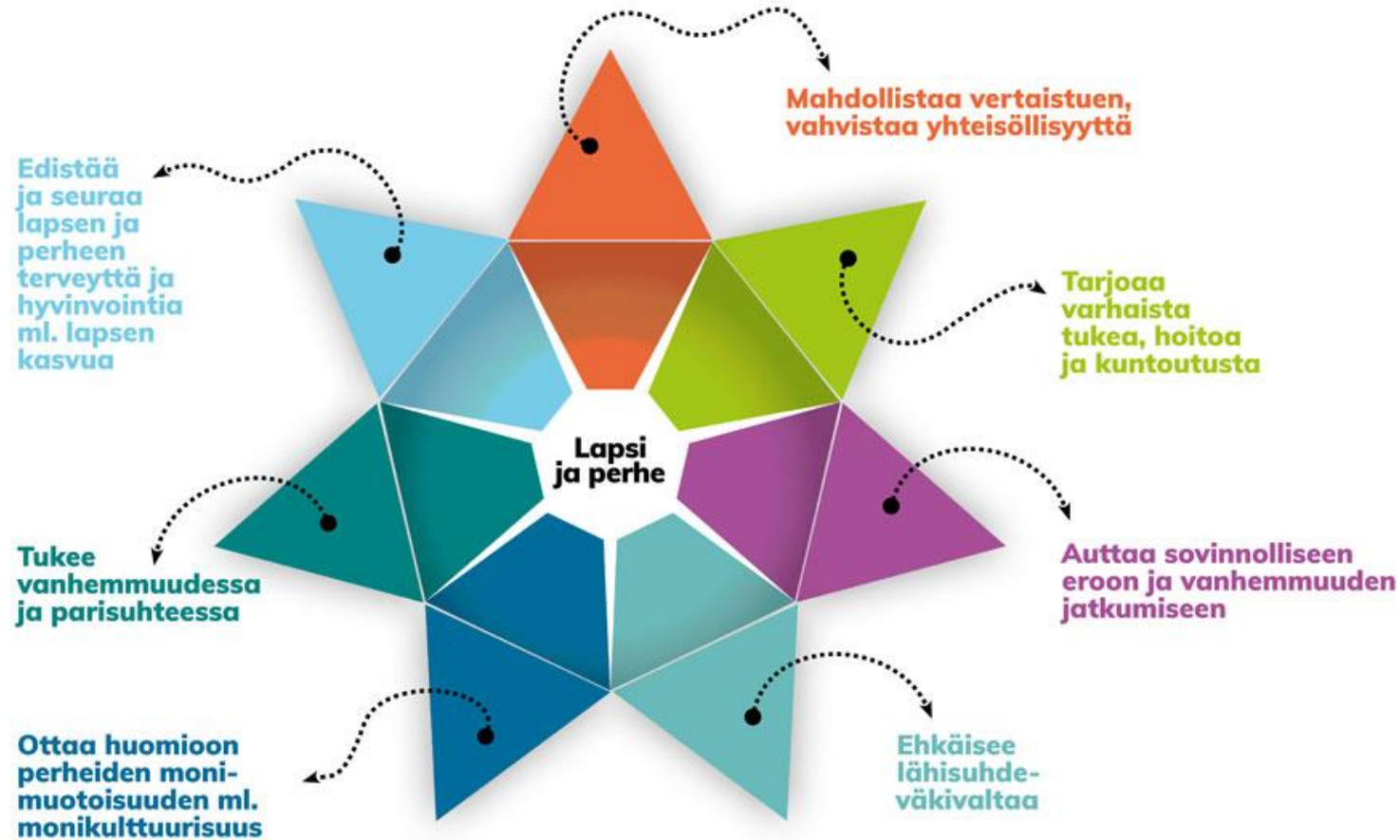


A photograph showing three hands of different ages (young, middle-aged, and old) touching the rough bark of a tree trunk. The hands are positioned horizontally across the frame, with the youngest hand on the left, the middle-aged hand in the center, and the oldest hand on the right. The background is a blurred natural setting.

Keski-Suomen perhekeskustoiminta

Muuramen perhekeskus- kohtaamisia arjessa

Miten voimme perhekeskustoiminnalla tukea muuramelaisia lapsiperheitä? Mitä perhekeskuksessa tehdään? Mitä tekee perhekeskuskoordinaattori?



Yhteistyökumppanimme



* Puhe-, fysio-, ravitsemus-, ja toimintaterapia

Toimintakalenteri kevät 2024



PERHEKESKUS
Mukana elämässä

MUURAME

#hyvaks
#hyväarkikaikille
#perhekeskuskeskisuomi

KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Muuramen perhekeskuksen kevät 2024
Virastotie 5

Maanantai
Avoin päiväkoti klo 9–12
Erityislapsiperheiden vertaisillat klo 18–19.30 1 x kk alk. 29.1

Tiistai
Muskari klo 15–19

Keskiviikko
MLL – perhekahvila, klo 10–11.30 parilliset viikot
MLL – iltaperhekahvila, klo 17.30–19 parittomat viikot

Torstai
Avoin päiväkoti klo 9–12

Perjantai
Koko perheen Muksumusa klo 10–12 1x kk alk. 26.1

Lauantai
Gospel-jumppa klo 10–11

Lisäksi ajanvarauksella:
Perheneuvola
Nepsy-pysäkki
Parisuhteen kuntokartoitus
Tukipysäkki kiusaamisasioissa

Lisätietoja: perhekeskuskoordinaattori p. 050 5760233

Nepsy-pysäkki

Nepsy-pysäkki

-kohti sujuvampaa arkea

Takkuaako arki? Haastaako suuret tunteet? Jumittavatko lähtötilanteet?
Ovatko muutokset hankalia?

Tule keskustelemaan Nepsy-pysäkille! Pysäkillä saat ohjausta tilanteisiin, kun lapsiperheen jäsenellä on keskittymisvaikeuksia, tarkkaavaisuuden, toiminnanohjauksen tai aistisätelyn haasteita.

Ohjaus suunnattu kaikille alle 18-vuotiaiden lasten vanhemmille.
Ohjaus kertaluontoista ja maksutonta.

Nepsy-pysäkki on avoinna:

17.1, 14.2 klo 13-16
13.3, 27.3, 10.4, 2.5, 23.5, 6.6, 12.6 klo 12.30-16

Muuramen perhekeskus, Virastotie 5 Muurame

Varaa oma noin 1½ tunnin
ohjaukerta
perhekeskuskoordinaattorilta
p.050 5760233



PERHEKESKUS
Mukana elämässä.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

#hyvaks
#hyväarkikaikille

MUURAME



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Tukipysäkki kiusaamisasioissa

Onko lastasi kiusattu tai onko lapsesi osallistunut kiusaamiseen?

Haluatko vanhempana jutella ammattilaisen kanssa?

Tarvitsetko apua ja neuvoja tilanteeseen



- Ota rohkeasti yhteyttä tukipysäkille kiusaamisasioissa! Voimme tarjota 1-3 tapaamista, joissa pääset keskustelemaan lapsesi ja perheesi tilanteesta sekä saat tarvittaessa ohjausta eteenpäin.
- Pysäkki toimii torstai-iltapäivisin Muuramen perhekeskuksessa (Virastotie 5). Palvelu on suunnattu peruskouluikäisten lasten perheille.
- **Lisätiedot ja ajanvaraus p. 050 576 8293 psyk.sh Lotta Minkkinen, lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut.**
- Palvelun järjestävät yhteistyössä Keski-Suomen hyvinvointialueen perhekeskus ja lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä MLL:n Järvi-Suomen piirin Selviydytään kiusaamisesta -toiminta.

Parisuhteen kuntokartoitus

PARISUHTEEN KUNTOKARTOITUS

Varaa henkilökohtainen n. 1-1,5 h
tapaamisaika (1-3 kertaa) erikseen
tai yhdessä puolisoasi kanssa.
Mahdollisia aikoja: la 20.4. klo 13–15
tai ke 24.1., ma 18.3., to 4.4.
klo 18–20.



Ennaltaehkäisevää parisuhdetta tukevaa keskusteluapua. Sopii suhteen eri vaiheisiin, kun haluaa tarkastella oman suhteen tilaa. Keskustelun pohjana käytetään parisuhteen taloa. Osallistujat määrittävät itse keskustelun rajat. Osallistua voi myös etäyhteydellä netin kautta. Mukana keskustelemassaperhe- ja paripsykoterapeutti, aikuistyöntekijä tai perhekeskuskoordinaattori. Toiminnasta vastaa Muuramen seurakunta, mutta toteutetaan yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa. Tapaamiset pääosin Muuramen perhekeskuksella, os. Virastotie 5. Varaathan oman aikasi viimeistään viikkoa aiemmin:

paivi.honkonen@evl.fi



PERHEKESKUS



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



MUURAMEN
SEURAKUNTA

Sähköiset palvelut- Sähköinen perhekeskus

<https://www.hyvaks.fi/asiointi/sahkoinen-perhekeskus>

- Sähköinen perhekeskus on koko Keski-Suomen hyvinvointialueen lapsiperheille, nuorille, vanhemmille ja asukkaille tarkoitettu sähköisen asioinnin kanava.
- Tarjolla on **ohjausta ja neuvontaa monenlaisissa perheiden ja nuorten tilanteissa sekä haasteissa.** Joskus sopivin tuki löytyy sähköisesti, joskus tarvitaan apua kasvokkain. Tarvittaessa sinut ohjataan kivijalkapalvelun vastaanotolle.
- Sähköisessä perhekeskuksessa työskentelee kaksi työntekijää, jotka ovat asiakkaiden tavoitettavissa helposti ja nopeasti chatin sekä Pyydä apua -napin kautta. Toinen työntekijöistämme on erikoistunut lapsiperheiden asioihin ja toinen nuorten asioihin.

Yhteydenotto sähköisen perhekeskuksen ammattilaisille:

- Etäperhetyöntekijä ja etänuortentyöntekijä ovat molemmat tavattavissa chat:ssa joka arkipäivä. Keskustelu on ajanvarauksetonta, anonyymiä sekä maksutonta. Tarvittaessa sinulta pyydetään vahvaa tunnistautumista, mikäli asiasi sitä vaatii.
- Tarkemmat ohjeet asiointiin sekä chatien aukioloajat löydät täältä:
 - Nuorten chat: ma, to ja pe kello 10.00–15.30 ja ti–ke kello 10.00–17.30
 - Perhetyöntekijä OmaNanny: arkisin kello 10.00–15.30
 - Voit myös jättää yhteydenottopyynnön tunnistautumatta Pyydä apua -napin kautta.



Vanhemmuuden tukipysäkki

Kaipaako tukea arkeen? Haluatko keskustella vanhemmuudesta?
Mietityttääkö kasvatusasiat?



- Vanhemmuuden tukipysäkki on lapsiperheiden vanhemmille suunnattua ohjausta ja neuvontaa (1–3 kertaa). Tukipysäkille voi tulla yksin tai yhdessä.
- Tukipysäkiltä saat vinkkejä, neuvontaa, kotitehtäviä tai ohjausta muihin palveluihin.
- Vanhemmuuden tukipysäkistä vastaavat Keski-Suomen hyvinvointialueen perhekeskustoiminta, sähköinen perhekeskus sekä MLL:n Järvi-Suomen piiri.

Toimi näin:

- Varaa 1–1,5 tunnin mittainen maksuton aika puhelimitse.
- **Etäyhteyksin koko hyvinvointialueen vanhemmille. Ajanvaraus perhekeskuskoordinaattori p. 040 351 8062**

Tilaisuuksia

24.1.2024 klo 17-19
VAUVAN KAA - hyvinvointi-ilta
vauvaa odottaville ja vauvaperheille



Mukana VAUVAN KAA -
hyvinvointi-illassa mm.:

MLL Muurame, MLL Järvi-Suomen
piiri, Muuramen seurakunta,
neuvolan perhevalmennus,
Muuramen kirjasto,
Keski-Suomen Ensi- ja turvakoti ry,
kantoliinayhdistys ry, liikenneturva,
ravitsemusterapeutti, sähköinen
perhekeskus

Tapahtuma on osa neuvolan
perhevalmennusta.
Maksuton.

Muuramen perhekeskus
Virastotie 5, Muurame

Hyvinvointi
Terveys
Turvallisuus

#hyvaks
#hyväarkikaikille
#vauvankaa
#perhekeskuskeskisuomi



PERHEKESKUS
Mukana elämässä.



TALOUSILTA

To 25.1.2024 klo 17-19
Muuramen perhekeskus

Mietityttääkö oma talous?

**Tule kuulemaan ja keskustelemaan
klo 17-17.45 info talousasioista:**

- Miten tunnistaa oman talouden hälytysmerkit?
- Millä askelilla kohti parempaa taloudenhallintaa?
- Talous- ja velkaneuvonnan palvelut

Infon jälkeen mahdollisuus jutella myös luottamuksellisesti omasta tilanteesta.

Paikalla talous- ja velkaneuvoja Ronja Vauhkonen ja
ennakoivan talousneuvonnan asiantuntija Anu Niilo-Rämä.

Tilaisuuden järjestää perhekeskuskoordinaattori ja
ennakoiva talousneuvonta Keski-Suomi.



#hyvaks
#hyväarkikaikille
www.hyvaks.fi



Kiitos

Seuraa Instagramissa:

@muuramenperhekeskus_hyvaks

@perhekeskuskeskisuomi_hyvaks

Seuraa Facebookissa:

Muuramen perhekeskus

www.hyvaks.fi

#hyvaks #hyväarkikaikille

Lisätietoja:

Anu Piispanen

Perhekeskuskoordinaattori

Keski-Suomen hyvinvointialue

Keskittetyt lasten, nuorten ja perheiden palvelut

Läntinen alue: Muurame, Toivakka, Joutsa, Luhanka

p. 050 5760233

[anu.p.pispanen\(at\)hyvaks.fi](mailto:anu.p.pispanen(at)hyvaks.fi)