhemmuuteen  
psykologi ja perheohjaaja  
Jämsän neuvolassa, Sairaalantie 11 JÄMSÄ
- 6. Tapaaminen**  
Tiistai 10.12.24  
Klo 15.00-17.00  
Vauvanhoito  
Terveystenhoitajat  
Jämsän neuvola, Sairaalantie 11 JÄMSÄ

Keski-Suomen keskussairaalan synnytysvalmennukset ovat verkossa, osoite on: [www.sairalaanova.fi.html](http://www.sairalaanova.fi.html)

Lapsen syntymän jälkeen ryhmäläiset kutsutaan ns. vauvatapaamiseen lasten ollessa 1-3 kk. Informoidaan seurakunnan perhekerhon ja Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilan sekä perheneuvolan toiminnasta.

**Ilmoittautumiset:** [eija.pasanen@pihlajalinna.fi](mailto:eija.pasanen@pihlajalinna.fi), [outi.valaranta@pihlajalinna.fi](mailto:outi.valaranta@pihlajalinna.fi)