

## Perhekeskustoiminta Etelä-Savo

### Jaksaminen lapsiperheessä? -Mikkelin Perheneuvon avoin perheilta 23.3.2022

#### Perheneuvo

Perheneuvo on ohjausta ja neuvontaa lapsiperheille ilman asiakkuuksia. Perheneuvosta voit kysyä vinkkejä arkeen; kasvatukseen, uni- ja ruokailuasioihin, vanhemmuuteen ja parisuhteeseen, erotilanteeseen jne. Tärkeintä on kuulla ja kohdata perhe. Tarvittaessa Perheneuvo ohjaa ja neuvoo oikean palvelun perheellenne. Perheneuvossa vastataan puheluihin soittoaikana ja sähköisiin yhteydenottoihin 1-3 arkipäivän aikana. Perheneuvotyössä perhe on aina oikeassa paikassa. Ei ole niin pientä tai suurta kysymystä, ettei sitä voisi Perheneuvosta kysyä!

Mikkelin Perheneuvo:

040 129 4818 ma klo 13-15, ke 16-18, pe 8-10 sekä sähköinen yhteydenotto

[essote.perheneuvo.fi](https://essote.perheneuvo.fi) Seuraa meitä myös [www.facebook.com/perheneuvo](https://www.facebook.com/perheneuvo)

#### Kieppi - Kiertävä perhekeskus

Kieppi on alle 3-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnattua ryhmätoimintaa Essoten alueella. Kieppi toimii 2-3 päivänä viikossa klo 9.30 – 14.30, ja ryhmät kestävät 8-10 viikkoa.

Kieppistä saat vertaistukea sekä keinoja arjen hallintaan, vanhemmuuteen ja omaan jaksamiseen. Lapsi saa nauttia vanhemman huomiosta, ja leikkiä toisten lasten kanssa. Ryhmä perustuu luottamukseen – jokainen saa tulla sellaisena kuin on, ja kertoa itsestään sen verran kuin haluaa.

Kieppipäivä koostuu säännöllisestä rytmistä, johon kuuluu aamupala, lounas ja päivällinen sekä ulkoilua ja vanhemmuutta tukevia tehtäviä ja keskustelua. Ryhmään osallistuminen on perheille maksutonta, ja Kieppi tarjoaa osallistujille ruuat sekä vaipat päivän aikana.

Kieppi-ryhmä kiertää vuoden aikana useammalla paikkakunnalla. Ryhmään kootaan samalla alueella asuvia perheitä (max. 5), joilla on samankaltainen elämäntilanne. Ryhmässä syntyneet vertais- ja kaverisuhteet voivat jatkua myös ryhmätoiminnan päätyttyä

Ota yhteyttä ja kysy lisää toiminnasta omalla paikkakunnallasi:

Katri Manninen

050 3201 697

[katri.manninen@violary.fi](mailto:katri.manninen@violary.fi)

[Katso esittelyvideo: YUOTUBE; Kieppi kiertävä perhekeskus](#)

# Perhekeskustoiminta Etelä-Savo

## Elintapaohjaus

Toiminnan keskiössä on liikunnan määrän ja laadun lisääminen, terveellinen ravitsemus sekä unen lääkkeetön hoito. Elintapaohjaus on tarkoitettu erityisesti 18–65-vuotiaille, joilla on suurentunut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Ohjaus on henkilökohtaista, prosessimaista neuvontaa ja tukea kohti parempaa ja terveellisempää elämää. Elintapaohjaus kestää keskimäärin vuoden verran. Ohjaus kuitenkin räätälöidään asiakkaan lähtökohdat huomioon ottaen.

Lisätietoja: Essoten elintapaohjauksen koordinaattori Maija Laukniemi, p. 040 359 8496 tai [www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/kuntoutuspalvelut/elintapaohjaus/](http://www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/kuntoutuspalvelut/elintapaohjaus/)

## Lapsiperheiden tilapäinen kotipalvelu

Lapsiperheiden tilapäinen kotipalvelu auttaa silloin, kun vanhempien jaksaminen on koetuksella. Kotipalvelua myönnetään sairauden, synnytyksen, vamman tai muun vastaavanlaisen toimintakykyä alentavan syyn tai erityisen perhe- tai elämäntilanteen perusteella.

Lapsiperheiden kotipalvelussa tuki kohdennetaan konkreettisesti perheen ja erityisesti lapsen arkeen. Käytännössä lasten- ja kodinhoitoon liittyvä apua voi esimerkiksi olla lapsen peseytymisestä, pukeutumisesta, leikistä ja ulkoilusta, ruoka- ja vaatehuollosta sekä päivittäisestä kodin siisteydestä huolehtimista. Kotipalvelun keskeisenä tavoitteena on perheen omien voimavarojen vahvistaminen.

Lapsiperheiden tilapäinen kotipalvelu on kestoltaan enintään 3kk. Palvelu on maksullinen, 7€/tunti. Maksuhuojennus voidaan myöntää, mikäli perheellä on tiukka taloudellinen tilanne. Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolain (19§) mukaista toimintaa.

Kotipalvelua voi hakea Essoten sähköisen asioinnin kautta tai ottamalla yhteyttä perhepalveluohjaajaan p. 044 794 5166.

# Perhekeskustoiminta Etelä-Savo

## Essoten perhetiimi

Perhetiimien palveluihin kuuluvat kasvatus- ja perheneuvonta, lääkinnällinen kuntoutus sekä lasten perusterveydenhoitotasoinen mielenterveystyö. Perhetiimien asiakkuus perustuu vapaaehtoisuuteen ja palvelut ovat maksuttomia. Perhetiimin ammattilaiset työskentelevät perheen kodissa, Essoten toimitiloissa, varhaiskasvatuksessa ja kouluissa.

Perhetiimeihin voi olla yhteydessä puhelimitse tai Essoten kiireettömän yhteydenottopyynnön kautta ([www.essote.fi](http://www.essote.fi)).

Juva-Puumala 044 351 6566

Kangasniemi 040 359 9410

Mikkeli, Hirvensalmi\* 0-6v. 040 359 7307 (ti & to klo 10-12)

Mikkeli 7-12v. 040 359 6686 (ma-to klo 8-16, pe klo 8-14, myös viestinjätö ja takaisinsoitto)

Mäntyharju, Pertunmaa, Hirvensalmi 040 359 8174

## Oppilashuolto

Oppilashuolto on kaikkea sitä toimintaa, jonka avulla pyritään edistämään hyvää fiilistä ja mielekästä oppimista ja jolla taataan oppilaiden hyvinvointi ja turvallisuus koulussa. Oppilashuolto on kaikkien koulussa työskentelevien aikuisten tehtävä ja sitä voidaan toteuttaa sekä isomman porukan että yksittäisen oppilaan tilanteen parantamiseksi.

Oppilashuoltopalvelut tukevat oppilaiden koulunkäynnin lisäksi heidän kokonaiskehitystään (psykkistä, fyysistä ja sosiaalista) mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jokaisella koululla toimii lakisääteiset oppilashuollon toimijat: kouluterveydenhoitajat, koululääkärit, koulupsykologit ja koulukuraattorit. Toiminta on luottamuksellista ja tapahtuu yhteistyössä huoltajien, opettajien ja tarvittaessa lapsen/nuoren asioissa mukana olevien muiden tahojen kanssa. Läheteitä ei tarvita, oppilashuollon toimijoihin voit olla yhteydessä puhelimitse tai Wilman kautta tai vaikka tulemalla itse suoraan käymään.

## Lapsiperheiden sosiaalityö ja lastensuojelun päivystys

Mikäli perustason palvelut eivät riitä, voidaan arvioida sosiaalihuollon asiakkuuden tai lastensuojelun asiakkuuden tarvetta. Palvelutarpeenarviointipyynnön perhe voi tehdä yhdessä jo auttavan tahon kanssa (esim. varhaiskasvatus). Mikäli aikuinen havaitsee tai saa tietää huolestuttavia asioita koskien lapsen hoitoa, kodin olosuhteita tai lapsen omaa käyttäytymistä, on syytä/ ammattilaisilla velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus. Lastensuojelun päivystys- ja alkuarviointitiimi vastaanottaa ilmoitukset, arvioi kiireellisyyden ja on niistä yhteydessä huoltajiin 7vrk:n sisällä. Mikäli tilanteen katsotaan vaativan

## Perhekeskustoiminta Etelä-Savo

palvelutarpeen arviointia, se tehdään 3kk kuluessa lasta ja vanhempia tavaten ja lapsen kokemuksia esiin nostaen. Arvioinnin seurauksena voidaan asiakkuus avata ja lapselle nimetä oma sosiaalityöntekijä palveluja koordinoimaan tai todeta ettei sille ole tarvetta ja esimerkiksi ohjata perustason palveluihin.

Lastensuojelun päivystys on myös se, mihin tulee soittaa sellaisissa perheiden kriisitilanteissa, jotka eivät voi odottaa tiettyä puhelinaikaa.

Lastensuojelun virka-ajan päivystys ma-pe klo 8-14 puh. 040 359 8520  
Sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7 puh. 044 794 2394

### MLL

MLL:n Mikkelin yhdistys pyörittää perhekahvila Kotiloa. Perhekahviloita ja MLL:n yhdistyksiä löytyy ympäri Etelä-Savo. MLL:n Järvi-Suomen piiri koordinoi lastenhoitajavälitystä. Lastenhoitajan voi tilata osoitteesta [elastenhoito.fi](http://elastenhoito.fi). Lisätietoja lastenhoitotoiminnan koordinaattori Merja Pitkäseltä. MLL:n Järvi-Suomen piiri järjestää kaveri-, heppakaveri-, perhekummi- ja ystäväksi maahanmuuttajaäidille-toimintaa. Uutena toimintamuotona nyt myös MLL:n sosiaalihuoltolain mukainen tukihenkilötoiminta Essoten alueella. Näihin toimintamuotoihin hakemisesta voi tiedustella Iris Damsténilta. Eri toimintamuodoista pääset lukemaan MLL:n Järvi-Suomen piirin verkkosivuilta Vanhemmille-osiosta. Yhteystiedot löydät MLL:n Järvi-Suomen piirin verkkosivuilta.

<https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/>

### Kohtaamispaikka Koppa

Kopassa perheet voivat viettää aikaa yhdessä, lapset leikkiä ja vanhemmat tavata muita vanhempia, jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Kopassa on mahdollista saada tukea myös vertaisryhmistä ja lapsiperheitä palvelevilta ammattilaisilta. Helppo tulla, kiva olla. Koppa sijaitsee Mikkelin pääkirjaston alakerrassa, osoitteessa Raatihuoneenkatu 6, 50100 Mikkeli. Sisään pääsee joko kirjaston pääaulan kautta tai Porrassalmenkadun puolelta.

Kopan avoin perhekahvila TI klo 13–18 KE klo 13–16 TO klo 13–17.

Koppa tarjoaa perheille erilaisia vaihtuvia viikkosisältöjä ja ryhmätoimintoja. Tarkista tuoreimmat viikkoaikataulut netistä: [www.mikkeli.fi/avoinkohtaamispaikka](http://www.mikkeli.fi/avoinkohtaamispaikka)  
[www.facebook.com/avoinkohtaamispaikkamikkeli](https://www.facebook.com/avoinkohtaamispaikkamikkeli) Tervetuloa kahvittelemaan, leikkimään ja tapaamaan muita vanhempia ja lapsia aukioloaikojen puitteissa silloin kun itselle parhaiten sopii. Leikkimisen lomassa voi syödä myös omia eväitä.

Lisätietoja kohtaamispaikka Kopan toiminnasta

Hanna-Liisa Koistinen-Purps puh. 044 794 2315 [hanna-liisa.koistinen-purps@sivistys.mikkeli.fi](mailto:hanna-liisa.koistinen-purps@sivistys.mikkeli.fi)

# Perhekeskustoiminta Etelä-Savo

## Erityislapsiperheet

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on erilaisissa elämäntilanteissa olevien omaistaan tai läheistään hoitavien tuki- ja etujärjestö. Toimintaamme ovat tervetulleita diagnoosista riippumatta kaikki lapsiperheet, joissa lapsella on pitkäaikaissairaus, vamma tai muu erityisen tuen tarve. Toimintaamme osallistuminen ei myöskään edellytä sopimusomaishoitajuutta. Yhdistyksemme toimii Mikkelin, Juvan, Hirvensalmen, Kangasniemen, Mäntyharjun, Pertunmaan ja Puumalan alueella. Toimisto sijaitsee Mikkelissä Omatorilla.

Tehtävämme on tukea lasten vanhempien, omaishoitajien jaksamista ja osallisuutta, mahdollistaa varhaisen tuen saamista, Järjestää vertaistukea, virkistystoimintaa, retkiä ja tapahtumia, toimia alueen omaistaan hoitavien ja omaishoitoperheiden etujen valvojana, ohjata, tiedottaa ja neuvoa (puhelimitse, sähköpostitse, toimistolla, kotikäynnein) sekä tehdä omaishoitajuutta tunnetuksi ja toimia yhteistyössä viranomaistahojen ja eri järjestöjen kanssa.

Toimintamme on pääosin maksutonta, mutta joillekin retkille tai toimintoihin on pieni omavastuu. Lisää tietoa yhdistyksestämme ja lapsiperheomaishoitajuudesta löydät yhdistyksemme nettisivuilta:

<https://www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi/lapsiperheille/>

Yhteyshenkilö: Kati Partti, toiminnanjohtaja, p. 044 308 4860 tai kati.partti@msol.fi

## Mikkelin kaupungin avoin varhaiskasvatus

Mikkelin kaupunki tarjoaa avointa varhaiskasvatusta neljässä päiväkodissa eri puolilla kaupunkia: Jussin Tupa toimii Lähemäellä, Poukama Rantakylässä, Puuhatupa Ristiinassa ja Runoranta Kattilansillassa. Avoin varhaiskasvatus on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja heidän huoltajilleen. Toiminta on maksutonta ja meille voi saapua ilman ennakoilmoittautumista. Toimintaa ohjaa varhaiskasvatuksen opettaja tai lastenhoitaja.

Avoin varhaiskasvatus tarjoaa perheille monipuolista yhteistä toimintaa sekä mahdollisuuden vertaissuhteisiin ja yhdessäoloon. Tehtävämme on tukea lasten kehitystä, oppimista ja hyvinvointia sekä vanhemmuutta. Avoimeen päiväkotiryhmään voi tulla esimerkiksi leikkimään, rakentelemaan, pelaamaan lautapelejä, piirtelemään tai ulkoilemaan. Lisäksi järjestämme ohjattua toimintaa varhaiskasvatuksen eri oppimisen alueilta. Toimintaa suunnitellaan lasten ja perheiden toiveet huomioiden ja osallistuminen on vapaaehtoista.

Katso tarkemmat tiedot ja aukioloajat jokaisen avoimen ryhmän omalta Facebook-sivulta.

# Perhekeskustoiminta Etelä-Savo

## Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta

Toimintoina mm:

- Päiväkerhot, perhekerhot, ekavauva-ryhmä, lapsiarkki, lasten tupa, lastenkirkko, muskarit, taideleikki, pikkuhelppi, ilta teille kahdelle, perheretket ja -leirit yms

Päiväkerhot on tarkoitettu 3–5- vuotiaille lapsille. Päiväkerhot kestävät 2,5–3 tuntia ja kokoontuvat kaksi kertaa viikossa, aamu- tai iltapäivisin.

Taaperopäiväkerho on 2-vuotta täyttäneille taaperoilta tarkoitettu päiväkerho. Se kokoontuu kerran viikossa 2 tuntia.

LapsiArkki on tarkoitettu yhden vanhemman perheestä huolehtivalle vanhemmalle, joka haluaisi yhden illan viikossa omaa aikaa. LapsiArkkiin voi tuoda lapsen leikkimään ja puuhailemaan. Toiminta on maksutonta ja avointa kaikille. Toimintaan ovat tervetulleita eri-ikäiset lapset. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, tiistaisin klo 17–19 seurakuntakeskuksella. Ilmoittautuminen seurakunnan nettisivulla.

PikkuHelppi - apua ja tukea kotiin. Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan lastenohjaajan alle kouluikäisten lasten perheissä tekemää perhetyötä. Lastenhoitoa 1–2 h, jonka ajaksi voit jättää lapsesi lastenohjaajan huomaan. Voit hoitaa tällöin asioita tai ladata akkuja. Ohjaaja voi olla lapsen kanssa srk-tiloissa tai leikkikentällä. PikkuHelppi -palvelua perhe voi saada kolme kertaa toimintakauden aikana (esim. syksy/kevät) Palvelua ei ole koulujen lomien aikaan. Toiminta on maksutonta. Aika ja paikka sovitaan ohjaajan kanssa. Aikoja varattavissa pääasiassa iltapäivisin, keskiviikkoamuisin ja ilta-aikoja sovitusti.

Katso lisää nettisivuiltamme <https://www.mikkelintuomiokirkkoseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille>

---

## Perhekeskustoiminta Etelä-Savo

---

**Lisätietoja perhekeskustoiminnasta:**

[www.lapeetelasavo.com](http://www.lapeetelasavo.com)

[www.facebook.com/lapees](http://www.facebook.com/lapees)

**Lisätietoja Mikkelin Perheneuvosta:**

[www.facebook.com/perheneuvo](http://www.facebook.com/perheneuvo)

[www.essote.fi/perheneuvo](http://www.essote.fi/perheneuvo)

**Ota yhteyttä Mikkelin Perheneuvoon:**

040 129 4818 ma klo 13-15, ke 16-18, pe 8-10 sekä  
sähköinen yhteydenotto [essote.perheneuvo.fi](http://essote.perheneuvo.fi)

