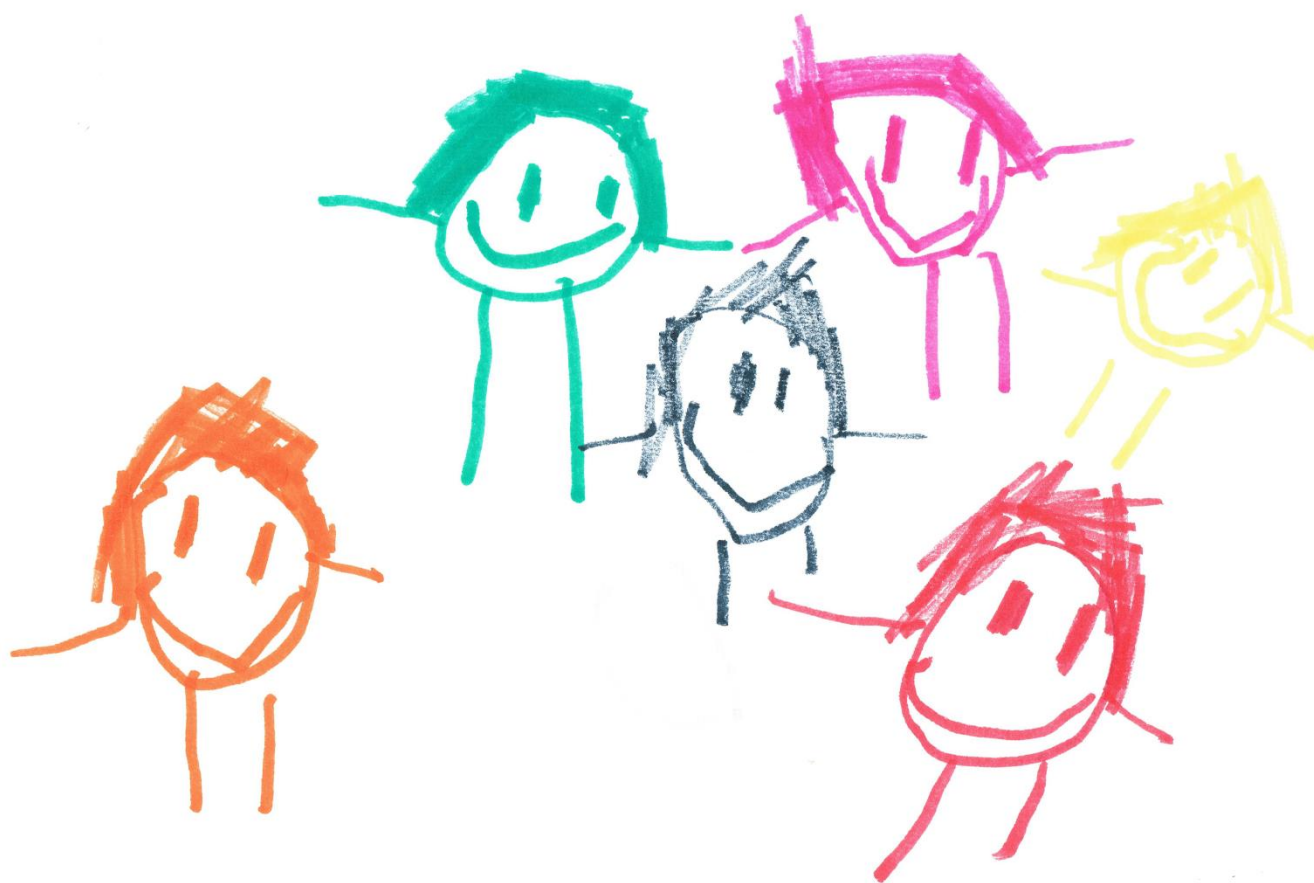


# PALVELUT LAPSIPERHEILLE



JÄRVI-POHJANMAAN YHTEISTOIMINTA-ALUE



## HYVÄT VANHEMMAT

Pidätte juuri käsissänne opasta, johon on koottu tietoa Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueen lapsiperheille suunnatuista palveluista sekä niistä monista etuuksista, joilla lapsia ja perheitä tuetaan.

Oppaan tarkoituksena on auttaa teitä löytämään tarvitsemanne palvelut sekä niiden yhteystiedot kätevästi yksistä kansista. Kenties oppaasta löytyy tietoa sellaisistakin palveluista, joita ette muistaneet tai tienneet alueella olevankaan.

Opas on toteutettu opinnäytetyönä yhteistyössä Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Alajärven lastenneuvolan kanssa. Oppaaseen kootut palvelut on poimittu Järvi-Pohjanmaan perusturvan, yksityisten yritysten sekä järjestöjen internetsivuilta, paikallislehdistä, Alajärven lastenneuvolasta saaduista esitteistä sekä yhteisöpalvelu Facebookista. Kuvituksen ovat toteuttaneet Myllyvainion ja Metsätarhan päiväkotien lapset.

Toiveenani on, että tämä opas tuo helpotusta ja sisältöä juuri teidän perheenne arkeen!

Hilla Mäkinen  
Sosionomi (AMK) -opiskelija  
Seinäjoen ammattikorkeakoulu



## SISÄLTÖ

HYVÄT VANHEMMAT .....	2
PERHEEN PERUSTAMINEN .....	4
Haaveena perheen perustaminen – mistä liikkeelle? .....	4
Vauva tulossa – mitä on hyvä tietää? .....	6
LAPSI KASVAA .....	10
Tukea lapsen kasvuun .....	10
Lapsi sairastuu – mistä apua? .....	12
LAPSI KEHITTYY .....	14
Tukea lapsen kehitykseen .....	14
Vammainen lapsi perheessä – mistä tukea? .....	18
APUA JA TUKEA ARKEEN .....	20
Lapsiperheiden sosiaalityö ja neuvonta .....	20
Tukea vanhemmuuteen .....	21
VAIHTOEHTOJA LAPSEN HOITOON.....	25
Lapselle hoitoa kotona.....	25
Lapselle hoitoa kodin ulkopuolelta .....	26
Esikoulu alkaa.....	27
TOUHUKAS ARKI – VIRIKKEITÄ VAPAA-AIKAAN.....	28
Liikunnan riemua .....	29
Mukavaa tekemistä ja ainutlaatuisia kohtaamisia .....	32
Hengellistä toimintaa .....	37
KUN PERHEESSÄ ON HUOLIA.....	39
Tukea työttömyyden kohdatessa .....	39
Rahat eivät riitä – mitä tehdä? .....	40
Kriisi perheessä – mistä apua? .....	41
Apua mielenterveys- ja päihdeongelmiin .....	43
Parisuhde hajoaa – ero perheessä .....	45
Auttava puhelin ja netti .....	46
LÄHTEET .....	47

## PERHEEN PERUSTAMINEN

### Haaveena perheen perustaminen – mistä liikkeelle?

#### Perhesuunnitteluneuvola

Perheen perustamista mietittäessä neuvontaa ja tukea on mahdollista saada perhesuunnitteluneuvolasta. Myös ehkäisystä, raskauden suunnittelusta sekä ei-toivotuista raskauksista voi keskustella vastaanotolla. Lisäksi perhesuunnitteluneuvolassa hoidetaan naisten joukkoseula-papat.

#### **Ajanvaraus ja yhteystiedot:**

##### **Alajärven ja Vimpelin toimipiste**

Toimipiste sijaitsee Alajärven koulukeskuksessa.

Terveystenhoitaja Virpi Salmenautio

Puhelinaika ma - to klo 12–13 ja pe klo 8-9.

puh. 044 465 9522

virpi.salmenautio@alajarvi.fi

##### **Lehtimäen toimipiste**

Terveystenhoitaja Arja Puska

puh. (06) 2412 7807

arja.puska@alajarvi.fi

##### **Soinin toimipiste**

Terveystenhoitaja Katja Kulmala

puh. (06) 2412 7837

katja.kulmala@alajarvi.fi



### Vaihtoehtona adoptio

Adoption tarkoituksena on edistää lapsen parasta vahvistamalla lapsen ja vanhemman välinen suhde adoptioijan ja adoptoitavan välille. Tuomioistuin vahvistaa adoption.

Ottolapsineuvonnan saaminen on edellytyksenä adoptiolle. Sitä antavat kunnat sekä Pelastakaa Lapset ry. Lisäksi, mikäli aikomuksena on hankkia ottolapsi ulkomailta, tulee pyytää kansainvälistä lapseksiottamispalvelua toimivaltaiselta palvelunantajalta. Tällaisia ovat Pelastakaa Lapset ry, Interpedia ry ja Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Kansainväliseen adoptioon tarvitaan sosiaali- ja terveysministeriön alaisen Suomen kansainvälisten lapseksiottamisasioiden lautakunnan myöntämä lupa.

Lisätietoja adoptioon liittyen saa kunnan sosiaalivirastosta  
**puh. (06) 2412 2525**

### Kelan tuet adoptiovanhemmille

Vanhempainetuudet ovat lähes samanlaiset adoptiovanhemmille kuin biologisille vanhemmillekin. Ainoana erona on, että adoptiovanhempi ei voi saada äitiysrahaa. Sen sijaan vanhempainrahakausi on pidempi. Kelan etuuskien saamisen edellytyksenä on, että adoptiovanhempi asuu Suomessa.

Ulkomailta adoptoitaessa on mahdollista saada adoptiotukea mahdollisiin kustannuksiin. Mikäli adoptoi samalla kertaa useita lapsia, tuki maksetaan korotettuna. Tukea on haettava kahden kuukauden kuluessa lapsen sijoittamisesta.

Tarkempia tietoja Kelan tuista saa osoitteesta <http://www.kela.fi/adoptio>



## Vauva tulossa – mitä on hyvä tietää?

### Äitiysneuvola

Äitiysneuvola antaa tietoa siitä, millaisia muutoksia raskaus, synnytys sekä lapsen kasvatusta tuovat mukanaan. Raskaana olevan naisen ja sikiön sekä koko perheen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen ovat äitiysneuvolan keskeisimpiä tehtäviä. Myös isä/ kumppani on tervetullut neuvolakäynneille. Neuvolapalvelu on maksutonta.

Äitiysneuvolakäyntejä on 11–15 raskauden aikana. Ensimmäisen käynnin terveydenhoitajan vastaanotolle on tärkeää ajoittua raskauden ensimmäiselle neljännekselle, sillä se on ehtona äitiysavustuksen saamiselle. Neuvolaan kannattaa ottaa yhteyttä heti, kun kuukautiset ovat jääneet pois ja epäilee olevansa raskaana. Perussairauksista tai lääkityksestä on hyvä mainita ajanvarauksen yhteydessä.

### **Ajanvaraus ja yhteystiedot:**

Ma, ti, ke ja pe klo 8.00 – 9.00, to klo 11.00 – 12.00

#### **Alajärven toimipiste**

Lääkärintie 5, 62900 Alajärvi  
Terveydenhoitaja/kättilö Tiina Särkijärvi  
puh. (06) 2412 7773  
tiina.sarkijarvi@alajarvi.fi

Terveydenhoitaja/kättilö Kirsi Liukkonen  
puh. (06) 2412 7773  
kirsi.liukkonen@alajarvi.fi

#### **Lehtimäen toimipiste**

Eriyiskuja 1, 63500 Lehtimäki  
Terveydenhoitaja Arja Puska  
puh. (06) 2412 7807  
arja.puska@alajarvi.fi

#### **Vimpelin toimipiste**

Opintie 1, 62800 Vimpeli  
Terveydenhoitaja/kättilö Kirsi Liukkonen  
puh. (06) 2412 7531, 044 465 953

#### **Soinin toimipiste**

Ähtärantie 6, 63800 Soini  
Terveydenhoitaja Katja Kulmala  
puh. (06) 2412 7837  
katja.kulmala@alajarvi.fi



## Isyyden vahvistaminen

Isyydella säädellään lapsen oikeutta biologiseen isään ja se on isyysasioiden perusta. Lapsen syntyessä avioliiton ulkopuolella isyys voidaan vahvistaa joko isyyden tunnustamisella tai oikeusteitse, jolloin oikeus päättää lapsen isyyden vahvistamisesta. Lapsen synnyttyä mies voi tunnustaa isyytensä lapsen äidin kotikunnan lastenvalvojan luona. Myös äitiä kuullaan tunnustamisen johdosta.

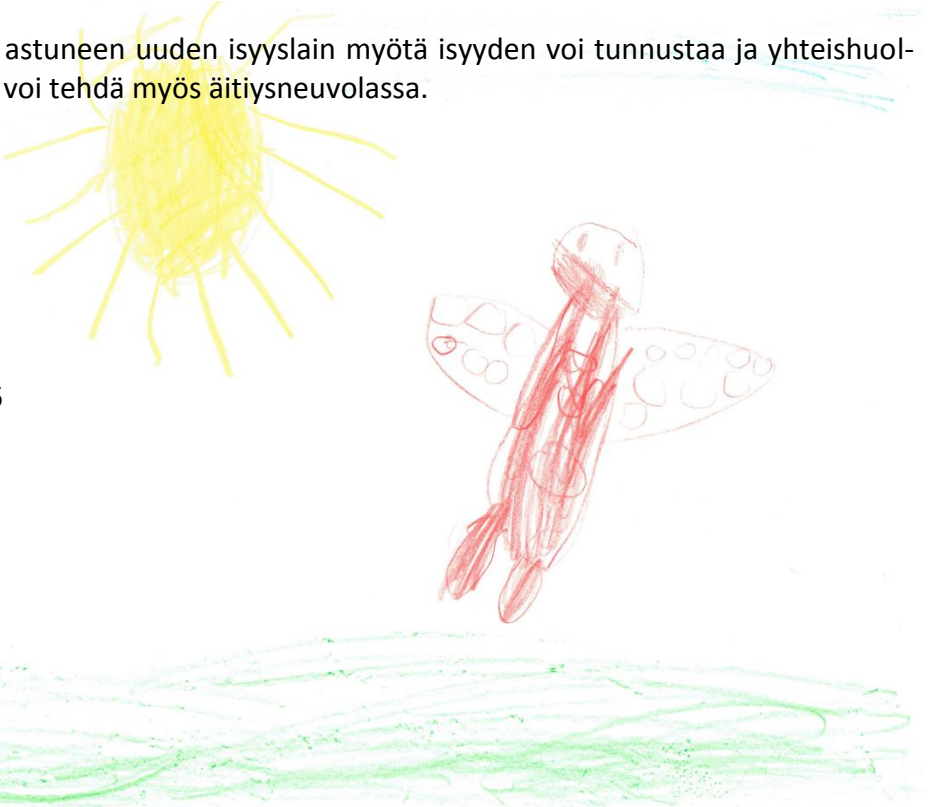
Isyyden tunnustamisasiakirjat lähetetään maistraattiin vahvistettavaksi, jonka jälkeen syntyy lapsen ja isyyden tunnustaneen miehen sekä tämän sukulaisten välille oikeudellisesti pätevä sukulaisuussuhde. Sen perusteella lapsella on oikeus saada elatusta myös isältään. Lapsi saa myös oikeuden periä isänsä ja isän puoleiset sukulaisensa. Vaikka isyyden vahvistamisen jälkeen lapsi saa oikeuden tavata isäänsä ja hänelle voidaan valita isän sukunimi, huoltajaksi jää kuitenkin äiti. Mikäli molemmat vanhemmista haluavat olla huoltajia, he voivat tehdä yhteishuoltosopimuksen, jonka lastenvalvoja vahvistaa.

Isyyden selvittäminen voidaan aloittaa jo raskauden aikana, mutta äidin kannattaa ottaa yhteyttä lastenvalvojaan viimeistään heti lapsen syntymän jälkeen. DNA-tutkimuksen tekemisestä voidaan sopia tarvittaessa. Mikäli lapsen äiti ei halua selvittää isyyttä, hänen on käytävä lastenvalvojan luona allekirjoittamassa paperi, jolla hän kieltäytyy asiasta. Alajärven, Vimpelin ja Soinin kuntien isyys-tunnustamiseen liittyvät asiat hoidetaan keskitetysti Soinin terveysasemalla.

1.1.2016 voimaan astuneen uuden isyyslain myötä isyyden voi tunnustaa ja yhteishuoltajussopimuksen voi tehdä myös äitiysneuvolassa.

### **Yhteystiedot**

Lastenvalvoja  
Sari Vesala  
Mikontie 1  
62900 Alajärvi  
puh. 044 2970 276



## **Kelan tuet lapsiperheille**

Kun perheeseen syntyy lapsi, vanhemmilla on oikeus Kelan maksamiin etuuksiin sekä perhevapaisiin. Vanhempainpäivärahojen saamisen edellytyksenä on asuminen Suomessa vähintään 180 päivää ennen lapsen laskettua syntymäaikaa. Kaikkien lapsiperheille tarkoitettujen tukien saamisen edellytyksenä on myös Suomen sosiaaliturvan piiriin kuuluminen.

### **Kelan myöntämiin etuuksiin kuuluvat:**

- Äitiysavustus, joka on joko äitiyspakkaus tai 140 euroa
- Vanhempainpäivärahat, joita ovat erityisäitiysraha ja äitiysraha, isyysraha sekä vanhempainraha äidille tai isälle riippuen siitä, kumpi lasta hoitaa.
- Lapsilisä jokaisesta alle 17-vuotiaasta lapsesta
- Kotihoidon tuki ja yksityisen hoidon tuki alle 3-vuotiaalle, joka ei ole kunnallisessa päivähoitossa
- Elatustuki alle 18-vuotiaasta
- Erilaiset tuet lapsen sairastaessa
- Adoptiotuki ulkomailta adoptoiville
- Sotilasavustus asepalveluksessa tai siviilipalveluksessa olevalle asevelvolliselle ja hänen perheelleen. Asevelvolliseen rinnastetaan myös reservin kertausharjoitukseen kutsuttu sekä vapaaehtoisessa asepalveluksessa oleva nainen.

### **Lisätietoja lapsiperheiden etuuksista löytyy osoitteesta**

<http://www.kela.fi/lapsiperheet>

Lapsiperheiden tuista voi kysyä myös Kelan asiointipalvelusta puh. 020 692 206 sekä Kela-Kertulta osoitteesta <http://www.kela.fi/kerttu>

### **Kelan palveluihin liittyvää neuvontaa saa myös eri toimipisteistä:**

#### **Alajärvi**

Järvikatu 3  
62900 Alajärvi  
Ke-pe klo 9.00–16.00

#### **Vimpeli**

Patruunantie 15  
62800 -Vimpeli  
Ma-to 8.00–15.30

#### **Soini**

Multiantie 27A  
63800 Soini  
Ma-pe 9.00–15.00





## Tukea imetykseen

Tuoreille vanhemmille ja erityisesti äidille imetys saattaa herättää monenlaisia mietteitä. Neuvolasta on mahdollista saada ensisijaisesti tukea imetykseen. Lisäksi tarjolla on runsaasti myös muuta tukea ja tietoa, joita kannattaa hyödyntää.

**Alajärvellä ja lähialueella neuvoa ja tukea imetykseen tarjoavat iltaisin ja viikonloppuisin:**

### **Heli Hämäläinen**

Imetystukiäiti  
puh. 040 723 1577  
heli.hamalainen78@gmail.com

### **Saara Susiluoma**

Imetystukiäiti  
puh. 041 462 0184  
saara.susiluoma@gmail.com

**Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri** tarjoaa myös tukea imetykseen imetyspoliklinikalla. Ammattilaiset tarjoavat apua ja neuvoja mihin vain imetykseen liittyvissä asioissa. Imetyspoliklinikalle voi soittaa vuorokauden ympäri numeroon **(06) 415 3554**. Lisäksi voi laittaa sähköpostia osoitteeseen **imetyskoordinaattori@epshp.fi**. Kannattaa soittaa, mikäli asia on kiireellinen, sillä sähköposteihin vastataan viiveellä.

**Lisäksi internetistä löytyy useita hyviä sivuja, joista saa vinkkejä ja vertaistukea imetykseen liittyen:**

[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

<http://imetystukilista.net>

<http://maitolaituri.imetys.fi/>

**Valtakunnalliseen imetystukipuhelimeen** voi soittaa anonyymisti. Puhelu maksaa normaalin lankapuhelinmaksun. Puh. **(09) 4241 5300**.



## LAPSI KASVAA

### Tukea lapsen kasvuun

#### Lastenneuvola

Vauva siirtyy äitiysneuvolasta lastenneuvolan asiakkaaksi yleensä noin kahden viikon ikäisenä. Neuvolakäyntejä on ensimmäisen ikävuoden aikana useita, jonka jälkeen puolen vuoden ja vuoden välein. Yhteistyö lastenneuvolan kanssa jatkuu lapsen kouluikään saakka. Neuvolapalvelut ovat maksuttomia.

Alle kouluikäisten lasten hyvinvointia, kasvua ja kehitystä seurataan lastenneuvolassa säännöllisin väliajoin terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotolla. Neuvolasta lasta ohjataan tarvittaessa tarkempiin tutkimuksiin tai hoitoon muualle. Lapsi saa myös rokotusohjelman mukaiset rokotteet neuvolassa. Lastenneuvolan tärkeänä tehtävänä on myös vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä. Molemmat vanhemmat ovatkin tervetulleita neuvolakäynneille.

#### **Ajanvaraus ja yhteystiedot:**

Ma, ti, ke ja pe klo 8.00–9.00, to klo 11.00–12.00

#### **Alajärven toimipiste**

Lääkärintie 1, 62900 Alajärvi

Terveydenhoitaja Raili Rajala  
puh. (06) 2412 7718  
raili.rajala@alajarvi.fi

Terveydenhoitaja Ulla Takala  
puh. (06) 2412 7719  
ulla.takala@alajarvi.fi

Terveydenhoitaja Aino-Maija Ojala  
puh. (06) 2412 7719  
aino-maija.ojala@alajarvi.fi

#### **Lehtimäen toimipiste**

Erityiskuja 1, 63500 Lehtimäki  
Terveydenhoitaja Arja Puskala  
puh. (06) 2412 7807 tai 040 747 6542  
arja.puskala@alajarvi.fi



### **Vimpelin toimipiste**

Opintie 1, 62800 Vimpeli  
Terveystarkastaja Eija Latvala  
puh. (06) 2412 7533 tai 044 465 9533  
eija.latvala@alajarvi.fi

### **Soinin toimipiste**

Ähtärintie 6, 63800 Soini  
Terveystarkastaja Noora Penttilä  
puh. (06) 2412 7836 tai 040 518 1233  
noora.penttila@alajarvi.fi

### **Hammashoito**

Lapsi tarvitsee vanhempiensa tukea ja ohjausta hampaiden hoitoon sekä kunnon ylläpitämisen oppimiseen syntymästään aina 10-vuotiaaksi saakka. Odottavalle äidille tarjotaan maksuton tarkastuskäynti hammaslääkärille tai suuhygienistille raskausaikana.

Alle kouluikäiset lapset kutsutaan suun terveystarkastukseen 1-, 3-, ja 5-vuotiaana sekä yksilöllisen tarpeen mukaan välivuosina. Tarvittaessa lapsi ohjataan hammaslääkärille. Palvelu on lapsille maksutonta.

### **Järvi-Pohjanmaan hammashoitolat**

**Alajärven hammashoitola**  
Lääkärintie 1, 62900 Alajärvi

**Lehtimäen hammashoitola**  
Erityiskuja 1, 63500 Lehtimäki

**Vimpelin hammashoitola**  
Opintie 1, 62800 Vimpeli

**Soinin hammashoitola**  
Ähtärintie 6, 63800 Soini

### **Keskitetty ajanvaraus/ särkyajanvaraus:**

Ma - pe klo 8.00 - 15.00  
puh. (06) 2412 7560

Muina aikoina ainoastaan peruutukset  
TEKSTIVIESTILLÄ, puh. 040 534 926

## Lapsi sairastuu – mistä apua?

### **HÄTÄNUMERO 112!**

**Kiireellisessä sairastapauksessa tai  
onnettomuuden sattuessa soita  
yleiseen hätänumeroon 112**

Mikäli lapsen terveys huolestuttaa, kannattaa ensisijaisesti olla yhteydessä lastenneuvolan terveydenhoitajaan.

### **Ensiapu ja päivystys**

#### **Alajärven terveyskeskuksessa**

toimii päivystys ajanvarauksella arkisin klo 8-16.  
Puh. **(06) 2412 7700**.

#### **Päivystys Seinäjoen terveyskeskuksessa (Y-talo)**

Seinäjoen terveyskeskus päivystää Y-talossa arki-iltoina klo 16–20.

Lauantaisin, sunnuntaisin, aattopäivinä ja arkipyhinä klo 8-20 (ei ajanvarausta) puh. **(06) 425 5311**.

#### **Yöpäivystys Seinäjoen keskussairaalassa (Y-talo)**

Yöpäivystys Seinäjoen keskussairaalassa Y-talossa kaikkina öinä klo 20–08, puh. **(06) 415 4555**.

**Kiireellisissä tapauksissa ei tarvita ajanvarausta. Soitto ennen päivystykseen tuloa edistää kuitenkin ensiapuvalmiutta.**

### **Kiirevastaanotto**

Alajärven terveyskeskuksessa on kiirevastaanottoa maanantaista perjantaihin klo 16–18 sekä lauantaisin klo 10–16.

### **Toimipisteiden yhteystiedot:**

#### **Alajärven terveyskeskus**

Lääkärintie 1, 62900 Alajärvi  
Puh. (06) 2412 7700

#### **Lehtimäen terveysasema**

Erityiskuja 1, 63500 Lehtimäki  
Puh. (06) 2412 7801



**Vimpelin terveysasema**  
Opintie 1, 62800 Vimpeli  
Puh. (06) 2412 7501

**Soinin terveysasema**  
Ähtärintie 6, 63800 Soini  
Puh. (06) 2412 7831

**Seinäjoen terveyskeskus ja keskussairaala Y-talo**  
Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki

### Hyvä tietää

Lapsen sairastuessa hänet voi viedä kunnan terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkärille. Toisin kuin terveyskeskuksen hoidoista, yksityisen lääkärin tai hammaslääkärin palkkioista, tutkimuksista ja hoidoista Kela korvaa osan. Lääkärin määräämistä lääkkeistä saa myös korvauksen. Lisäksi on mahdollista saada matka- ja yöpymiskorvausta.

Alle 10-vuotiaan lapsen äkillisen sairastumisen myötä toisen huoltajista on mahdollista jäädä tilapäiselle hoitovapaalle enintään neljäksi työpäiväksi. Myös vanhemmalla, joka ei asu samassa taloudessa lapsen kanssa, on oikeus hoitovapaaseen. Kela ei maksa tukia tilapäisestä hoitovapaasta, vaan se perustuu työsopimuslakiin. Työnantajalle on ilmoitettava hoitovapaasta mahdollisimman nopeasti. Kannattaa myös selvittää, maksaako työnantaja palkkaa hoitovapaan ajalta.

Kelalta voi saada erityishoitorahaa alle 16-vuotiaan lapsen sairaala- ja kotihoidon ajalta, jonka edellytyksenä on lääkärin D-lausunto. Erityishoitorahalla pyritään korvaamaan ansiomenetystä, jonka töistä poissaolo aiheuttaa.

Lisätietoja löytyy osoitteesta <http://www.kela.fi/jos-lapsi-sairastuu>



## LAPSI KEHITTYY

Jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä. Mikäli jokin lapsen terveyteen ja kehitykseen liittyvä asia huolestuttaa, kannattaa ottaa yhteyttä lastenneuvolan terveydenhoitajaan. Erilaisia terapiapalveluita voidaan hyödyntää kehityksen tukena, mikäli lapsella on pulmia esimerkiksi puheessa, hienomotoriikassa, hahmotuksessa tai tarkkaavaisuudessa.

### Tukea lapsen kehitykseen

#### Puheterapia

Puheterapian avulla voidaan tukea ja kehittää lapsen puhe- tai kommunikaatiotaitoja. Tavoitteena on pyrkiä poistamaan, lieventämään tai ennaltaehkäisemään erilaisia kommunikaatiohäiriöitä yhteistyössä lapsen perheen ja lähiympäristön kanssa. Haasteet voivat liittyä muun muassa puheen ymmärtämiseen, kielen, puheen tai äänen tuottamiseen, suun alueen lihaksiston motoriseen toimintaan, kuuloon, lukemiseen tai kirjoittamiseen.

Puheterapian pääpaino on alle kouluikäisissä lapsissa, mutta tarpeen vaatiessa puheterapeutti tutkii ja ohjaa myös kouluikäisiä lapsia. Puheterapeutille tullaan tavanomaisesti neuvolan terveydenhoitajan ohjaamana tai lääkärin läheteellä. Myös vanhemmat voivat itse ottaa yhteyttä puheterapeuttiin. Palvelu on asiakkaille maksutonta.

#### **Yhteystiedot:**

Puheterapeutti Pirita Rantala  
Mikontie 1, 62900 Alajärvi  
Puh. 040 356 2210

Puheterapeutti Hanna Anttila  
Mikontie 1, 62900 Alajärvi  
Puh. 040 187 2203



## Toimintaterapia

Toimintaterapian avulla pyritään vahvistamaan alle kouluikäisten ja kouluikäisten lasten karkea- ja hienomotoriikkaa, eri aistimuksien muokkaamista sekä tarkkaavaisuutta. Toimintaterapia on asiakaslähtöistä kuntoutusta, mikä tarkoittaa, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja toimintaterapeutti puolestaan terapeuttinen asiantuntija. Toimintaterapian tarkoituksena on tukea asiakkaan päivittäistä elämää; itsestä huolehtimista, asioimista ja kotielämää, yhteiskunnallista osallistumista, vapaa-ajan viettämistä, leikkimistä ja lepoa. Sen tavoitteena on rohkaista itsenäiseen toimintaan. Terapia voi olla joko yksilö- tai ryhmämuotoista.

Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueella toimintaterapiaa tarjoavat yksityiset palveluntuottajat, joihin on mahdollista saada kunnalta maksusitoumus. Maksusitoumuksesta päätöksen tekee Järvi-Pohjanmaan lasten ja nuorten kuntoutustyöryhmä LAKU (sivu 17).

### **Järvi-Pohjanmaan TerapiaPolku Oy**

Siihtalantie 239

62710 Kurejoki

p. 040 417 0054

<http://terapiapolku.net/>

### **TerapiaMessi Oy**

Kauppakatu 7

62900 Alajärvi

<http://www.terapiamessi.com/yhteystiedot.html>

### **Lehtimäen erityiskansanopisto**

Opistotie 1

63500 Lehtimäki

p. 040 5480 956

<http://www.lehtimaenopisto.fi/toimintaterapia>



## Fysioterapia

Lasten fysioterapiassa keskitytään muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin sekä kehitysviivästymiin. Fysioterapian toiminta jakautuu päivittäin polikliiniseen ja osastoilla tapahtuvaan kuntoutukseen. Fysioterapeutille pääsee lääkärin läheteellä. Palvelu on alle 18-vuotiaille maksutonta.

### **Ajanvaraus ja apuvälinelainausta:**

#### **Alajärven terveyskeskus**

ma–pe klo 7.30–9.00

Lääkärintie 1, 62900 Alajärvi  
puh. (06) 2412 7711, 040 159 0550

#### **Lehtimäen terveysasema**

ma ja to klo 8.15–9.00

Erityiskuja 1, 63500 Lehtimäki  
puh. (06) 2412 7809, 040 838 3460

#### **Soinin terveysasema**

ti, ke ja pe klo 8.15–9.00

Ähtärintie 6, 63800 Soini  
puh. (06) 2412 7839, 040 838 3460

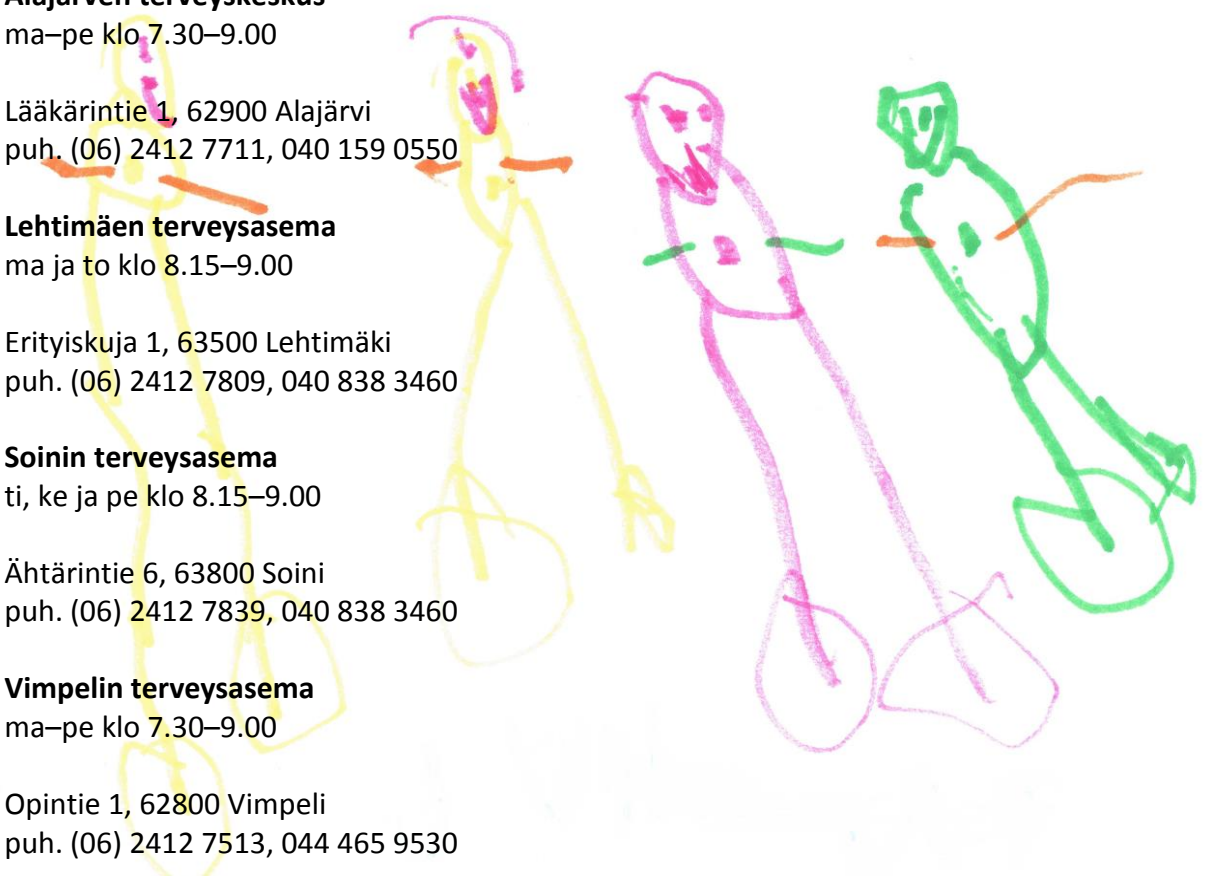
#### **Vimpelin terveysasema**

ma–pe klo 7.30–9.00

Opintie 1, 62800 Vimpeli  
puh. (06) 2412 7513, 044 465 9530

Apuvälinepalvelu on maksutonta. Apuvälinelainaamot ovat auki toimipisteissä ilman ajanvarausta yllä olevina aikoina.

Osa lasten fysioterapioista toteutetaan terveyskeskuksen maksusitoumuksella yksityisillä palveluntuottajilla.





## Järvi-Pohjanmaan lasten ja nuorten kuntoutustyöryhmä LAKU

Kuntoutustyöryhmä LAKU käsittelee neuvola- ja peruskouluikäisten asiakkaiden kuntoutusasioita ja -tarpeita. Eri alojen ammattilaisista koostuva ryhmä koordinoi ja suunnittelee asiakkaalle sopivan ja oikea-aikaisen kuntoutuksen. Kaikkien maksusitoumusta vaativien terapiasuositusten käsittely yhden työryhmän toimesta selkeyttää alueen kuntoutuskäytänteitä. Toimintaterapia-arvioon riittää neuvola- tai koululääkärin suositus (enintään 4 kertaa).



## Vammaisen lapsi perheessä – mistä tukea?

Kehitysvammaisille on Alajärvellä, Vimpelissä ja Soinissa tarjolla vammaispalvelulain ja kehitysvammalain mukaisia palveluita. Vaikeavammaisella henkilöllä on subjektiivinen oikeus kuljetuspalveluihin, välttämättömiin asunnon muutostöihin sekä asuntoon kuuluviin välineisiin ja laitteisiin, palveluasumiseen sekä henkilökohtaiseen apuun.

Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueen laitoshoidon palveluita ostetaan Eskoon sosiaalipalvelujen kuntayhtymältä Seinäjoelta Eskoosta. Lisäksi sieltä ostetaan kehitysvammaisten neuvolapalvelut, joiden piiriin ohjaututaan tavallisesti erikoissairaanhoidon kautta.

### Lisätietoja vammaispalveluista:

Sosiaalityön palveluvastaava  
puh. 044 297 0231

Vammaistyön sosiaaliohjaaja  
Puh. 040 354 0790

### Kuntoutusohjaus

Kuntoutusohjausta annetaan tarvittaessa alle kouluikäiselle kehitysvammaiselle lapselle ja hänen perheelleen. Kuntoutusohjausta varten tarvitaan sairaalan tai Eskoon suositus.

Kuntoutusohjauksella tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä sekä perhettä arkielämän tilanteissa. Kuntoutusohjaus on yhteistyötä, joka toimii linkkinä perheen, puhe-, toiminta- ja fysioterapeuttien sekä päivähoiton ja perusturvan välillä.

### Kuntoutusohjaajat:

Alajärvi ja Soini  
puh. 040 548 3277

Vimpeli  
puh. 044 465 9800



## **Kelan etuudet ja tuet vammaiselle lapselle**

Kela järjestää kuntoutusta vaikeavammaisille tai pitkäaikaissairaille lapsille eri tavoin:

- Sopeutumisvalmennus- ja perhekursseilla lapsi ja hänen perheensä tai muut läheiset saavat tukea sairastumisen tai vammautumisen aiheuttamaan elämäntilanteeseen.
- Lapsen on mahdollista saada eri alojen ammattilaisten yhteistyössä toteuttamaa yksilökuntoutusta kuntoutuslaitoksissa esimerkiksi aistivammojen, tuki- ja liikuntaelin sekä reumasairauden kuntoutukseen. Yksilökuntoutus perustuu sen hetkiseen kuntoutustarpeeseen.
- Kela tarjoaa vaikeavammaiselle lapselle lääkinnällistä kuntoutusta, joka voi olla esimerkiksi puheterapiaa, musiikkiterapiaa, toimintaterapiaa jne.

Tarkempaa tietoa löytyy osoitteesta [http://www.kela.fi/jos-lapsi-sairastuu\\_lapselle-kuntoutusta](http://www.kela.fi/jos-lapsi-sairastuu_lapselle-kuntoutusta)

## **Alle 16-vuotiaan vammaistuki**

Alle 16-vuotiaan pitkäaikaissairaana tai vammaisen lapsen on mahdollista saada Kelalta vammaistukea. Edellytyksenä on, että sairaan tai vammaisen lapsen hoito, huolenpito ja kuntoutus aiheuttavat perheelle vähintään 6 kuukauden ajan normaalia suurempaa rasitusta ja sidonnaisuutta verrattuna vastaavanikäiseen terveeseen lapseen. Vammaistuki on porrastettu kolmeen ryhmään rasituksen ja sidonnaisuuden määrän mukaan.

Tarkempaa tietoa löytyy osoitteesta <http://www.kela.fi/vammaistuki-lapselle>

## **Muita hyödyllisiä nettisivuja**

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu: <http://www.verneri.net/>

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry: <http://www.kvtl.fi/>



## APUA JA TUKEA ARKEEN

Monipuolista tietoa lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä vanhemmuuteen liittyen löytyy Etelä-Pohjanmaan 0-12-vuotiaiden lasten vanhemmille tarkoitetusta verkkopohjaisesta perhekeskuksesta Kersanetistä osoitteessa <http://www.epshp.fi/kersanet>.

### Lapsiperheiden sosiaalityö ja neuvonta

Lapsiperheiden sosiaalityöhön voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset apua ja neuvontaa

- jokapäiväisen elämän pulmista selviytymiseen
- asumiseen ja talouteen liittyvissä asioissa
- lähisuhde- ja perheväkivaltilanteissa
- lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Kaikilla kuntalaisilla on sosiaalihuoltolain mukaan oikeus tuen tarpeen arviointiin. Lapsiperheiden sosiaalityössä arviointija tekee perhepalvelujen sosiaaliohjaaja yhteistyössä asiakkaan, tämän läheisten ja tarvittaessa muiden toimijoiden kanssa. Arvioinnissa selvitetään asiakkaan elämäntilanne, tuen tarve ja tarpeelliset palvelut.

Tuen tarpeen arvioinnin jälkeen asiakas voi saada apua neuvolan, päivähoidon ja koulun lisäksi myös sosiaaliohjaajalta, sosiaalityöntekijältä, lapsiperheiden kotipalvelusta tai perhetyöstä. Lapselle, nuorelle tai perheelle voidaan myös nimetä tukihenkilö tai -perhe.

#### **Yhteyttä voi ottaa joko sähköisesti tai puhelimitse**

Johanna Rauhala  
Perhepalvelujen sosiaaliohjaaja  
puh. (06) 2412 2525 (klo 9.00–15.00)  
johanna.rauhala@alajarvi.fi



## Tukea vanhemmuuteen

### Perhetupa Pähkinä

Perhetupa Pähkinä on avointa päivähoitoa tarjoava lapsiperheiden kohtaamispaikka. Perhetupa tarjoaa monipuolista sekä vapaata että ohjattua toimintaa lapsille ja perheille, joihin kaikki ovat tervetulleita mukaan.

Pähkinässä vanhemmat voivat tavata toisiaan ja samalla myös lapset saavat mukavaa tekemistä ja seuraa. Pähkinästä on mahdollista saada myös tilapäistä hoitoapua, mikäli lapsi ei kuulu kunnallisen päivähoiton piiriin.

#### **Pähkinän viikko-ohjelma:**

Ma – ke auki klo 9-15 (lapsiparkkiaikaa)

To 9-12 Pikku-Eskari klo 9.00-10.30, Perhekahvila klo 10.30-12.00.

Pe 9-12 Aamupalatreffit, Aamupiiri klo 10.30

#### **Päivärytmi:**

9-10.30 Leikkiä, askartelua, muovailua, palapelejä yms.

10.30–11 Aamupiiri

11 Ruokailu

12–13.30 Ulkoilu (leikkikentällä)

13.30 Välipala

14–14.30 Satutunti

Perhetupa Pähkinä löytyy myös Facebookista, mistä saa viimeisimmän tiedon toiminnasta, viikon ohjelmasta ja vapaista lapsiparkkiajoista. Ruokailuun tulosta täytyy ilmoittaa viimeistään aamuisin klo 9 mennessä. Perjantain aamupalatreffeille ei tarvitse ilmoittautua.

**Tilapäinen hoito:** 2e/ tunti/ lapsi

**Ruoka:** 1e

**Kahvi/ mehu:** 0,50e

#### **Yhteystiedot:**

Keskuskatu 10

62900 Alajärvi

puh. 040-1346737



## Perhetyö

Perhetyö tarjoaa kotiin apua ja tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Perhetyötä tehdään sen mukaan, missä ja millaisessa tilanteessa perhe on. Työ lähtee perheen omista tarpeista käsin ja sen tavoitteena on aina perheen tukeminen. Perhetyötä tehdään varhaisen tuen perhetyönä sekä lastensuojelun perhetyönä.

**Varhaisen tuen perhetyö** on määrääikäistä (3kk) ja tavoitteellista yhdessä perheen sekä yhteistyötahojen kanssa tehtävää vanhemmuuden ja arjessa selviytymisen tukemista. Perhetyötä tarjotaan muun muassa silloin, kun perheessä on uupumista, lasten kasvatukseen liittyviä haasteita, arjenhallinnan pulmia, erityistä tukea vaativa lapsi, ongelmia varhaisessa vuorovaikutuksessa, elämänmuutoksia (sairaus tai ero) tai perheeltä puuttuu läheisverkostoa. Varhaisen tuen perhetyön menetelmiä ovat esimerkiksi ohjaus, neuvonta, keskustelu, kuuntelu, kannustaminen, yhdessä tekeminen, vanhemman vaapahteen mahdollistaminen sekä mahdollisuus osallistua vertaisryhmätoimintaan.

Palvelupyynnön varhaisen tuen perhetyöhön voi tehdä perheen luvalla esimerkiksi terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä tai depressiohoitaja. Lisäksi perhe voi itse ottaa yhteyttä puhelimitse perheohjaajaan. Perhetyö on maksutonta.

**Lastensuojelun perhetyö** on puolestaan lastensuojelulain mukainen avohuollon tukitoimi, jonka tarpeen arvioi lastensuojelun sosiaalityöntekijä.

### **Yhteystiedot:**

#### **Perhetyö**

Perheohjaaja, perhetyön tiimivastaava Leena Ojanperä  
puh. 040-142 7717  
leena.ojanpera@alajarvi.fi

#### **Lapsiperheiden kotipalvelu**

Kotihoidon palveluvastaava Päivi Joensuu  
puh. (06) 2412 2243, 044 297 0243  
Alvar Aallon tie 2  
62900 Alajärvi



## **Perheneuvola**

Perheneuvola tarjoaa tukea lapsiperheille erilaisissa elämäntilanteissa. Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä, mikäli

- lapsen tunne-elämään tai käytökseen liittyvät asiat huolestuttavat
- haluaa keskustella vanhemmuudesta, kasvatuksesta tai lapsen kehityksestä
- lapsella on pulmia päivähoidossa, koulussa, vapaa-ajalla tai kavereiden kanssa
- kotona on ristiriitoja, joihin toivoo selvittelyapua
- perheessä on kohdattu menetyksiä tai muita vaikeita elämäntilanteita
- perheessä harkitaan avioeroa tai perheenjäsenet tarvitsevat tukea erosta selviytymiseen

Palvelut ovat maksuttomia ja niihin voi hakeutua oma-aloitteisesti tai esimerkiksi lastenneuvolan terveydenhoitajan läheteellä.

### **Yhteystiedot / ajanvaraus:**

#### **Alajärven perheneuvola**

Mikontie 1

62900 ALAJÄRVI

sähköposti: etunimi.sukunimi@alajarvi.fi

**Vastaanottoja järjestetään myös Vimpelin Toimelassa, Lehtimäen kunnantalolla ja Soinin terveyskeskuksessa.**

### **Psykologit**

Kati Puumala

p. 044 2970 372

Helmi Kivikangas

p. 040 1426 140

Paula Hietala

p. 040 5312 655

Mari Toppinen

p. 044 2970 316

### **Sosiaalityöntekijä, psykoterapeutti**

Sari Vesala

p. 044 2970 276

### **Perheneuvoja**

Miina Myllyperkiö

p. 044 2970 374



## Lastensuojelu

Lastensuojelutyön tavoitteena on lapsen suotuisan kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen sekä lapsen ja perheen ongelmien havaitseminen, ehkäiseminen ja niihin puuttuminen mahdollisimman varhain. Työllä pyritään tukemaan vanhempia, huoltajia sekä muita lapsen huolenpidosta vastaavia henkilöitä. Lapsen etu ohjaa ensisijaisesti lastensuojelutyötä.

Työ perustuu lastensuojelulakiin, jonka keskeinen tavoite on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä ennen kaikkea suojeluun ja huolenpitoon. Lasta ja perhettä tuetaan ensisijaisesti siten, että lapsella on mahdollisuus kasvaa ja asua omassa kodissa. Lastensuojelutyötä tehdään yhteistyössä perheen ja sen lähiverkoston sekä eri viranomaisten kanssa. Toimiva yhteistyö on edellytys parhaalle mahdolliselle avulle ja tuelle.

Jokainen, joka on huolissaan lapsesta ja huomaa hänen avun tarpeensa, voi ottaa yhteyttä sosiaalityöntekijään. Lapsi, vanhemmat, omaiset tai naapurit voivat olla yhteydenottajana. Kaikilla toimijoilla, kuten koulun, poliisin, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä seurakunnan työntekijöillä, on velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus, mikäli he työssään huomaavat lapsen hoidossa ja huolenpidossa, kehityksessä tai käytöksessä lastensuojelutarpeen selvittämistä. Lastensuojelun sosiaalityöntekijä arvioi lastensuojelun tarpeen.

### **Yhteystiedot:**

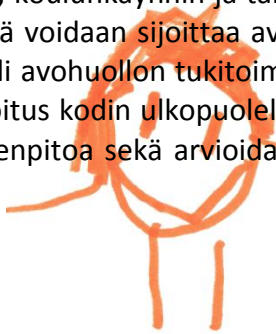
Lastensuojelun sosiaalityöntekijöihin voi ottaa yhteyttä neuvonta- ja ajanvarausnumerosta **puh. (06) 2412 2525** jättämällä soittopyynnön. Kiireellisissä tilanteissa **virka-ajan ulkopuolella päivystävään sosiaalityöntekijään** saa yhteyden hätäkeskuksen kautta **puh. 112**.

Mikäli lapsen tai hänen perheensä tilanne huolestuttaa, lastensuojeluilmoituksen voi tehdä valmiilla lomakkeella, joka löytyy osoitteesta:

<http://www.jarvipohjanmaanperusturva.fi/files/lastensuojeluilmoitus.pdf>

### **Mitä lastensuojelu voi tehdä?**

Lastensuojelutyö lähtee liikkeelle lapsen erityisen tuen tarpeen selvittämisestä lapsen ja hänen perheensä kanssa. Pyrkimyksenä on vahvistaa perheen omia voimavaroja, jolloin lapsen hyvinvointi paranee. Keskustelu, neuvonta ja ohjaus ovat sosiaalityön työskentelytapoja. Suurin osa lastensuojelutyöstä tehdään avohuollon sosiaalityönä ja erilaisin tukitoimin, joita ovat esimerkiksi perhetyö, tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta, perheneuvolakäynnit sekä harrastusten, koulunkäynnin ja talouden tukeminen. Lapsen edun mukaisesti lapsi tai perhe yhdessä voidaan sijoittaa avohuollon tukitoimena lyhytaikaisesti perhe- tai laitoshoitoon. Mikäli avohuollon tukitoimet eivät riitä, viimesijaisena keinona on lapsen huostaanotto ja sijoitus kodin ulkopuolelle. Sijoituksen aikana tuetaan lapsen ja vanhempien välistä yhteydenpitoa sekä arvioidaan lapsen mahdollisuutta palata kotiin.





## VAIHTOEHTOJA LAPSEN HOITOON

### Lapselle hoitoa kotona

#### Kotihoidon tuki

Mikäli alle 3-vuotias lapsi ei ole kunnan järjestämässä päivähoidossa, vanhemmalla tai muulla huoltajalla on mahdollisuus hakea Kelasta kotihoidon tukea. Tällöin lasta voi hoitaa toinen vanhemmista, muu hoitaja (esim. sukulainen) tai yksityinen päivähoidon tuottaja. Kotihoidon tuki koostuu hoitorahasta, hoitolisästä ja kuntalisästä kotikunnasta riippuen.

#### **Lisätietoja kotihoidon tuesta löytyy osoitteesta**

[http://www.kela.fi/vanhempainvapaan-jalkeen\\_kotihoidon-tuki](http://www.kela.fi/vanhempainvapaan-jalkeen_kotihoidon-tuki)

#### Yksityisen hoidon tuki

Kelalta voi saada yksityisen hoidon tukea perhe, jossa alle kouluikäistä lasta hoitaa perheen palkkaama hoitaja tai yksityinen päivähoidon tuottaja. Yksityisen hoidon tuen saamisen edellytyksenä on, että lapsi ei ole kunnan järjestämässä päivähoidossa tai hänelle ei ole varattu sieltä hoitopaikkaa. Lapsen hoitaja ei myöskään voi kuulua samaan kotitalouteen, vaan sen tulee olla kunnan hyväksymä yksityishenkilö, jonka kanssa perhe on tehnyt työsopimuksen. Yksityisen hoidon tuki koostuu hoitorahasta, hoitolisästä sekä kuntalisästä kotikunnasta riippuen.

#### **Lisätietoja yksityisen hoidon tuesta löytyy osoitteesta**

[http://www.kela.fi/vanhempainvapaan-jalkeen\\_yksityisen-hoidon-tuki](http://www.kela.fi/vanhempainvapaan-jalkeen_yksityisen-hoidon-tuki)



## Lapselle hoitoa kodin ulkopuolelta

### Päivähoito ja varhaiskasvatus

Päivähoidon aloittaminen on merkittävä vaihe sekä lapsen että koko perheen elämässä, jolloin arki muotoutuu uudelleen. Uuteen rytmiin ja erilaiseen elämäntilanteeseen kannattaa totutella pikkuhiljaa. Lapsen arkeen tulevia muutoksia on hyvä pyrkiä minimoimaan päivähoidon alkaessa. Esimerkiksi nukkumajärjestyksen muutokset tai tutista viertottaminen kannattaa sijoittaa eri aikaan hoidon aloituksen kanssa.

Järvi-Pohjanmaan varhaiskasvatuksen keskeisenä tavoitteena on järjestää alle kouluikäisille lapsille laadukasta, turvallista ja riittävää päivähoitoa. Alueella toimii tällä hetkellä kuusi päiväkotia, yksi ryhmäperhepäiväkoti ja lisäksi noin 35 omassa tai lapsen kodissa työskentelevää perhepäivähoitajaa.

Päivähoito on merkittävä lapsen kasvua ja kehitystä tukeva tekijä. Koko alueen päivähoitotoimintaa ohjaa yhteinen varhaiskasvatussuunnitelma (VASU). Lisäksi Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueella toimii kiertävä erityislastentarhanopettaja (KELTO), joka tukee päivähoidon työntekijöitä erityispäivähoidollisissa tilanteissa. KELTOON voivat olla yhteydessä sekä päivähoidon henkilökunta että vanhemmat, mikäli lapsen kehityksessä tai oppimisessa ilmenee erilaisuutta tai tuen tarvetta. Vekara eli varhais-erityiskasvatuksen työryhmä on alueella toimiva viranomaistyöryhmä, joka suunnittelee ja toteuttaa erityisen tuen tarpeessa olevalle lapselle tarvittavat tukitoimet.

Varhaiskasvatus on parhaimmillaan lapsen tärkeiden elinympäristöjen välistä kasvatuskumppanuutta, joka turvaa lapsen hyvinvoinnin. Päivähoitoon on oikeutettu kaikki alle kouluikäiset lapset äitiys- ja isyyshoidon päätyttyä.

### **Järvipohjanmaan vt. varhaiskasvatuspäällikkö**

Hanna Luoma-aho

puh. (06) 2412 2218

puh. 0400 178 604

Sairaalatie 3

62900 Alajärvi

hanna.luoma-aho(at)alajarvi.fi

### **Kiertävä erityislastentarhanopettaja (KELTO)**

Niina Leppäharju

puh. 040 486 2811

Kaupintie 7

62900 Alajärvi

niina.leppaharju@alajarvi.fi

### **Lisätietoja Alajärven varhaiskasvatuksesta löydät osoitteesta**

<http://peda.net/veraja/alajarvi/varhaiskasvatus>



**Lisätietoja Soinin varhaiskasvatuksesta löydät osoitteesta**

<http://peda.net/veraja/soini/varhaiskasvatus>

**Lisätietoja Vimpelin varhaiskasvatuksesta löydät osoitteesta**

<http://www.peda.net/veraja/vimpeli/varhaiskasvatus>

## **Esikoulu alkaa**

Esiopetuksen tavoitteena on vahvistaa niitä taitoja, joita lapsi tarvitsee kouluun mennessään. Tällaisia ovat lapsen kehitys- ja oppimisedellytykset, sosiaaliset taidot sekä terveen itsetunnon vahvistaminen leikin ja myönteisten oppimiskokemusten kautta. Myös lapsen kehitykseen ja oppimiseen mahdollisesti vaikuttavien haasteiden havaitseminen on tärkeää, jotta niitä voidaan ehkäistä mahdollisimman varhain.

Esiopetusta järjestetään päiväkodeissa sekä perusopetuksen yhteydessä ja se on maksutonta.

**Alajärven, Vimpelin ja Soinin esiopetusta järjestävien paikkojen yhteystiedot löytyvät osoitteesta**

<http://www.jarvi->

[pohjanmaa.fi/Suomeksi/OPETUS\\_KOULUTUS\\_JA\\_PAIVAHOITO/Esiopetus](http://www.jarvi-pohjanmaa.fi/Suomeksi/OPETUS_KOULUTUS_JA_PAIVAHOITO/Esiopetus)



## TOUHUKAS ARKI – VIRIKKEITÄ VAPAA-AIKAAN

Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueen vapaa-aikatoimi tarjoaa monipuolista toimintaa kaikenikäisille kuntalaisille. Palveluiden tarkoituksena on edistää ja ylläpitää alueen asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä tarjota virikkeitä arkeen.

Yhteistoiminta-alueen kuntien oman palvelutuotannon ohella rikastuttavan lisän alueen vapaa-ajan toiminnalle antaa erilaisten seurojen ja yhdistysten sekä seurakunnan järjestämä toiminta.

### YHTEYSTIEDOT:

Kemppainen Paula  
vapaa-aikatoimenjohtaja  
puh. 0400 492 294  
paula.kemppainen(at)soini.fi

**Ajankohtaista tietoa vapaa-aikatoimen palveluista löytyy osoitteesta**

<http://www.jarvi-pohjanmaa.fi/Suomeksi/VAPAA-AIKA> sekä facebookista  
<https://www.facebook.com/J%C3%A4rvi-Pohjanmaan-vapaa-aikapalvelut-211519502210880/timeline/>.



## Liikunnan riemua

### Uimahallien toiminta

**Alajärven uimahalli** tarjoaa loistavat puitteet uinnin opetteluun joko itsekseen tai ohjautusti. Uimakoulua järjestetään osaamisen mukaan kahdessa ryhmässä: aloittelijoille ja jo hieman osaaville. Uimakoulu toteutetaan aina kurssiluontoisesti. Lisätietoja uimakoulusta sekä uimahallin aukioloajoista ja hinnastosta löytyy osoitteesta <http://www.alajarvenuimahalli.fi/index.html>.

**Lehtimäen opiston uimahalli** tarjoaa myös yleisövuoroja. Aukioloajat ja hinnasto löytyvät osoitteesta <http://www.lehtimaenopisto.fi/ajankohtaista>.

### Jäähallin toiminta

Alajärvellä sijaitseva Järvisseudun jäähalli tarjoaa perheen pienimmillekin mahdollisuuden luistelun harjoitteluun esimerkiksi yleisövuoroilla. Jäähallilla on järjestetty myös mammakiekkoa äideille.

**Hinnasto sekä tietoa ajankohtaisesta toiminnasta löytyvät osoitteesta** <http://www.jarviseudunjaahalli.fi/index.html>.

### **Yhteystiedot:**

#### **Järvisseudun Jäähalli Oy**

Kurejoentie 2  
62900 Alajärvi  
jaahalli@jarviseudunjaahalli.fi  
Harri Hakala, Jäähallitoimikunnan PJ  
puh. 044 970 9859

### Järvisseudun Pallokerho ry

Järvisseudun Pallokerho ry:n tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta toiminta-alueellaan siten, että mahdollisimman moni yhdistyksen jäsen harrastaisi kunto-, kilpatai huippu-urheilua edellytystensä ja toiveidensa mukaisesti.

JPK huomioi myös perheen pienimmät toiminnassaan järjestämällä muun muassa luistelu- ja kiekkokoulua lapsille. Myös ikärajatonta tyttökiekkoa seura on järjestänyt kokeilu- luontoisesti.

**Järvisseudun Pallokerho ry:n toimintaan voi perehtyä tarkemmin osoitteessa** <http://www.jpk-ry.com/index.php?sivu=Etusivu> sekä facebookissa <https://www.facebook.com/jpkedustus>.

## Alavoli

Alajärven voimistelu ja liikunta eli Alavoli järjestää mukavaa ja liikunnallista toimintaa kaiken ikäisille. Alavolin Jumppakouluryhmissä korostuu musiikkiliikunnallinen esiintyminen. Ajatuksena on, että tanssillisuus lisääntyy pikkuhiljaa ja yläkouluun siirtyessä lapsi voi siirtyä nuorten tanssiryhmiin. Ryhmät pyritään pitämään eheänä ja lapsi voi mahdollisesti kuulua samaan ryhmään koko kouluaikinsa.

Alavolissa on viisi 7-12 -vuotiaalle tarkoitettua jumppakouluryhmää sekä 5-6 -vuotiaalle tytöille ja pojille suunnattu Jumppakoulun alkeisryhmä Melissa. Kaikkia ryhmiä vetää koulutettu jumppakoulunohjaaja. Vaikka Jumppakoulun ryhmät eivät ole kilpailuryhmiä, ryhmät osallistuvat tapahtumiin, joissa pääsee näyttämään kauden aikana opittuja taitoja.

Jumppakoulun lisäksi lasten on mahdollista päästä harrastamaan parkouria sekä sirkusjumppaa. Jumppakouluryhmät kokoontuvat Paavolan koulun liikuntasalissa, parkour ja sirkusjumppa puolestaan Alajärven koulukeskuksen salissa.

**Tarkempaa ja ajankohtaista tietoa Alavolin toiminnasta löytyy seuran kotisivuilta sekä facebookista:**

<http://www.alavoli.fi/index.php?sivu=Etusivu&kieli=fi>

<https://www.facebook.com/Alavoli>

## FitFactory

Alajärvellä sijaitseva liikkumiskeskus FitFactory tarjoaa äidille ja lapselle monipuoliset liikuntamahdollisuudet jo odotusajasta alkaen erilaisilla BAILAMAMA kursseilla. BAILAMAMA kursseja ohjaa Miia Kangastie. Kurssija on kolmea erilaista:

- **BAILAMAMA 2baby – hetki äidille ja vauvalle:** tunti sopii hyvin jo päätään kannattelevalle ja noin alle 1-vuotiaalle vauvalle, joka malttaa vielä toimia äidin treenipainona. Tunnit ovat kuuden viikon jaksoissa. Kurssin toteutuminen edellyttää riittävää osallistujamäärää. Kurssin hinta on 36€. MLL:n jäsenet saavat 6€:n arvoisen alennuksen.
- **BAILAMAMA 4venus:** kaikille naisille tarkoitettu tunti, jossa kuntoillaan helppojen askelsarjojen ja lihaskunto-osuuden parissa. Tärkeänä osana on lantionpohjalihasten vahvistaminen. Tunnit päättyvät aina helliviin venyttelyihin.
- **BAILAMAMA 9mots:** odottavien ja jo synnyttäneiden äitien oma tunti, joka koostuu helpoista askelsarjoista, lihaskunto-osuudesta, lantionpohjatreenistä sekä pitkästä venyttely- ja kehonhuoltohetkestä.

FitFactory järjestää tutustumistunteja, joissa voi perehtyä tarkemmin kurssien sisältöihin. **Lisätietoja myös muusta tarjonnasta sekä hinnoista ja aikatauluista löytyy osoitteesta** <http://www.fitfactory.fi/index.php?sivu=Etusivu &kieli=fi> **sekä facebookista** <https://www.facebook.com/FitFactory-659579127457164/timeline/>.

## Painimolski

Alajärven Hoiskossa sijaitsevassa Fitness & Budo Centerissä järjestetään painitunteja valmentajan opastuksella. Harjoitusten sisältö on laaja: venyttelyä, keuhonhallintaa sekä voimaharjoittelua omalla painolla. Kuperkeikat, kärrynpyörät, puolivoltit, päälläseisonta sekä punnerrukset ovat osa jokaista harjoitusta, joista edetään hiljalleen kohti vaativampia liikkeitä. Harjoituksissa jokainen tekee oman kunnan ja osaamisen mukaan. Sukupuolella ja taidoilla ei ole väliä, vaan kaikki ovat tervetulleita kokeilemaan!

### Harjoitukset torstaisin:

- **Pienemmät juniorit** eli noin 5-10-vuotiaat klo 17.45–18.30. Valmentaja Pasi Kalliomäki, puh. 040 738 9070.
- **Isommat juniorit** eli noin 10–14-vuotiaat klo 18.30–19.30. Valmentaja Pekka Hannula, puh. 0400 977 611.



## Mukavaa tekemistä ja ainutlaatuisia kohtaamisia

### MLL:n toiminta

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toimii kansalaisjärjestönä lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyväksi. Keskeisenä tavoitteena on vapaaehtoistyön keinoin parantaa lapsiperheiden hyvinvointia sekä lisätä kansalaisten aktiivisuutta. Paikallisyhdistykset Alajärvellä, Vimpelissä ja Soinissa järjestävät kaikille avointa toimintaa ja tapahtumia matalalla kynnyksellä.

### **Alajärvi**

Alajärvellä MLL:n toiminta on aktiivista lapsiperheitä innostavaa toimintaa:

- Liikuntaleikkikoulussa harjoitellaan leikin avulla oman kehon hallintaa. Tarjolla on hurjaa menoa, temppuratoja ja muuta mukavaa liikuntaa. Liikuntaleikkikoulu järjestetään Paavolan koulun liikuntasalissa. 3-4-vuotiaille on oma ryhmä ja 5-6-vuotiaille oma. Ryhmät aloittavat syksyisin ja mahdollisia vapautuvia paikkoja voi tiedustella tammikuussa. Hinta on 40 euroa lukukaudelta, jäsenille 30 euroa. Sisäaralennus on 5 euroa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Saija Yliselle ensisijaisesti sähköpostilla saija.ylinen@japo.fi, puh. 044 066 6439.
- Yhdistys vuokraa kokeilukäyttöön kantoliinaa 5 euroa/viikko. Vinkkejä ja käyttöopastusta saa Anna-Lilja Aaltoselta puh. 050 380 4292.
- Lisäksi yhdistys vuokraa matkasänkyä 5euroa/viikko. Tiedustelut Sointu Langhed 040 582 8923.

### **Ajankohtaista tietoa toiminnasta löytyy facebookista**

<https://www.facebook.com/Alaj%C3%A4rven-MLL-196977783732995/timeline/>

### **Soini**

Soinissa MLL järjestää perhekahvilatoimintaa Liikekeskuksen nuopparilla torstaisin kello 10.00–12.30. Tarjolla on ruoka pientä maksua vastaan.

### **Ajankohtaista tietoa toiminnasta löytyy paikallislehdistä sekä facebookista**

<https://www.facebook.com/MLLn-Soinin-yhdistys-ry-228045370577106/timeline/>. Tervetuloa mukaan!

### **Yhteyshenkilö**

Minna Välimäki  
puh. 0400 443 725

### **Vimpeli**

Vimpelin MLL:n innostavasta ja monipuolisesta toiminnasta löytyy runsaasti tietoa facebookista: <https://fi-fi.facebook.com/pages/Vimpelin-MLL/158091737616443>

### **Yhteyshenkilö**

Annika Aho  
puh. 041 432 5183





## 4H-yhdistyksen toiminta

4H-yhdistys on valtakunnallinen, yhtenäinen ja kehittyvä lasten ja nuorten elämänhallintaa ja yritteliäisyyttä tukeva kansalaisjärjestö. Keskeisenä periaatteena 4H-yhdistyksellä on, että lapsi ja nuori voi oppia uusia asioita käytännönläheisesti itse tekemällä.

Alajärvellä, Vimpelissä ja Soinissa 4H-yhdistyksillä on omat yhdistyksensä, jotka kaikki toimivat aktiivisesti erilaisia tapahtumia, kerhoja, retkiä ja leirejä järjestäen. Yhdistykset tekevät myös yhteistyötä Järvi-Pohjanmaan vapaa-aikatoimen sekä muun muassa MLL:n kanssa.

### **Yhteystiedot sekä tarkempaa tietoa toiminnasta:**

#### **Alajärven 4H-yhdistys**

Sairaالاتie 8  
62900 Alajärvi  
puh. 044 297 4606  
alajarvi@4h.fi  
<http://alajarvi.4h.fi/>

#### **Vimpelin 4H-yhdistys**

Toiminnanjohtaja Marjo Ukonmäki  
puh. 040 5379341  
Patruunatie 15  
62800 Vimpeli  
<http://vimpeli.4h.fi/>

#### **Soinin 4H-yhdistys**

Toiminnanjohtaja Saija Källi  
puh. 0400 649 873  
Alajärventie 2  
63800 Soini  
soini@4h.fi  
<http://soini.4h.fi/>



## Iloa musiikista

**Alajärven musiikkiopiston** toiminta-alueeseen kuuluvat myös Jalasjärven ja Soinin kunnat. Musiikkiopistossa toimii musiikkileikkikoulu alle kouluikäisille, musiikin perustaso ja musiikkiopistotaso kouluikäisille sekä aikuisosasto musiikin harrastajille. Musiikkiopiston pääsykokeisiin voivat osallistua jo alle kouluikäiset lapset, vaikka tavallisin aloittamisikä onkin 7-9 vuotta. Musiikkileikkikouluun ei ole pääsykoetta, vaan mukaan otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Musiikkileikkikoulu sisältää laulua, soittimiin tutustumista, musiikin kuuntelua, nuotti- ja rytmiopin sekä säveltapailun alkeisiin perehtymistä ja musiikkileikkejä. Opetus kestää 45 minuutin pituisen jakson kerran viikossa.

### **Yhteystiedot:**

Alajärven musiikkiopisto  
Kaupintie 7  
62900 Alajärvi

**Alajärven musiikkiopiston toiminnasta löytyy tarkempaa tietoa osoitteesta**

<http://koti.japo.fi/~alamusop/>.

**Vimpelin musiikkiopisto** on osa Etelä-Pohjanmaan musiikkiopistoja. Musiikkiopisto tarjoaa monipuolisen toimintansa lisäksi myös alle kouluikäisille upeat mahdollisuudet osallistua varhaisiän musiikkikasvatukseen:

- **Vauva- ja perheryhmät:** 6kk-2v lapset. Aikuinen on lapsen mukana tunnilla.
- **Leikkiryhmät:** 3-5v lapset ovat iän mukaan omissa ryhmissään ilman vanhempia.
- **Soittomuskarit:** Esikouluikäiset tutustuvat nokkahuilun, 5-kielisen kanteleen tai viulunsoiton alkeisiin.

### **Yhteystiedot:**

Aapiskujan koulu  
Aapiskuja 15  
62800 Vimpeli

**Vimpelin musiikkiopiston toiminnasta löytyy tarkempia tietoja osoitteesta**

<http://www.epmo.fi/162>.



## Kansalaisopiston palvelut

Järvi-Pohjanmaan kansalaisopisto järjestää mukavaa toimintaa Alajärvellä, Vimpelissä ja Soinissa.

**Kuvataidekoulu Eero** järjestää ikäryhmittäin kursseja lapsille ja nuorille. Alle kouluikäiset voivat osallistua kuvataidekoulu Eeron valmentavan opetuksen ryhmiin, jotka on tarkoitettu 5-6-vuotiaille. Valmentavan opetuksen ryhmissä piirretään, maalataan ja muovailaan käyttäen monipuolisesti erilaisia välineitä ja materiaaleja. Tehtäviin, välineisiin ja tekemiseen tutustutaan usein leikin ja tarinoiden kautta siten, että lapsi on itse toiminnassa mukana.

Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on myös mahdollisuus kuvataidekoulun harrastamiseen omassa 5-6 oppilaan pienryhmässä. Opetuksessa edetään samojen sisältöjen mukaan kuin isommissakin ryhmissä, mutta pienessä ryhmässä lapsi saa enemmän tarvitsemaansa huomiota ja tukea ohjaajalta. Pienryhmä mahdollistaa joustavat puitteet toteuttaa kuvataidetta rauhallisessa ilmapiirissä yksilöllisesti.

Kuvataideopetusta on pääsääntöisesti 15 kertaa syyslukukaudella ja 17 kertaa kevätlukukaudella.

**Käsityökoulua** järjestetään myös ikäryhmittäin. Valmentavana opintona tarkoitettua käsityökoulua on tarjolla vähintään 6 vuotta täyttäneille lapsille. Käsityökoulun tavoitteena on innostaa lasta ja nuorta monipuolisten materiaalien, tekniikoiden ja työvälineiden käyttöön. Valmentavat opinnot kestävät 1-3 vuotta oppilaan lähtötasosta riippuen, joista viimeinen vuosi valmentaa oppilasta perusopintoihin. Opetusta annetaan 60h/lukuvuosi.

Kursseille tulee ilmoittautua ja mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

### **Yhteystiedot:**

Alajärven kaupunki  
Järvi-Pohjanmaan kansalaisopisto  
Sairaalatie 3  
62900 ALAJÄRVI  
puh. (06) 2412 2310  
kansalaisopisto(at)alajarvi.fi  
Toimisto on avoinna arkisin klo 9 -11 ja 12-15.

Lisätietoja kansalaisopiston toiminnasta sekä opetustilojen osoitteet löytyy kansalaisopiston kotisivuilta <http://www.peda.net/veraja/jarvi-pohjanmaa/jarvi-pohjanmaankansalaisopisto>.



## Kirjastot

Kirjasto on kaikille avoin paikka, josta voi lainata laajasta valikoimasta kirjoja, cd-levyjä ja äänikirjoja sekä dvd-levyjä ja videoita. Myös internetti on käytettävissä. Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueella palvelevat YTY-kirjastot, joissa on yhteinen lainausjärjestelmä. Alajärven, Vimpelin ja Soinin lisäksi YTY-kirjastoja ovat Lehtimäen, Evijärven, Lappajärven, Perhon sekä Vetelin kirjastot. Koska kirjastoilla on yhteinen aineistorekisteri, kaikkien niiden aineisto on koko alueen asukkaiden käytettävissä. Tilatut kirjat ja muut lainattavat materiaalit lähetetään kerran viikossa. Kaikissa kirjastoissa käy sama kirjastokortti.

**Kirjastojen yhteystiedot, aukioloajat sekä tarkempaa tietoa palveluista löytyy osoitteesta <http://arena.jarvinet.fi/web/arena/welcome>.**



## Hengellistä toimintaa

### Mitä seurakunta tarjoaa lapsille ja perheille?

Seurakunnat tarjoavat lapsille ja lapsiperheille Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueen kunnissa monipuolista toimintaa, jonka tärkeimpänä tehtävänä on tukea kodin kristillistä kasvatustyötä sekä lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lisäksi seurakunnat pyrkivät tuomaan kotiseurakuntaa lapselle tutuksi sekä juurruttamaan siihen.

Evankelis-luterilaiset seurakunnat järjestävät päiväkerho- ja pyhäkoulutoimintaa, jotka avaavat koko perheelle ovet seurakuntaan. Päiväkerhoryhmissä kokoontuu viikoittain 4-6-vuotiaita lapsia, jonka lisäksi on myös avoin perhekerho. Päiväkerhoissa aikuiset voivat tavata toisiaan ja niihin on kokemusten mukaan matala kynnys tulla. Järvi-Pohjanmaalla on viritelty myös hyväksi koettua isovanhempi-lapsenlapsi-toimintaa.

Seurakunnan tärkeänä työmuotona on myös diakoniatyö, jonka avulla tuetaan lapsia, nuoria ja perheitä. Diakoniatyöntekijät tapaavat lapsia vastaanotolla sekä kotikäynneillä. Lisäksi aviopuolisoille järjestetään teemailtoja ja -päiviä parisuhteen hoitamiseen ja vanhemmuuteen liittyen. Näiden tarkoituksena on perheiden hyvinvoinnin tukeminen.

Toiminta vaihtelee eri kunnissa, joista tarkempia tietoja löytyy internetsivujen kautta sekä paikallislehdistä. Lisäksi herätysliikkeillä on alueella aktiivista toimintaa sekä muita palveluita lapsille ja perheille, joihin kaikki ovat tervetulleita.

### **Yhteystiedot ja lisätietoja:**

#### **Alajärven seurakunta**

Kirkkotie 6

62900 Alajärvi

Puh. (06) 5570800

(06) 5570801 (06) 5570815

<http://www.alajarvenseurakunta.fi/>

#### **Alajärven helluntaiseurakunta**

Pitkäkankaantie 6

62900 Alajärvi

puh. (06) 5572177

Ajankohtaista tietoa toiminnasta löydät Facebookista.

#### **Alajärven vapaaseurakunta**

Hoiskontie 4

62900 ALAJÄRVI

Puh. 0400-384911

<http://www.alajarvi.svk.fi/?sid=1>



**Alajärven rauhanyhdistys**

Alajärventie 112

62900 Alajärvi

puh. (06) 557 2517 (seura-aikoina)

<http://www.alajarvenrauhanyhdistys.fi/>**Vimpelin seurakunta**

Patruunatie 28

62800 Vimpeli

puh. 020 749 7330

<http://www.vimpelinseurakunta.fi/4-etusivu>**Vimpelin helluntaiseurakunta**

Patruunatie 1

62800 Vimpeli

<http://www.vimpelinhelluntaiseurakunta.fi/>**Vimpelin rauhanyhdistys**

Heinosentie 1

62800 Vimpeli

**Soinin seurakunta**

Karstulantie 2

63800 Soini

puh. 040 194 8966

<http://www.soininseurakunta.fi/>**Soinin helluntaiseurakunta**

Ähtärintie 21

63800 Soini

<http://www.soininhelluntaiseurakunta.fi/>

## KUN PERHEESSÄ ON HUOLIA

### Tukea työttömyyden kohdatessa

Mikäli jää työttömäksi, opinnot päättyvät tai on vailla työpaikkaa, tulee ilmoittautua mahdollisimman nopeasti työ- ja elinkeinotoimistoon (TE-toimisto) työnhakijaksi. Tämän jälkeen voi hakea työttömyyskorvausta joko työttömyyskassasta tai Kelasta. Työtön voi saada työttömyyspäivärahaa (ansiopäiväraha tai peruspäiväraha) tai työmarkkinatukea.

Kelan sivuilta löytyy selkeää tietoa siitä, mitä tulee tehdä missäkin vaiheessa, jos jää työttömäksi: <http://www.kela.fi/muistilista>

Etelä-Pohjanmaan työ- ja elinkeinotoimisto palvelee koko maakuntaa. Palvelut ovat saatavilla verkossa, puhelimitse sekä toimipisteissä. Tarkempaa tietoa löytyy internetsivuilta: <http://toimistot.te-palvelut.fi/etela-pohjanmaa>

**Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueen TE-toimisto sijaitsee Alajärvellä ja se on avoinna käyntiasioinneille ma, ke ja pe klo 9.00–15.45.**

#### Lisätietoja:

Keskuskatu 9

62900 Alajärvi

puh. 0295 046 520

kirjaamo.etela-pohjanmaa@te-toimisto.fi

## Rahat eivät riitä – mitä tehdä?

### Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvontaan kannattaa ottaa yhteyttä silloin, kun laskuja ja velkoja ei kykene niiden erääntyessä hoitamaan. Talous- ja velkaneuvonnassa annetaan muun muassa neuvoja kaikissa talouden ja velkojen hoitoa koskevissa asioissa sekä opastetaan talouden suunnittelussa. Lisäksi voidaan auttaa neuvotteluissa vapaaehtoisista sovintoratkaisuista velkojien kanssa sekä ohjata tarvittaessa hakemaan muita oikeudellisia palveluita.

Talous- ja velkaneuvoja on pääsääntöisesti tavattavissa Soinin kunnassa. Muissa kunnissa neuvojaa voi tavata ajanvarauksen perusteella. Palvelu on maksutonta.

### **Yhteydenotot ja ajanvaraukset arkisin klo 9-11.**

#### **Talous- ja velkaneuvoja**

Anne Hietala

Multiantie 27 A

63800 Soini

puh. (06) 2412 2615, 040 771 6582

anne.hietala@soini.fi

### Toimeentulotuki

Mikäli taloudellinen tilanne perheessä on heikko, vanhemmat voivat hakea muuta toimeentuloa täydentävää viimesijaista taloudellista tukea, toimeentulotukea. Tuki on tarkoitettu tilanteisiin, joissa palkan ja muiden tulojen määrä eivät riitä kattamaan välttämättömiä menoja.

Toimeentulotukea voi saada täysi-ikäinen henkilö, joka ei voi saada toimeentuloa ansiotuloillaan, yrittäjätoiminnallaan, toimeentuloa turvaavien muiden etuuksien avulla tai muista tuloistaan ja varoistaan. Toimeentulotuen suuruus saadaan vähentämällä toimeentulotukeen oikeuttavista menoista käytettävissä olevat tulot ja varat.

Tukea haetaan yleensä kirjallisesti kunnan sosiaalitoimistosta ja se maksetaan hakijan pankkitilille.

### **Lisätietoja toimeentulotuesta:**

#### **Neuvonta ja ajanvaraus**

puh. (06) 2412 2525

**Toimeentulotukihakemuksen sekä muuta hyödyllistä tietoa löytyy osoitteesta**

[http://www.jarvi-pohjanmaa.fi/Suomeksi/PERHE-JA\\_SOSIAALIPALVELUT/Toimeentulotuki](http://www.jarvi-pohjanmaa.fi/Suomeksi/PERHE-JA_SOSIAALIPALVELUT/Toimeentulotuki)





## Kriisi perheessä – mistä apua?

### Kriisityö

Alajärvellä, Soinissa ja Vimpelissä toimii kriisiryhmä, joka kokoontuu sovitusti arkipäivisin.

### **Kriisipuhelin päivystää virka-aikana klo 8-16.**

Puh. 044 297 0355.

Traumaattinen kriisi aiheutuu äkillisestä, ennalta arvaamattomasta voimakkaasti vaikuttavasta tapahtumasta. Kriisin seurauksena yksilön tavanomaiset selviytymis- ja sopeutumiskeinot eivät ole riittäviä. Vastaava ilmiö voi esiintyä niin yksilön, yhteisön kuin organisaationkin tasolla.

Arkielämän traumaattisia kriisejä aiheuttavia tilanteita ovat esimerkiksi työtapaturmat, onnettomuudet, väkivaltatilanteet, vaikea vammautuminen tai äkillinen kuolema, joka koskettaa perhettä, ystäviä, työtovereita tai muita lähimmäisiä. Kriisitilanteisiin on hyvä hakea apua ja tukea.

### **Kriisiryhmä pyrkii**

- lievittämään traumaattisen onnettomuuden uhrien ja heidän omaistensa henkisiä kärsimyksiä
- edesauttamaan henkilöiden paluuta normaaliin elämään
- ennaltaehkäisemään jälkivaikutuksia
- normalisoimaan reaktiot ja auttamaan tunteiden nimeämisessä
- auttamaan tapahtuneen ymmärtämisessä
- selvittämään faktatiedot tapahtuneesta.

Kriisiryhmäistunnon ideaalinen ajankohta on 24–72 tuntia tapahtuman jälkeen, jolloin sokkivaihe on mennyt ohi. Kriisiryhmän kokoonpano muotoutuu osallistujien toiveiden mukaan. Istunnon vetäjinä toimii yleensä kaksi kriisityöntekijää.

**Kriisitilanteissa apua saa myös valtakunnallisesta kriisipuhelinnumerosta 01019 5202.**



## Perheasiain neuvottelukeskus

Etelä-Pohjanmaan perheasiain neuvottelukeskus tarjoaa keskusteluapua yksilön, parisuhteen ja perheen vaikeuksissa, joita voivat olla:

- vuorovaikutusongelmat
- erokysymykset
- elämänvaiheisiin liittyvät kriisit
- uskottomuus
- ongelmat sukulaisuus- ja muissa suhteissa
- traumatisoivat, yllättävät kriisit
- fyysinen ja henkinen väkivalta
- seksuaaliongelmia.

Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Palvelua ylläpitävät Etelä-Pohjanmaan alueen ev.lut. seurakunnat.

### **Yhteystiedot:**

**Unto Kangasniemi**

**Perheneuvoja**

Perheneuvonta

[unto.kangasniemi@evl.fi](mailto:unto.kangasniemi@evl.fi)

(06) 421 4200

Kalevankatu 12 b C1, 60100 Seinäjoki

Sivuvastaanotto Alajärven kirkontuvalla tiistaisin.

Perheasiain neuvottelukeskuksen ajanvaraus numerosta

(06) 421 4200 ma-to klo 9-11 ja pe klo 13-15.

Lisätietoja löydät osoitteesta:

<http://www.seinajoenseurakunta.fi/perheneuvojat>



## Apua mielenterveys- ja päihdeongelmiin

### Aikuisten psykososiaaliset palvelut

Mielenterveys- ja päihdeongelmat joko itsellä tai läheisellä voivat olla kuormittamassa ja hankaloittamassa tavallisen arjen sujumista. On tärkeää, että tilanteeseen löytyy apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Aikuisten psykososiaalisten palveluiden tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja päihhteettömyyttä sekä ongelmien ehkäisyä perus- ja avohoitopalveluja painottaen.

Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueen asukkaille on tarjolla mielenterveys- ja päihdetyön palveluita Alajärvellä, Soinissa ja Vimpelissä. Kokonaisvaltainen kuntoutus suunnitellaan asiakkaan tilanteen mukaan työntekijän kanssa. Työntekijät pitävät asiakasvastaanottoa sekä erilaisia ryhmiä, tekevät kotikäyntejä, auttavat ja ohjaavat arkiaskareissa sekä lääkehoidossa, konsultoivat lääkäriä, antavat palveluohjausta sekä auttavat asioiden hoitamisessa.

Päihdetyön avopalveluilla pyritään vastaamaan päihdekuntoutujien palvelutarpeeseen. Alajärven terveyskeskuksen akuuttiosastolla järjestetään selviämis- ja laitostatkaisuhoidtoa. Yhteistyötä tehdään myös erikoissairaanhoidon kanssa.

### **Yhteystiedot:**

#### **Mielenterveys- ja päihdetyön palveluohjaaja**

Sirpa Ojanperä  
Keskuskatu 10 A 24  
62900 Alajärvi  
Puh. 044 297 0497  
sirpa.ojanpera@alajarvi.fi

#### **Päihdetyöntekijä**

Essi Frantti  
Läkärintie 5  
62900 Alajärvi  
Puh. 040 759 2256  
essi.frantti@vimpeli.fi



## Psykiatrinen sairaanhoitaja

Psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanottoa on Alajärvellä, Vimpelissä ja Soinissa yli 18-vuotiaille aikuisille. Psykiatrisen sairaanhoitajan tuki voi olla tarpeellinen, mikäli

- kokee arkea häiritsevää ahdistuneisuutta tai paniikkia
- kokee sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai muuta pelkoa
- on masennus- tai pakko-oireita
- elämässä tulee vastaan jokin kriisi
- kokee arkielämää haittaavaa pahaa oloa
- aistihavainnot ovat vääristyneet, on epäluuloinen tai kuulee ei-korvin kuuluvia ääniä.

Sairaanhoitajan vastaanotto on yksilövastaanottoa ja sinne tullaan ajanvarauksella. Tapamisilla toteutetaan keskusteluterapiaa, annetaan tukea sekä ohjataan tarvittaessa erikoissairaanhoidon. Psykiatriseen sairaanhoitajaan asiakas voi ottaa itse yhteyttä, eikä lähetettä tarvita.

### **Yhteystiedot:**

Psykiatrinen sairaanhoitaja  
Anne Mäki  
Lääkärintie 5  
62900 Alajärvi  
Puh. 040 169 1370  
anne.maki@alajarvi.fi

## Depressiohoitaja

Depressiohoitajan palvelut ovat tarkoitettu 18 – 65-vuotiaille. Vastaanotolla toteutetaan keskusteluterapiaa sekä tarjotaan tukea masennuksesta selviytymiseen. Vastaanotto on yksilövastaanottoa, jonne tullaan ajanvarauksella. Tarvittaessa tehdään lähete erikoissairaanhoidon. Lisäksi työntekijä voi konsultoida moniammatillista työryhmää sekä hoitavaa lääkäriä, jolle voidaan varata aika lääkitys-, sairausloma- ja lausuntoasioissa.

Depressiohoitajaan voi ottaa yhteyttä ilman lähetettä, mikäli kokee surumielisyyttä suurimman osan päivästä, jatkuvaa voimattomuutta tai väsymystä, johon lepo ei auta, keskittymiskyvyn heikentymistä, unettomuutta, kipuja ja vaivoja, joihin ei ole löytynyt selkeää elimellistä syytä.

### **Yhteystiedot:**

Depressiohoitaja  
Armi Ylitalo  
Lääkärintie 5  
62900 Alajärvi  
Puh. 040 183 3424  
armi.ylitalo@alajarvi.fi

## Parisuhde hajoaa – ero perheessä

Ero on iso kriisi, joka koskettaa kaikkia perheenjäseniä. On tärkeää, että erotilanteessa koko perhe saa tarvitsemaansa apua ja tukea.

Vanhemmat ovat vastuussa lapsensa elatuksesta, kunnes tämä täyttää 18 vuotta. Eron kohdatessa lapsella on oikeus saada elatusapua vanhemmalta, joka ei asua tämän kanssa. Aikuiset voivat keskenään sopia elatusavusta ja sen suuruudesta sekä muun muassa lapsen asumisjärjestelyistä ja tapaamisoikeudesta. Lapsen huoltoon, asumiseen ja tapaamiseen liittyvissä sopimusasioissa voi ottaa yhteyttä perusturvatoimiston sosiaalityöntekijöihin.

Mikäli vanhempi ei muulla tavoin huolehdi lapsensa elatuksesta tai lapsi ei asu hänen luonaan pysyvästi, lapselle voidaan vahvistaa elatusapu kunnan sosiaalihuollon vahvistamalla sopimuksella, jonka tekee yleensä lastenvalvoja. Mikäli vanhemmat eivät pääse sopuun elatusavusta, tuomioistuimien vahvistaa elatusavun määrän. Elatusavusta voi siis sopia vapaamuotoisestikin, mutta Kelan elatustuen saaminen edellyttää kuitenkin tuomioistuimen tai sosiaalihuollon vahvistamaa sopimusta. Mikäli elatusapu jää liian pieneksi tai elatusvelvollinen ei pysty maksamaan sitä taloudellisen tilanteensa vuoksi, Kela voi maksaa elatustukea. Täysimääräinen elatustuki on 155,17 euroa kuukaudessa lasta kohti vuonna 2015. Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alueella elatussopimukset tehdään perusturvatoimistoissa.

### **Yhteystiedot**

Sosiaalityöntekijät

Lastenvalvoja

puh. (06) 2412 2525

**Erotilanteessa lapsen kanssa asuvalla vanhemmalla voi olla oikeus myös erilaisiin Kelan etuuksiin, joista tarkempia tietoja löytyy osoitteesta <http://www.kela.fi/ero-perheessa>**



## **Auttava puhelin ja netti**

**Yleinen hätänumero, poliisi: 112**

**AA - Auttava puhelin 050 3369 333**

**Apua info:** mielenterveys, parisuhde, päihteet, perheväkivalta  
<http://www.apua.info/>

### **Apteekki**

Alajärven apteekki, puh. (06) 557 2249

Vimpelin apteekki, puh. (06) 565 1510

Lehtimäen apteekki, puh. (06) 527 1010

Soinin apteekki, puh. (06) 515 1000

**Irti huumeista:** valtakunnallinen päivystävä puhelin 010 804 550,  
<http://www.irtihuumeista.fi/>

**Rikosuhripäivystys 040-3503923, Seinäjoki**

**Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202**

**Lasten ja nuorten puhelin ja netti: soita 116 111**

maanantaista perjantaihin kello 14–20,

lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20

<http://www.lastenjanuortennetti.net/>

**Kiusattujen tuki ry 0800 97474**



## LÄHTEET

<http://alajarvi.4h.fi/>

<http://www.alajarvenseurakunta.fi/>

<http://www.alavoli.fi/index.php?sivu=Etusivu&kieli=fi>

<http://arena.jarvinet.fi/web/arena/welcome>

<http://www.epmo.fi/162>

<http://www.epshp.fi/kersanet>

<http://www.jarvipohjanmaanperusturva.fi/>

<http://www.jarvi-pohjanmaa.fi/Suomeksi/Etusivu>

<http://www.kela.fi/>

<http://koti.japo.fi/~alamusop/>

<http://peda.net/veraja/alajarvi/varhaiskasvatus>

<http://www.peda.net/veraja/jarvi-pohjanmaa/jarvi-pohjanmaankansalaisopisto>

<http://peda.net/veraja/soini/varhaiskasvatus>

<http://www.peda.net/veraja/vimpeli/varhaiskasvatus>

<http://www.seinajoenseurakunta.fi/perheneuvojat>

<http://www.soininseurakunta.fi/>

<http://soini.4h.fi/>

<http://toimistot.te-palvelut.fi/etela-pohjanmaa>

<http://www.vimpelinseurakunta.fi/4-etusivu>

<http://vimpeli.4h.fi/>