



Nurmeksen perhekeskusopas

Mitä, missä, kenelle?

Huoltaja, läheinen tai ammattilainen:
älä jää yksin, ota yhteyttä.

Syksy 2024



Sisällys

Lukijalle

- Mikä perhekeskus s. 3
- Perhekeskustyön tavoitteet s. 4
- Lapsen oikeuksien päivä ja viikko s. 5

Tietoa ja tukea erilaisiin elämäntilanteisiin

- Linkkejä s. 6
- Yhteystietoja s. 7
- Työkaluja ammattilaiselle s. 8
- Puheeksi ottaminen s. 9-10

Nurmeksen perhekeskuksen palvelut

- Pohjois-Karjalan hyvinvointialue s. 11-15
- Nurmeksen kaupunki s. 16-19
- Hyvärilän nuorisotyö / Nuorten Kulma s. 20
- Nurmeksen ev.lut. seurakunta s. 21
- Tuki parisuhteeseen ja erotilanteeseen s. 22
- Järjestöt s. 23-24

Perhekeskustoiminta verkossa:

[Perhekeskus - Nurmes](http://www.nurmes.fi/perhekeskus)

www.nurmes.fi/perhekeskus

[Lasten, nuorten ja perheiden palvelut - siunsote.fi](http://www.siunsote.fi/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut)

www.siunsote.fi/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut

Lapsen, nuoren ja perheen hyvinvoinnin asialla

Mistä on kyse perhekeskuksessa?

Perhekeskus on palvelujen kokonaisuus, joka sisältää lapsille ja perheille suunnatut hyvinvointia ja terveyttä edistävät, kasvua ja kehitystä edistävät sekä varhaisen tuen ja hoidon palvelut.

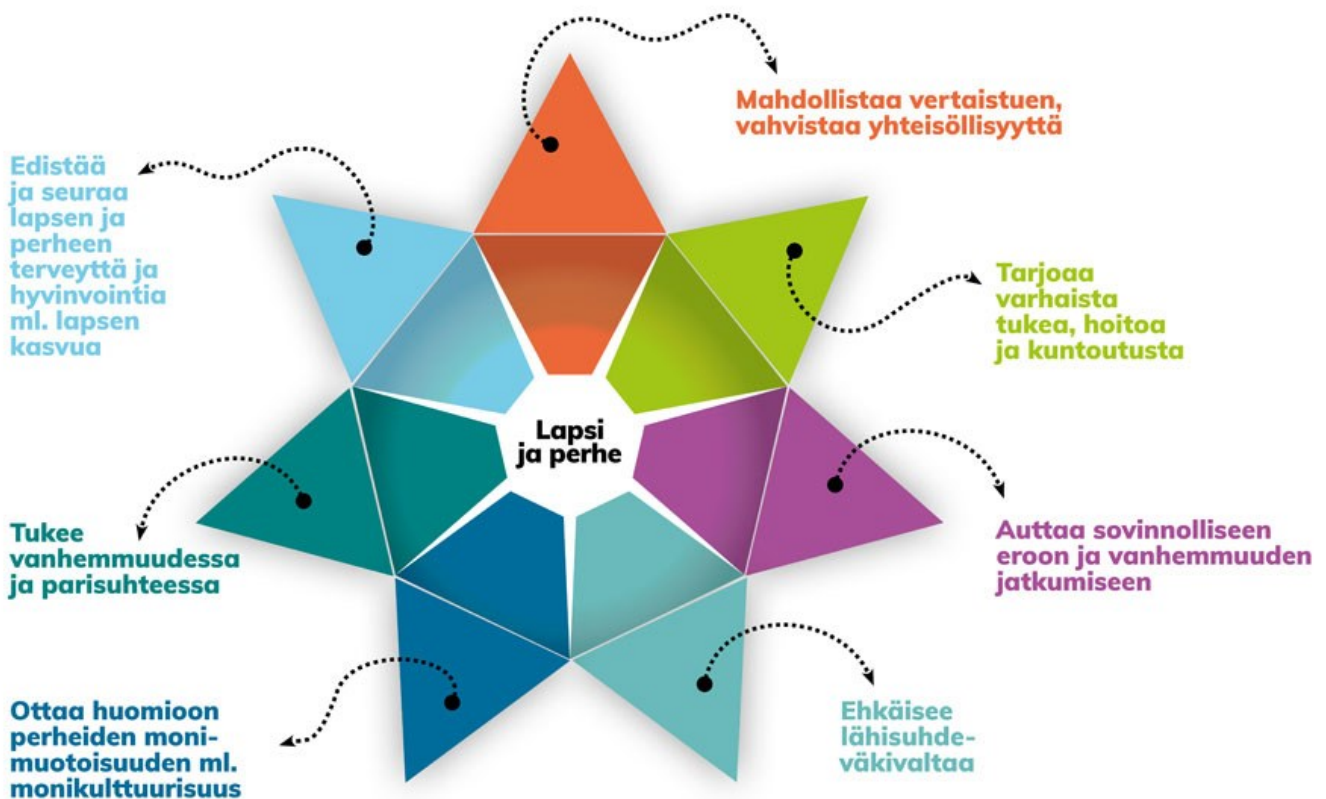
Perhekeskus yhteensovittaa kuntien ja hyvinvointialueiden sekä järjestöjen ja seurakuntien palveluita ja toimintaa. Käytännössä perhekeskus tarkoittaa toimijoiden verkostoa, ei fyysistä tilaa.

Nurmeksessa perhekeskuksessa kehitetään palveluja alle kouluikäisen lisäksi myös kouluikäisille ja nuorille ja heidän perheilleen. Perhekeskuksen palveluverkostoon kuuluvat sote-palvelujen lisäksi varhaiskasvatus, kunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävä toiminta, seurakunnat ja järjestöt.

Perhekeskuksessa toimii kohtaamispaikkoja, jotka tarjoavat matalan kynnyksen mahdollisuuden vertaistuelle ja muulle tuelle. Nurmeksessa perheille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja tarjoaa Nurmeksen MLL:n perhekahvila Melskula sekä evankelis-luterilainen seurakunta. Valtimon pitäjässä, Kuntalaisten Talolla kokoontuu Valtimon MLL:n Touhutupa.

Nurmeksen perhekeskus on osa Pohjois-Karjalan perhekeskusverkostoa, minkä toimintasuunnitelma ja muut infoa löytyy Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen sivuilta:

www.siunsote.fi/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut



Lue lisää: www.thl.fi/perhekeskus

Perhekeskuksen tavoitteet 2024

Periaatteet ja tavoitteet

Pohjois-Karjalan perhekeskus toiminnan periaatteet alla. Toimintasuunnitelman ja siitä löytyvät tavoitteet löydät viereisen QR-koodin takaa.

Tavoitteet on erikseen lapsen, nuoren ja perheen sekä perhekeskuksen toimijan näkökulmista.



 Lapsen edun ensisijaisuus 			
Lapsen oikeudet: - Oikeus elämään ja kehittymiseen - Lasten edun huomiointi kaikessa päätöksenteossa - Syrjimättömyys - Lasten näkemyksen kunnioittaminen	Lapsi-, nuori- ja perhelähtöisyys: - Elämäntilanteen kokonaisuuden huomiointi - Tarpeisiin vastaaminen - Perheiden osallistuminen palveluiden kehittämiseen	Laadukkaat ja vaikuttavat palvelut: - Yhdenvertainen saavutettavuus - Oikea-aikaisuus - Jatkuvuus - Monialaisuus	Yhteensovittavan johtamisen vahvistaminen: - Edistävää ja ehkäisevää toimintaa - Kumppanuus ja osallisuus - Yhteensovitetut palvelut (palvelukokonaisuus ja -prosessit)

Nurmeksen perhekeskus verkosto pyrkii toimimaan Nurmeksen kaupungin hyvinvointisuunnitelman 2022-2025 tavoitteiden mukaisesti. Hyvinvointisuunnitelma on julkaistu kaupungin sivuilla www.nurmes.fi/strategiat ja saat sen auki myös viereisestä QR-koodista.



Muutamia nostoja suunnitelmasta:

- Päihderiskeistä tiedottaminen ja päihteiden käyttöön liittyviin asenteisiin vaikuttaminen kaikissa ikäryhmissä, päihteidenkäytön vähentäminen.
- Tuetaan ja kehitetään eri ikäisten kohtaamispaikkatoimintaa.
- Luodaan uusia asiakaslähtöisiä palveluiden kehittämisen malleja mm. yhteistyöryhmien, kehittämiskoordinaattorien palvelumuotoilun, asiakasraatien ym. avulla.
- Erityisryhmien riittävät toimintakyvyn edistämistoimet ja mahdollisuudet ylläpitää toimintakykyä otetaan huomioon kulttuuritarjonnassa sekä harrastusmahdollisuuksissa
- Lisätään monilukutaitoa syrjäytymisen ehkäisemiseksi.
- Lapsiperheiden elinoloja tuetaan niin, että kiinnitetään huomiota yhdenvertaisiin osallistumismahdollisuuksiin.
- Liikenneturvallisuuden parantaminen

Perhekeskustoiminta kaupungin tavoitteissa

Perhekeskuksen kohtaamispaikalla tavoitetaan perheitä ja tuetaan arjen ilmiöissä.

- Tavoitetta mitataan seuraamalla avoimen päiväkodin kävijämääriä, tarjottujen tilaisuuksien määrällä ja kävijämäärällä sekä annetun neuvonnan määrällä.

Perhekeskus verkosto tuntee palveluverkoston.

- Tavoitetta mitataan verkostolle järjestetyn infon (kuten tämä opas) sekä yhteisten tilaisuuksien määrällä.

Lapsen oikeuksien päivä ja viikko

Lapsella on oikeus hyvinvointiin

Kansainvälistä Lapsen oikeuksien päivää vietetään vuosittain 20. marraskuuta. Lapsen oikeuksien viikko on Lapsen oikeuksien päivän yhteydessä vietettävä teemaviikko, jonka tavoitteena on lisätä Lapsen oikeuksien sopimuksen tunnettuutta ja lapsen oikeuksien toteutumista.

Teemaviikkoon voi osallistua kouluissa, varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa sekä vapaa-ajan harrastusten piirissä. Mukaan teemaviikkoon voivat lähteä myös järjestöt, kunnat ja seurakunnat.

Teemaviikon järjestää lapsi- ja nuorisojärjestöjen, lapsiasiavaltuutetun toimiston, seurakuntien ja valtion toimijoiden yhteinen lapsen oikeuksien viestintäverkosto. Viikko järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2018.

Lue lisää: www.lapsenoikeuksienviikko.fi

Sivuilla on viestintämateriaaleja, infoa Lapsen oikeuksien viikosta sekä materiaaleja kouluille, varhaiskasvatukseen sekä vapaa-ajan ja harrastustoimintaan.

Lapsella on oikeus hyvinvointiin

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Myös YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen näkökulmasta lasten ja nuorten hyvinvointia tulee tarkastella ja edistää laaja-alaisesti: lapsella on oikeus muun muassa terveyteen, riittävään ravintoon, sosiaaliturvaan, riittävään elintasoon, terveelliseen ja turvalliseen ympäristöön, koulutukseen sekä lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan.

Lapsen oikeuksien viestinnässä ja materiaaleissa nostetaan hyvinvoinnin erilaisia puolia ja näkökulmia esiin läpi vuoden. Teeman valinnassa on kuunneltu lasten ja nuorten ajatuksia ja toiveita. Viime vuosina peräkkäiset ja päällekkäiset kriisit – ilmastokriisi, koronapandemia, Ukrainan sota – ovat kuormittaneet lasten ja nuorten jaksamista ja hyvinvointia. Erityisesti fokuksessa tulee tänä vuonna olemaan lasten ja nuorten mielenterveys ja keinot vaikuttaa mielen hyvinvointiin positiivisesti.

Osallisuuden kokemus on merkittävä hyvinvoinnin osatekijä: joukkoon kuuluminen ja se, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia – ja kääntäen, ulkopuolelle jääminen ja sivuutetuksi tuleminen satuttaa. Vuoden aikana lapsen oikeuksien viestintäverkosto haluaa eri keinoin kannustaa erityisesti lapsia ja nuoria monenlaisista lähtökohdista, elämäntilanteista ja taustoista keskustelemaan ja kertomaan, mistä juuri heidän hyvinvointinsa muodostuu.

Ilmoittaudu mukaan:

<https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsenoikeuksienviikko/ilmoittaudu-mukaan/>



#SaanVoidaHyvin #SaatVoidaHyvin #LapsenOikeudet

Tietoa ja tukea erilaisiin elämäntilanteisiin

Kaikki elämänvaiheet

Hyvä kysymys on verkkopalvelu, joka tukee ja kannustaa ihmisiä löytämään ratkaisun mieltä askarruttaviin elämäntilanteisiin.

Hae tietoa omin sanoin etusivun hakukentästä tai navigoi sisältöjen ja palvelujen pariin valitsemalla etusivulta sinua kiinnostava teema.

Palvelua ylläpitää Väestöliitto yhteistyössä kumppanijärjestöjen kanssa.

www.hyvakysymys.fi

Sivustolla myös neuvontaa ja tukea chatissä ja puhelimitse.

www.vaestoliitto.fi

Sivuja mm.

- Vanhemmille
- Seksuaalisuudesta
- Perheystävällisestä työpaikasta
- Maahanmuuttajille
- Parisuhteesta

www.mielenterveystalo.fi

Aiheina mm.

- Ihmissuhteet
- Neuropsykiatriset vaikeudet
- Päihteet
- Seksuaalisuus ja sukupuoli
- Uupumus, unettomuus

www.oivamieli.fi

Oivan avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mielekkyyttä elämään.

www.mll.fi

Sivut mm.

- Vanhemmille
- Ammattilaisille

www.vauvaperhe.fi

- Vauvan uni, vauva-aika
- Voimat lopussa
- Isäksi tulossa ym.

www.aima.fi

Raskausajan masennuksen tai synnytyksen jälkeisen masennuksen info ja vertaistuki.

www.miessakit.fi

Infoa mm.

- Isyydestä
- Väkivaltaa kokeneille
- Väkivaltaa läheisiinsä käyttäneille

www.apuaeroon.fi

Infoa mm. eronneelle, isälle, lapsille, nuorille.

www.mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliitto, mm. tukipuhelin.

Nuorille

www.netari.fi , nuorisotalo verkossa

www.nettitupu.fi, koululaisen tukinetti

www.nuortennetti.fi

www.nuortenelama.fi -> tuki ja kriisipalvelut

www.fressis.fi, tietoa terveydestä

www.hyvakysymys.fi/nuortenvaestoliitto

runsaasti muun muassa artikkeleita ja videoita, jotka liittyvät murrosikään, seksiin, seksuaalisuuteen, tunteisiin, ihmissuhteisiin ja omien rajojen vetämiseen.

Päihteet ja peliriippuvuus

Infoa ja tukea:

www.stumppi.fi

www.irtihuumeista.fi

www.paihdelinkki.fi

www.lasinenlapsuus.fi

www.ehyt.fi - ehkäisevä päihdetyö

www.peliklinikka.fi

Tietoa ja tukea erilaisiin elämäntilanteisiin

Apua ja tukea puhelimitse (useilla myös chat)

Päivystysapu

p. 116 117 ympäri vuorokauden.

Siun soten lapsiperhepalvelut (tarkempi info s. 13)

Puhelinpalvelu p. 013 330 2806 arkin kello 9-12, keskiviikkoisin klo 15 saakka.

Siun soten työikäisten sosiaalityö

Ensivaiheen ohjausta ja neuvontaa numerosta 013 330 2810.

Siun sote mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitokoordinaattorit

puh. 013 330 2145 ma-pe klo 8-15.15

Kiireellisissä asioissa Siun sote aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

puh. 013 330 2132.

Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin

p. 010 195 202 ark. klo 09-07, la – su klo 15-07.

Mieli ry:n Kriisipuhelin

p. 09 2525 0111 - keskusteluapua kriisiin vuorokauden ympäri.

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta (www.mtkl.fi/mista-apua)

p. 0203 91920, tiistaista torstaihin klo 10–15, 1.9. alkaen arkin klo 10–15

Valtakunnallinen päihdeneuvonta 0800 900 45

Ilmainen Päihdeneuvontapuhelin vastaa vuoden jokaisena päivänä, ympäri vuorokauden. Me olemme tukenasi ja apunasi, jos haluat puhua omasta, läheisesi tai asiakkaasi päihteiden käytöstä. Palvelu on anonymia ja luottamuksellista.

Yhden vanhemman perheiden liiton eroinfopäivystys (www.yvpl.fi)

ma-to 10.00-16.00 ja ke 10-19 p. 020 774 9800

MLL:n lasten ja nuorten puhelin

Päivystää joka päivä klo 14-20 numerossa 116 111.

MLL:n vanhempainpuhelin

p. 0800 92277

ma klo 10–13 ja 17–20, ti klo 10–13 ja 17–20, ke klo 10–13, to klo 14–20, pe klo 10-13

Vanhempana ja kasvattajana kokee usein ristiriitaisia tunteita. Mieltä painavien ajatusten kanssa ei pidä jäädä yksin.

Työkaluja ammattilaiselle

Kasvun tuki - www.kasvuntuki.fi

Kasvun tuki on lasten ja perheiden kanssa työskentelevien ammattilaisten tueksi on julkaistu kaikille avoin internet-portaali, johon on koottu näyttöön perustuvia ja vaikuttaviksi todettuja työmenetelmiä.

Tutkittuja työmenetelmiä on kiitettävästi saatavana, mutta kun perhe tarvitsee tukea, on tärkeää, että työntekijän ei tarvitse kahlata kaikkea tutkimustietoa läpi löytääkseen sopivan. Kasvun tuki -portaalista hän voi valita käyttöönsä mahdollisimman tarkoituksenmukaisen ja valmiiksi arvioitun menetelmän.

Kasvun tuki -tietolähteen ovat tuottaneet THL:n asiantuntijatuella Itsenäisyyden juhluvuoden lastenrahaston säätiö (Itla), Suomen Mielenterveysseura, Onni ja Helmi Karttusen säätiö sekä Lastensuojelun keskusliitto.

Neuvokas perhe - www.neuvokasperhe.fi

Neuvokas perhe tarjoaa vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu-aika tai lapsen keho pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Neuvokas perhe on osa Suomen Sydänliiton toimintaa.

Kulttuurin vuosikello - www.kulttuurinvuosikello2.fi

- maksuton materiaalipankki
- maanlaajuinen julkaisukanava
- kasvatustyön innoituksen lähde
- Kulttuurisen kestävyys ja YK:n lastenoikeuksien edistäjä

Kulttuurin vuosikello on kulttuuriperinnön ja kulttuurisesti kestävä kehityksen vapaasti käytössä oleva materiaalipankki kouluille, päiväkodeille ja kaikille muille kasvatusta ja opetusalojen toimijoille. Keräämme teemoihimme (paikallisuus, moninaisuus, kansainvälisyys, uskonnot ja katsomukset, taide ja luovuus, rakennus- ja luonnonperintö, perinteet ja sukupolvien välisyys) liittyen palveluun koko maan laajuisesti opetusmateriaaleja ja tuomme ne sinun käyttöösi.

Oikeusministeriön yhdenvertaisuusmateriaalit

Yhdenvertaisuus.fi -sivusto on oikeusministeriön ylläpitämä tietopankki yhdenvertaisuudesta ja syrjimättömyydestä kiinnostuneille henkilöille ja organisaatioille. Esimerkiksi:

www.yhdenvertaisuus.fi/olen-antirasisti-kampanja

Antirasismi on aktiivista ja tietoista toimintaa kaikkia rasismien muotoja vastaan. Antirasistista toimintaa on se työ, joka vähentää etnistä syrjintää, syrjivien käytäntöjen vaikutuksia ja kielteisiä ennakkoluuloja.

VINKKEJÄ PUHEEKSI OTTAMISEEN

Lapsen ja nuoren pulmatilanteissa on toimittava silloin kun tukemisen mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja on vielä runsaasti. "Varhainen puuttuminen" saattaa nostattaa negatiivisiakin mielleyhtymiä, vaikka tavoitteena olisikin vilpitön auttaminen ja lapsen/perheen etu.

Mitä sinun mielestäsi on kunnioittava varhainen puuttuminen?

Huolen puheeksi ottamisen "peukalosäännöt"

1. Pohdi omaa huoltasi ja mieti, missä asioissa aidosti tarvitset huoltajien apua lapsen tukemisessa.
2. Mieti, mikä lapsen kanssa työskentelyssä on hyvää ja toimivaa.
3. Pohdi, miten voisit ilmaista sekä hyvät asiat että huolesi nyt niin, ettei puheesi tule tulkituksi moitteeksi tai syytteeksi.
4. Ennakoi, mitä tapahtuu, jos teet sen mitä ajattelit – miten sanoihisi reagoidaan.
5. Etsi itsekseesi ajatuskokein ja mahdollisesti työtoverisi kanssa ääneen puhuen tapaa, joka ennakoitisi mukaan aukaisee mahdollisuuksia puhua, kuunnella ja jatkaa yhteistyön rakentamista.
6. Muuta lähestymistapaasi, jos ajatuskokeesi tuottavat kielteisen tunteen – ennakoinnin siitä, että dialogiin ei päästä tai sitä ei voi pidemmälläkään aikavälillä jatkaa.
7. Kun tunnet, että olet löytänyt rakentavan ja kunnioittavan lähestymistavan, ota huolesi puheeksi sopivan ajan tullen ja sopivassa paikassa.
8. Kuuntele ja ole joustava, kysehän on kontaktissa tapahtuvasta vuoropuhelusta – älä siis toteuta aikeitasi mekaanisesti, tilanteesta välittämättä.
9. Pohdi, mitä tapahtui: Kävikö niin kuin ennakoit? Mitä opit? Miten turvaat osaltasi dialogin ja yhteistyön jatkamista?
10. Muista ennen kaikkea, että olet pyytämässä apua huoltasi vähentämiseen; lapsen asioiden kehittymisen kannalta tärkeintä on päästä jatkamaan hyvin.

PELKOJA

ENNAKOINTI
ASIAKKAAN
KIELTEISESTÄ
REAGOINNISTA

HUOLI OMISTA
VOIMAVAROISTA,
OSAAMISESTA
JA KÄYTÖSSÄ
OLEVISTA KEINOISTA

OMA SUHTEAUTUMINEN
LAPSEEN/NUOREEN/
HÄNEN VANHEMPIINSA,
ENNAKKOLUULOT JA
OMAT ASEENTEET?

~~ONGELMA~~

HUOLI

Paisuttelenko asioita? Olenko ymmärtänyt näkemäni ja kuulemani viestit väärin?

Onko huoli tarpeeksi suuri otettavaksi esille? -> käänny kollegojen tai muiden perheen kanssa työskentelevien puoleen varmistaaksesi, onko huoli aiheellinen ja onko toisetkin huomanneet saman huolen. Jos huoli edelleen jatkuu, se on otettava puheeksi riippumatta siitä olivatko muut tahot asiasta huolissaan tai eivät.

MAHDOLLISUUKSIA

VOIMAVAROJEN
ETSINTÄ.
VOIMAVAROJA VOI
TUKEA, ONGELMIA EI.

AVOIMUUS,
REHELLISYYS JA
LUOTTAMUKSELLISUUS

LUPAUS SIITÄ,
ETTÄ ASIALLE ON
MAHDOLLISTA
TEHDÄ JOTAIN.

LAPSEN OPPIMINEN
JA HYVINVOINTI
PARANEE

Puheeksi ottamisella
on mahdollista
saavuttaa
myönteisiä,
kontaktia parantavia ja
työskentelymahdollisuuksia
avartavia tuloksia.

POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUEEN PALVELUT

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

LASTENNEUVOLA

Lastenneuvola, perhesuunnittelu- ja äitiysneuvoloiden keskitetty puhelinpalvelu. Puh. 013 330 2841 ma-pe klo 8-14

Lastenneuvolan tavoitteena on turvata lapsen hyvä kasvu ja kehitys sekä terveenä pysyminen. Neuvolassa seurataan lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Lapsi saa neuvolassa rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset. Neuvolassa saa tukea lapsen kasvatukseen ja parisuhteen hoitamiseen. Terveystarkastajat ohjaavat myös tekemään valintoja terveiden elintapojen saavuttamiseksi. Neuvolakäynnit ovat lasten omia terveystarkastuksia. Perheet varaavat itse ajan oman alueensa neuvolaan.

Neuvolaikäiset kutsutaan suun terveystarkastuksiin 1½-, 3- ja 5-vuotiaana Nurmeksen hammashoitolaan (Porokylänkatu 1). **Nurmeksen hammashoitolan ajanvaraus p. 013 330 2434**

PERHENEUVOLA

Porokylänkatu 6 E, ajanvaraus: p. 013 330 8347

Perheneuvolasta saa keskusteluapua erilaisiin lapsiperheiden ongelmatilanteisiin. Yhdessä perheen kanssa etsitään ratkaisuja huolta aiheuttaviin asioihin.

Perheneuvolan työryhmään kuuluu psykologeja, perheterapeutti, sosiaalityöntekijä, koulukuraattori sekä kerran kuukaudessa lasten- ja nuorisopsykiatri. Asiakkaille tarjotaan keskusteluapua, lasten ja nuorten psykologisia tutkimuksia ja psykiatrin arvioita sekä terapeutista hoitoa lapsille, nuorille ja perheille. Perheneuvolan palvelut on tarkoitettu kaikille alle 18-vuotiaille nurmeslaisille ja valtimolaisille lapsille sekä heidän perheilleen.

Palvelut ovat vapaaehtoisia, luottamuksellisia ja maksuttomia, eikä lähetettä tarvita.

Perheneuvolaan voit ottaa yhteyttä pienissä ja isoissa perhe-elämän solmukohdissa, esimerkiksi jos

- olet huolestunut lapsesi kehityksestä tai käyttäytymisestä tai psyykkisestä hyvinvoinnista
- lapsellasi on vaikeuksia päiväkodissa tai koulussa
- haluat tukea arkipäivän kasvatustilanteisiin, joissa koet neuvottomuutta tai joissa vanhempien keskinäinen yhteistyö tuntuu vaikealta
- haluat keskustella vanhemmuudesta ja kasvatuksesta
- toivot selvittelyapua perheen ristiriitoihin
- murrosikä on tuonut pulmia perheeseen
- lastasi tai perhettäsi on kohdannut yllättävä traumaattinen tapahtuma (esim. sairaus, läheisen kuolema, onnettomuus)
- olet uudessa elämäntilanteessa: yksinhuoltajana, uus- tai sijaisperheen äitinä tai isänä
- et enää jaksaa liitossasi vaan perheessä harkitaan avioeroa
- perheesi tarvitsee apua erosta selviämiseen
- tarvitset selvittelyapua lasten huolto- ja tapaamisasioissa tai kun yhteistyö toisen vanhemman kanssa eron jälkeen ei suju
- olet nuori ja haluat keskustella omista huolistasi

Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä, jos lapsen kehittyminen tai kasvattaminen askarruttaa tai jos perheessä on kriisitilanne tai vaikeuksia. Myös koulusta voidaan ohjata perhettä ottamaan yhteyttä, erityisesti kun lapsen koulunkäyntiin liittyen tarvitaan lisätukea.

Neuvottelun perusteella tehdään perheen kanssa jatkosuunnitelma, tarvitaanko esim. selventäviä keskusteluja, lapsen oppimis- ja kehitystutkimusta, terapeutista yhteistyötä tai lääketieteellistä arviota. Tavoitteena on perheen tai perheenjäsenen omien voimavarojen vahvistuminen ja palautuminen. Perheneuvola vastaa myös koulukuraattori- ja koulupsykologipalveluista.

Opas verkossa: www.nurmes.fi/perhekeskus

POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUEEN PALVELUT

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

OPPILASHUOLTO

Koulupsykologi, koulukuraattori ja kouluterveydenhoitaja
(palvelut esikoululaisille, peruskoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille)

Koulukuraattorin tai koulupsykologin puoleen voi kääntyä, jos lapsella tai nuorella on tarve jutella ja jakaa asioitaan ulkopuolisen, luotettavan aikuisen kanssa. Nuori voi myös tulla juttusille, jos jokin asia painaa mieltä tai aiheuttaa hämmennystä esim. **koulussa on vaikeaa, kaveripiirissä hankaluuksia, asiat ovat kotona sekaisin, kärsit yksinäisyydestä, kiusaamisesta jne.**

Koulupsykologin puoleen voi kääntyä myös, jos oppimiseen liittyy erityistä huolta tai hankaluutta, jolloin voidaan yhdessä suunnitella oppimisen tukitoimia ja pohtia oppimistutkimusten tarpeellisuutta. Vanhemmat voivat ottaa kuraattoriin tai psykologiin yhteyttä, jos he ovat huolissaan lapsensa koulunkäynnistä tai vapaa-aikaan liittyvissä asioista. Vanhempien sekä kuraattorin ja/tai psykologin keskusteluissa pyritään tarkastelemaan toisaalta koulun tai nuoren ja toisaalta vanhempien käsitystä nuoren tilanteesta.

Yhdessä etsitään keinoja lapsen auttamiseksi ja suunnitellaan, millaista yhteistyötä koulun aikuiset ja vanhemmat voivat tehdä. Myös koulun ulkopuolisten palvelujen tarpeellisuutta voidaan pohtia. Koulukuraattori ja koulupsykologi ovat vaitiolovelvollisia, joten keskustelut ovat luottamuksellisia. Yhteyttä psykologiin voi ottaa joko koulukuraattorin kautta tai soittopyyntönä Perheneuvolaan p. 013 330 8347.

Kouluterveydenhoitajat ja koulukuraattorit työskentelevät kaikilla peruskouluilla Nurmeksessa. Tarkemmat aikataulut saat koulujen tiedotteista.

Koulukuraattorit: p. 013 330 5511 ja p. 013 330 5420
Koulupsykologin palvelut Perheneuvolan kautta p. 013 330 8347
Kouluterveydenhoitajat: p. 013 330 5421, p. 013 330 5440 ja p. 013 330 5422

Toisen asteen koulukuraattori on tavattavissa Riverian tiloissa Nurmeksessa ja Valtimolla sekä lukion tiloissa. Tarkemmat tiedot oppilaitoksista. P. 050 577 7472

Kouluhammashoito p. 013 330 2434

Kouluikäisten suun terveystarkastukset tehdään 1. luokalla, 3. luokalla, 5. luokalla ja 8. luokalla. Porokylän koulun ja Kirkkokadun koulun oppilaat kutsutaan Nurmeksens hammashoitolaan (Porokylänkatu 1). Valtimon koulun oppilaat kutsutaan Valtimon koululle (Opinkuja 2), jonne tulee liikkuva hammashoidon yksikkö.

Kouluilla on myös Nurmeksens kaupungin järjestämää tukea tarjolla!

Kouluvalmentaja tekee töitä oppilaiden kouluun kiinnittymisen, kaveritaitojen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kanssa. Erityisesti poissaolot ja vaikeus lähteä kouluun ovat asioita, jotka kuuluvat kouluvalmentajan työhön. Otathan yhteyttä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jos ilmenee hankaluutta kouluun lähtemisen kanssa. Kouluvalmentaja tekee tiiviisti yhteistyötä koulun opettajien sekä koulukuraattorin kanssa.

Kouluvalmentaja Satu Latvaniemi
puh. 050 464 7412
satu.latvaniemi@edu.nurmes.fi



POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUEEN PALVELUT

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

LAPSIPERHEIDEN PALVELUT

<https://www.siunsote.fi/lapsiperheiden-kotipalvelu>-> [Sivuilla mm. Lapsiperheiden kotipalvelun myöntämisen perusteet](#)

Lapsiperhepalveluiden perhetyö on suunnitelmallista ja tavoitteellista kaikille lapsiperheille suunnattua sosiaalipalvelua. Keskeisenä tavoitteena on perheen omien voimavarojen vahvistaminen sekä arjenhallinnan lisääminen. Perhetyö pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja kunkin perheen yksilölliseen tarpeeseen. Perhetyötä voidaan tehdä yhteistyössä perhettä tukevien ammattiryhmien kanssa perheen tarpeen ja toiveen mukaisesti. Perhetyö on arkipäivisin pääasiassa kotona tapahtuvaa **maksutonta palvelua**.

Lapsiperhepalvelujen sosiaalityöntekijä ja sosiaaliohjaaja tekevät tarvittavat päätökset perhetyöstä, kotipalvelusta, tukihenkilöistä, tukiperheistä ja muista sosiaalipalveluista. Sosiaalityöntekijälle ja sosiaaliohjaajalle voi myös tehdä ilmoitukset sosiaalipalvelujen tarpeessa olevasta henkilöstä SHL:n 35 §:n mukaisesti.

Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolain (1301/2014) 19 §:n mukaista palvelua lapsiperheille, painopisteenä alle kouluikäisten lasten perheet ja vauvaperheet. Lapsiperheiden kotipalvelu voi olla säännöllistä tai tilapäistä. Palvelu myönnetään sosiaalihuollon työntekijän arvion perusteella ja perheen kanssa tehdään työskentelystä suunnitelma. Lapsiperheiden kotipalvelun tehtävänä on tukea perhettä arjessa, pääsääntöisesti perheen kotona työskennellen, auttaen vanhempia lasten hoitoon, huolenpitoon ja kasvatukseen sekä kodinhoidollisiin tehtäviin liittyvissä asioissa keskustelemalla, ohjaamalla ja yhdessä tekemällä. Lisäksi tuetaan perheen tukiverkoston rakentamista ja ohjataan perhettä tarvittaessa myös muiden palveluiden käyttöön.

Osaatko neuvoa, miten lapsiperheiden varhaisen tuen palveluita haetaan?

Sosiaalihuoltolain mukaiset yhteydenotot ja ilmoitukset, ennakolliset lastensuojeluilmoitukset sekä lastensuojelulain mukaiset ilmoitukset voi tehdä Siun soten perhe- ja sosiaalipalveluiden palvelunumeroon 013 330 2806 arkisin kello 9-12 ja keskiviikkoisin klo 15 saakka tai virka-ajan ulkopuolella maakunnalliseen sosiaalipäivystykseen hätänumeron 112 tai sosiaalipäivystyksen oman puhelinnumeron 013 330 9002 kautta.

Lisäksi yhteydenoton tai ilmoituksen voi postittaa suojattuna sähköpostina sähköpostiosoitteeseen lastenpalvelutarpeenarviointi@siunsote.fi.

Yhteydenottoja ja ilmoituksia on mahdollista tehdä myös sähköisesti Miunpalvelujen kautta osoitteessa www.miunpalvelut.fi. Jos yhteydenoton tai ilmoituksen tekoon liittyy kysymyksiä, voit jättää myös konsultointisoittopyynnön perhe- ja sosiaalipalvelujen palvelunumeroon.

PERHEEN PYÖRTEISSÄ

Siun soten lapsiperhepalveluiden Perheen pyörteissä -podcast-sarjassa käsitellään eri näkökulmista perheiden arkea koskettavia asioita. Podcasteissa annetaan ammattilasten puhua.

Tavoitteena on tukea perheitä löytämään toimiva arki ja rohkaista hakemaan apua silloin, kun sitä tarvitaan ja vastata kysymyksiin, joita perheet voivat arjessaan kohdata. Yksin ei tarvitse pärjätä!



LASTENSUOJELU

Työskentely suunnitellaan yhdessä perheen kanssa ja tarvittaessa lastensuojelulla on mahdollisuus tehdä perheen tahdon vastaisia päätöksiä, jos lapsen suojelun tarve niin edellyttää. Pyrkimys on aina tehdä yhteistyötä perheen ja lähipiirin kanssa. Lastensuojelussa tärkeintä on lapsen ja perheen hyvinvointi.

Jos epäilet, että lapsella tai perheellä ei ole kaikki hyvin, sinulla on **työntekijänä velvollisuus ilmoittaa** huolestasi lastensuojelulle. Suosittelemme, että teet sen yhdessä perheen kanssa tai ainakin kerrot perheelle, että olet tekemässä ilmoituksen ja minkä takia. Ilmoituksen tekee se henkilö, jolla huoli herää.

Jos epäilet lapsen kohdistuvaa väkivaltaa, tee ilmoitus heti, äläkä kerro siitä perheelle. Tee ilmoitus poliisille, sekä lastensuojeluun. Sitä kautta saat tarvittavat ohjeet. Pohjoisen alueen palvelunumero p. 013 330 2872. Kiireelliset yhteydenotot ympäri vuorokauden Pohjois-Karjalan alueella p. 013 330 9002, Poliisi hätänumero 112.

Jos olet huolissasi vanhemmista tai muusta aikuisesta, kysy tältä hänen jaksamisestaan tai tee huoli-ilmoitus miunpalvelut.fi-sivustolla.

QR-koodi Siun soten
huoli-ilmoitussivulle



LASTEN TOIMINTATERAPIA

Toimintaterapiassa lapsi saa vahvistusta omaan kehitykseensä ja tukea kasvulleen eri ikävaiheissa. Toimintaterapian avulla lapsi voi saada lisää keinoja ja taitoja osallistua arkiympäristönsä tapahtumiin. Toimintaterapiassa tuetaan lasta oppimaan uusia ikätasoisia taitoja.

Toimintaterapia tapahtuu tavoitteellisissa leikki- ja toimintatilanteissa, joita suunnitellaan yhdessä lapsen kanssa hänen mielenkiintonsa mukaan. Menetelminä käytetään esimerkiksi liikuntaleikkejä, pelejä, rakentelua ja luovia toimintoja. Terapiassa toiminta on lapselle hauskaa, sopivan haastavaa ja onnistumisen kokemuksia antavaa.

Terapia on 3-9 -vuotiaille pääasiassa. Isommille lapsille on tarjolla esim. Nepsy-ohjausta.

Toimintaterapeuttiin voi ottaa yhteyttä työntekijä tai vanhemmat, hän ohjaa sitten miten jatketaan. Toimintaterapiaan tulee lapset neuvolan tai varhaiskasvatuksen lähetteellä. Jos työntekijä on yhteydessä, pitää olla lupa vanhemmilta.

LAILA TIENSUU, Toimintaterapeutti, p. 0133308068, laila.tiensuu@siunsote.fi

RAVITSEMUSTERAPIA

Monia sairauksia ehkäistään ja hoidetaan ravitsemuksen keinoin. Tavallisimpia tilanteita, jolloin voit tarvita ravitsemusterapeutin ohjausta, ovat muun muassa diabetes, painonhallinta, vajaaravitseminen ja syömiseen liittyvät vaikeudet, syömishäiriöt, ruoka-aineallergiat, toiminnalliset vatsavaivat, munuaissairaudet, keliakia, tulehdukselliset suolistosairaudet, erilaiset syövätkin sekä neurologiset sairaudet. Ravitsemusterapeutti neuvoo sinua syömiseen liittyvissä asioissa, erityiselintarvikkeiden käytössä sekä silloin, kun sairaus tai muu syy rajoittaa ruokavaliotasi.

Ravitsemusterapian palveluja saat keskussairaalassa ja Siun soten alueen terveysasemilla.

Terveysaseman ravitsemusterapeutille pääset lääkärin tai hoitajan läheteellä. Varaa aika oman terveysasemasi ajanvaraus- ja neuvontanumerosta p. 013 330 4178

LASTEN JA NUORTEN PUHETERAPIA

Lasten ja nuorten puheterapiassa tutkitaan ja kuntoutetaan 0–18 -vuotiaita lapsia ja nuoria. Painopiste varhaiskuntoutuksessa. Tavallisimpia puheterapiaan ohjautumisen syitä ovat vuorovaikutuksen pulmat, viivästynyt puheen ja/tai kielen kehitys, epäselvä puhe, epäily kielen kehityksen erityisvaikeudesta, puhumattomuus, änkytysoireet, äännevirheet, kaksi- tai monikielisyyteen liittyvät puheen ja kielen kehityksen haasteet.

Puheterapian neuvonta p. 013 330 7834
ma, ti, to ja pe klo 11:30-12:30

VAMMAISPALVELUT

Vammaispalvelujen myöntämisen lähtökohtana on aina vamman tai pitkäaikaisen sairauden aiheuttama haitta. Palvelut myönnetään vammaispalvelulain perusteella ja ne kuuluvat erityisen järjestämisvelvollisuuden piiriin.

Asiakkaalle tehdään henkilökohtainen palvelutarpeen arviointi ja laaditaan palvelusuunnitelma kotikäynnin yhteydessä. Palvelusuunnitelman laatimisesta vastaa Siun sote. Se tehdään aina yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa. Palvelusuunnitelman laatimisessa kuullaan tarvittaessa myös eri asiantuntijoita.

Palvelusuunnitelmaan kirjataan asiakkaan, hänen perheensä ja lähiyhteisönsä esittämät toiveet ja tarpeet palveluista ja tukitoimista. Suunnitelmassa sovitaan haettavista palveluista sekä siitä, kuka vastaa mistäkin palvelusuunnitelmaan kirjatusta asiasta.

Kunnan erityisen järjestämisvelvollisuuden piiriin kuuluvia ovat mm. kuljetuspalvelut, palveluasuminen, asunnon muutostyöt sekä asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet, henkilökohtainen apu ja vaikeavammaisten päivätoiminta. Vammaispalvelujen määrärahasidonnaisia palveluja ja taloudellisia tukitoimia ovat mm. ylimääräiset vaatekustannukset, päivittäisissä toiminnoissa tarvittavat välineet, sopeutumisvalmennus ja ylimääräiset erityisravintokustannukset

Vammaispalvelujen puhelinneuvonta p. 013 330 2807 on tarkoitettu sekä asiakkaille että yhteistyökumppaneille ma-ke klo 8.30-10.30.

VARHAISKASVATUS

Nurmeksessä on kuusi päiväkotiä, joista viidessä on myös esiopetusta.

- Hannilan päiväkoti (Sukkatie 5) varhaiskasvatuksen aluejohtaja Sanna Valjus p. 0401045319
- Porokylän päiväkoti (Timolantie 27) varhaiskasvatuksen tulosaluepäälliköksi Tarja Lipponen p. 0401045318
- Rekulan päiväkoti (Ikolantie 27) varhaiskasvatuksen aluejohtaja Tarja Lipponen
- Pikku-Kaarlen päiväkoti (Kaarlonkatu 10) varhaiskasvatuksen aluejohtaja Sanna Valjus
- Niksulan päiväkoti (Kunnantie 1) varhaiskasvatusyksikön johtaja Laura Hynynen p. 04010 41221
- Nurmesjärven päiväkoti (Koulukatu 3) perhepäivähoidon ohjaaja Laura Pekkala p. 04010 45351

Päiväkotihoidon vaihtoehtona kodinomaista varhaiskasvatusta perhepäivähoidossa.

Tarkemmat tiedot: www.nurmes.fi/varhaiskasvatus

PERUSOPETUS

- Porokylän koulu luokat 1-6 (Mähköntie 19)
Juha Partanen vs. rehtori p. 04010 45122
- Kirkkokadun koulu luokat 1-9 (Kirkkokatu 15)
Jukka Ikonen rehtori p. 04010 45140
- Valtimon koulu luokat 1-9 (Opinkuja 2)
Katri Korhonen vt. rehtori 04010 41101

Lisää tietoa: www.nurmes.fi/perusopetus

TOISEN ASTEEN OPINNOT

Nurmeksen lukio (Koulukatu 1)

<https://peda.net/nurmes/nurmeksen-lukio>

Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä Riveria
Nurmeksen yksikkö (Nurmeksenkatu 11, Nurmes)
www.riveria.fi/yhteystiedot/nurmes

Valtimon yksikkö (Metsurintie 2 A, Valtimo)
<https://www.riveria.fi/riveria/yhteystiedot/valtimo>

LUKUVUODEN 2024 - 2025 TYÖ- JA LOMA-AJAT

Syyslukukausi: to 8.8. - pe 20.12.2024

Syysloma: ma 14.- pe 18.10.2024 (viikko 42)

Itsenäisyyspäivä: pe 6.12.2024

Kevätlukukausi: ti 7.1. - la 31.5.2025

Talviloma: ma 3. - pe 7.3.2025 (viikko 10)

Pääsiäinen: pe 18. - ma 21.4.2025

Vapunpäivä: to 1.5.2025

Helatorstai: to 29.5.2025

KULTTUURIPALVELUT

Nurmeksen kulttuuripalvelut järjestävät erilaisia tapahtumia ja toimivat yhteistyössä monien yhdistysten kanssa. Tärkeä osa toimintaa on yhteistyö päiväkotien ja koulujen sekä vanhus- ja vammaistyön kanssa.

Kulttuuripalvelujen tulosaluepäällikkö
Marjo Säkkinen
Nurmes-talo, Kötsintie 2
p.04010 45150
marjo.sakkinen@nurmes.fi

PIELISEN KARJALAN MUSIIKKIOPISTO

Toimisto p. 04010 44141
(Koski-Jaakonkatu 4, 81700 Lieksa)
Toimintaa myös Nurmeksessa, mm. muskari.
www.lieksa.fi/musiikkiopisto1

YLÄ-KARJALAN KANSALAIPOISTO

Toimisto p. 04010 45105 (Kötsintie 2)
kansalaisopisto@nurmes.fi
www.nurmes.fi/kansalaisopisto

NURMEKSEN KAUPUNGINKIRJASTO

Muista myös kirjastopalvelut tukenasi!
Olemme osa Vaarakirjastoja.

Yhteistyötä ja kumppanuutta vauvasta vaariin, mm. koulujen, varhaiskasvatuksen ja yhdistysten kanssa. Yhteistyötä sotepalvelujen, kuten mm. asumispalveluiden ja neuvolapalveluiden kanssa.

www.nurmes.fi/kirjasto

Lukuiloa, tietoa ja taitoja.
Kirjasto on kaikille.

Nurmeksen kaupunginkirjasto
kirjasto@nurmes.fi
Kötsintie 2, 75500 Nurmes

Valtimon lähikirjasto
kirjasto.valtimo@nurmes.fi
Kunnantie 1, 75700 Valtimo

Nurmeksen kirjastoauto
p. 040 104 5110

Konsti-boxi—lainattavissa kirjastoista!

Konsti-boxista löydät yksinkertaisia apuja selkeyttämään ja jäsentämään arjen tilanteita. Boxi on suunnattu lapsiperheille. Boxi sisältää välineitä toimintojen selkeyttämiseen, ajanhahmotuksen ja tunteiden tueksi, sekä aisti- ja viireystilan säätelyyn. Mukana on runsaasti materiaalia, josta voi ottaa kopioita. Boxin voi varata ja lainata kirjastokortilla.

Boxin sisältö: Magneettitaulu tussilla, timetimer, aistilaatikko (popit-napsulevy, kierreponnari, pallo, venyteltävä nauha), maalitela hierontaan, laminoituja ideoita kotikäyttöön, mappi, jossa kopioitavat materiaalit.

Sisältö voi hieman vaihdella boxista riippuen.

Boxin on koonnut Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus - Perpe-keskus

NURMEKSEN KAUPUNKI



VAPAA-AIKAPALVELUT

www.nurmes.fi/vapaa-aikapalvelut

- Välinelainausta (lumikengät, mittarit) ja liikuntaneuvonta
- Kesätyösetelit
- Kuntalaiskortit esim. Juniorikortti - tuki harrastamiseen
- Liikuntapaikat, uimakoulut, soveltava liikunta

Vapaa-aikapalvelujen tulosaluepäällikkö

Armi Laukkanen

Nurmes-talo, Kötsintie 2

P. 04010 45107

armi.laukkanen@nurmes.fi

Liikunnalliset kerhot nepsy-piirteisille lapsille

- alakoululaisille, alkaa kun 6 ilmoittautunut
- tiistaisin klo 14.15–15.00, Kirkkokadun koulu
- torstaisin klo 14.30–15.15, Valtimon koulu
- diagnoosia ei tarvita

Kysy lisää ja ilmoittaudu:

puh. 04010 45107 tai armi.laukkanen@nurmes.fi

Lasten ja nuorten
harrastusopas

Päivitykset:

armi.laukkanen@nurmes.fi



Digitys-hanke

Nurmeksen kaupunki ja Nuoriso- ja matkailukeskus Hyvärilä toteuttavat yhteistyössä 12 – 17 -vuotiaiden nuorten digiturvataito-osaamista edistävää hanketta.

Hankkeessa tuotetaan tukimateriaalia huoltajille ja ammattilaisille mediakasvattamisen tueksi.

Hankkeen digiteemat ovat:

#1 nettikiusaaminen ja häirintä

#2 seksuaalinen houkuttelu eli grooming

#3 "digi-ilmiöt"

Hankkeen tavoitteet löytyvät tarkemmin täältä:

<https://www.nurmes.fi/web/guest/digitys>

Kerran kuukaudessa Digitys-hankkeessa julkaistaan uutiskirje, joka tarjoaa kasvattajille materiaalia mediakasvattamiseen tueksi.

Uutiskirjeessä nostamme esiin myös nuoria koskettavia ajankohtaisia digi-ilmiöitä.

Uutiskirjeen voi tilata omaan sähköpostiin linkistä:

<https://link.webropol.com/s/digitys-uutiskirje>

Henna Kuittinen

Digikoordinaattori, Digitys-hanke

Kirkkokatu 14, 75500 Nurmes

henna.kuittinen@nurmes.fi

p. 050470 2448

Nuoriso- ja matkailukeskus
Hyvärilä

Lomatie 12, 75500 Nurmes

p. 04010 45960

hyvarila@nurmes.fi

www.hyvarila.fi

- Tiloja liikuntaan, koulutuksiin, tapahtumiin ja leirikouluihin
- Monipuolinen tarjonta aktiviteetteja
- Liikuntamahdollisuuksia

MAAHANMUUTTAJAT

Maahanmuuttokoordinaattori

Outi Meriläinen

P. 0401045778

outi.merilainen@nurmes.fi

Kaupungintalo, Kirkkokatu 14, 1. kerros

Kotouttamiseen liittyvät asiat
ja neuvonta.

www.nurmes.fi/maahanmuuttajalle

- mahdollisuus päästä harrastamaan!

Katurin kyydit ajetaan tilausten perusteella kotiovelta kotiovelle tai sovitusta paikasta. Tilataan soittamalla vähintään 3 tuntia ennen. Tarkemmat ohjeet: www.nurmes.fi/joukkoliikenne

Alle 12 v. lapset ja yli 75-vuotiaat saavat kaksi yhdensuuntaista matkaa päivässä ilmaiseksi.

Taajama-alueen liikenne

Puh. 04010 45191

Arkisin klo 8 - 16

Lähdöt tasatunnein Porokylän S-marketin edessä olevalta pysäkiltä klo 8 -16.

Taajama-alue on Pitkämäeltä Bomban kautta Hyvärilään.

Tasatuntien jälkeen Porokylässä K-Market ja terveyskeskus sekä Keskustassa linja-autoasema. Ajoreitti tilausten perusteella.

Saramo - Ylikylä - Louhikoski - Heinäpuro - Puiroonkankaan suunta

Puh. 04010 45192

Ajopäivät: maanantai, tiistai, torstai

Nurmekseen tulo noin klo 9.30

Nurmeksesta lähtö noin klo 11.45

Palomäki – Savikylän suunta

Puh. 04010 45193

Ajopäivät: maanantai, tiistai ja torstai

Nurmekseen tulo noin klo 9.30

Nurmeksesta lähtö noin klo 11.00

Petäiskylä - Mujejärven suunta

Kuohatin suunta

Höljäkän suunta (Kohtavaara, Lipinlahti)

Puh. 04010 45194

Ajopäivät: tiistai ja torstai

Nurmekseen tulo noin klo 10.30

Nurmeksesta lähtö noin klo 14.30

Kynsiniemi - Lukanpuron suunta

Salmenkylän - Jokikylän suunta

Puh. 04010 45194

Ajopäivät: tiistai ja torstai

Nurmekseen tulo noin klo 12.00

Nurmeksesta lähtö noin klo 15.30

VALTIMON POHJOINEN REITTI (Koppelo - Rasimäki - Maanselkä - Rumo - Puukari - Nuolijärvi)

puh. 050 3510 193

Ajopäivät: keskiviikko ja perjantai

Saapuminen Valtimon taajamaan klo 9.45

Lähtö Valtimon taajamasta noin klo 11.00

SIVAKAN JA YLÄ-VALTIMON REITTI

(Sivakka - Sivakkajoki - Ylä-Valtimo)

puh. 050 4673 255

Ajopäivät keskiviikko ja perjantai

Saapuminen Valtimon taajamaan klo 9.45

Lähtö Valtimon taajamasta noin klo 11.00

PAJUKOSKEN, KARHUNPÄÄN JA VALTIMON TAAJAMAN REITTI (Heinäjoki - Pajukoski – Rapuli- Kalliojärvi - Karhunkää - Ristivaara - Tetrivaara)

puh. 050 4700 280

Ajopäivät keskiviikko ja perjantai

Saapuminen Valtimon taajamaan klo 9.45

Lähtö Valtimon taajamasta noin klo 11.00

VALTIMON TAAJAMAN JA NURMEKSEN TAAJAMAN VÄLINEN REITTI

puh. 050 5602 100

Ajopäivät keskiviikko ja perjantai

Lähtöpaikkoja kaksi Valtimon taajamassa: ent.

Esson pysäkki ja S-Marketin pysäkki.

Nurmeksen taajamassa katuripysäkit: S-

market Porokylä, terveysasema Porokylä,

Nurmes-talo, linja-autoasema, Keskusta,

Bomban kylpylä, lisäksi ABC asema

Keskiviikon reitti

Lähtö Valtimon taajamasta klo 9:45. Bomban

kylpylä 10.45 (Soveltavan liikunnan

allasjumppa keskiviikkoisin klo 11)

Paluukyydin lähtö Bomban kylpylä klo 13.30.

Paluu Valtimon taajamaan PAJUKOSKEN,

KARHUNPÄÄN JA VALTIMON TAAJAMAN

REITTIÄ. Valtimon taajamasta on

jatkoyhteys SIVAKAN JA YLÄ-VALTIMON

REITTI ja VALTIMON POHJOINEN REITTI

Perjantai reitti (ei jatkoyhteyttä kylille)

Lähtö Valtimon taajamasta klo 12. Paluukyyti

noin klo 15.00 tai tilausten mukaan Valtimon

taajamaan.

Paluukyydin lähtö Bomban kylpylä klo 19.45-

Juna-asema/linja-autoasema 20.05 Porokylä S

-market, ABC-asema. Paluu Valtimon

taajamaan noin 20.45

Huom! Haja-asutusalueen kyydeissä tarkemmat tulo- ja lähtöajat muodostuvat tilausten mukaan.

NUORTEN KULMA / HYVÄRILÄ

**Nuokkari Nuorten Kulmalla****Kirkkokatu 18, 2.krs**

Nuokkarin aukioloajat:

ma klo 14 – 18 (7 lk. – 18-vuotiaat)

ti klo 14 – 18 (7 lk. – 18-vuotiaat)

ke klo 14 – 18 (5 – 6 lk.)

to klo 14 – 18 (7 lk.)

pe klo 14 – 18 (7 lk. – 18-vuotiaat)

Valtimon nuokkari Kuntalaisten talolla**Kunnantie 1**

Aukiolot:

Ti- pe klo 14- 16 5.- 6.lk

Ti- to klo 16 - 19 7 lk.- 18 vuotiaat

Pe klo 16 - 20 7 lk.- 18 vuotiaat

Nurmeksen nuorisotilat

Mielekäs, turvallinen ja syrjimätön vapaa-aika kuuluu nuoruuteen. Nuorisotyömme tarjoaa toimintamahdollisuuksia tiloissamme, erilaisissa aktiviteeteissa, leireillä tai vaikka luonnon helmassa.

- Nuorisotyöntekijän valvonnassa oleva tapaamispaikka 13–18-vuotialle nuorille.
- Kiusaamattomuus, hyvät käytöstavat, toisen kunnioittaminen, terveet elämäntavat ja hyvä meini
- Pelikonsoleita, tietokoneita nettiyhteyksineen, biljardipöytä, pingispöytä, lautapelejä
- Nuorisotyöntekijältä voi kysyä neuvoa kaikkiin mieltä askarruttaviin asioihin

linktr.ee/Nurmeksennuorisotyö**Etsivä nuorisotyö**

Etsivä nuorisotyömme auttaa nuorta, joka voi olla ilman koulutus-, työ- tai harjoittelupaikkaa tai muuten tarvitsee apua palveluihin pääsemiseksi. Etsivä nuorisotyö tarjoaa nuorelle varhaista tukea, jos nuori sitä itse haluaa. Nuori voi itse suoraan ottaa yhteyttä etsivään nuorisotyöhön joko soittamalla, sähköpostilla tai muuten jättämällä yhteydenottopyynnön.

linktr.ee/etsivaemilia**Nuorten Kulman työpaja**

Pajalla nuoret huomioidaan yksilöllisesti ja kaiken toiminnan tarkoituksena on nuoren tukeminen. Teemme sinulle yksilöllisen suunnitelman pajajaksollesi ja asetamme toiminnallesi tavoitteet. Pajajakso voi sisältää työskentelyä pajalla, työelämään tutustumista, koulutuksiin ja retkiin osallistumista sekä erilaista ohjausta tarpeittesi mukaan. Työpajat ovat 15–29-vuotialle nuorille.

Sopimuksen tekemistä varten ota yhteys työpajan henkilökuntaan.

Nuorisotyön esihenkilö Miika Rajala

p. 050 406 5713

miika.rajala@nurmes.fi**Nuorisotyöntekijä Selma Osmala**p. 0400 708 827 selma.osmala@nurmes.fi**Nuorisotyöntekijä Mari Hakkarainen**p. 050 359 8643 mari.hakkarainen@nurmes.fi**Etsivä nuorisotyöntekijä Emilia Erola**p. 040 838 9247 emilia.erola@nurmes.fi**Työ- ja yksilövalmentaja Ritva Nevalainen**p. 040 838 9245 ritva.nevalainen@nurmes.fi

NURMEKSEN EV.LUT.SEURAKUNTA



Toimintaa perheille, lapsille ja nuorille

PIKKUHELPPI

Pikkuhelppi tarjoaa tukea kotiin lapsiperheille. Se on lyhytkestoista apua suoraan kotiin tai kodin lähiympäristöön. Pikkuhelppi on juuri sinulle vanhempi, joka kaipaat apua lastenhoitoon tai keskusteluapua kasvatuksellisissa kysymyksissä. Toiminta on maksutonta eikä siihen ole ikärajaa.

Pikkuhelppiä voi tilata puhelinnumerosta 045 1244611.

PÄIVÄKERHOT 3-5- vuotiaalle <https://www.nurmeksenseurakunta.fi/lapsille-ja-lapsiperheille>

PUUHAPIRTTI - PERHEKERHO

Tarkoitettu kotona lasta hoitaville ja heidän lapsilleen, myös isovanhemmat ovat tervetulleita!

VAUVAKAHVILA

Kohtaamispaikka vauva-arkea eläville!

PERHEIDEN ILLAT

Kohtaamispaikka perheille, joka kerta erilaista toimintaa paikasta riippuen, hartaushetki ja iltapala. klo 18- 19.30 kaiken ikäisten lasten perheille

KOULUIKÄISTEN TYTTÖJEN JA POIKIEN KERHOT

<https://www.nurmeksenseurakunta.fi/tule-mukaan/kouluikaisille>

NUORISOTYÖ <https://www.nurmeksenseurakunta.fi/nuorille>

- Rippikoulutyö, isoskoulutus ja tapahtumat, kuten Gospel-konsertit
- Seuraa instassa: Nurmeksensrklapsiperheet

Nuorisotyönohjaaja, Susanna Tolvanen 050 3864926, susanna.tolvanen@evl.fi

DIAKONIAITYÖ <https://www.nurmeksenseurakunta.fi/apua-ja-tukea/diakoniaityo>

Diakoniaityö tukee elämän haasteissa. Kun kaipaat henkistä, hengellistä tai taloudellista tukea vaikeassa elämäntilanteessa tai haluat keskustella luottamuksella elämäsi asioista, diakoniaityöntekijät ovat tukenasi.

Ota rohkeasti yhteyttä kun tunnet itsesi yksinäiseksi, mieltäsi kuormittavat ihmissuhdekysymykset, tarvitset tukea elämän kriisien keskellä tai toivot taloudellisen -ja elämäntilanteen selvittelyä.

Elintarvikejakelu perjantaisin kello 17-18 itäkaupungin seurakuntakoti, Kehäkatu 72.
Leipäjakelu tiistaisin kello 10-10.30 seurakuntakeskus, Ikolantie 3

NURMES

Anja Tuovinen
Puh. 050 386 4921
anja.tuovinen@evl.fi

Sanna Tolvanen
Puh. 050 386 4922
sanna.tolvanen@evl.fi

VALTIMO

Sari Kuittinen
Puh. 050 370 1226
sari.kuittinen@evl.fi

Parisuhteen ja erotilanteiden tuki

PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS

Perheessä ja parisuhteessa yhteiset asiat voivat joskus mennä solmuun siten, että aukaisemiseen tarvitaan ulkopuolista apua ja näkemystä. Perheasiain neuvottelukeskuksessa puoliset voivat tulla keskustelemaan perheneuvojan kanssa yhdessä tai erikseen. Yleisiä syitä hakeutua perheneuvontaan ovat mm. puhumisen vaikeudet, erilaiset tunne-elämän kysymykset sekä erotilanteisiin tai lastenkasvatukseen liittyvät kriisit. **Palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Asiakkaiksi voivat hakeutua kaikki Pohjois-Karjalan maakunnan alueella asuvat ihmiset.**

Perheneuvonta palvelee tällä hetkellä puhelin- ja videotapaamisten kautta sekä Joensuussa lähivastaanotolla.

Perheneuvoja Piia Nurhonen, puh. 050 3833 172

www.joensuunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/parisuhde-ja-perheneuvonta

Maksuton parisuhde- ja perheneuvonta
- avointa kaikille pohjoiskarjalaisille

Kaipaako apua parisuhteen ja perhe-elämän ongelmiin tai tukea erotilanteessa? Joensuun perheasiain neuvottelukeskuksessa puoliset voivat tulla keskustelemaan perheneuvojan kanssa yhdessä tai erikseen.

Tarjoamme muun muassa terapeutista keskusteluapua sekä perheasioiden sovittelua lasten huollon ja yhteisen vanhemmuuden ristiriitoihin erotilanteessa.

Palvelumme ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Asiakkaiksi voivat hakeutua kaikki Pohjois-Karjalan maakunnan alueella asuvat. Palvelemme myös etäyhteydellä.

www.joensuunseurakunnat.fi/sovittelu

Ajanvaraus ja vastaanotto:

Perheasiain neuvottelukeskus

Joensuun seurakuntayhtymä

p. 050 430 8472

Penttiläncatu 1 F, 80220 Joensuu

Perheasiain neuvottelukeskuksen ajanvaraus

maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9–11 ja tiistaisin klo 10–12.

Tukea yhdistyksistä

Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus / Perpe-keskus

<https://www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/perpe-keskus/>

Levotonta liikehdintää, hälinää ja hermostumista. Hitautta ja juuttumista.

Jos arki lapsen tai nuoren kanssa haastaa, tai tarvitset lisäymmärrystä, mistä käyttäytyminen johtuu, saat meiltä maksutta:

- apua ja tukea arkeen perheille
- neuvoja ammattilaisille
- ryhmiä ja tapahtumia

Olemme käytettävissä arjen pulmatilanteiden pohdiskeluun matalan kynnyksen ohjauksella.

Noora Alm, p. 050 388 6606, perpekeskus@hl-s.fi

Lieksan seudun omaiset ja läheiset - OmaisOiva

OmaisOiva toiminta on tarkoitettu kaikille omaistaan ja läheistään hoitaville henkilöille, myös Nurmeksessa! Lue lisää: <http://www.lieksanomaishoitajat.fi/valtimonurmes>

Mietitkö läheishoivaan liittyviä asioita? OmaisOivasta saat tietoa ja ohjausta maksuttomasti. OmaisOivan työntekijä tavattavissa Nurmeks-talolla Kaikki mukaan huoneessa. Katso täältä koontumisajat: www.lieksanomaishoitajat.fi/nurmes Sivuilta löytyy myös tietoa vertaisryhmistä, miesomaishoitajien vertaistapaamisia sekä OmaisOivan kahviloiden aikataulut.

MLL:n Nurmeksien yhdistys

Perhekahvila Melskula parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 9.30-11.30 os. Karjalankatu 1, Nurmes

Järjestämme myös tapahtumia, tempauksia ja muuta iloa lapsiperheille.

mll.nurmeksien.yhdistys@gmail.com
FB: [@mllnurmes](https://www.facebook.com/mllnurmes)

MLL:n Valtimon yhdistys

Perhekahvila Touhutupa maanantaisin Kuntalaisten talon alakerrassa klo 9.30-12, os. Kunnantie 1, Valtimo

Liikuntalauantai Valtimotalolla viikoittain klo 16-18, ym. toimintaa.

mllvaltimonosasto@gmail.com
FB: [@mllvaltimo](https://www.facebook.com/mllvaltimo)

Tarkista ajantasaiset tiedot toimijoilta!

Tukea yhdistyksistä

Pielisen 4H –yhdistyspielinen@4h.fi

Puh. 040 5819023

www.pielinen.4h.fi

- Kerhoja, koulutuksia ja päiväleirejä,
- 4H-yrittäjyyden ohjausta ym.

Ylä-Karjalan Taideyhdistys ryyktaideyhdistys@gmail.comwww.taidepaletti.fi

Matalan kynnyksen taideyhteisö.

Järjestämme vuosittain kursseja, leirejä ja useita näyttelyitä sekä osallistumme alueen tapahtumiin.

Urheiluseuroja (muitakin löytyy):**Nurmeksen Sepot Ry**info@nurmeksensepot.fi<http://www.nurmeksensepot.fi/>**Valtimon Vasama ry**

p. 013 450079

kastelli@valtimonvasama.fi<https://valtimonvasama.sporttisaitti.com/>**Nurmeksen Partiolaiset**

Yhteystiedot: 040 725 7082

Juha.hs.nevalainen@gmail.com

Järjestämme viikoittaista partiotoimintaa, retkiä ja leirejä yli 7-vuotiaille lapsille ja nuorille. Otamme uusia partiolaisia, jos ryhmiin mahtuu, kannattaa seurata Nurmeksen Partiolaisen fb-sivua! Myös uusia ryhmien vetäjiä toivotaan tervetulleiksi!

Sporttikummi on vapaaehtoinen aikuinen, joka kannustaa lasta liikkumaan, on tarvittaessa mukana lapsen harrastuksessa, tsemppaa, tukee ja toimii yhdessä lapsen kanssa.

Myös Nurmeksessa!

www.pela.fiismo.nuutinen@pelastakaalapset.fi

Nurmeksessa toimii aktiivisesti eri alojen järjestöjä. Järjestöjen kautta perhe voi saada vertaistukea, neuvontaa, virkistytymistä ja uuden harrastuksen.

Yhdistyslistauksen löydät:

www.nurmes.fi/yhdistykset

Yhdistysten toimintaa löydät osoitteesta

www.lahella.fi ja tapahtumia:www.tapahtumat.pohjois.karjala.fi**Mikä Lähellä.fi?**

Lähellä.fi -palvelusta löydät merkityksellistä toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja osallistumismahdollisuuksia.