

Lapsiperheiden palvelut Uraisilla



- ◆ KUNTA
- ◆ SEURAKUNNAT
- ◆ KOLMAS SEKTORI
- ◆ YKSITYISET
- ◆ PERUSTURVA
- ◆ TERVEYDENHUOLTO
- ◆ VARHAISKASVATUS
- ◆ KOULUTUS
- ◆ HARRASTUKSET



Luonnollisen kasvun Urainen

LUKIJALLE

Lähes 25 % Uuraisten asukkaista on alle 18-vuotiaita. Uurainen on mukana hallituksen kärkihankkeessa lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (LAPE), jonka tavoitteena valtakunnallisesti on yhtenäistää hajanaista palvelujärjestelmää lapsi- ja perhelähtöiseksi ja siirtää painopistettä kaikille yhteisiin ja ennaltaehkäiseviin palveluihin sekä varhaiseen tukeen ja hoitoon.

Tätä ennaltaehkäisevää työ-otetta haluamme kehittää kunnassamme. Olemme mm. luomassa ”hyvinvointitaloa” Nuokkarille, joka lisäksi eri toimijoiden moniammatillista yhteistyötä ja palveluita sekä tarjoaisi lapsille ja nuorille toimintaa ja tiloja.

Osana tätä työtä ryhdyimme myös kokoomaan tätä esitettä lapsiperheiden palveluista Uuraisilla. Aktiivisia toimijoita ja hyvää työtä tehdään kunnan alueella jo paljon, mutta tieto on hajanaista ja vaikeasti löydettävissä (Uuraisten lapsiperheiden palveluihin liittyvä asukaskysely 04/2018).

MLL Uuraisten paikallisyhdistyksen Aikuisten oikeesti –ruuhkavuosissa rämpöiden vanhempien hyvinvointihanke alkaa olla nyt lopuillaan. Sen yhtenä tavoitteena oli laatia ”Ruuhkavuosiapinen” lapsiperheille. Kun tätä esitettä ryhdyttiin tekemään, oli luontevaa ryhtyä kumppaniksi kunnan toimijoille ja antaa oma panoksemme kaikkien kuntalaisten hyvinvointiin, myös hankkeen päättymisen jälkeen.

Mukavaa syksyä toivottavat

*MLL Uuraisten paikallisyhdistys
Hanna-Mari Saarelainen, puheenjohtaja
Hanna Lahtinen, hankevetäjä*



LAPSIPERHEIDEN PALVELUT UURAISILLA SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo ja alkusanat	2
Neuvola	3
Uuraisten terveysasema	4
Puheterapia	5
Psykologi	6
Jyten kuntoutus	7
Jyväskylän perheneuvola	9
Sosiaalityö	9
Perhetyö	10
Lapsiperheiden kotipalvelu	10
Erityisryhmien asiakas- ja palveluohjaus lapsiperheille	12
Varhaiskasvatus	13
Yksityiset päiväkodit	14
Uuraisten seurakunta	15
Uuraisten helluntaiseurakunta	17
Uuraisten koulut	18
Kouluterveydenhuolto	19
Koulupsykologi	20
Koulukuraattori	21
Vapaa-aikatoimi	21
Nuokkari	22
Etsivä nuorisotyö	23
Nuorisovaltuusto	23
Uuraisten kunnankirjasto	24
MLL	25
4H	27
Uuraisten Liinat	29
Uuraisten Urheilijat	30
Partiolaiset	31
Uuraisten Raiku	32
Jyväskylän kansalaisopisto	32
Ala-Keiteleen musiikkiopisto	32
Huomaa myös nämä!	33
Kriisikeskus Mobile	34
Keski-Suomen Ensi- ja turvakoti	34
Tekijät ja yhteystiedot	37

Otsikon vieressä olevat hahmot antavat suuntaa, minkä ikäiselle lapselle suunnatusta palvelusta on kyse.



NEUVOLA



Neuvolan toimintaa ovat määräaikaistarkastukset tai yksilöllisesti sovitut käynnit terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotolla. Osa määräaikaistarkastuksista toteutetaan laajoina terveystarkastuksina, joissa selvitetään koko perheen terveyttä ja hyvinvointia.

Toimintaan kuuluvat lisäksi puhelinneuvonta ja perhevalmennukset ensimmäistä lastaan odottaville perheille sekä kotikäynnit ensimmäisen lapsensa saaneisiin perheisiin ja tarvittaessa myös muille perheille. Kokonaisvaltaisen hoidon toteuttamiseksi tehdään yhteistyötä myös muiden toimijoiden, kuten esimerkiksi päivähoidon, fysioterapeutin, sosiaalitoimen ja psykologin kanssa. Moniammatillinen yhteistyö suunnitellaan aina asiakkaan kanssa yhdessä.

Neuvolapalvelut ovat kuntalaisille maksuttomia. Asuinalueille on määriteltäviä omat terveydenhoitajat, jotka tarjoavat perhesuunnitteluneuvolan, äitiysneuvolan ja lastenneuvolan palveluita.

Neuvolan verkkosivuilta jyvaskyla.fi/terveys/neurolat löydät tietoa neuvolapalveluiden lisäksi raskauteen, lapsen hoitoon, lapsiperheen elämään sekä raskauden suunnitteluun ja ehkäisyyn liittyvistä asioista.



YHTEYSTIEDOT:

Uraisten neuvola toimii terveysaseman yhteydessä osoitteessa Kuukantie 16.

- Kirkonkylä, Jokihaara p. 014 336 6288
- Höytiä, Kangashäkki, Kyynämäinen, Oikari p. 014 336 5327

Ajanvaraus ja neuvonta-aika

ma-ti	klo	10 - 11 ja 12 - 13
ke-to	klo	12 - 13
pe	klo	8 - 9

Perjantain puhelintunti on tarkoitettu pääasiassa aikojen perumiseksi tai siirtämiseksi sekä kiireellistä neuvontaa varten.

Ajanvarauksen 1-6-vuotiaan lapsen neuvolakäynnille voi tehdä myös sähköisesti osoitteessa jyte.terveytesi.fi

UURAISTEN TERVEYSASEMA



Kuukantie 16, 41230 Uurainen

jyvaskyla.fi/terveys/terveysasemat/uurainen

Aukioloajat: ma-to klo 8 - 16, pe 8 - 15

Kiirevastaanotto arkipäivisin äkillisissä sairaustapauksissa

- ma-to klo 8 - 16 Uuraisten terveysasema p. 014 336 6880
- pe klo 8 - 15 Uuraisten terveysasema p. 014 336 6880
- pe klo 15 - 16 Palokan terveysasema, p. 014 336 6000
- ma-pe klo 16 - 18 Jyten terveysasemien yhteinen kiirevastaanotto. Soita keskussairaalan puhelinneuvontaan numeroon

p. 0100 84 884, niin saat hoito-ohjeita ja tiedon vastaanottopaikasta.

Päivystys iltaisin, öisin ja viikonloppuisin

- arkisin klo 16 - 08 sekä viikonloppuisin ja arkipyhinä ympäri vuorokauden **Keski-Suomen keskussairaala**, p. 0100 84 884.

HÄTÄTAPAUKSESSA SOITA AINA NUMEROON 112.



AJANVARAUS JA AJAN PERUMINEN

Ajanvaraus lääkäri- ja sairaanhoitajavastaanotolle

ma-to klo 8 - 16 ja pe klo 9 - 15 p. 014 336 6880.



- Soita klo 8 - 9, jos tarvitset lääkärin tai hoitajan päivystysajan samalle päivälle.
- Soita klo 9 - 16, kun tarvitset kiireettömän ajan esim. vuosikontrolliin tai lääkärintodistusta varten, tai haluat varata lääkärin/sairaanhoitajan vastaanottoajan lähiviikoille tai kuukausille.
- Voit jättää esimerkiksi rokotereseptipyynnön tai yleisesti vastaanottojen yhteydenottopyynnön turvallisesti myös netissä.

jyvaskyla.fi/terveys/yhteydenottolomakkeet

Ajan peruminen ma - pe klo 7.30–16 p. 014 266 0161.

Peruminen mieluiten edellisenä arkipäivänä ennen klo 12, kuitenkin viimeistään ennen vastaanottoa. Perumatta jätetystä lääkärin vastaanottoajasta laskutetaan yli 15-vuotialta maksu.

SAIRAANHOITAJIEN PUHELINPALVELU:

mm. hoidon ohjaus ja laboratoriotutkimusten tulokset ma-to klo 8 - 9, pe klo 9 - 10 ja ma-pe klo 13 - 13.30 p. 014 336 6884.

Jos puhelinlinja on varattu, voit jättää takaisinsoittopyynnön.

Kuuntele vastaajaviestin ohjeet. Kiireettömissä asioissa voit jättää takaisinsoittopyynnön myös netissä.

Osa sairaanhoitajan vastaanottoajoista on varattavissa sähköisen asiointipalvelun kautta. Kirjaudu palveluun verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella

Reseptin voit uusia myös netissä Omakanta-palvelussa. Kirjaudu palveluun verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

jyvaskyla.fi/terveys

UURAISTEN HAMMASHOITOLA

Kuukantie 16, 41230 Uurainen

Ajanvaraus klo 8 - 16 p. 014 266 0126.



PUHETERAPIA

Puheterapiaan tullaan yleensä neuvolan, lääkärin tai päivähoidon läheteellä. Puheterapiaan voi tulla myös ilman lähetettä ottamalla itse yhteyttä oman alueen puheterapeuttiin. Puheterapiassa hoidetaan pääasiassa alle kouluikäisiä lapsia ja aikuisia. Kuntoutus tapahtuu yksilö- ja ryhmäterapiana. Puheterapia on asiakkaalle maksutonta.

Puheterapian tavoitteena on kommunikaatiohäiriöiden ehkäisy ja niiden riittävän varhainen toteaminen, kuntouttaminen sekä tarvittaessa jatkotutkimuksiin ohjaaminen. Puheterapia perustuu asiakkaan, perheen ja terapeutin väliseen yhteistyöhön. Kotona tehtävät harjoitukset ovat olennainen osa puheterapiaa. Tarvittaessa yhteistyötä tehdään muiden asiakasta hoitavien työntekijöiden, esimerkiksi päivähoidon, lääkärin, psykologin ja toiminta- tai fysioterapeutin kanssa.

AJANVARAUS: Pääsääntöisesti otamme yhteyttä asiakkaaseen.

Puheterapia toteutuu uuraislaisten osalta joko Uuraisten terveysasemalla (Kuukantie 16) tai Jyväskylän toimipisteessä (Asemakatu 12).

Puheterapeutti Marjaana Särkkä p. 014 266 2188.

PSYKOLOGI

Psykologin palvelut on kohdistettu lasta odottaville ja pikkulapsiperheille (alle kouluikäiset) sekä aikuisväestölle.

Peruspalveluiden psykologin työ on matalan kynnyksen ei-kiireellistä ja tukea antavaa psykologin työtä.

Lapsiperheiden osalta työ painottuu keskustelukäynteihin mm. lapsen odotukseen, kehitykseen tai käyttäytymiseen, kasvatukseen, vanhemmuuteen, jaksamiseen ja parisuhteeseen liittyvissä teemoissa. Psykologin kanssa harkiten ja neuvotellen on mahdollista toteuttaa myös rajattu määrä tutkimuksia. Laaja-alaisemmissa lapsen tai perheen vuorovaikutuksen ongelmissa on hyvä olla yhteydessä suoraan perheneuvolaan.

Aikuisten osalta psykologi palvelee yli 18-vuotiaita erilaisissa elämän kriiseissä sekä ahdistuksen ja uupumuksen kanssa painiessa. Keskustelukäynnit ovat psykologin vastaanotolla mahdollisia muutaman viikon välein lyhyehköinä käyntijaksoina. Masennukseen liittyvä työskentely toteutetaan pääsääntöisesti depressiohoitajan vastaanotolla.

**Psykologi on tavattavissa terveysasemalla pääsääntöisesti keski-
viikkoisin ja perjantaisin.** Erillistä puhelinaikaa ei ole, vaan työntekijälle voi soittaa yllä mainittuina päivinä. Mikäli työntekijä ei pysty vastaamaan puhelimeen, voi hänelle jättää soittopyynnön.

YHTEYSTIEDOT:

Psykologi Noora Jukola-Paananen

Uuraisten terveysasema,

Kuukantie 16,

41230 Uurainen

(neuvolan tilat)

p. 014 266 8004, 050 505 1852

(vain tekstiviestipöytäkset)



LASTEN FYSIOTERAPIA:

Alle kouluikäisten fysioterapiapalvelut on suunnattu vauvoille ja leikki-ikäisille lapsille. Tarjoamme yksittäisiä ohjaus- ja neuvontakäyntejä, lääkinällisen kuntoutuksen terapiajaksoja, yhteisarviointeja toimintaterapeuttien kanssa, ryhmätoimintaa, moniammatillista yhteistyötä, apuvälinetarpeen arviointia sekä muiden ammattilaisten ohjausta ja koulutusta.

Vauvojen fysioterapiassa arvioimme ja ohjaamme vauvan kokonaiskehitystä. Annamme vauvan kehitystä edistäviä harjoituksia sekä vanhemmille vauvan käsittelyohjeita.

Leikki-ikäisten fysioterapiassa arvioimme neurologisia ongelmia, liikkuamisen taitoja ja arkiliikkumisen määrää. Tutkimme tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia, jalkojen asentovirheitä ja ryhtiä. Leikki-ikäisen kuntoutus sisältää yksilöllistä harjoittelua, kotiharjoitteita, lapsen kehityksen seuraamista sekä vanhempien ja päivähoitopaikan henkilökunnan ohjausta.

AJANVARAUS: Lasten fysioterapian vastaanotolle ohjaututaan pääasiassa läheteellä neuvolan, psykologin, puhe- ja toimintaterapeutin tai keskussairaalan ohjaamana. Voit varata lapselle ohjauksen myös itse. Kouluikäisten ja aikuisten fysioterapiaan aika varataan terveysaseman kautta tai sähköisesti netissä.

YHTEYSTIEDOT ALLE KOULUIKÄISTEN FYSIOTERAPIAAN

• Fysioterapeutti Jenni Pienmäki p. 014 266 7767, soittoaika: ma–pe klo 10.30 - 11, Palokan terveysasema, Ritopohjantie 25, 40270 Palokka

LASTEN TOIMINTATERAPIA:

Lasten toimintaterapiassa tuetaan sekä pienten että kouluikäisten lasten kasvua ja kehitystä. Toimintaterapia toteutetaan vastaanotolla ja tarvittaessa koti- tai päiväkotikäynnillä.

Lasten toimintaterapiassa arvioitavia ja kehitettäviä taitoja ovat mm: leikki-, itsestä huolehtimisen, koulutyöskentelyyn tarvittavat, toiminnoissa tarvittavat sensomotoriset ja hahmottamiseen liittyvät taidot, sekä kyky ideoida, suunnitella ja toteuttaa erilaisia toimintoja

Toimintaterapia-arvioinnin perusteella lapsi voidaan ohjata yksilölliseen toimintaterapiaan, ryhmätoimintaan tai kehitystä tukevan harrastuksen pariin. Terapia voidaan toteuttaa joko omana toimintana tai palvelusetelillä. Vilkkaiden lasten vanhemmille sekä vanhemmille, joiden lapsilla on haasteita aistitiedon käsittelyssä, tarjotaan Jyväskylän keskustassa kokoontuvia vanhempienryhmiä.

AJANVARAUS: Lasten toimintaterapeutin arvioon tarvitaan aina lähete joko terveydenhuollon ammattilaiselta tai erityislastentarhanopettajalta.

YHTEYSTIEDOT:

- Toimintaterapeutti Sanna Kervola-Janatuinen p. 014 266 7608
- Toimintaterapeutti Anitta Hiekkataipale p. 014 266 2341
- Toimintaterapeutti Milka Virtanen p. 014 266 1968
- Toimintaterapeutti Riitta Arffman p. 014 336 6454

Sensoriseen integraatioon (aistitiedon käsittelyyn) liittyvät asiat

- SI-toimintaterapeutti Niina Nieminen p. 014 266 7609
 - SI -toimintaterapeutti Marianne Lukkarila p.014 266 7607
- Toimipiste: Torikulma, Jyväskylä Sisäänkäynti: Yliopistonkatu 32
Postiosoite: Asemakatu 12, 2 kerros, 40100 Jyväskylä.

TOIMIVA-OHJAUS

Toimiva -ohjausajat on tarkoitettu perheille, joiden arki on erityisen haastavaa ja perhe tarvitsee nopeasti toimintaterapeutin ohjausta arjen helpottamiseksi. Toimiva-ohjauksen voivat perheen ohjata esimerkiksi neuvolan ja koulun terveydenhoitajat, psykologit ja erityislastentarhanopettajat. Toimiva-ohjaukseen vanhemmat pääsevät soittamalla työntekijälle puhelinajalla.

HAASTEET PAINOTTUEN AISTISÄÄTELYYN

Aistiyliherkät lapset, joiden aistimuksiin reagoinnissa voidaan havaita aktiivista aistimusten välttelyä ja niiltä puolustautumista. Aistisäätelyvaikeudet näkyvät lapsen arjessa ja vaikeuttavat selvästi lapsen osallistumista ja oppimista.

Aistitiedon käsittelyyn erikoistuneet SI-toimintaterapeutit:

- Toimintaterapeutti Marianne Lukkarila, p. 014 266 7607, puhelinaika keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12 - 13.30.
- Toimintaterapeutti Niina Nieminen, p. 014 266 7609, puhelinaika tiistaisin klo 12 - 13.30.

HAASTEET PAINOTTUEN TOIMINNAN OHJAUKSEEN, ITSESÄÄTELYYN JA KÄYTTÄYTYMISEEN NS. NEPSY LAPSET

Lapsen käyttäytymisessä on paljon haasteita, esim. arjen siirtymätilanteet (lähtemiset, tulemiset), ruokailu- ja pukemistilanteet, aamu- ja iltatoimet ovat hankalia. Tilanne kuormittaa ja vaikuttaa negatiivisesti lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen.

Ratkaisukeskeiset neuropsykiatriset /ADHD- valmentajat:

- Toimintaterapeutti Sanna Kervola-Janatuinen, p. 014 266 7608, puhelinaika tiistaisin klo 12 - 13.
- Toimintaterapeutti Milka Virtanen, p. 014 2661968, puhelinaika maanantaisin klo 14 - 14.30 ja torstaisin klo 15 - 16.

JYVÄSKYLÄN PERHENEUVOLA



Perheneuvola tukee lapsiperheitä erilaisissa elämäntilanteissa.

Lasten asioissa palvelut on tarkoitettu pääosin alle 13-vuotiaille lapsille. Suoraan perheneuvolaan on hyvä olla yhteydessä silloin, kun kyse on laaja-alaisemmista lapsen psykososiaalisista tai perheen vuorovaikutuksen ongelmista. Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä myös parisuhde- ja eroasioissa.

Perheneuvolan työmuotoja ovat lasten kasvuun, kehitykseen ja tunne-elämään liittyvä ohjaus ja neuvonta, lapsen ja perhetilanteen tutkiminen ja hoito, perhe-, pari-, yksilö- ja vuorovaikutusterapiat, perheasian sovittelu sekä lasten ja vanhempien ryhmät.

Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä joko puhelimitse tai henkilökohtaisesti käymällä. Asioista voi keskustella myös nimettömänä.

Palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia ja luottamuksellisia.

Perheneuvolapalvelua saatavilla myös Uuraisilla.

YHTEYSTIEDOT:

Väinönkatu 6, 3. kerros, 40100 Jyväskylä, p. 014 266 3590,
jyvaskyla.fi/perheneuvola

Päivystysajat: ma klo 15 - 17, ti ja pe klo 10 - 12, to klo 12 - 14.

SOSIAALITYÖ



Lapsiperheiden sosiaalipalvelut

Sosiaalipalvelut tukevat lapsiperheen jokapäiväisestä elämästä ja yllättävistä kriiseistä selviytymistä. Sosiaalityön tavoite on että lapsen tarpeet ja vanhemmat voimavarat pysyvät tasapainossa.

Tuen tarve voi liittyä esimerkiksi asumiseen, talousvaikeuksiin, työttömyyteen, yksinäisyyteen, lähisuhde- ja perheväkivaltaan, mielenterveys- ja päihdeongelmiin sekä perusturvallisuutta järkyttäviin kriiseihin. Kaikissa tilanteissa ensisijainen tavoite on tukea lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta avoimuuden keinoin.

Sosiaalityö on avointa, lapsi- ja perhelähtöistä sekä mahdollisimman ennaltaehkäisevää. Asiakkuudet ovat määräaikaista perheen tarpeiden mukaan. Erotilanteissa lastenvalvoja tekee yhdessä vanhempien kanssa elatus-, huolto- ja tapaamissopimukset.

YHTEYSTIEDOT: aikuissosiaalityö ja vammaispalvelu

p. 040 523 4134, lastensuojelu ja lastenvalvoja p. 040 352 6204.



PERHETYÖ



Perhetyö voi olla tilapäistä tai säännöllistä. Sen tavoitteena on edistää ja tukea lapsen myönteistä kehitystä. Sen avulla myös tuetaan ja vahvistetaan vanhempien ja lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kasvatuskykyä. Perhetyöllä vahvistetaan perheen voimavaroja, tuetaan vanhemmuutta ja vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta sekä rakennetaan perheelle tukiverkostoa. Perhetyötä voidaan myöntää perheille, joissa on alle 18-vuotias lapsi. Jokaisen perheen tilanne ja tuen tarve harkitaan yksilöllisesti yhdessä perheen kanssa. Perhetyötä voidaan myöntää mm. seuraavissa tilanteissa:

- perheen äkillinen elämäntilanteen muutos
- perheen toimintakyvyn heikentyminen
- tarvitaan tukea ja opastusta lasten hoidossa ja kasvatuksessa
- tarvitaan tukea arkirutiinien hallinnassa / kodin hoidossa

YHTEYSTIEDOT:

aikuissoisialityö, toimeentulotuki ja vammaispalvelu p. 040 523 4134
lastensuojelu ja lastenvalvoja p. 040 352 6204
perhetyö p. 040 589 1337 ja p. 040 845 1847

LAPSIPERHEIDEN KOTIPALVELU



Kotipalvelun perhetyö on tilapäistä ja määräajaksi sovittua perheen arjen tukemiseen tarkoitettua työtä, jota voi saada alentuneen toimintakyvyn, perhe-tilanteen, uupumuksen, masennuksen, synnytyksen, vamman tai muun syyn perusteella.

KOTIPALVELUN TARVE VOI KOHDATA KUN:

- tarvitset tukea lasten hoidossa ja kasvatuksessa
- tarvitset konkreettista apua arjen sujumiseen
- olet huolissasi omasta jaksamisestasi
- perheen vanhempi on sairastunut fyysisesti tai psyykkisesti
- tarvitset tilapäistä apua lastenhoitoon asiointikäyntien ajaksi
- perheeseen on syntynyt useampi lapsi
- perhettänne on kohdannut kriisi

Kotipalvelua emme voi myöntää:

- sairaan lapsen hoitoon
- sairaan lapsen hoitoon silloin, kun vanhemmalla on mahdollisuus jäädä kotiin lasta hoitamaan

- etätöyön, opiskelun tai harrastuksen vuoksi
- omaishoitajan tarpeeseen
- pelkkään siivoukseen

Lapsiperheiden kotipalvelun avulla pyritään tunnistamaan, ehkäisemään ja helpottamaan lasten, nuorten ja perheiden pulmia mahdollisimman varhain. Tavoitteena on konkreettisella avulla, keskustelulla, ohjauksella ja perheen omia voimavaroja hyödyntäen edistää perheen selviytymistä arjessa sekä lapsen hyvää kasvuja kehitystä.

YHTEYSTIEDOT: p. 040 84 518 47, p. 040 65 458 52 ja p. 040 57 182 40

Lapsiperheiden kotipalvelu, Virastotie 4, 41230 Uurainen

**KOTIPALVELUA UURAISILLA TUOTTAVAT
MYÖS ESIMERKIKSI NÄMÄ YKSITYISET YRITYKSET:**

**Solisevaa puhtautta
ja auttavia käsiä**

- ♥ hyväntuulista kotisiivousta
- ♥ tarpeisiin räätälöityä kotiapua
- ♥ apukäsiä pihatöihin

Pyydä tarjous!
HINNAT ALKAEN 31€/tunti
 Muista kotitalousvähennys!

Kotiapu Solina
Soita 040 934 6692
 Keski-Suomen alue | www.kotiapusolina.fi

Vipen kotisiivous

Kotihoito Miras

Pesula- ja siivousoalvelu He-Ri

Hoivapalvelu MaijaLiisa

Minsos

Keski-Suomen Kotihoiva

p. 045 1113 460

p. 045 1520 962

p. 040 8267 994

p. 044 989 4939, maijaliisa.fi

p. 045 113 4726, minsos.fi

p. 040 179 3387

Muista kotitalousvähennys!

ERITYISRYHMIEN ASIAKAS- JA PALVELUOHJAUS LAPSIPERHEILLE



Palvelu on tarkoitettu erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille, nuorille, aikuisille ja heidän perheilleen.

Ohjauksen tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan elämäntilanne ja tuen tarpeet sekä suunnitella asiakasta tukeva palvelukokonaisuus.

Jokaiselle asiakkaalle laaditaan palvelusuunnitelma, jossa huomioidaan mahdolliset yhteistyötahot. Palveluohjaus on tärkeää etenkin erilaisissa siirtymävaiheissa, kuten koulun alkaessa tai diagnoosin saannin yhteydessä.

Asiakas- ja palveluohjausta toteuttaa kuntoutusohjaaja.

Hän toimii yhdyshenkilönä asiakkaan ja hänen perheensä, sekä muiden yhteistyötahojen (mm. kehitysvammapoliklinikka, terapeutit, päivähoito, koulu) välillä.

Kuntoutusohjaaja on lapsia ja heidän perheitään varten, joten yhteyttä voi ottaa aina, kun lapsen tuen tarpeet pohdituttavat. Kuntoutusohjaajan tavoittaa parhaiten puhelimitse klo 8 - 16 välillä.

YHTEYSTIEDOT:

Hanna Höykinpuro
erityisryhmien kuntoutusohjaaja
p. 014 2672 831
hanna.hoykinpuro@uurainen.fi



VARHAISKASVATUS



Uraisilla varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena kuten kerho- ja leikkitoimintana. Varhaiskasvatus on kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus, jonka tehtävänä on tukea lasten kehitystä ja oppimista. Lähtökohtana ovat lasten aiemmat kokemukset, heidän mielenkiinnon kohteensa ja osaamisensa. Lapset otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin omien valmiuksiensa mukaisesti.

Varhaiskasvatuksen keskeinen sisältö on leikki. Leikki on lasta motivoivaa ja iloa tuottavaa toimintaa, jossa lapset samalla oppivat uusia taitoja ja luovat merkityksiä itsestään ja ympäristöstään. Sosiaalisia suhteita tuetaan ja varmistetaan, että jokaisella on mahdollisuus osallistua leikkeihin ja yhteiseen toimintaan. Lapsilla on myös oikeus saada oppimiseensa sopivaa ohjausta ja tukea. Varhaiskasvatustilain mukaan lasten huoltajilla on oltava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kunnioittava ja arvostava kohtaaminen sekä huoltajien aito kuuleminen ovat avoimen ja luottamuksellisen yhteistyön perusta. Jokaiselle perhepäivähoidossa ja päiväkodissa olevalle lapselle laaditaan oma henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma eli lapsen vasu yhteistyössä huoltajien ja lapsen kanssa.

YHTEYSTIETOJA:

- Lapsen varhaiskasvatusjärjestelyihin, hoitovaihtoehtoihin, paikan hakemiseen, esiopetukseen sekä maksuihin liittyvissä asioissa yhteydenotot **varhaiskasvatusjohtajaan, p. 0400 796 553.**

- Lapsesi hoitoa ja kasvatusta sekä toimintaa koskevissa asioissa ota yhteyttä ensisijaisesti lapsesi hoitopaikkaan.

PÄIVÄKOTI PIKKULA Kuukanpolku 5, 41230 Uurainen

- Vuorohoitoryhmä Hippiäiset, p. 014 2672 775

- Tiitiäiset, p. 014 2672 750

- Peipposet, p. 014 2672 765

paivakoti.pikkula@uurainen.fi

HIRVASEN PÄIVÄKOTI Pirtilammintie 2 A 1, 41290 Kangashäkki

p. 014 2672 755, paivakoti.hirvanen@uurainen

PÄIVÄKOTI JOKILAIVA

Kuusitie 2 A 1, 41210 Jokihaara p. 014 2672 760

paivakoti.jokilaiva@uurainen.fi

ESIOPETUSTA järjestetään pääsääntöisesti koulujen yhteydessä.



YKSITYISET PÄIVÄKODIT



PÄIVÄKOTI KÄDENJÄLKI

Uuraistentie 112, 41290 Kangashäkki,

p. 040 769 8586, pkkadenjalki.fi



Päiväkoti Kädenjalki on 72-paikkainen kädentaito-, musiikki- ja liikuntapainotteinen yksityinen päiväkoti.

Päiväkodissa toimii kaksi yksikköä.

- Kädenjalki, 4-5-vuotiaat Tahmatassut ja esikouluryhmä Taitotassut
- Pikkurilli, 1- 4-vuotiaat Höpönassut ja Touhutossut.

Kaikki tuokiot ja tilanteet toteutetaan pienryhmissä, lapsen osaaminen, yksilöllisyys ja ikä huomioiden. Päiväkodissamme aikuinen on lapsia varten!

PÄIVÄKOTI HELMI

Jokiraitti 1, 41140 KUIKKA

päiväkodin johtaja Helena Veijonen p. 040 775 2633,

helena.veijonen@pkhelmi.fi, pkhelmi.fi



Päiväkoti Helmi on yksityinen päiväkoti, jota ylläpitää Uuraisten kristillisen päiväkodin kannatusyhdistys ry.

Päiväkoti tarjoaa laadukasta ja yksilöllistä varhaiskasvatusta valtakunnallista ja Uuraisten kunnan omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa noudattaen. Kristillinen kasvatus toteutetaan lapsilähtöisesti yhteistyössä kotien kanssa. Toiminnassa painotetaan musiikkia sekä liikuntaa. Lisäksi yli 3-vuotiaille lapsille tarjotaan englannin kielen kerhoa viikoittain. Kristillisyys on päiväkoti Helmessä yksi näkökulma, jonka kautta asioita voidaan havainnoida varhaiskasvatuksen pedagogisessa viitekehyksessä. Kristillinen katsomus näkyy toiminnassa siten, että muiden teemojen ohella tutustutaan myös Raamatun kertomuksiin ja ajatuksiin esim. kirkollisten juhlapyhien tai lapsia askarruttavien arjen asioiden tiimoilta. Asioita käsitellään lasten ikätaso huomioiden. Myös pienet rukoukset, kuten ruokarukous tai Taivaan Isän kiittäminen ystäväistä, perheestä, kivasta päivästä tai muista lapsille tärkeistä asioista on osa päiväkodin toimintaa. Musiikissa osa lauluista on hengellisiä lasten lauluja.



UURAISTEN SEURAKUNTA



Seurakunnan kasvatustyön toiminnan tarkoituksena on tukea lasta ja hänen perhettään erityisesti kristillisessä kasvussa ja kasvatuksessa. Kasvatus ja perhetyö sekä varhaisnuoriso- ja nuorisotyö kutsuu perheitä osallistumaan oman kotiseurakuntansa toimintaan niin arjessa kuin juhlasakin. Seurakunnan kasvatustyö pyrkii palvelemaan ja tukemaan kunnallista päivähoitoa sekä esiopetusta lasten kristillisen kasvatuksen alueella. Yhteistyö toteutuu ryhmävierailujen lisäksi erilaisten kirkkohetkien ja seurakunnallisten tapahtumien merkeissä. Lisäksi järjestetään perhejumalanpalveluksia, leirejä, retkiä ja erilaisia perheille suunnattuja tapahtumia.

• PÄIVÄKERHOT

Päiväkerhot ovat 3-5 v. lasten kerhotoimintaa. Kerhoryhmät tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja antavat lapselle kristillistä kasvatusta. Päiväkerhopaikkoja voi tiedustella srk:n lastenohjaajilta.

• PERHEKERHO

Perhekerhoon voivat tulla äidit, isät, mummit, vaarit sekä päivähoitoväki lapsineen. Aamupalamaksu 2 €/perhe. Perhekerhoon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja käymisen voi aloittaa, vaikka kerhokausi olisi jo käynnissä.

Perhekerho kokoontuu seurakuntakodilla elokuusta toukokuuhun tiistaisin ja torstaisin klo 9.30 - 11.30. Valitse itsellesi sopivin päivä.

• EKAVAUVARYHMÄ

Kohtaamispaikka vanhemmille ja vauvoille. Ryhmä tarjoaa vanhemmille mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin. Toteutetaan yhteistyössä muiden lapsiperhepalveluita järjestävien tahojen kanssa.

• PYHÄKOULU, KOULUIKÄISET JA NUORET

Pyhäkoulu on lasten oma kirkkohetki jumalanpalveluksen yhteydessä. Kouluikaisille (7-13 v.) seurakunta järjestää kerho-, retki- ja leiritoimintaa sekä tekee kouluvierailuja. Myös nuorille on omaa toimintaa.

• "IHANA" MURKKU

Vertaisryhmä murrosikäisen vanhemmille. Yhdessä jakamista iloista, suruista, haasteista ja "vähän" huolistakin, kun perheessä on murrosikäinen kullannuru.

TUKEA KOKO PERHEELLE

Ajatukset ihan solmussa. Mikään ei tunnu miltään. Kaikki kaatuu päälle. Olen yksin. Nyt ahdistaa. Olen hukassa. Kunpa voisin puhua jollekulle. Seurakunnan työntekijöihin voit ottaa yhteyttä kun tarvitset kuuntelijaa, haluat pohtia asioitasi toisen ihmisen kanssa tai tarvitset tukea elämän arjen tai äkkinäisten kriisien keskellä.

Diakoniatyön kautta voit saada myös taloudellista apua.

- Kaikki seurakunnan työntekijät ovat vaitiolovelvollisia ja heidät tavoittaa puhelimitse tai sähköpostilla.
- Palvelut ovat kaikkien käytettävissä.
- Voit sopia myös kotikäynnistä.
- Uraislaiset voivat käyttää myös Perheasiain neuvottelukeskukseen palveluja p. 044 774 7052. jyvaskylanseurakunta.fi/perheasiain-neuvottelukeskus

YHTEYSTIETOJA:

Uuraisten seurakuntakoti, Topintie 1, 41230 Uurainen

Seurakunnan kotisivut uuraistenseurakunta.fi

Vastaava lastenohjaaja

Pia Jylhä pia.jylha@evl.fi p.040 578 8183

Lastenohjaaja

Risto Kankaanpää risto.kankaanpaa@evl.fi p. 040 801 7209

Nuorisotyönohjaaja

Merja Kinnunen merja.kinnunen@evl.fi p. 040 575 7700

Diakoni ja lähetyssihteeri

Henna Parhiala henna.parhiala@evl.fi p. 040 869 8730

Kirkkoherra

Antti Toivio antti.toivio@evl.fi p. 040 518 1125



UURAISTEN HELLUNTAISEURAKUNTA



Uuraisten helluntaiseurakunta haluaa kristillisiä arvoja edistämällä tuoda hyvinvointia oman paikkakunnan lasten, nuorten ja perheiden elämään. Teemme yhteistyötä kunnan eri tahojen kanssa. Tärkeänä osana seurakunnan normaalia toimintaa ovat lapset ja lapsiperheet. Pyrimme huomioimaan perheiden tarpeita sekä auttamaan ongelmatilanteissa seurakuntatyön kautta.

SÄÄNNÖLLINEN TOIMINTA

- Sunnuntaisin klo 11 jumalanpalvelusten yhteydessä pyhäkoulu 3-10 -vuotiaalle.
- Rukousillat tiistaisin 18.30, sekä joka toinen tiistai Höytiällä ja Kyynämöisillä.
- Lapsiperheitä palvelee kirpputori Temppeillä (Kuukantie 17), avoinna torstaisin klo 9 - 15.

Jo noin 40 vuoden ajan on kesäisin järjestetty lasten kesäleiri seurakunnan omassa leirikeskuksessa.

Aika ajoin järjestettävät avioparitapahtumat tukevat perheiden tarpeita.

Järjestämme myös erilaisia tapahtumia lapsille, varhaisnuorille ja nuorille. Tiedotamme aktiivisesti näistä tapahtumista, jotka ovat avoimia kaikille.

Lisätietoja uuraistenhelluntaiseurakunta.org

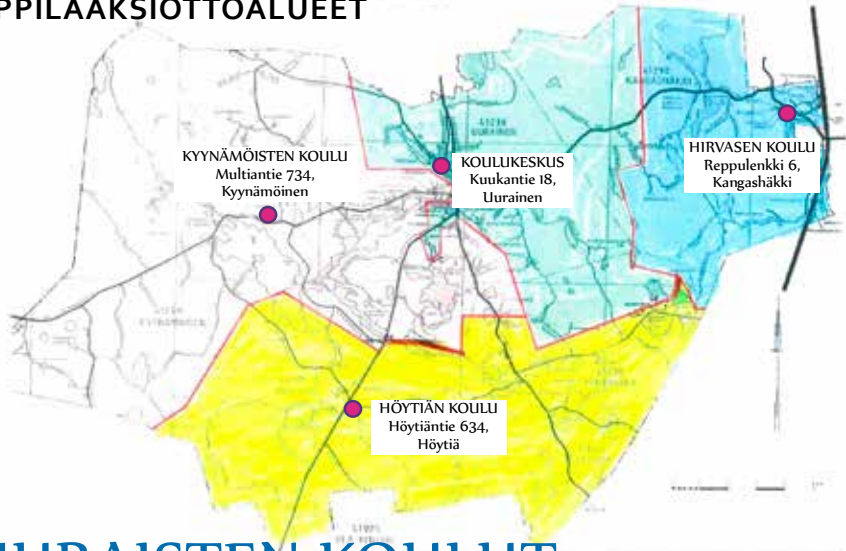
YHTEYSTIEDOT:

Uuraisten
helluntaiseurakunta,
Kuukantie 17,
41230 UURAINEN

seurakunta@uuraistenhelluntaiseurakunta.org
Timo Koivisto, pastori
p. 0404 127 661



OPPILAAKSIOTTOALUEET



UURAISTEN KOULUT



UURAISTEN KOULUKESKUS, luokat 1-9

HIRVASEN KOULU, luokat 1-6

HÖYTIÄN KOULU, luokat 1-4

KYYNÄMÖISTEN KOULU, luokat 1-6

Koulujen kotisivut osoitteessa: peda.net/uurainen

Kaikissa kouluissa toimivat myös vanhempaintoimikunnat, joiden yhteystiedot löytyvät koulujen kotisivuilta.

YHTEYSTIETOJA:

- Peruspalvelujohtaja

Jouko Nykänen, p. 014 267 2640, jouko.nykanen@uurainen.fi

- Koulukeskuksen ja sivistystoimen toimistos sihteeri

Tarja Viinikainen, p. 014 267 2700, tarja.viinikainen@uurainen.fi

- Koulukeskuksen rehtori

Sami Pasanen, p. 014 2672 701, sami.pasanen@uurainen.fi

- Hirvasen koulun rehtori

Pekka Uljas, p. 040 7469 259, pekka.uljas@uurainen.fi

- Höytiän koulun rehtori

Jouni Hämäläinen, p. 0400 244 657, jouni.hamalainen@uurainen.fi

- Kynnämöisten koulun rehtori

Kati Möttönen p. 014 267 2741, kati.mottonen@uurainen.fi

KOULUTERVEYDENHUOLTO

Terveydenhoitaja ottaa vastaan oppilaita koulukohtaisesti sovittuina aikoina. Huoltajat voivat ottaa yhteyttä ja varata ajan oppilaan terveyttä ja hyvinvointia koskevissa asioissa. Terveydenhoitaja tapaa koululaisia ja huoltajia myös säännöllisten terveystarkastusten yhteydessä, joihin terveydenhoitaja kutsuu oppilaat

Milloin kouluterveydenhoitajalle?

Kun haluaa keskustella...

- kasvamisesta ja murrosiästä
- ravitsemukseen ja syömiseen liittyvistä asioista
- lepoon, uneen ja liikuntaan liittyvistä asioista
- toistuvasta sairastelusta
- oppilaan päihteidenkäytöstä
- seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tai tarvitsee ehkäisyneuvontaa

tai...

- kun tarvitsee apua pitkäaikaissairauden hoidon ja koulunkäynnin/opiskelun yhteensovittamisessa
- kun jaksaminen huolestuttaa
- kun tarvitsee neuvoa terveystieteiden käytöstä
- ajanvarauksella pieniin hoitotoimenpiteisiin (esim. ompeleiden poisto, korvahuuhtelu)
- koulussa äkillisesti sairastuessa, koulutapaturman sattuessa.



TERVEYDENHOITAJAT ja VASTAANOTTOAJAT UURAISILLA:

Uuraisten Koulukeskus

- Emilia Wacklin ma ja ti klo 8 - 16, pe klo 8 - 14
p. 014 266 7585 (viestit 050 311 8790)
- Helena Laulumaa ke klo 8 - 16
p. 014 266 1599 (viestit 050 351 8720)

Hirvasen koulu

- Emilia Wacklin ke ja to klo 8 - 16 (yhteystiedot yllä)

Höytiän koulu

- Helena Laulumaa parittomien viikkojen tiistai (yhteystiedot yllä)

Kyynämöisten koulu

- Helena Laulumaa parillisten viikkojen tiistai (yhteystiedot yllä)

Lisätietoja: jyvaskyla.fi/terveys/kouluterveydenhuolto

KOULUPSYKOLOGI

Koulupsykologi on osa koulun oppilashuoltoa ja palvelee esikoululaisten ja peruskoululaisten asioissa.

Koulupsykologin työhön kuuluu sekä kouluyhteisöön kohdistuvaa työtä että yksilötyötä. Koulupsykologi tukee oppilasta silloin, kun mielialaan, käyttäytymiseen ja kehitykseen liittyvät asiat huolestuttavat. Oppimiseen liittyvissä asioissa psykologi voi tulla mukaan suunnittelemaan tukitoimia yhteistyössä oppilaan, huoltajan, opettajan ja erityisopettajan kanssa. Koulupalavereissa psykologi arvioi tarkemman psykologisen arvioinnin tarpeen.

Koulupsykologiin voivat ottaa yhteyttä opettajat, vanhemmat tai oppilaat itse. Palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Koulupsykologi ohjaa tarvittaessa muiden palveluiden piiriin.

YHTEYSTIEDOT:

Koulupsykologi on Uuraisilla maanantaista torstaihin.
Työhuone on Uuraisten koulukeskuksessa,
koulupsykologi käy muilla kouluilla ja esikouluilla tarpeen mukaan.

**Puhelinnumero on 014 2667 667, tekstiviestit p. 050 3125343.
Puhelinaika on tiistaisin ja torstaisin klo 10 - 11.**



Koulupsykologille voi laittaa viestiä ja soittopyynnön myös Wilman kautta, tietoturvasyistä psykologin pitää soittaa takaisin asiakasasioita hoidettaessa.

Postiosoite:

Uuraisten koulukeskus,
Kuukantie 18,
41230 Uurainen.

KOULUKURAATTORI

Koulukuraattorin työ on osa oppilashuoltoa ja koulun sosiaalityötä

Tarkoituksena on olla aikuinen ja kuulla oppilasta, jäsentää ja lisätä oppilaan omia voimavaroja ja löytää myönteisiä ratkaisuja, tukea oppilaiden hyvinvointia ja toimintakykyä mm. kaverisuhteissa, vapaa-aikaan, perhetilanteeseen tai koulunkäyntiin liittyvissä asioissa

Työmenetelminä mm.

- tukikeskustelut yksilötyönä.
- tehtävät ja harjoitukset.
- työ joko yksittäisen oppilaan, pienryhmien tai koko luokan kanssa
- osallistuminen koulun arkeen, oppi- ja välitunneille tai tapahtumiin.
- tehdä yhteisöllistä oppilashuoltotyötä.

Kuraattoriin voi olla yhteydessä oppilas itse, vanhempi / perheenjäsen, opettaja, oppilashuollon työntekijä tai yhteistyötaho ja kuraattori tekee heidän kanssaan yhteistyötä. Luottamuksellinen ja toimiva yhteistyö on tärkeää ja lähtökohtana onnistuneelle kuraattorityölle. Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja kuraattoria sitoo vaitiolovelvollisuus.

Kuraattori on tavattavissa jokaisella koululla; **pääsääntöisesti maanantaisin Kynnämöisillä, tiistaisin Hirvasella, keskiviikkoisin ja perjantaisin koulukeskuksella sekä torstaisin Höytiällä**, mutta tarpeen mukaan asiakastapaamisia, oppitunteja ja palaveriaikoja sovitellaan myös muille päiville.

YHTEYSTIEDOT:

Hanna-Mari Saarelainen p. 050 3055 778,

hanna-mari.saarelainen@uurainen.fi

Myös Wilman kautta voi jättää yhteydenottopyynnön.

OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ,

MIETITÄÄNYHDESSÄ RATKAISUJA!



VAPAA-AIKATOIMI

Uraisten kunnan sivistyslautakunnan tulosalueena toimivan vapaa-aikatoimen tehtäväkenttään kuuluvat nuoriso-, liikunta- ja kulttuuritoimi sekä kirjastotoimi.

Tehtävämme puitteissa täydennämme paikallisten järjestöjen ja yhteisöjen, sekä nuorten omien toimintaryhmien tarjoamaa toimintaa järjestämällä mm. kerhoja, retkiä, uimakoulu- ja päiväleiritoimintaan, kilpailu, sekä eri ikäryhmät huomioiden nuoriso-, kulttuuri- ja liikuntatapahtumia, toimien tiiviissä yhteistyössä uuraistaisten yhdistysten kanssa.

TIETOA TAPAHTUMISTA LÖYTYY KUNNAN KOTISIVUILTA OSOITTEESTA UURAINEN.FI

Vapaa-aikatoimen tehtävänä on myös järjestötoiminnan tukemisen, sekä monipuolisten liikunta- ja harrastuspaikkojen tarjoaminen kuntalaisten sekä paikallisten toimijoiden käyttöön. **Katso sivu 32.**

NUORISOTALO NUOKKARI

Mansikkamäentie 2, 41230 Uurainen

- Toiminta on suunnattu yläasteikäisille ja sitä vanhemmille nuorille. Talolla on mahdollisuus pelata mm. pingistä, biljardia ja lautapelejä, käyttää tietokoneita ja katsella TV:tä.
- Nuokkari on päihteetön ja aukioloaikoina paikalla on vähintään yksi aikuinen.

NUOKKARI ON AVOINNA ke ja to klo 15 - 20, pe klo 15 - 21.

Tila pidetään suljettuna viikolle osuvina juhlapyhinä ja juhlapyhien aattoina. Aukioloaikojen muutoksista tiedotetaan kunnan nettisivuilla.

Nuokkarin yläkerrassa sijaitsee Uraisten 4H:n toimisto, s. 27.



ETSIVÄ NUORISOTYÖ



- **13-28- VUOTIAILLE NUORILLE TUKEA ELÄMÄNKULKUUN, KOULUTUKSEEN JA TYÖELÄMÄÄN PÄÄSEMISEEN**
- Ohjaan nuorta yksilöllisiin eteenpäinvieviin ratkaisuihin.
- Autan työ, harjoittelu ja opiskelupaikan hakemisessa, mutta myös esim. asunto, terveys, harrastukset, armeija.
- Palvelu on maksutonta, luottamuksellisia, vapaaehtoista
- Kun huoli herää tai on kysyttävää yhteyttä voi ottaa nuori itse, nuoren kaveri, sisar, vanhemmat, yhteistyötaho
- Toimistoni sijaitsee Nuokkarin yläkerrassa, mutta voimme tavata myös kotonasi, kylällä tai palveluiden piirissä.

*" On ilo tavata nuoria joiden selviytymistarinat ovat huikeita.
Kuljen nuoren rinnalla murheen alhosta pään pinnalle nostamiseen.
Saan luvan olla osa nuoren elämää, kokea hetken,
kun tilanne nytkähtää vaikka hitusenkin parempaan".*

Uuraisten Etsivä Työ

OPISKELU
TYÖ
ARKKI
OHJAUS
TUKI

Marjo Ruuska
Etsivän työn ohjaaja

040 7096 753
marjo.ruuska@uurainen.fi
Mansikkamäentie 2
41230 UURAINEN
www.uurainen.fi

Etsivän työn asioissa, mutta etenkin työllistymiseen liittyvissä asioissa voi olla yhteydessä myös **työnsuunnittelija/etsivä Ari-Pekka Pasaseen**
p. 050 440 4420

NUORISOVALTUUSTO

- Eli Nuva on nuorten vaikuttamiskanava kunnassa, joka pyrkii edistämään nuorten osallistumis-, vaikuttamis- ja toimintamahdollisuuksia.
- On poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. Nuvan tarkoitus on saada nuorten ääni esiin kunnassa ja toimia vaikuttamiskanavana nuorten ja päättäjien välillä.

• Juuri sinun tehtäväsi on edustaa Uuraisten kunnan nuoria, että tulevaisuuden Uurainen olisi myös teidän nuorten näköinen! Nuvaan pääsee 12-19-vuotias nuori ja Nuva kokoontuu 1 krt/kk kunnanvirastolla ja he järjestävät mm. päihteetöntä toimintaa nuorille yhteistyössä eri tahojen kanssa.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä: Marjo Ruuska, nuorisotyöntekijä, Nuvan tukiaikuinen p. 040 709 6753.

UURAISTEN KUNNANKIRJASTO

Kirjasto tarjoaa lapsille ja lapsiperheille erilaisia palveluita: mm. ohjelmalliset satutuokiot, elokuvaesitykset, vanhemmille ja kasvattajille suunnatut luennot, lukuvinkit ja kirjavinkkaus eri muodoissa, verkkokirjaston palvelut, lukudiplomit ja lukupassi.

Kirjaston kouluyhteistyö pohjaa kirjaston ja koulun yhteistyösopimukseen ja samantyylinen sopimus olisi tarkoitus luoda Varsun oheen 2019-2020.

Kirjaston aukioloajat

	palveluaika	omatoimikirjasto
Maanantai	klo 13 - 19	klo 8 - 13, klo 19 - 21
Tiistai	klo 10 - 17	klo 8 - 10, klo 17 - 21
Keskiviikko	klo 12 - 17	klo 8 - 12, klo 17 - 21
Torstai	-	klo 8 - 21
Perjantai	klo 10 - 17	klo 8 - 10, klo 17 - 21
Lauantai	-	klo 8 - 21
Sunnuntai	-	klo 8 - 21

Omatoimiasiointiin tarvitset Keski-kirjastojen kirjastokortin ja pin-koodin; ikäraja on 15 vuotta. Arkipyhien aattona lopetamme palveluajan asiointiin klo 15 jonka jälkeen omatoimiaikaa klo 21 asti. Arkipäiviin osuvina juhlapäivinä omatoimiaikaa on klo 8 - 21. Aukiolopoikkeukset mahdollisia tapahtumatuotannon, koulutusten, kouluyhteistyön tms. takia.

YHTEYSTIEDOT:

Uuraisten kunnankirjasto,

p. 014 2672 651

Topintie 2, 41230 UURAINEN

Facebookissa: Uuraisten kunnankirjasto





UURAISTEN PAIKALLISYHDISTYS

MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Perhekahvila



Perhekahvila kokoontuu perjantaisin klo 9.30 - 11.30 seurakuntakodilla (Topintie 1, Uurainen). Kesällä kahvitellaan ja leikitään ulkosalla.

Perhekahvila on kohtaamispaikka, jossa vanhemmat voivat vaihtaa kokemuksiaan lapsiperheen arjen iloista ja suruista. Lapsille Perhekahvila on vapaan leikin, laulun, kädentaitojen harjoittelun ja sosiaalisten taitojen karttumisen paikka. Uusille uuraislaisille Perhekahvila on mukava tapa kotoutua. Myös isovanhemmat ovat tervetulleita Perhekahvilaan.

Perhekahvilan aluksi katetaan yhdessä aamupalapöytä, joka maksaa 2 € / perhe.

Useilla kerroilla mukana on myös vierailija. Hän voi olla tuote-esittelijä, terveyden- tai hammashoitaja, kunnan viranhaltija, tai joku muu kiinnostava henkilö. Vierailijaksi Perhekahvilaan voi tarjoutua esimerkiksi MLL:n Facebook-sivujen kautta tai ottamalla yhteyttä hallituksen jäseniin.

Perhekahvilan kynnyks on matala, loikkaathan Sinäkin sen yli!

YHTEYSTIEDOT: uurainen.mll.fi

Facebookissa MLL Uuraisten paikallisyhdistys Ry

Lastenhoitotoiminta



MLL:stä saat lyhytaikaista lastenhoitoapua kotiin kaikkina vuorokaudenai-koina. Myös viikonloppuisin. Voit käyttää palvelua omien tarpeittesi mukaan. MLL:n välittämät hoitajat ovat Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitokurssin suorittaneita ja perehdytettyjä 16 vuotta täyttäneitä henkilöitä. Hoitajat haastatellaan ja perehdytetään tehtävään. Uuraisten hoitajat tulevat pääosin Jyvässeudulta.

Hoitajat eivät ole työsuhteessa Mannerheimin Lastensuojeluliittoon, sen piirijärjestöihin eivätkä paikallisyhdistyksiin. Perhe tilaa itse palvelun, toimii hoitajan työnantajana ja vastaa työolainsäädännössä määrätyistä työnantaja-velvoitteista. Hoitaja vastaa työntekijän velvoitteista.

Lastenhoidon hinta

- Perhe maksaa korvauksen 8,20 €/tunti suoraan hoitajalle (maksu maksetaan ½ tunnin tarkkuudella). Sunnuntaisin kaksikertainen maksu.
- Minimiveloitus 16,40 €. Tutustumiskäynnistä perhe maksaa käynnin keston mukaisen korvauksen, vähintään kuitenkin yhdeltä tunnilta.
- Perhe maksaa TyEL -eläkemaksun, matkakulut ja ottaa tapaturmavakuutuksen, jos kodissa käytetään ulkopuolista apua yli 12 päivää kalenterivuodessa.
- Tilaus muuttuu sitovaksi ilmoituspäivänä klo 00.00, sen jälkeen tilausta ei voi enää peruuttaa. Ennen ilmoituspäivää tilauksen voi peruuttaa tai muuttaa hoitoaikaa.
- Osasta hoitajan palkkaa ja työnantajamaksuista voi tehdä kotitalousvähenyksen. Lisätietoa asiasta vero.fi.

LASTENHOITOVÄLITYKSEN YHTEYSTIEDOT:

Ensimmäisen kerran tilausta tehdessänne rekisteröitykää osoitteessa: mll.fi/perheille/lastenhoito ja seuratkaa ohjeita.

**Hoitajan voi tilata myös puhelimitse
ma - pe klo 7 - 12 p. 050 3821 891.**



Tukioppilastoiminta - koulun korvat

MLL tukee tukioppilastoimintaa kouluttamalla sekä ohjaajia että tukioppilaita. Tukioppilastoiminta on jo yli 40 vuoden ajan koettu koulussa tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Tukioppilastoiminta antaa yläkoululaiselle nuorelle mahdollisuuden sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja itsetunnon vahvistamiseen. Toisista välittäminen ja vertaistuki koulussa luovat tärkeitä puitteita turvalliselle yhdessäololle.

Tukioppilastoiminta on Uuraisten yläkoulussa osa lyhyitä valinnaiskursseja. Oppilas voi olla mukana yhden tai kahden vuoden ajan. Tukioppilastoiminnan ydin on vertaistuki ja sen taidon harjoittelu. Tukioppilaksi hakeutuu erilaisia oppilaita mutta kaikkia yhdistää halu tehdä yhdessä mukavia, koulun arkea rikastuttavia asioita. Tärkeitä tapahtumia kouluvuodessa ovat mm. Uusien Seiskojen tutustumispäivä ja perheilta, Tervetulojuhla ensimmäisellä kouluviikolla, tapahtumapäivä syyskuussa, Ystävänpäivä, Mediataitoviikon Saarella - peli haaste, Kuukka Talenttiin osallistuminen ja lukuvuoden päätteeksi Ysien Potkiaiset toukokuussa. Kohokohtia ovat myös olleet syksyllä ja keväällä Keski-Suomen yhteiset TUKARI-koulutukset Jyväskylässä Vesalan leirikeskuksessa.

Tukioppilasohjaaja, opinto-ohjaaja Mari Hast p. 050 360 6020.

ILTAPÄIVÄTOIMINTA



- On koulun jälkeistä ohjattua toimintaa 1-2-luokkalaisille lapsille.
- Tukee koulun ja kodin perustehtävää luoda lapselle turvallinen, eheä ja tasapainoinen päivä koulun päätyttyä vanhempien ollessa työssä.
- Tarjoaa lapselle huolenpitoa ja mukavaa tekemistä iltapäivisin.
- On lapsen vapaa-aikaa. Päiväohjelmaan kuuluu läksyjen teko, välipala, leikki, ulkoilu, askartelu ja pelailu yhdessä kavereiden ja iltapäivätoiminnan ohjaajien kanssa.

Hinta (sis. iltapäivätoiminnan ja välipalan)

- 12 päivää tai alle 80 €/kk
- yli 12 päivää 110 €/kk

Haku aika iltapäivätoimintaan on keväisin huhtikuun loppuun mennessä, mutta iltapäivätoimintaan voi hakea myös hakuajan päättymisen jälkeen tai kesken toimintakauden. Paikka myönnetään, jos ryhmässä on tilaa.

Hakemus löytyy Uuraisten 4H:n nettisivuilta osoitteesta uurainen.4h.fi

Hakemukset tulee lähettää Uuraisten 4H-yhdistykseen osoitteeseen:

Uuraisten 4H-yhdistys, Mansikkamäentie 2, 41230 Uurainen tai sähköisenä osoitteeseen uurainen@4h.fi.

Myös sähköisessä hakemuksessa tulee olla huoltajan allekirjoitus, joten skannaakaan hakemus tai ota hyvälaatuinen valokuva hakemuksesta.

Päätöksen paikoista tekee Uuraisten kunnan peruspalvelujohtaja.

Etusijalla ovat 1-2-luokkalaiset uuraislaiset lapset ja erityistukea tarvitsevat 1-6-luokkalaiset lapset.

ILTAPÄIVÄTOIMINTARYHMIEN YHTEYSTIEDOT

Kirkonkylän ryhmä, Uuraisten koulukeskus

Kuukantie 18, 41230 Uurainen

Vastuuohjaaja Santtu Koivunen,

p. 044 556 9235

kirkonkylan.iltis@gmail.com

Hirvasen ryhmä, Hirvasen koulu

Reppulenkki 6, 41290 Kangashäkki

Vastuuohjaaja Päivi Saarinen,

p. 044 556 9445

hirvasen.ilttis@gmail.com

4H





4H-KERHOTOIMINTA

Järjestämme monipuolista kerhotoimintaa 1-6 luokkalaisille lapsille Uuraisten koulukeskuskella, Hirvasella, Kynämöisillä, Höytiällä ja Oikarissa. 4H:ssa kerhojen aiheita ovat mm. kokkaus, liikunta, eläimet, tyttö- ja poikakerhot sekä mitä vaan -kerhot. Ilmoittautuminen kerhoihin osoitteessa [uurainen.4h.fi](#).

Uusia kerholaisia otetaan mukaan läpi lukuvuoden, mikäli kerhoissa on tilaa. Kerhokausi on syyskuusta huhtikuuhun.

Kerhotoiminta on vuosien mittaan kasvanut, kehittynyt ja muuttunut. Pyrimme järjestämään ja ideoimaan uusia kerhoja kysynnän mukaan. Näin saamme tarjottua mahdollisimman laajasti kaikille lapsille mielekästä kerhotoimintaa ja monille nuorille ohjaajakokemusta!

YRITTÄJYYSKASVATUS

Yrittäjyyteen kannustaminen on tärkeä osa 4H-toimintaa. Yhtenä osaalueena on ollut myös lastenhoitajakoulutusten järjestäminen. Saatavilla olevia lastenhoitajia voi kysellä 4H-toimistolta.

LEIRITOIMINTA

Järjestämme leiritoimintaa alakoululaisille kesäkuun alkuviikkoina, kun koulut ovat loppuneet ja vanhempien lomat eivät ole vielä alkaneet. Leirit ovat päiväleiritoimintaa ja toteutetaan Uuraisten kirkonkylällä tai muilla kyläkoululla kysynnän mukaan.

TAPAHTUMIA

4H on mukana järjestämässä monia lasten ja perheiden tapahtumia Uuraisilla yhteistyössä monien eri tahojen kanssa. Esimerkiksi Iltakirjasto, Kierrätyspäivä, Summerparty, Metsäpäivät ja elokuvaillat ovat jo muodostuneet perinteeksi.



Lemmikkikerholaiset keväällä 2018.

HANKETOIMINTA

Uuraisten 4H:ssa on myös hanketoimintaa. Menestyksekkäs Find your way on päättymässä ja Robo-hanke aloittamassa.

• ROBO-HANKE

Elokuussa 2018 alkaneessa Robo-hankkeessa Uuraisten 4H-yhdistys tarjoaa lapsille ja nuorille uusia harrastusmahdollisuuksia kerho- ja ryhmätoiminnan muodossa kunnan eri alueilla. Toiminta keskittyy robotiikkaan, tekniikkaan ja ohjelmointiin ja se on suunnattu pääasiassa 5.-9.-luokkalaisille.

Hankkeen aikana lähdetään myös nuorisovaihtoon.

Hankkeen koordinaattorina toimii

Heikki Eloranta, 4h.robohanke@gmail.com

YHTEYSTIETOJA

Nettisivut: uurainen.4h.fi

• Toiminnanjohtaja / projektipäällikkö Anni Tuikkanen,
p. 044 545 3959, uurainen@4h.fi

Hallinto, kansainvälisyys, jäsenyysasiat, laskutus, yhteistyö.

• Toiminnanohjaaja Micaela Raudasoja,
p. 045 866 8275, 4h.uurainen@gmail.com



UURAISTEN LIINAT



Uuraisten Liinat on Uuraisten Urheilijoiden alajaosto, joka tarjoaa ryhmäliikuntaa lapsille ja aikuisille.

- Lasten liikuntaryhmiä on useita viikossa eri ikäisille aina nuorisoon asti. Valmennettavia lasten voimistelujoukkueita on kaksi.
- Aikuisille on tarjolla kuntojumppaa eri teemoin kaksi kertaa viikossa, sekä ohjattu kuntosalivuoro.

Olisitko innokas ohjaamaan lapsille liikuntaa kerran-pari viikossa? Haemme aikuisia ohjaajia ja apuohjaajia lastenryhmiin ensi kaudelle.

Lisätietoa ryhmistä ja ilmoittautumiset: liina.sporttisaitti.com

UURAISTEN URHEILIJAT



Uuraisten Urheilijat Ry on uuraislainen urheilun yleisseura, jossa toimii tällä hetkellä seitsemän aktiivista jaostoa. Tarjoamme monipuolista harraste- ja kilpaliikuntatoimintaa. Jaostoja ovat hiihto, salibandy, pesäpallo, yleisurheilu, suunnistus, veteraanuurheilu sekä Uuraisten Liinat. uuraistenurheilijat.com



JUNIOREIDEN SALIBANDYTOIMINTAA 5-12-VUOTIAILLE

Koulukeskuksen liikuntasalissa syys-huhtikuussa. Mukaan tarvitset oman mailan, sisäpelikengät, suojalasit ja liikuntaan soveltuvan vaatepuksen. Lapsia ei ole vakuutettu järjestävän seuran puolesta.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT SÄHKÖPOSTILLA junnusahly@gmail.com.

Facebookissa: Junnusähly - Uurainen

HIIHTOKOULU JA SARJAHIIHDOT

Talvella Aittovuoren maastossa

Lisätietoja Tarja Stenman, p. 040 7545 869.



YLEISURHEILUKOULU

Kesällä Uuraisten urheilukentällä.

Lisätietoja Reijo Länkinen p.044 440 1221.



JUNNUPESISLIIGA

Kesällä Uuraisten urheilukentällä.

Lisätietoja Matti Urvas p. 045 6744 408.

SUUNNISTUS

Aloita koko perheen iloinen ja opettavainen harrastus esimerkiksi Tiistairastien merkeissä.

Kiintorastit Aittovuorella, karttoja vapaa-aikatoimistosta.

Lisätietoja Mari Sivill p. 050 5857 276.

Partiolippukunta UURAISTEN PARTIOLAISET



Uuraisten Partiolaisissa on jo useita eri ikäkausiryhmiä, kuten Pantterit, Hurjat Leijonat, Tarpojat ja Seikkailijat. Ryhmät kokoontuvat Uuraisten seurakuntakodilla tai mahdollisuuksien mukaan luonnossa ja eri ympäristöissä.

Partioharrastus voi olla lapselle ja koko perheelle hieno mahdollisuus päästä mukaan ryhmään, oppia tärkeitä taitoja ja saada elämyksiä luonnossa.

Perhepartio on koko perheen toimintaa, johon voi ilmoittautua mukaan laittamalla viestiä lippukunnan sähköpostiin.

Lippukunta on mukana itsenäisyyspäivän jumalanpalveluksessa sekä illan soihtukulkueessa ja lupauksenantotilaisuudessa.

Syysretki tehdään ryhmittäin syys-lokakuun aikana.

TIEDUSTELUT: uuraisten.partiolaiset@gmail.com
Facebookissa: Uuraisten partiolaiset Ry



Viime kesänä Uuraisten partiolaiset retkeilivät Norjassa.



UURAISTEN RAIKU



- **JALKAPALLOHARRASTUSTA** lapsille, nuorille ja aikuisille Uuraisilla kesällä ja talvella. Tarvitsisemme joukkoomme lisää valmentajia, jotta pystyisimme tarjoamaan lisää joukkuevaihtoehtoja eri ikäisille.

Jalkapallon lajivastaava Askko Koskinen p. 044 203 1257

- **LENTOPALLOA** aikuisille, lajivastaavat Osmo Vakkeri p. 040 8288 142 ja Oskari Kivelä, oskari.kivela@pp.inet.fi

Kesällä Uuraisten viikolla järjestämme urheilukentällä perinteiset **Nappulaolympialaiset** ja talvella koko perheen **Pilkkikisat** Pitkäjärvellä. Katso lisää uuraistenraiku.fi

JYVÄSKYLÄN KANSALAI SOPISTO



Jyväskylän
KANSALAI SOPISTO
Jyväskylän kaupunki

Luhanka • Muurame • Uurainen

- **PIANONSOITTO, LAPSET JA NUORET**

Uuraisten koulukeskuksella, Hirvasen, Höytiän ja Kynnämoisten kouluilla.

- **MUSIIKKIKERHO** Uuraisten koulukeskuksella

Lisätietoja ja ilmoittautuminen opistopalvelut.fi/jyvaskyla

ALA-KEITELEEN MUSIIKKIOPISTO



- **MUSAMAJA** 6 kk-6-vuotiaille
- **VALMENTAVA MUSAPAJA** 1-3-luokkalaisille
- **KUORO** 1-6-luokkalaisille Uuraisten koulukeskuksella

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Ala-Keiteleen musiikkiopisto akmo.fi

HUOMAA MYÖS NÄMÄ!



- **AITTOVUOREN LIIKUNTAPUISTO**, talvella hiihtoladut, kes maastopyörärata. Reitille esimerkiksi Pikkulan parkkipaikalta.
- **UIMARANNAT**, kunnossapidettävät uimarannat löytyvät osoitteista: Tuurentie 13, Uurainen (Akko), Kuukanpolku 5, Uurainen (Pikku-Kuukka) Hirvasenranta 23, Kangashäkki (Hirvanen), Parviaisentie 34, Kynnämöinen (Huutoniemi) ja Hirolantie 10, Jokihaara (Simuna).

• **LUONTOKOHTTEET**, Esanpetäjän luontopolku, Huutoniemen jäkäläpolku, Konttivuoren luontopolku, Kontionjärvi, Sorvasen lintutorni, Särkilammen lintutorni, Talkoovuorten luontopolku ja Miehinkäisen lintutorni.

Ajo-ohjeet osoitteessa uurainen.fi/matkailu

- **BEACH VOLLEY -KENTÄT** Pikku- Kuukan ja Kynnämöisten kylärannassa.
- **FRISBEEGOLFRATA**, Rinnetie 20, Uurainen. FB: Disc Golf Club Uurainen.
- **BJJ Uurainen**, brasilialaista jujutsua koulukeskuksella. Facebookissa BJJ Uurainen.
- **SKEITTIPAIKKA** Nuokkarin pihalla, Mansikkamäentie 2, Uurainen.
- **KESKUSURHEILUKENTTÄ, TENNISKENTTÄ, JÄÄKIEKKOKAUKALO JA LUISTELUALUE**, Urheilutie 8, Uurainen.
- **KYLÄKENTÄT JA -KAUKALOT** Kynnämöisillä, Höytiällä, Hirvasella ja Jokihaarassa (vain kaukalo).

• **Liikuntasaleilta voi vuokrata myös PERHEVUOROJA**, p. 014 267 2641.

• **PUMPTRACK-RATA** Urheilutie 10.

• **LEINIKINPUISTO**, koko perheen ulko-olohuone ja kuntosali keskellä kylää.

• **UURAISTEN NUORISOSEURA**

Luova Lava -teatterileiri alakoululaisille. Koko perheen askartelupäiviä joulun ja pääsiäisen aikaan. ns-uurainen.webnode.fi FB: Uuraisten nuorisoseura ry.

• **UURAISTEN MARTAT**

Kokkikursseja koko perheelle. Lisätietoja uurainen@marttayhdistys.fi

• **UURAISTEN HEVOSYSTÄVÄINSEURA**

Tietoa ja väyliä hevosharrastuksen pariin. FB: Uuraisten hevosystäväinseura.

• **LIONS CLUB UURAINEN**

Stipendeja ja tukea harrastuksiin ja opintoihin, myös kansainvälistä vaihtotoimintaa. Leikikenttien ja harrastuspaikkojen ylläpitoa.

Presidentti Aija Kivelä p. 040 5325 985, e-clubhouse.org/sites/uurainen

• **KYNNÄMÖISTEN SEUDUN KYLÄYHDISTYS**

Lasten kuvataidekurssi perinteisesti kesä-heinäkuun vaihteessa.

Katso lisää kynnämöinen.fi.

• **HÖYTIÄN KYLÄYHDISTYS**

Nuorten jalkapallokerho Höytiän kentällä, lisätietoja Arto Mämmi

p. 0400 9649 664. hoytia.fi. FB: Höytiän kyläyhdistys.

• **KANGASHÄKKISET**

Seuraa koko perheen tapahtumia Facebookissa: Kangashäkin kylä.

• **JOKIHAARAN KYLÄYHDISTYS** Katso lisää: paunetti.fi

KRIISIAPUA KUN

- olet kokenut jotakin järkyttävää
 - olet kokenut menetyksen
 - olet kokenut väkivaltaa
 - olet käyttäytynyt väkivaltaisesti
 - elämässäsi on kriisi
 - olet joutunut tai epäilet joutuneesi rikoksen uhriksi
 - kohtaat työssäsi asiakkaita, jotka ovat kokeneet kriisin ja haluat konsultoida ja/tai ohjata asiakkaita kriisityöhön.
- Kriisikeskus Mobilen kriisityön toiminta-alue on Keski-Suomi: Mobilessa toimii myös Keski-Suomen maakunnan kuntien rikosuhripäivystyksen (Riku:n) palvelupiste.



Puhelinyhteydenotto Mobileen p. 014 266 7150 maksaa soittajalle soittajan liittymätyypin ja puhelinoperaattorin hinnoittelun mukaisesti. Muuten palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

HUOM! Pällekkäisistä asiakastilanteista johtuen kriisityöntekijät voivat olla tilapäisesti varattuja – otathan silloin myöhemmin yhteyttä uudelleen tai jätä viesti ja yhteystietosi vastaajaan.

KESKI-SUOMEN ENSI- JA TURVAKOTI



Kuljemme rinnallasi, vaikutamme puolestasi.

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti KSETU on turvannut lapsien ja perheiden arkea voittoa tavoittelemattomana järjestönä jo vuodesta 1946.

Toimintamme pohjautuu lastensuojelutyön monipuoliseen erityisosaamiseen luovalla ja uudistavalla tavalla.

Ymmärrämme, että jokainen lapsi ja perhe on ainutlaatuinen.

YHTEYSTIEDOT:

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry

Ensikoti (24 h/vrk) p. 050 3231 034

Turvakoti (24 h/vrk) p. 050 4688 179



ERO LAPSIPERHEESSÄ

ERONEUVOILLAT



Eronneille ja eroa harkitseville vanhemmille

Illan aikana saa tietoa ja vertaistukea eroon ja eron jälkeiseen vanhemmuuteen. Sekä tietoa eron vaikutuksista lapsen ja aikuisen elämään, ja miten vanhemmat voivat parhaiten tukea lasta.

Eroneuvoillassa ammattilaisen pitämän alustuksen jälkeen on mahdollisuus keskustella ja vaihtaa ajatuksia saman kokoneiden koulutettujen vapaaehtoisten kanssa.

Mikäli sinulla on tarvetta lastenhoidolle, ilmoitathan tulostasi paria päivää ennen. Osallistuminen on maksutonta.

Aikataulu syyskausi 2018:

29.8., 26.9., 31.10. ja 28.11 klo.17.30-19.30

Sepänkatu 14 b 13

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Anne Backman p. 050 4522580

tai Jaana Heimonen p. 050 4129 094



”Parisuhde voi päättyä - vanhemmuus ei.”

”On hyvä huomata, että muillakin on tällaista.”

”Upeaa oli se, että sai itse kertoa mitä halusi.”

”Vertaistuki antaa tunteen siitä, että ei ole yksin.”

Tervetuloa!

**KESKI-SUOMEN
ENSI-JA TURVAKOTI
RY / AVOPALVELU**

Sepänkatu 14 b 13
40720 Jyväskylä

www.ksetu.fi



BABY BLUES TOIMINNASTA TUKEA LASTEN UNIPULMIIN JA VANHEMMAN VÄSYMYSKSEEN



***Yllättivätkö vauvan yöheräilyt,
itkuisuus tai sitovuus? Tunnetko itsesi
väsyneeksi, alavireiseksi tai
uupuneeksi?***

Baby Blues- toiminta on maksutonta ja kaikille avointa tukea pikkulapsiperheille, jonka tarkoituksena on edesauttaa vanhempien jaksamista, uupumuksesta tai masennuksesta toipumista sekä vauvan univalverytmin löytymistä. Tarvittaessa perheille voidaan järjestää viiden vuorokauden mittaisia uni-valverytmitysjaksoja ensikodilla. Baby Blues-työntekijään voi ottaa yhteyttä jo odotusaikana.

**Varhaista tukea
lapsiperheille**

Baby Blues- toiminta:

**Keskustelutuki
Puhelinneuvonta
Kotiin tehtävä työ
Vertaisryhmätoiminta
Kerhovie railut**

**Jos väsymys
värittää
lapsiperhearkea,
älä epäröi ottaa
yhteyttä!**

p. 050 5965 447

**KESKI-SUOMEN
ENSI- JA TURVAKOTI
RY**

Sepänkatu 14 b 13
40720 Jyväskylä
www.ksetu.fi



KESKI-SUOMEN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY





Tämän esitteen tiedot on koottu elokuussa 2018 yhteistyössä Uuraisten kunnan ja Uuraisten MLL paikallisyhdistyksen kanssa.

Pyrimme päivittämään esitettä vähintään vuosittain, nettiversiota osoitteessa uurainen.fi tarvittaessa useamminkin.

Seuraavaan versioon on tarkoitus saada mukaan enemmän myös Uuraisilla toimivia yrityksiä. Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Otamme mielellämme vastaan kehitys- ja korjausohdotuksia, sekä ilmoitusvarauksia.

Pistä postia: hanna-mari.saarelainen@uurainen.fi
tai hanna.lahtinen@paikallisuutiset.fi.

