

# Ensisynnyttäjien esikkoryhmät

**Sinä, joka olet ensimmäistä kertaa äiti tai isä, tule mukaan esikkoryhmään!**

- leikimme, keskustelemme, jaamme kokemuksia, pohdimme arkisia asioita ja kahvittelemme yhdessä
- kerran kuukaudessa ryhmässä on teemakerta, aiheina mm unirytmiohjaus, lapsen päivähoito, ensiapu, vanhemmuus- ja parisuhde, sairaan lapsen hoito, lapsen ravitsemus
- ryhmäohjaajina toimivat perhepalvelun työntekijät
- maksuttomat ryhmät kokoontuvat kerran viikossa
- ei ennakkoilmoittautumista

## Esikkoryhmät kevät 2019:

Rajakylä	Herukan päiväkoti	keskiviikko	klo 13–15
Kontinkangas	Mellenius-ryhmätalo, Peltolankaari 18a	maanantai	klo 10–12
Keskusta	Vihreätalo, Uusikatu 27	keskiviikko	klo 13–15
Kaakkuri	Kuukkelin päiväkoti	keskiviikko	klo 13–15
Myllyoja	Myllyojan nuorisotalo	maanantai	klo 9.30–11.30
Kaijonharju	Kaijonharjun kirjasto	tiistai	klo 13.30–15.30
Kuivasjärvi	Kuivasrannan päiväkoti	keskiviikko	klo 13.30–15.30
Koskela	Koskelan hyvinvointineuvola	tiistai	klo 13.30–15.30
Haukipudas	Simppulan päiväkoti	maanantai	klo 14–16
Hiukkavaara	Nuorisotila Hiukkis, Tahtimarssi 3	keskiviikko	klo 9.30–11.30

Esikkoryhmät noudattavat pääsääntöisesti koulujen loma-aikoja, mutta alkamisajankohta on hyvä tarkistaa vielä omalta terveydenhoitajaltasi.

## Tervetuloa!