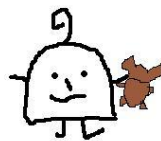
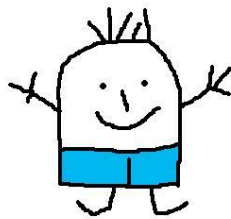
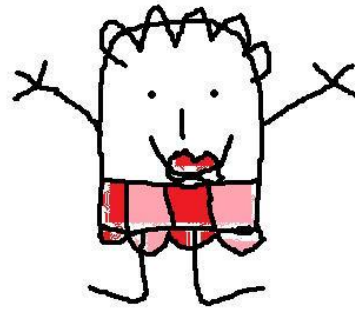


# MIKKELIN KAUPUNGIN



# PERHEPALVELUOPAS



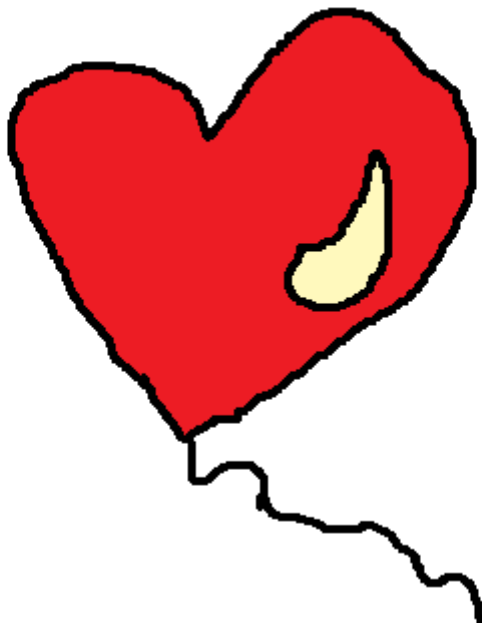
Arvoisa lukija,

Kädessäsi on Mikkelin kaupungin perhepalveluopas, joka opastaa sinua ja perhettäsi hyödyntämään Mikkelin kaupungissa tarjolla olevia lapsiperheiden palveluita. Opas sisältää kuvauksen tarjottavasta palvelusta yhteystietoineen.

Toivomme, että opas helpottaa arkeanne ja löydätte siitä helposti tarvitsemanne tiedon. Opas on tehty opinnäytetyönä osana Mikkelin Ammattikorkeakoulun Sosiaali-alan opintoja yhteistyössä Mikkelin kaupungin yhteyshenkilöiden kanssa. Opas on luotu Mikkelin kaupungin luomien perhenetti-sivustojen rinnalle ([www.mikkeli.fi/perhenetti](http://www.mikkeli.fi/perhenetti))

Perheenne hyväksi

Mikkelissä, Toukokuussa 2011  
Tanja Gullman ja Laura Ovaska



# Sisällysluettelo

<b>PERHEEN PERUSTAMINEN</b> .....	<b>4</b>
Mistä löydämme kodin? .....	4
Mietimme perheen perustamista .....	5
Meistä tulee vanhempia – Mitä teemme? .....	6
Harkitsemme adoptiota – Miten liikkeelle? .....	7
<b>LAPSENI KASVAA JA KEHITTYY</b> .....	<b>9</b>
Kasvun ja kehityksen seuraaminen ja tukeminen .....	12
Lapseni sairastuu - Mistä apua? .....	13
Perheessämme on vammaisen lapsi – Mistä apua? .....	14
Huolestuttaako lapsen hyvinvointi? .....	15
<b>APUA JA TUKEA ARKEEN</b> .....	<b>16</b>
Tarvitsen tilapäistä lastenhoitajaa – Mistä apua? .....	16
Lisäkäsiä arkeen .....	18
Haluan tavata muita lapsia ja vanhempia – Missä heitä voin tavata? .....	19
Tarvitsen tukea vanhemmuuteen – Mitä tarjolla? .....	22
<b>PÄIVÄHOIDON VAIHTOEHDOT</b> .....	<b>24</b>
Haluan hoitaa lastani kotona – Miten se onnistuu? .....	24
Haluan lapseni hoitoon kodin ulkopuolelle – Mitä vaihtoehtoja on? .....	24
Lapseni on esikouluikäinen – Kuinka toimia? .....	26
<b>KOULUIKÄINEN LAPSI</b> .....	<b>27</b>
Lapseni lähtee kouluun – Kuinka toimia? .....	27
Koulun tuki oppilaille ja vanhemmille .....	29
<b>VAPAA-AJAN TOIMINTA</b> .....	<b>31</b>
Lapseni kaipaa tekemistä vapaa-ajalla – Mitä kaikkea on tarjolla? .....	31
Nuori kaipaa tekemistä – Mitä on tarjolla? .....	33

<b>PERHEESSÄ ON HUOLIA</b> .....	<b>36</b>
Rahat eivät riitä elämiseen – Mistä apua? .....	36
Yllättävä kriisitilanne perheessä – Miten saan apua? .....	37
Mieli järkkyy, perhe kärsii – Mistä tukea ja apua? .....	39
Päihteiden käyttö on ongelmallista joko itselläni tai läheiselläni – Mistä saamme apua? .....	40
Perheessämme on väkivaltaa – Mitä teen? .....	41
Parisuhde rakoilee - Avioero uhkaa .....	41
Ero on edessä – Miten menetellä?.....	42
Valtakunnalliset auttavat puhelimet .....	43

# PERHEEN PERUSTAMINEN

## Mistä löydämme kodin?

### **Mikalo Oy**

Mikalo Oy on Mikkelin kaupungin omistama osakeyhtiö, joka tarjoaa viihtyisää vuokra-asumista Mikkelin alueella.

Mikalo Oy  
Maaherrankatu 44  
50100 Mikkel  
Puh.(015) 321 350  
Aukioloajat  
ma-to 9.00–11.30 ja 13.00–15.00  
pe 9.00–11.30

### **Kelan yleinen asumistuki**

Pienituloinen ruokakunta voi saada Kelasta yleistä asumistukea asumismenojensa vähentämiseksi. Ruokakunnan muodostavat samassa asunnossa asuvat henkilöt, ja asumistuki myönnetään ruokakunnalle yhteisesti.

Yleinen asumistuki  
ma–pe klo 8–18 puh. 020 692 201



## Mietimme perheen perustamista

### **Perhesuunnitteluneuvola**

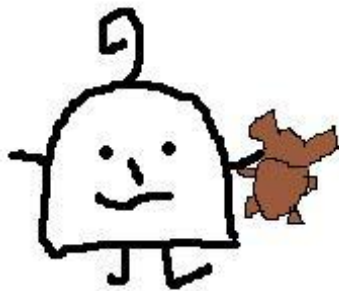
Kun mietit perheen perustamista, Perhesuunnitteluneuvolassa annetaan neuvontaa perheen suunnitteluun. Perhesuunnitteluneuvolassa kanssasi keskustellaan tilanteesta ja eri vaihtoehtoista. Tavoitteena on antaa tarvittaessa tietoa ehkäisymenetelmistä ja auttaa löytämään sopivin vaihtoehto ehkäisyyn. Lisäksi annetaan tietoa sukupuolitaudeista sekä ennaltaehkäistään tartuntatauteja. Palvelut ovat maksuttomia.

Pankalammen neuvola  
Kiiskimäenkatu 5-7, 50130 Mikkeli

Perhesuunnitteluneuvolan lääkäri ja terveydenhoitajan vastaanotto ajanvarauksella  
Puh.(015) 194 4611 klo 9.00–11.00

Terveydenhoitajan puhelinaika ma-to klo 11.00–12.00  
Puh. (015) 194 4611.

Reseptien uusinen Pankalammen neuvolassa ma-to klo 8-14, pe klo 8-12.



## Meistä tulee vanhempia – mitä teemme?

### Neuvola

Kun olet raskaana tai epäilet raskautta, ota yhteys alueesi neuvolaan. Neuvolan tehtävänä on seurata raskautta sekä tarjota perhevalmennusta. Neuvola suorittaa myös kotikäyntejä.

Neuvolat alueittain:

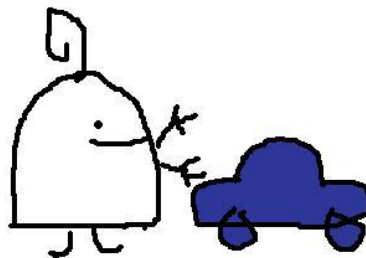
Pankalammen neuvola  
Kiiskinmäenkatu 5-7, 50130 Mikkeli  
p. (015) 194 4600  
ajanvaraus ma-pe klo 8-14

Itäinen neuvola  
Rauhankatu 10, 50170 Mikkeli  
p. (015) 194 4630  
ajanvaraus ma-pe 8-14

Rantakylän neuvola  
Jokipolku 1, 50600 Mikkeli  
p. (015) 194 4665  
ajanvaraus ma-pe klo 8-14

Anttolan neuvola  
Taipaleentie 31, 52100 Anttola  
p. (015) 194 4494

Haukivuoren neuvola  
Kankaalantie 2, 51600 Haukivuori  
p. (015) 194 5623

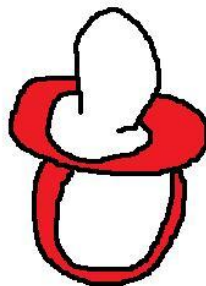


## Isyyden selvittäminen

Kun lapsen vanhemmat eivät ole keskenään naimisissa, lapsi syntyy avioliiton ulkopuolella. Jotta lapsi saisi aviolapseen rinnastettavan oikeudellisen aseman, on isyys käytävä tunnustamassa lastenvalvojan luona. Molempien vanhempien henkilökohtainen käynti on välttämätön.

Isyysasioita hoitavat: lastenvalvojat Eeva Sipari, Ritva Pesonen ja Taija Liukkonen.  
Ajanvaraus suoraan työntekijältä puhelinaikana ma-pe kello 9-10

puh.(015) 1941 (vaihte)



## Kelan etuudet

Lapsen syntyessä ja kasvaessa vanhemmilla on oikeus erilaisiin Kelan maksamiin etuuksiin sekä perhevapaisiin, jotka perustuvat työsopimuslakiin.

Kelan myöntämiin etuuksiin kuuluu

- äitiysavustus, joka on äidin valinnan mukaan joko äitiyspakkaus tai rahasumma
- vanhempainpäivärahat, joita ovat äitiysraha, erityisäitiysraha, isälle maksettava isyysraha sekä vanhempainraha, joka maksetaan joko äidille tai isälle riippuen siitä, kumpi lasta hoitaa. Lisäksi isä voi pitää isäkuukauden.
- lapsilisä, jota saat jokaisesta alle 17-vuotiaasta lapsesta
- kotihoidon tuki ja yksityisen hoidon tuki pienestä lapsesta, joka ei ole kunnallisessa päivähoitossa.
- adoptiotuki ulkomailta adoptoiville
- erilaiset tuet lapsen sairastaessa.

Lapsiperheen palvelunumero ma-pe klo 8–18 Puh. 020 692 206



## Harkitsemme adoptiota – miten liikkeelle?

### **Adoptio**

Lapsen adoptioiminen edellyttää adoptioeuvonnan saamista. Adoptioeuvontaa annetaan Mikkelin kaupungin sosiaalityössä kansainvälistä adoptiolasta sekä perheensisäistä adoptiota hakeville perheille. Adoptioeuvonnassa selvitetään yhteistyössä hakijoiden kanssa heidän valmiuksiaan ja soveltuvuuttaan adoptiovanhemmuuteen.

Adoptioeuvontaan hakeutuminen sekä lisätietoa asiasta:  
Sosiaalityöntekijä Sari Mustonen  
Puh. (015) 1941 (ma, ke ja pe klo 9-10)

### **Kelan adoptiovanhempien tuet**

Perhe-etuudet, kuten vanhempainpäivärahat ja lastenhoidon tuet, ovat adoptiovanhemmille suurelta osin samanlaiset kuin biologisille vanhemmillekin. Erona on, että adoptiovanhemmat eivät voi saada äitiysrahaa, mutta he saavat pidemmän vanhempainrahakauden.

Lisäksi ulkomailta lapsen adoptoivat voivat hakea Kelasta adoptiotukea adoptiosta aiheutuviin kustannuksiin.

Lapsiperheen palvelunumero  
ma-pe klo 8–18  
puh. 020 692 206



# Lapseni kasvaa ja kehittyy

## Kasvun ja kehityksen seuraaminen ja tukeminen

### Neuvola

Kaikki alle kouluikäiset lapset kuuluvat lastenneuvolan piiriin. Neuvolan työssä keskeisenä on lapsen terveen kasvun ja kehityksen seuranta, vanhemmuuden tukeminen sekä terveyden hyvinvoinnin edistäminen yleisiä ohjeistuksia ja perheen yksilöllisiä tarpeita huomioiden. Neuvolan tarkoituksena on havaita varhaisessa vaiheessa poikkeuksia ja ohjata lisätutkimuksiin sekä käynnistää tarvittavia erityisiä tukitoimia.

Neuvola tarjoaa ajantasaista tietoa voimassa olevien suositusten mukaisesti erilaisista lapsiperheen terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Lapsen sairastaessa saa hoito-ohjeita sekä sairaan lapsen hoitolomaa neuvolan terveydenhoitajan kautta.

Ks. Neuvolan yhteystiedot s.3



## Hammashoito

Hammashoidon tehtävänä on tarjota Mikkelin asukkaille laadukkaita perushammashoidon palveluja.

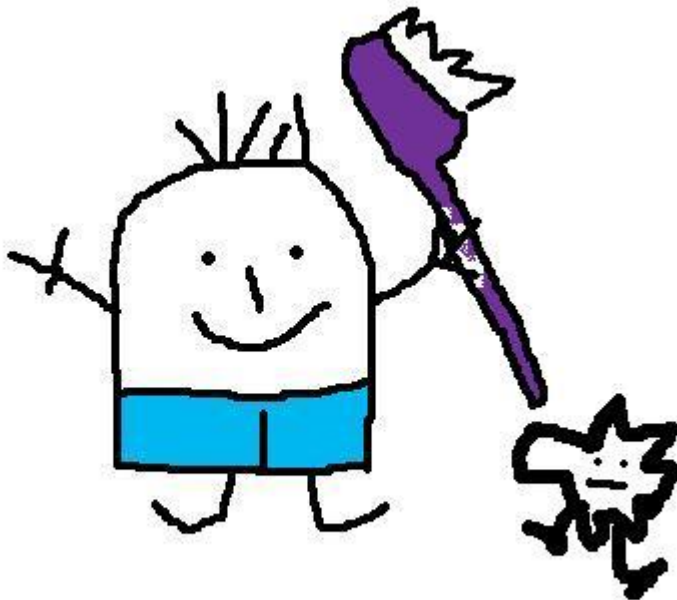
Hammashoidon  
päivystys

Pankalammen pääterveysasema  
Kiiskinmäenkatu 5-7, 50130 Mikkelä

Arkisin  
ma - pe klo 8-15  
(015) 194 4410

Viikonloppuisin  
la - su klo 10-12  
(015) 194 4425

Arkipyhinä  
klo 10-12  
(015) 194 4425



## Puheterapia

Puheterapian tarkoituksena on poistaa, lieventää tai ennaltaehkäistä kommunikaatiohäiriöitä. Lapsella voi olla ongelmia puheen ymmärtämisessä, kielen, puheen tai äänen tuottamisessa, suun alueen lihaksiston motorisessa toiminnassa, kuulossa, lukemisessa tai kirjoittamisessa. Puheterapiaa tarvitaan tukemaan ja kehittämään puhe- tai kommunikaatiohäiriöisen lapsen ja hänen ympäristönsä välistä vuorovaikutusta. Puheterapia painottuu lähinnä alle kouluikäisiin lapsiin. Pieni osa asiakkaista on kouluikäisiä. Puheterapiaan tullaan usein terveydenhoitajan tai lääkärin läheteellä. Vanhemmat voivat myös itse ottaa suoraan yhteyttä puheterapeuttiin. Puheterapia on asiakkaalle maksutonta.

Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikkö  
Lähemäenkatu 11A  
50170 Mikkeli  
Puheterapeutti Leena Lehtonen Puh. 044-7942321



## **Lapseni sairastuu, mistä apua?**

### **Hätänumero**

Kiireellisissä sairastapauksissa ja onnettomuuden sattuessa soita yleiseen hätänumeroon 112.

### **Päivystys ympäri vuorokauden**

Päivystys toimii ympäri vuorokauden Mikkelin keskussairaalaan vuoden jokaisena päivänä.

Ohjeita hoitoon hakeutumisesta saa puhelimitse ENSINEUVOSTA,  
Puh.(015) 211 411.

### **Neuvola**

Neuvola tarjoaa ajantasaista tietoa erilaisissa lapsiperheen terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Lapsen sairastaessa saa hoito-ohjeita sekä sairaan lapsen hoitolomaa neuvolan terveydenhoitajan kautta.

Ks.neuvolan yhteystiedot s.3

### **Pankalammen pääterveysasema**

Ajanvaraus

Hoitajien ja lääkäreiden vastaanotoille varataan ajat seuraavina ajankohtina:

Maanantai-torstai klo 7.30-9 sekä klo 13-14

Perjantai klo 8-9.30

Eteläinen vastaanotto Puh.(015) 194 4318

Pohjoinen vastaanotto Puh.(015) 194 4310

## Perheessämme on vammaainen lapsi, mistä apua?

### **Vammaispalvelut**

Mikkelin kaupungin vammaispalvelujen toiminta-ajatuksena on vammaisten kuntalaisten toimintakyvyn tukeminen. Kaupunki on järjestänyt vammaispalvelulain ja kehitysvammaisten erityishuoltolain edellyttämät kohtuulliset palvelut erityisesti vaikeavammaisille.

Maaherrankatu 9-11, (II-kerros), 50100 Mikkelä  
Puh.(015) 194 2318 (asiakaspalveluaika arkisin klo 9.00–12.00)

### **Kelan etuudet**

Alle 16-vuotiaan vammaistuki on tarkoitettu pitkäaikaisesti sairaalle tai vammaiselle lapselle. Tuen saaminen edellyttää, että sairaan tai vammaisen lapsen hoidosta, huolenpidosta ja kuntoutuksesta aiheutuu perheelle vähintään 6 kuukauden ajan tavanomaista suurempaa rasitusta ja sidonnaisuutta verrattuna vastaavanikäiseen terveeseen lapseen. Vammaistuki on porrastettu kolmeen ryhmään rasituksen ja sidonnaisuuden määrän mukaan. Niistä saat lisätietoa Kelalta.

Vammaistukiasioissa  
ma-pe klo 8-18  
Puh. 020 692 211



## Huolestuttaako lapsen hyvinvointi?

### Lasten- ja nuorten kehityksen tukiyksikkö

Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikkö palvelee 0-17 -vuotiaita lapsia ja nuoria sekä heidän perheitään kasvuun, kehitykseen ja vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Pulmien liittyessä kouluun, päivähoidon tai lapsen terveydentilaan tarvitaan usein yhteistyötä opettajan, päivähoidon, terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Yhteistyö tapahtuu aina perheen luvalla ja perheet ovat yleensä läsnä neuvotteluissa.

Voit ottaa yhteyttä, kun

- haluat keskustella kasvatuskysymyksistä tai vanhemmuudesta
- olet huolissasi lapsen tai nuoren käyttäytymisestä tai kehityksestä
- lapsellasi on pulmia päiväkodissa, koulussa tai kavereiden kanssa
- kotona on jatkuvia ristiriitoja
- sinulla on aikuistumiseesi, ihmissuhteisiisi tai koulunkäyntiin liittyviä huolia
- perheessä on surua tai muutoksia, joiden käsittelyyn lapsi tai nuori tarvitsee tukea

Lähetettä ei tarvita. Palvelut ovat maksuttomia ja keskustelut luottamuksellisia.

Lähemäenkatu 11 A

50170 Mikkeli

Puh.(015) 194 2344 / toimisto (Päivittäinen puhelinaika on klo.12–13.00)



## **Lapsiperheiden sosiaalityö**

Lapsen ja nuoren kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen liittyvissä huolenaiheissa ja perheen ongelma- ja kriisitilanteissa apua saa myös oman alueen sosiaalityöntekijältä.

Lapsiperheiden sosiaalityö jakaantuu alueisiin pohjoinen, eteläinen, itäinen ja läntinen.

### Palvelut

Psykososiaalinen työ, lasten kasvatukseen ja kehitykseen liittyvät asiat, lastensuojelu (avohuolto ja sijaishuollon järjestäminen) ja muu sosiaalinen tuki (esim. ohjaus ja neuvonta taloudellisissa asioissa), lapsiperheiden toimeentulotuki sekä nuorten tuki- ja jälkihuoltopalvelut.

### Palveluun hakeutuminen

Lapsiperheiden toimeentulotuesta ja sosiaalisesta tuesta vastaa keskitetysti lapsiperheyksikön sosiaalityöntekijä yhdessä etuuskäsittelijän kanssa.

Ottamalla yhteyttä sosiaalikeskuksen neuvontaan saat tietoa lapsiperheiden sosiaalityön yksikön palveluista sekä ohjeita asiointi- ja hakukäytäntöihin liittyvissä asioissa sekä voit tehdä lastensuojeluilmoituksen.

Sosiaalikeskus  
Vilhonkatu 7-9, I-kerros,  
50100 Mikkeli

Avoinna:  
ma - pe klo 9 - 12  
Puhelinajat sosiaalityöntekijöille ma, ke, pe klo 9 - 10  
Puh.(015) 1941

## **Lastensuojeluilmoitus**

Lastensuojeluilmoituksen sosiaalityöntekijälle voi tehdä kuka tahansa, jolla on huolta lapsesta tai nuoresta ja hänen olosuhteistaan. Huoli voi liittyä myös lapsen kehitystä vaarantaviin olosuhteisiin tai lapsen omaan käyttäytymiseen. Lastensuojeluilmoituksen tekeminen on välittämistä lapsen ja nuoren tilanteesta. Lastensuojeluilmoituksen saatuaan sosiaalityöntekijällä on velvollisuus selvittää lapsen ja nuoren ja hänen perheensä lastensuojelun ja tukitoimien tarve sekä tarjota apua. Ilmoituksen voi tehdä puhelimitse, kirjallisesti tai käymällä sosiaalivirastossa henkilökohtaisesti. Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä.

Lastensuojelun virka-ajanpäivystys nuorten vastaanottokoti Havurinteessä  
Puh. 044 794 2394 (arkisin klo 9-11 ja 12–15)



# **APUA JA TUKEA ARKEEN**

## **Tarvitsen tilapäisesti lastenhoitajaa – mistä apua?**

### **MLL**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitotoiminta on arjen apua lapsiperheille. Perhe voi tilata lyhytaikaista lastenhoitoapua kotiin kaikkina vuorokauden aikoina omien tarpeidensa mukaan.

MLL:n kouluttamat luotettavat hoitajat huolehtivat lapsen turvallisuudesta, hoidosta ja viihtyvyydestä vanhempien ohjeiden mukaisesti. Hoitajana voi toimia 16 vuotta täyttänyt henkilö.

Perhe maksaa käteisellä lasten hoitajalle palkkana 8,20 e/tunti, puolen tunnin tarkkuudella. Tämä on kokonaiskorvaus, joka sisältää lomakorvauksen. Hoitajalle maksettava minimipalkka on kahden tunnin palkka. Sunnuntaityöstä perhe maksaa hoitajalle palkkaa 100 prosentilla korotettuna eli 16,40 e/tunti. Korotettua palkkaa maksetaan myös kirkollisina juhlapäivinä, vapunpäivänä ja itsenäisyyspäivänä.

MLL:n Etelä-Savon piirin Lastenhoitovälitys  
ma-pe klo 8-12  
p.050 3821891

### **Elixiri Mikkeli**

Tarjoaa lapsiperheille lyhytkestoista ja tilapäistä lastenhoitoapua esimerkiksi, kun vanhemmat haluavat hetken hengähtää, käydä asioilla, harrastuksissa tai viettää aikaa yhdessä. Lastenhoidosta sovitaan aina etukäteen ja Elixirin ja vanhempien kesken tehdään kirjallinen sopimus. Lasta hoidetaan vanhempien antamien ohjeiden mukaisesti sekä Elixirissä että lapsen kotona.

Lapsiparkki, lastenhoito Elixirissä 2 €/lapsi/h  
Lastenhoito kotona 4 €/lapsi/h

Avoinna maanantaista torstaihin klo 8 - 16 ja perjantaina klo 8 – 12  
(HUOM! Elixiri suljettuna to 18.6 ja 26.6–9.8 välisen ajan)

Porrassalmenkatu 26  
50100 Mikkeli  
Puh.015-3556 669

## **Punapirtti**

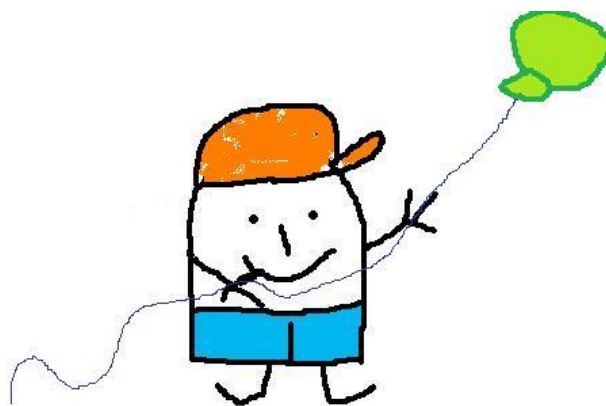
Punapirtin lapsiparkki toimii ”pehmeä lasku” hoitoon periaatteella. Se tarjoaa monipuolista ryhmätoimintaa 2 kertaa kuukaudessa perjantaisin klo 9.00 – 13.00. Parkkimaksu on 5€/lapsi ja 4€/sisarus. Mukaan otettava omat eväät ja varavaatteet. Ilmoittautuminen henkilökunnalle.

Opintie 3  
50160 Mikkeli  
Puh. (015) 194 3326

## **Pela-puisto**

Pelastakaa Lapset ry Mikkeliässä on ylläpitänyt 2-7- vuotiaiden lasten leikkipuistotoimintaa Ristimäenpuistossa. Lapsen voi tuoda puistoon ilman etukäteisilmoitusta. Aamupäivisin maanantaista perjantaihin puistossa leikkii 10–20 lasta turvallisten aikuisten valvonnassa 6e/kr. Mukaan otettava omat eväät sekä säänmukainen vaatetus.

Ristimäenpuisto  
Savilahdenkatu 20  
50100 Mikkeli  
Avoinna ma-pe klo. 8.45–12.30  
Puh. 050 524 2318



## **Lisäkäsiä arkeen**

### **MLL**

MLL tarjoaa tukihenkilötoimintaa avuksi perheille. Tukihenkilötoiminta on ammatillisesti ohjattua vapaaehtoistoimintaa. Se on tavoitteellista, ennaltaehkäisevää toimintaa, joka sopii perheille, joissa ei ole tarvetta ammattityölle. Tukihenkilötoiminta on asiakasperheelle maksutonta, ja toiminnan piiriin voi hakeutua itse tai ammattilaisen ohjaamana esimerkiksi neuvolan kautta. Tukihenkilötoiminta on täysin luottamuksellista, sillä tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Tukihenkilötoiminnan erityispiirteenä on myös se, että tukihenkilöillä ei välttämättä ole alan koulutusta - hän toimii ihmisenä ihmiselle, rinnalla kulkijana. Mannerheimin Lastensuojeluliitto kouluttaa vapaaehtoiset tukihenkilöt tehtäviinsä, jonka lisäksi tukihenkilöt saavat tarvitsemaansa ohjausta ja neuvontaa.

Tukihenkilötoiminnalla pyritään parantamaan ja tukemaan perheiden elämänhallintaa. Tukihenkilötoiminta voi olla esimerkiksi keskustelua, kuuntelemista, erilaista yhdessä tekemistä, arjen apua, vanhemmuuden tukemista eri tavoin ja hengähdystauon tarjoamista perheen vanhemmille. Toiminnalla ei ole tiettyä kaavaa, vaan sisältö muotoutuu perheen yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden sekä tukihenkilön auttamismahdollisuuksien mukaan.

Lisätietoja  
Perhetoiminnan päällikkö  
Katri Manninen,  
Puh. 050 552 3913

### **Porstua**

Sosiaalipalveluita tarjoava yrittäjäyhteisö Porstua tarjoaa tukihenkilötoimintaa lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. Porstuan tarjoama tukihenkilöpalvelu on tavoitteellista tukemista arjessa, sitoutumista lapsen tai nuoren elämään ja yhteisesti sovittuun suunnitelmaan. Tukihenkilö on lapselle tai nuorelle aikuisen malli, kuuntelija, keskustelukumppani ja turvallinen aikuinen, jonka kanssa voi yhdessä suunnitella omaa tulevaisuutta, opetella asioiden hoitoa ym. Tukihenkilötoiminta on myös yhteistyötä lapsen tai nuoren vanhempien, muiden auttajatahojen, koulun, sosiaalityöntekijän ja lapsen tai nuoren muiden läheisten kanssa.

Lisätietoja Porstuan palveluista  
Toimipistejohtaja  
Jani Voutilainen,  
Puh. 044 515 0015

## **Lähimmäispalvelu**

Lähimmäispalvelu on seurakunnan järjestämä tukitoimi, jossa mukana on tukihenkilöitä ja lähimmäisiä, jotka toimivat henkilökohtaisina vertaistukijoina erilaisissa elämäntilanteissa.

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta:

Mari Ylönen

Puh. 0400 143 232

## **Haluan tavata muita lapsia ja vanhempia – missä heitä voin tavata?**

### **Avoin päiväkoti Punapirtti**

Aamupäivällä Punapirtissä toimii avoin päiväkoti. Avoin päiväkoti on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen/hoitajilleen. Toiminta-aika on maanantaisin ja tiistaisin klo.9.00–11.15

Avoimessa päiväkodissa:

- vanhempi on lapsen mukana toiminnassa
- laulu-leikki tuokio klo 9.45
- askartelua, leikkiä
- Punapirtin lelut/pelit lasten käytössä
- tavataan muita lapsia ja vanhempia
- vertaistukea
- toimintaa suunnitellaan yhdessä käyttäjien kanssa
- mahdollisuus kahvitteluun 2€/perhe

Perhepuisto, Opintie 3, 50160 Mikkeli  
puh. (015) 194 3326



## **Jussin tupa**

Jussin tupa on perheiden avoin kohtaamispaikka. Jussin tuvassa tapahtuva toiminta tarjoaa mahdollisuuden luoda uusia kontakteja sekä tarjoaa vanhemmille tukea, tietoa ja toimintamahdollisuuksia. Lapsille on toistensa seuraa ja mukavaa tekemistä.

Perhetupa ma ja to klo. 9-12 Perheille (tervetulleita ovat myös maahanmuuttajaperheet sekä "varamummit ja vaarit")

Vauvatupa ke klo. 9-12 vauvaperheille ja odottaville äideille/isille. Neuvolan kyselytunti joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko.

Lähemäkitalo

Lähemäenkatu 11 A

50170 Mikkeli

Ryhmänohjaaja Marita Kääriäinen

Lastenhoitaja Ritva Rasa p.044-794 2371 (ma, ke ja to klo 9-12)

## **Seurakunta**

Mikkelin seurakuntayhtymä tarjoaa monipuolista toimintaa perheille. Toimintaa järjestetään alueittain ja toiminta periaate on jokaisella alueella samanlainen.

### Päiväkerhot

Päiväkerho on seurakunnan järjestämää arkitoimintaa 3-6- vuotiaille lapsille. Kerhon kesto on 2-3h ja kokoontuminen 1-2krt/vko. Päiväkerhot ovat maksuttomia ja ryhmiin voi ilmoittautua kesken toimintakauden..

### Avoin päiväkerho

Avoin päiväkerho on lasten ja aikuisten yhteinen kohtaamispaikka seurakunnassa. Kerhoon ovat tervetulleita kaikki lapset vanhempineen ja hoitajineen. Kerhoon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen..

### Musakari- puuhis

Musakari- puuhis on toimintaa vanhemmalle yhdessä lasten kanssa. Alle kolmivuotiaat musisoivat vanhempineen lastenohjaajien ohjaamassa muskarissa. Isommille (yli 3- vuotiaat), on järjestetty samaan aikaan omaa puuhaa lastenohjaajan kanssa.

### Pyhäkoulu

Pyhäkoulu on lasten jumalanpalvelus. Pyhäkoulunopettajan johdolla keskustellaan lapsen elämään liittyvistä kysymyksistä, luetaan raamatun kertomuksia ja hiljennytään. Lisäksi lauletaan, leikitään ja askarrellaan.

Tarkemmin seurakunnan toiminnasta ja toiminta-alueista voi kysyä:

Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta  
Vt. lapsityönohjaaja Minna Toivonen  
Puh. 0400-143242

Maaseurakunta  
Lapsityönohjaaja Sirpa Kiesilä  
Puh. 0400-143407

### **Perhekahvila Kotilo**

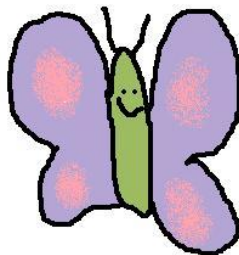
Kotilo on avoin kohtaamispaikka lapsiperheille. Avoinna keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10–13.00. Keskiviikkoisin ohjelmassa on ohjattua toimintaa mm. askartelua, leipomista, laulua. Perjantaisin on soppapäivä.

Maaherrankatu 36  
50100 Mikkelä  
Lisätietoja: Merja Hänninen 045 2750310

### **Mannerheimin Lastensuojeluliiton Etelä- Savon piirin Venäläisen kulttuurin perhekerho (kaikille avoin)**

Perhekerho on tarkoitettu kaikille kotona venäjää puhuville tai venäläisestä kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille perheille. Kerho toimii vertaistukiperiaatteella ja sisältö koostuu kerholaisten itse luomista ideoista. Kerhossa on kielenä suomi ja venäjä. Toiminta-aika Maanantaisin klo 18.00–20.00.

Jussin tupa  
Lähemäkitalo  
Lähemäenkatu 11 A  
50170 Mikkelä  
Lisätietoja: Perhetoiminnan päällikkö Katri Manninen 050-5523913



## Tarvitsen tukea vanhemmuuteen – mitä tarjolla?

### **Perhetyö**

Perhetyössä etsitään sellaisia tapoja toimia, jotka edistävät lapsen turvallista kasvua ja kehitystä sekä lisäävät perheen hyvinvointia ja omatoimisuutta. Työ on lyhytkestoista ja suunnitelmallista työtä muutoksen aikaansaamiseksi. Työskentelyssä hyödynnetään erilaisia perhetyön menetelmiä. Perheen tukeminen tapahtuu pääsääntöisesti perheen kotona. Perhetyö on perheelle maksutonta. Työskentelystä tehdään aina perhetyön suunnitelma, kirjaukset, väliarviointeja tarpeen mukaan sekä loppupalaute. Perhetyötä toteutetaan tiiviissä yhteistyössä mm. neuvolan, päivähoiton sekä sosiaalitoimen kanssa. Perhetyöhön hakeudutaan neuvolan/päivähoiton/sosiaalitoimen kautta täyttämällä perhetyön aloitelomake. Aloitelomake toimitetaan perhepalveluohjaajalle, Lähemäenkatu 11A, 50170 Mikkeli. Lisäksi perhetyöhön voidaan ohjautua avoimuksen tukitoimenpiteenä sosiaalitoimen kautta.

Lähemäkitalo  
Lähemäenkatu 11A  
50170 Mikkeli  
Perhepalveluohjaaja/ Perhetyöntiimivastaava  
Heli Hänninen  
Puh. 044-7945166

### **Voimala**

Voimala on vertaistukiryhmä, joka tarjoaa voimaa ja eväitä naiseuden ihmeelliseen maailmaan. Äideille mahdollisuus tutustua muihin alueen perheisiin sekä vertaiskeskusteluihin viikoittaisissa kokoontumisissa. Lapsille samanaikaisesti mukavaa puuhastelua.

Jatkuva ilmoittautuminen sekä lisätiedot:

Perhepalveluohjaaja/ Perhetyöntiimivastaava  
Heli Hänninen  
Puh. 044-7945166

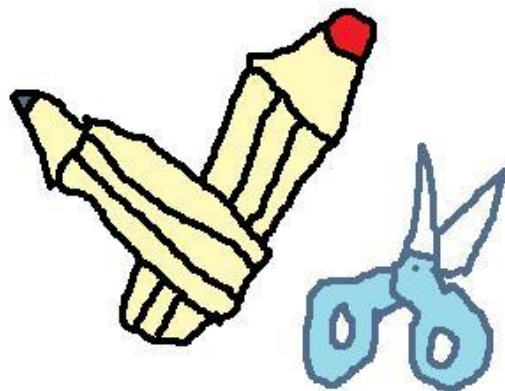
## Nuppu

Nuppu on vertaistukiryhmä nuorille (alle 20-vuotiaille) äideille ja lapsille. Ryhmätoimintaan osallistuminen vaatii sitoutumista viikoittaisiin kokoontumisiin. Ryhmät toteutetaan moniammatillisen yhteistyön keinoin.

Jatkuva ilmoittautuminen sekä lisätiedot:

Perhepalveluohjaaja/ Perhetyöntiimivastaava  
Heli Hänninen  
Puh. 044-7945166

Katso myös lasten- ja nuorten kehityksen tukiyksikkö s.11 sekä lapsiperheiden sosiaalityö s.12 sekä perheasiain neuvottelukeskus s.39.





## PÄIVÄHOITOVAIHTOEHDOT

### Haluan hoitaa lastani kotona Miten se onnistuu?

#### **Lasten kotihoidon tuki**

Vanhempainrahakauden jälkeen äiti, isä tai joku muu hoitaja (esim. sukulainen) voi jäädä hoitovapaalle. Kotiin jäävä vanhempi voi hakea alle kolmevuotiaan lapsen hoitoon Kelalta lasten kotihoidontukea. Hoitovapaalla voi olla, kunnes lapsesi täyttää 3 vuotta. Oikeus perustuu työsopimuslakiin sekä virka- ja työehtosopimuksiin. Hoitovapaasta tulee ilmoittaa työnantajalle viimeistään 2 kuukautta ennen sen alkamista.

Lisätietoja tuesta ja tuen määrästä:

Kelan lapsiperheen palvelunumero  
Puh. 020 692 206 ma-pe klo 8–18

### Haluan lapseni hoitoon kodin ulkopuolelle Mitä vaihtoehtoja on?

#### **Kunnallinen päivähoito**

Alle kouluikäisen lapsen vanhemmilla tai muulla huoltajalla on oikeus saada lapselleen kunnan järjestämä päivähoitopaikka. Päivähoito voi tapahtua perhepäivähoidossa, ryhmäperhepäivähoidossa tai päiväkodissa. Päivähoitopalvelujen tavoitteena on edistää lapsiperheiden hyvinvointia tukemalla lasten yksilöllistä kasvua ja vanhempien kasvatustyötä kasvatuskumppanuudella. Päivähoitopaikkaa voi hakea ympäri vuoden ja hakemus on jätettävä päiväkotiin tai päivähoidonohjaajalle pääsääntöisesti neljä kuukautta tai kiireellisissä tapauksissa kaksi viikkoa ennen hoidontarvetta. Hakemuksia saa päiväkodeista, päivähoidonohjaajilta, kaupungin yhteispalvelupisteistä.

Maksullisuus: Kunnalliset päivähoitomaksut perustuvat asiakasmaksuista annettuun lakiin ja asetukseen. Hoitomaksu on kuukausimaksu, jonka määrittelyyn vaikuttavat perheen koko ja bruttotulot. Maksu tarkistetaan toimintakausittain (1.8.–31.7.).

Päivähoitotoimisto:

Maaherrankatu 9-11, 3. kerros (PL 33, 50101 MIKKELI)  
Puh.(015) 1941

Päivähoidon esimies Pirjo Vartiainen  
Puh.(015) 194 2373  
Puh.044 794 2373

## Yksityinen päivähoito

Mikkelin kaupungissa toimii yksityisiä päiväkoteja, perhepäivähoitajia sekä ryhmäperhepäiväkoteja, joiden toimintaa valvoo kaupunki. Toiminnassa noudatetaan samoja periaatteita kuin kunnallisessa päivähoidossa. Yksityisiä päivähoitopaikkoja voit tiedustella suoraan päiväkodeista ja leikkikouluista.

Maksullisuus: Alle kouluikäisen lapsen hoidosta Kela voi vaihtoehtoisesti maksaa yksityisen hoidon tukea. Tällöin lapsen tulee olla hoidossa yksityisellä päivähoidon tuottajalla, joka on sopinut työsuhteen perheen kanssa. Lasten yksityisen hoidon tukeen kuuluu hoitoraha sekä perheen tulojen perusteella hoitolisä. Molemmat maksetaan erikseen jokaisesta tukeen oikeuttavasta lapsesta. Kela maksaa tuen päivähoidon tuottajalle. Yleensä hoitomaksut ovat tukea suuremmat, ja maksat hoitomaksusta itse loput. Vaikka tuki maksetaan hoitajalle, haet tuen kuitenkin itse Kelasta. Lisätietoa tuesta ja sen määrästä voi kysyä Kelasta puh.020692 206.

### Yksityiset päiväkodit ja leikkikoulut

Päiväkoti Aarreaitta  
Ratamonkatu 7, 50100 Mikkel  
Puh.040 845 4457

Englanninkielinen leikkikoulu  
Päämajankatu 18, 50100 Mikkel  
Puh.(015) 368 233

Kyyhkylän henkilökuntayhdistys ry:n päiväkot  
Kyyhkyläntie 9, 50100 Mikkel  
Puh.(015) 176 587

Marskin päiväkot  
Yrjönkatu 3, 50100 Mikkel  
Puh.(015) 151 850

Moision päiväkot  
Moisiontie 5, 50520 Mikkel  
Puh.044 533 6555

Mikkelin seudun Montessorileikkikoulu  
Jääkärintie 8, 50100 Mikkel  
Puh.(015) 161 116

Muksulan päiväkot  
Metsolankatu 2, 50100 Mikkel  
Puh.(015) 368 566, 0440 368 566

Päiväkoti Pirtti  
Telkänkatu 2, 50190 Mikkel  
Puh.0440 214 297

Päiväkoti Rölli  
Röllinpolku 2, 50970 Mikkeli  
Puh.(015) 211 400

Vilijonka  
Teknikontie 1, 50600 Mikkeli  
Puh.044 570 8600

Ryhmäperhepäiväkoti Touhula  
Syväsentie 4, 50100 Mikkeli  
Puh.040 731 4211

Yksityisten perhepäivähoitajien hoitopaikkavälitys  
Puh.050 409 4715

## **Lapseni on esikoulu ikäinen- kuinka toimia?**

### **Esikoulu**

Kunnan järjestämää, lakisääteistä maksutonta esiopetusta annetaan päiväkodeissa ja kouluissa kaikille alle kouluikäisille lapsille vuotta ennen lapsen oppivelvollisuuden alkamista. Esiopetus noudattaa koulun toiminta-aikoja ja se järjestetään yhteistyössä päivähoidon ja koulun kanssa.

Keväisin esiopetusikäisten lasten vanhemmille lähetetään esiopetuksenhaku -lomake, joita saa myös päiväkodeista ja kaupungin yhteispalvelupisteistä.

Päivähoitotoimisto:

Maaherrankatu 9-11, 3. kerros (PL 33, 50101 MIKKELI)  
Puh.(015) 1941

Päivähoidon esimies Pirjo Vartiainen  
Puh.(015) 194 2373  
Puh.044 794 2373

## KOULUIKÄINEN LAPSI

### Lapseni lähtee kouluun – kuinka toimia?

Lapsen oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, jona lapsi täyttää seitsemän vuotta. Uusien oppilaiden ilmoittautuminen peruskoulun 1. luokalle tapahtuu vuoden alussa. Koulun aloittavien lasten huoltajille lähetetään oppilaaksi ilmoittautuminen -lomake, johon on merkitty lapsen koulu sekä muu ohjeistus. Mikäli huoltaja haluaa lapsensa käyvän muuta koulua, tulee asiasta toimittaa hakemus sivistysvirastoon.

Lisätiedot koulunkäynnin aloittamisesta:

Koulutusjohtaja Seija Manninen

Puh. (015) 194 3010 tai 044 794 3010

### **Koulut**

Anttolan yhtenäiskoulu  
Rehtori Kimmo Tanttu, puh. 044 794 3170

Harjumaan koulu,  
Rehtori Juhani Salonen,  
virka-aikana 4.8.2010–28.7.2011  
Rehtorin sijainen Jari Jalkanen,  
puh. 044 794 5070

Haukivuoren aseman koulu,  
Rehtori Sanna Eromäki, puh. 044 794 5640  
5640

Haukivuoren yläkoulu,  
Rehtori Sanna Eromäki, puh. 044 794

Hiirolan koulu,  
Rehtori Susanna Savander, puh. 044 794 5192  
5504

Ihastjärven koulu,  
Rehtori Jaana Strandman, puh. 044 794

Kalevankankaan koulu,  
Rehtori Heikki Väätäinen, puh. 044 794 2705  
2704

Launialan koulu,  
Rehtori Matti Seppänen, puh. 044 794

Lähemäen koulu,  
Rehtori Vesa Räsänen, puh. 044 794 2919  
2772

Mikkelin Lyseon koulu,  
Rehtori Jari Luukkonen, puh. 044 794

Sairaalaopetus (luokat 7-9): Moision sairaala,  
(015) 3514102

Moision koulu  
Rehtori Hanna-Kaisa Pylkkänen,  
puh. 044 794 2703

Oikkolan koulu,  
Rehtori Marko Uotila, puh. 044 794 5320

Otavan koulu,  
Rehtori Heikki Oksa, puh. 044 794 3061

Peitsarin koulu,  
Rehtori Henna Mertanen, puh. 044 794 2702

Päämajakoulu,  
Rehtori Jari Lahti, puh. 044 794 2815

Rahulan koulu,  
Rehtori Katariina Vilen (015) 176177  
3020

Rantakylän Yhtenäiskoulu  
Rehtori Eija Tynkkynen, puh. 044 794

Rouhialan koulu,  
Rehtori Jari Lahti, puh. 044 794 2815

Rämälän koulu,  
Rehtori Kirsi-Marja Hamonen, puh.  
(015) 224046

Sairilan koulu,  
Rehtori Olli Manninen, puh. (015) 176 166  
2701

Siekkilän koulu,  
Rehtori Vesa Raasumaa, puh. 044 794

Tuppuralan koulu,  
Rehtori Antti Veijonen, puh. 044 794 2700  
2776

Urheilupuiston koulu,  
Rehtori Merja Laitinen, puh. 044 794

Urpolan koulu,  
Rehtori Janne Syrjäläinen puh. 044 794 2416

Sairaalakoulu (luokat 1-6):  
(015) 194 3070

Vanamon koulu,  
Rehtori Vesa Raasumaa, puh. 044 794 2701

Vanhalan koulu,  
Rehtori Juhani Salonen,  
virkavapaalla 4.8.2010–28.7.2011  
Rehtorin sijainen Jari Jalkanen,  
puh. 044 794 5070

Mikkelin lukio,  
Rehtori Jari Tuomenpuro puh. 044 794 2775

## **Koulun tuki oppilaille ja vanhemmille**

Vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta. Koulu vastaa oppilaan opetuksesta ja kasvatuksesta kouluyhteisön jäsenenä. Koulun tehtävä on antaa huoltajille tietoa niin, että he voivat seurata ja edistää lapsensa koulunkäyntiä ja oppimista. Kodin ja koulun yhteistyö on välttämätöntä, jotta koulutyö onnistuu. Koulu tarjoaa tukea oppilaille ja heidän vanhemmilleen.

### **Koulujen neuvottelukunnat**

Kodin ja koulun välistä yhteistyötä varten on perustettu neuvottelukunnat, johon kuuluu oppilaiden vanhempien edustajia, opettajakunnan edustaja, koulun muun henkilökunnan edustaja ja 7-9 luokkien kouluissa myös oppilaskunnan edustaja. Yhteensä 5-7 jäsentä.

Neuvottelukuntien tehtävänä on toimia yhteistyölinkkinä, koulun ja kodin välisen yhteistyön edistäjinä ja osallistua koulun kehittämistyöhön. Toimintaan kuuluu myös laatia koulun/oppilaitoksen toimintaan liittyviä lausuntoja ja tehdä esityksiä esimerkiksi parannettavista asioista.

Ota yhteyttä lapsesi kouluun ja tiedustele kuinka siellä neuvottelukunta kokoontuu.

### **Kouluterveydenhuolto**

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukeminen yhteistyössä oppilaiden, oppilashuollon muun henkilöstön, opettajien ja vanhempien kanssa.

Kouluterveydenhoitaja tapaa oppilaat vuosittain. Terveystarkastuksissa ja -tapaamisissa selvitetään oppilaan kasvuun ja kehitykseen liittyviä asioita ja keskustellaan terveystottumuksista.

Kouluterveydenhoitajien yhteystietoja ym. voi tiedustella omalta koululta.

### **Hammashoito**

Hammashoito kutsuu ensimmäistä, kolmatta, viidettä ja kahdeksatta luokkaa käyvät oppilaat hammaslääkärin tarkastukseen (yksilöllisesti 6. tai 7.luokalla suuhygienistille tai hammaslääkärille).

Katso yhteystiedot kohdasta hammashoito s. 7

## **Koulun psykososiaaliset palvelut**

Psykososiaaliset palvelut sisältävät koulupsykologien ja -kuraattoreiden toiminnan. Palvelut tukevat ja auttavat oppilaan koulunkäyntiä ja kokonaisukehitystä. Toiminta on luottamuksellista ja perustuu yhteistyöhön vanhempien, opettajien ja tarvittaessa muiden lapsen asioissa mukana olevien tahojen kanssa.

Koulupsykologi Pirjo Heimonen, p. 044-794 3014  
Toimialueeseen kuuluvat koulut: Haukivuoren koulut, Hiirola, Launiala, Lähemäki, Mikkelin Lyseo, Moisio, Olkkola, Peitsari, Rahula, Rämälä, Sairila, Tuppurala, Urheilupuisto, Urpola ja Vanamo

Koulupsykologi Aija Sairanen, p. 044-794 3016  
Toimialueeseen kuuluvat koulut: Anttola, Harjumaa, Ihastjärvi, Kalevankangas, Otava, Päämajakoulu, Rantakylä, Rouhiala, Siekkilä, Vanhala ja Vanamo

Koulukuraattori Kirsti Jalkanen, p 044-794 2786  
Toimialueeseen kuuluvat koulut: Urheilupuisto, Moisio, Olkkola, Tuppurala ja Urpola

Koulukuraattori Sisko Kuokka, p 044-794 2785  
Toimialueeseen kuuluvat koulut: Kalevankangas, Harjumaa, Ihastjärvi, Päämajakoulu, Rouhiala, Siekkilä, Vanhala ja Anttola

Koulukuraattori Outi Puikkonen p 044 - 794 2778  
Toimialueeseen kuuluvat koulut: Mikkelin Lyseo, Hiirola, Launiala, Lähemäki, Peitsari, Rahula, Rämälä ja Sairila

Koulukuraattori Karoliina Rötökö p 044-794 3034  
Toimialueeseen kuuluvat koulut: Rantakylä, Otava, Vanamo ja Haukivuoren koulut

## **Koulukuljetukset**

Kaupunki järjestää koulukuljetuksen kaikille Mikkelin kaupungista kotoisin oleville peruskoulua käyville oppilaille, joilla perusopetuslain 32 §:n mukaan on oikeus maksuttomaan kuljetukseen. Kuljetus järjestetään yleistä kulkuneuvoa käyttäen tai kaupungin erikseen järjestämällä kulkuneuvolla kaupungin osoittamaan kouluun.

Tiedustelut: Helinä Hyytiäinen, Puh. (015) 194 3012

## VAPAA-AJAN TOIMINTA

### Lapseni kaipaa tekemistä vapaa-ajalle, mitä on tarjolla?

Mikkelissä on kattavasti tarjolla palveluita vapaa-ajan viettoon. Jokaiselle löytyy haluamaansa palvelua. Tässä on muutamia palveluita, joita kaupungissa on tarjolla.

#### **Iltapäivätoiminta**

##### Mitä iltapäivätoiminta on?

Iltapäivätoimintaa järjestetään jokaisena koulupäivänä siten, että lapsi voi koulupäivän päätyttyä siirtyä välittömästi iltapäiväkerhoon. Toimintaa on päivittäin klo 17 saakka. Iltapäivätoiminnan tarkoituksena on antaa lapselle mahdollisuus viettää monipuolista ja turvallista iltapäivää ohjatun toiminnan parissa. Iltapäiväkerhossa tarjotaan lapsille monipuolinen välipala. Iltapäivätoiminta on tarkoitettu 1-2 luokan oppilaille, etusijalla ovat ensimmäisen luokan oppilaat.

##### Missä iltapäivätoimintaa järjestetään? Kuka järjestää?

Iltapäivätoimintaa pyritään järjestämään jokaisessa koulussa, jossa toimintaan mukaan on hakuajana ilmoittautunut vähintään kuusi 1. luokan oppilasta. Pääperiaate on jotta lapsi käy sen koulun iltapäiväkerhoa jossa hän on koulussa, kaupunki ei järjestä kuljetuksia koulusta kerhoon.

Iltapäivätoiminnan johtajana toimii koulutusjohtaja Seija Manninen ja iltapäivätoiminnan koordinaattorina toimistosihteeri Päivi Turunen p. (015) 1943013 ja 044 794 3013

#### **Seurakunnan järjestämä toiminta**

Seurakunnan kautta voi löytää uusia harrastuksia ja kavereita: tekemistä löytyy moneen makuun: kokkailun saloihin pääsee käsiksi kokkikerhossa, sählykerhossa saa hien pintaan, askartelukerhossa voi taiteilla omia luomuksia.

##### 7-14-vuotiaat:

Mikkelin seurakuntayhtymä tarjoaa monenlaista toimintaa ja tekemistä 7-14-vuotiaille tytöille ja pojille. On kerhoja, retkiä ja leirejä, musiikista kiinnostuneille löytyy kuoroja tai bänditoimintaa.

##### Kerhot

Seurakuntamme tarjoaa laadukasta ja monipuolista kerhotoimintaa piirien alueilla. Esim. kokki-, liikunta-, bändi-, pienoismalli- ja psa-kerhot tarjoavat monipuolisia harrastusmahdollisuuksia kristillisessä ilmapiirissä. Kerhoja ohjaavat tehtäviinsä koulutetut nuoret.



## Leirit

Koulujen loma-aikoina seurakunta järjestää reipasta leiritoimintaa leirikeskuksissa. Leirit ovat iloista yhdessäoloa pelien, leikkien, askartelun, ulkoilun ja seikkailun merkeissä. Leirit on suunnattu erikseen alle ja yli 10-vuotiaille. 10-vuotiaat kutsutaan synttäreileirille syyslomalla.

Yhteystiedot:

Maaseurakunta: Kari Kovanen 0400-143412,  
Tuomiokirkonseurakunta: Risto Luukkanen puh. 0400 143 244

## Nuoret

Mikkelin seurakuntayhtymä tarjoaa nuorille monipuolisia vapaa-ajan vietto vaihtoehtoja.

Seurakunnat tarjoavat nuorille nuorteniltoja, leirejä ja retkiä. Nuorteniltoja järjestetään viikoittain, leirejä ja retkiä pääsääntöisesti viikonloppuisin ja koulujen loma-aikaan.

Seurakunta yhtymän tarjoama nuorisotyö on tarkoitettu pääasiassa jo rippikoulun käyneille nuorille. Tähän toimintaan kuuluu myös isoskoulutus. Koulutukseen kuuluu myös viikonloppuleirejä syksyllä ja keväällä. Perusjakson jälkeen isoskoulutus jatkuu ns. kakkosvaiheena n. kerran kuukaudessa.

Yhteystiedot:

Tuomikirkonseurakunta: Esa Ahtiainen 0400-143259  
Maaseurakunta: Kari Kovanen 0400-143412

## **4-H Yhdistys**

Kouluikäisten 4H-kerhossa saat kavereita ja opit paljon erilaisia taitoja itse tekemällä. Kerhojen avainjuttuja ovat kokkaus, kädentaidot, leikit, eläimet, metsä, luonto ja muut kulttuurit. Lisäksi pääset osallistumaan kilpailuihin ja leireille. Kerholaisena voit myös itse vaikuttaa kerhon sisältöön. Kerhoa ohjaa koulutettu ohjaaja, joka pitää kerholaisista huolen.

Nuorille 4H täynnä mahdollisuuksia, sillä 4H-harrastamisen sisältö on pitkälti sinusta itsestäsi kiinni. 4H-hommissa nuorella on mahdollisuus käydä kerho-ohjaajan koulutus ja näin ollen saada työkokemusta kerhonohtamisesta sekä muusta työnteosta, ja taskurahaakin kertyy! 4H-yhdistys järjestää myös nuorille tapahtumia.

Yhteystiedot:

Mikkelin 4H-yhdistys  
Parraskuja 12  
50170 Mikkelä

Toiminnanjohtaja Tarja Kauppinen puh, 050 326 1084

**Nuori kaipaa tekemistä, mitä on tarjolla? (ks. myös vapaa-ajan toiminta kouluikäisille s. 28)**

**Nuorisotilat**

Mikkelin alueella on yhteensä kuusi nuorisotilaa.  
Alta löytyy jokaisen tilan yhteystiedot:

Nuorisokahvila Starlight

Nuorisokahvila Starlight toimii Mikkelin keskustan alueella nuorten kohtaamispaikkana, jossa on mahdollista mm. pelata biljardia, pöytäjalista, pleikkaria tai hengailaa muuten vaan hyvän musiikin säestyksellä.

Kahvilassa järjestetään myös bändi-iltoja, discoja ja peli-iltoja. Lisäksi kahvilan nuoret osallistuvat vuosittain kansainvälisille nuorten leireille ja tekevät mm. melonta- ja kiipeilyretkiä ympäri Suomea. Jos et löydä näistä aktiviteeteistä omaasi, niin tule piipahtamaan ja ehdota jotain uutta ja ihmeellistä.

Maaherrankatu 10  
50100 MIKKELI  
puh. (015) 194 2438

Nuorisotalo  
Vanha Rantakylän Teurastamo  
Vanhanmäentie 4  
50600 MIKKELI  
puh. (015) 194 2159

Otavan nuorisotalo  
Otavantie 2  
50670 OTAVA  
puh. (015) 194 3599

Kattilansillan nuorisotalo  
Laajalammintie 22  
50160 Mikkelä  
puh. (015) 369 116 (iltaisina)

Anttolan nuorisotalo  
Mikkelintie 37  
52100 Anttola  
puh. (015) 194 3169

Haukivuoren nuorisotalo  
Keskustie 48  
Haukivuori  
puh. 044-794 5648

## **Nuorten työryhmä**

Nuorten työryhmä palvelee Mikkelin kaupungin 12–17-vuotiaita nuoria ja heidän perheitään.

Vanhemmat voivat ottaa yhteyttä suoraan Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikköön, jos heillä on huolta nuoren tilanteesta. Puhelu ohjataan nuorten työryhmän päivystävälle työntekijälle, jonka kanssa voit keskustella tilanteestasi. Päivystyspuhelussa voit jättää ilmoittautumisesi, jolloin sinuun otetaan yhteyttä ajanvarauksen merkeissä myöhemmin kirjeitse tai puhelimitse. Jonotusajat vaihtelevat muutamasta viikosta muutamaan kuukauteen. Kiireellisissä asioissa pyrimme antamaan vastaanottoajan mahdollisimman pian.

Päivittäinen puhelinaika on klo 12–13

Elisa Ihonen (015) 194 2344

## **Mikkelin nuorisopalvelut**

Sivistystoimi / Liikunta- ja nuorisopalvelut

Maaherrankatu 9-11, 50100 Mikkeli

Avoimna klo 9 - 15

- tilavaraukset
- avustukset
- tiedotus, neuvonta

Liikunta- ja nuorisajohtaja Antti Mattila (015)194 2431, (044)794 2431

## **Nuortentyöpajat**

Nuorten työpajat toiminta perustuu 17-24-vuotiaiden pitkäaikaistyöttömien työllistämiseen ja jo opittujen taitojen ylläpitämiseen. Työpajat tarjoavat nuorille työkokemusta ja apua ammatin valinnassa. Työpajat toimivat yhteistyössä työvoimatoimiston, työllistymisen palvelukeskus Reitin, kaupungin sosiaalitoimen, kaupungin henkilöstöosaston sekä monien viranomaisten ja nuorten asemasta kiinnostuneiden tahojen kanssa.

Mikkelissä on muun muassa ompelupaja, kädentaidonpaja, puutyöpaja, metallityöpaja ja kutomo.

Nuorten työpajat

Saksalan toimintakeskus

Parraskuja 6

50170 MIKKELI

puh. 044 179 2435

## **Skeittihalli**

Mikkelin kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluiden Skeittihalli sijaitsee Rokkalassa, osoitteessa Porrassalmenkatu 44–46 (keskustasta tullessa ennen vanhaa karjaporttia, vasemmalla puolella, sisäpihan perukoilla).

Lisätietoja: Nuorisosihteeri Sanna Kunttonen 044 794 2438

## **Sporttipassi**

Mikkelin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut ovat yhteistyössä urheiluseurojen kanssa suunnitelleet Sporttipassin, joka oikeuttaa monenlaisiin ilmaisiin lajikokeiluihin. Mukaan Sporttipassin ensimmäiselle kaudelle on lähtenyt 12 urheiluseuraa. Mukana olevat seurat ovat Juniori Jukurit, Mikkelin Ampujat, Mikkelin Golf, Mikkelin Kampparit, Mikkelin Kissat, Mikkelin Melojat, Mikkelin Nyrkkeilijät, Mikkelin Palloilijat, Mikkelin Passarit, Mikkelin Soutajat, PU-62 ja suunnistusseura Navi.

Hanketta puuhanneiden tavoitteena on ollut monipuolistaa lasten ja nuorten urheiluharrastuksia. Tärkeänä tavoitteena on myös madaltaa vähän liikkuvien lasten ja nuorten kynnystä osallistua liikuntaharrastuksiin.

Sporttipasseja ja lisätietoja urheiluseuroista saat kouluilta ja kaupungin yhteispalvelupisteistä.

## **Lasten hoitokurssi**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten hoitokursseja järjestetään vastuuntuntoisille henkilöille, joilla on kiinnostusta ja aikaa hoitaa lapsia. Lasten hoitotehtävissä voi toimia 16 vuotta täytettyään.

Lasten hoitokurssille osallistuva saa valmiuksia toimia hoitajana Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten hoitotoiminnassa tai kurssin voi suorittaa hankkiakseen lisätietoa lasten kanssa toimimisesta. Lasten hoitokurssi sisältää harjoittelun perheessä.

Lisätietoa lasten hoitokursseista:

Perhetoiminnan päällikkö Katri Manninen 050-5523913

## **PERHEESSÄ ON HUOLIA**

### **Rahat eivät riitä elämiseen – mistä apua?**

#### **Toimeentulotuki**

Toimeentulotuki on toimeentulotukilain nojalla myönnettävä viimesijainen taloudellinen tuki. Se määräytyy toimeentulotukeen oikeuttavien menojen ja tulojen välisen erotuksen perusteella. Toimeentulotukea haetaan joko kirjallisesti tai henkilökohtaisesti sosiaalikeskuksesta.

#### **Sosiaalikeskus**

Vilhonkatu 7-9 (PL 33, 50100 MIKKELI)  
Avoimna: ma klo 9 - 15, to - pe klo 9 - 12  
Puh.(015) 194 2307

#### **Talous- ja velkaneuvonta**

Talous- ja velkaneuvonta antaa yksityishenkilöille tietoja ja neuvontaa talouden ja velkojen hoitamiseksi, avustaa taloudenpidon suunnittelussa, selvittää velallisen talouteen liittyvien ongelmien ratkaisumahdollisuudet, avustaa velallista velkajärjestelyyn liittyvän asian hoitamisessa ja ohjaa velallista hakemaan tarvittaessa oikeudellista apua.

Mikkelin kaupunki, virastotalo  
(asiointi aikavarauksella)  
Maaherrankatu 9-11, 50100 Mikkelä  
Johtava talous- ja velkaneuvoja Maija Toivonen  
Puh.(015) 194 2345  
Talous- ja velkaneuvoja Sirpa Vahvaselkä  
Puh.(015) 194 2348

## **Yllättävä kriisitilanne perheessä – miten saan apua?**

### **Sosiaalityö**

Sosiaalityöntekijän tehtäviin kuuluu selvittää asiaa ja tarjota tukitoimia. Sosiaalityöntekijä tarjoaa tukitoimina mm. keskusteluapua, auttaa etsimään ratkaisuja tilanteeseen ja tarvittaessa ohjaa eteenpäin.

Sosiaalikeskus

Vilhonkatu 7-9, I-kerros,

50100 Mikkeli

Avoinna:

ma - pe klo 9 - 12

Puhelinajat sosiaalityöntekijöille ma, ke, pe klo 9 - 10

Puh.(015) 1941

### **Sosiaalipäivystys**

Sosiaalipäivystys tarjoaa apua ja tukea myös virka-ajan ulkopuolella kaikkina viikonpäivinä.

Arkisin klo 16.00 - 8.00

Viikonloppuisin pe klo 16.00 - ma klo 8.00

Yhteystiedot:

Hätäkeskus 112

Ensineuvo 211 411

### **Kriisikeskus**

Kriisikeskus tarjoaa apua äkillisissä kriisitilanteissa. Sinne voi hakeutua joko ajanvarauksella tai sopimuksen mukaan. Vastaanottoaikoja on mahdollisuus saada myös iltaisin ja viikonloppuisin. Palvelu on kohdennettu esimerkiksi menetyksiä kohdanneille, pitkittyneestä surusta kärsiville ja onnettomuuden tai rikoksen uhreille. Myös ihmissuhdeongelmiin ja muihin vaikeisiin elämäntilanteisiin kriisikeskukselta saa apua ja tukea.

Yhteystiedot

Mikkelin kriisikeskus

Maaherrankatu 13 B 4. krs

50100 Mikkeli

Palveluaika ma-la klo 10–21, juhlapyhinä klo 12–20 (sunnuntaina suljettu)

Puh. (015) 214 401

Kriisipuhelin (tukihenkilötyö)  
Puh. (015) 214 400  
ma-la klo 18–21

## **Diakoniatyö**

Diakoniatyötä tarjoaa seurakunta. Diakonia on henkistä, hengellistä, aineellista tai sosiaalista tukea ja apua erityisesti siellä, minne muu apu ei yllä. Diakonian palvelut ovat luottamuksellisia, maksuttomia ja tarkoitettu kaikenikäisille.

Lisätietoja oman seurakuntasi Diakoniatyöstä:

Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta  
PL 21  
50101 MIKKELI  
Puh. 0400 143 300 (vaihde)

Mikkelin maaseurakunta  
Otavankatu 8  
50100 MIKKELI  
Puh. 0400 143 541

## **Porstua**

Porstua tarjoaa laaja-alaisesti kattavia palveluita perheille kriisin yllättäessä tai niiden ennaltaehkäisemiseksi. Porstuan palveluihin kuuluu mm. Elämäntaidon valmentaminen - life coaching, neuropsykiatrinen valmentaminen sekä erilaiset ryhmät. Porstuan asiakkaaksi kaikkiin palveluihin voi hakeutua yksityisesti, itse maksavana asiakkaana tai koulu-, sosiaali-, tai terveystoimen lähetteellä. Porstuasta voi tiedustella tarkemmin palveluita perheen tarpeiden mukaan.

Lisätietoja Porstuan palveluista  
Toimipistejohtaja  
Jani Voutilainen,  
Puh. 044 515 0015

## Mieli järkkyy, perhe kärsii – mistä tukea ja apua?

### **Mielenterveyspalvelut**

Neuvola tukee ja etsii ratkaisuja yhdessä perheen kanssa, kun perheellä on huolta jaksamisesta tai perhe haluaa keskusteluapua muuhun ongelma- tai kriisitilanteeseen. Lisäksi on tarjolla palveluita, joihin voi tarvittaessa ottaa suoraan itse yhteyttä, kun tuntee jaksamattomuutta tai kokee tarvitsevansa apua mielenterveyden kanssa.

#### Hätäkeskus

Puh. 112

#### Ensineuvo

Puh.015- 211 411

#### Akuuttiryhmä

Psykiatrista kriisihoitoa ja selvittelyä, sekä lyhytaikaista hoitoa. Hoito tapahtuu yksilö-, perhe-, tai ryhmämuotoisena. Lähetettä ei tarvitse

Puh. 044-7945008 ma-pe 9-11

### **Lapsi omaisena-ryhmä**

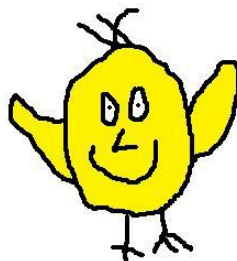
Ryhmä on tarkoitettu perheille, joissa vanhempi/vanhemmat oireilee/sairastaa psyykkisesti.

Jatkuva ilmoittautuminen sekä lisätiedot:

Perhepalveluohjaaja/ Perhetyöntiimivastaava

Heli Hänninen

Puh. 044-7945166





## **Päihteiden käyttö on ongelmallista joko itselläni tai läheiselläni**

### **– mistä saamme apua?**

Päihteitä ovat alkoholi, huumeet ja väärinkäytettynä lääkkeet. Päihteiden käyttö koskettaa koko perhettä ja sen seurauksena voi tulla esim. parisuhdeongelmia, perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa, taloudellisia vaikeuksia, työkyvyn heikentymistä, terveydellisiä ongelmia ja lastensuojelun tarvetta. Päihteiden käyttäjälle on saatavissa monenlaista tukea ja ammattiapua.

### **Sosiaalityön päihdehuolto**

Sosiaalityöntekijä tarjoaa tukitoimina mm. keskusteluapua, auttavat etsimään ratkaisuja tilanteeseen ja tarvittaessa ohjaavat eteenpäin.

Ajanvaraus neuvonnasta Puh. (015) 194 2307

Puhelinajat sosiaalityöntekijöille Puh. (015) 1941 (ma, ke, pe klo 9 – 10)

### **A-klinikka**

Päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä A-klinikkaan. A-klinikka tarjoaa mm. arviointia, seurantaa ja tietotusta päihdeongelmiin/riippuvuuksiin liittyen koko perheen huomioon ottaen.

Maaherrankatu 36 B, 50100 Mikkeli

Puh. (015) 339 3000

### **Neppari**

Neppari on sosiaali- ja terveystoimen lapsiperheiden tulosityksikön alainen ja tekee ehkäisevää päihdetyötä nuorten, lähinnä peruskoululaisten kanssa. Neppari tarjoaa ehkäisevän päihdetyön lisäksi yksilövastaanottoja.

Saksalan Nuorisotalo

Parraskuja 8

50170 Mikkeli

Puh. 044-7945686

### **Diakoniatyön vertaistukitoiminta**

Päihdetyön vertaistukiryhmistä voi tiedustella seurakunnalta.

Diakoni Tuomas Martio

Puh. 0400 143 252

## **Perheessämme on väkivaltaa – mitä teen?**

Jos koet perheessäsi väkivaltaa, älä jää asian kanssa yksin. Neuvoa voit saada arkena sosiaalityöntekijältä (kts.s.12). Jos tilanne on akuutti, otathan yhteyttä hätänumeroon 112. Perheväkivalta tilanteissa tukea voi saada myös;

### **Turvakoti**

Turvakoti toimintaa ylläpitää Mikkelin alueella Lastenkoti Pellos. Se vastaanottaa perheasuntoonsa turvakotiperheitä mihin vuorokauden aikaan tahansa. Turvakotiin tuleville perheille on erillään lastenkodin tiloista oma asunto, jossa on makuuhuone, olohuone, keittiö ja suihku/wc. Perheasunto on varusteltu lapsiperheille sopivaksi. Lastenkodin henkilöstö aloittaa työskentelyn perheen kanssa tuloa seuraavana päivänä. Turvapaikan lisäksi Lastenkoti Pellos tarjoaa tukea ja läsnäoloa sekä ohjausta.

Lastenkoti Pellos Oy  
Pellosniementie 1  
52420 Pellosniemi  
Puh. 020 7109 070

### **Viola Ry**

Viola – väkivallasta vapaaksi ry on seutukunnallinen perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyön avopalveluyksikkö. Toiminnan tavoitteena on luoda ja vahvistaa väkivallan vastaista asenneilmapiiriä, ehkäistä ja lieventää lähisuhteissa ja yhteisöissä ilmenevää väkivaltaa. Viola tarjoaa erilaisissa väkivaltaisissa suhteissa eläville tukea ongelmakierteen katkaisuun ja kehittää sukupuolten tasa-arvoa lisääviä toimintamuotoja. Viola ry:n toiminta on monipuolista ja apua sekä tukea on tarjolla laajalta. Lisätietoa palvelusta voit kysyä Viola ry:ltä.

Viola - väkivallasta vapaaksi ry  
Hallituskatu 5  
50100 Mikkelä  
Puh. (015) 365 330

## **Parisuhde rakoilee – avioero uhkaa**

### **Perheasiain neuvottelukeskus**

Perheasiainneuvottelukeskus antaa apua ja tukea parisuhteen, perheen tai muun henkilökohtaisen elämän kysymyksissä. Asiakkaat voivat tulla joko yksin, parina tai perheenä. Perheasiainneuvottelukeskuksen palvelut ovat maksuttomia.

Savilahdenkatu 20, 4.kerros  
50100 Mikkelä  
Puh. 0400-143260

## **Ero on edessä – miten menetellä?**

### **Perheasiain neuvottelukeskus**

Perheasiain neuvottelukeskus tarjoaa perheille apua avioeroasioissa. Mikkelin perheasiain neuvottelukeskuksella on läänihallituksen myöntämä lupa perheasioiden sovitteluun.

Savilahdenkatu 20, 4.kerros  
50100 Mikkeli  
Puh. 0400-143260

### **Oikeusaputoimisto**

Oikeusaputoimistosta saat neuvontaa ja apua avo-/ja avioerotilanteessa: erohakemuksen laatiminen, lapsiin liittyvät sopimukset ja hakemukset, omaisuuden jakoon liittyvät asiat. Oikeusapu on joko maksutonta tai osakorvauksella riippuen taloudellisesta tilanteestasi.

Raatihuoneenkatu 5  
50100 Mikkeli  
Avoimna; ma-pe klo. 8.00 - 16.15.  
Puh. 0100 86 340 tai 010 36 60340 (Ajanvaraus klo. 9.00 - 15.00)

### **Elatusapu- sekä huolto ja tapaamisoikeus**

Vanhemmat voivat sosiaalivirastossa sopia siitä, miten lapsen huolto ja asuminen järjestetään ja miten toteutetaan lapsen oikeus tavata vanhempansa, jonka luona hän ei asu. Vahvistettu sopimus vastaa tuomioistuimen päätöstä.

Lastenvalvojat Eeva Sipari, Ritva Pesonen ja Taija Liukkonen.  
Puh.(015) 1941 (ajanvaraus ma-pe klo. 9-10.00)

### **Diakoniatyön vertaistukitoiminta**

Tukea eroperheiden aikuisille ja lapsille tarjoavista vertaistukiryhmistä voi tiedustella seurakunnalta.

Diakoni Tuija Kuittinen  
Puh. 0400 143 253



## **Valtakunnalliset auttavat puhelimet**

AA:N AUTTAVA PUHELIN

09 – 750 200

Apua alkoholiongelmaan

Joka päivä 9-21

AL-ANON

(019) 739 679

Parhainta tietoa Al-Anon-toiminnasta ympäri Suomea antaa Al-Anon -toimisto

Apua alkoholiongelmaisen läheiselle.

Joka päivä 9-21

ADOPTIOKURAATTORI

06 – 414 1950

Ma 17-20, Ke 13–18, To12-16

AUTTAVA PUHELIN

0208 377 577

Tukea koulu- ja työpaikkakiusatuille

Ma-pe 12–16

EVL-SEURAKUNTIEN

09-10071

Elämän ongelmatilanteissa

klo 21–03

HUUMEISTA

0800-90045

Tietoa huumeista ja hoitomahdollisuuksista asiaa huumeista ja apua käyttäjille. Soita ilmaiseksi 24h.

INVALIDILIITON NEUVONTAPUHELIN  
0200 1234  
Vammaispalveluja koskeviin kysymyksiin  
Ma 13–19, Ti 10–16, Ke 13–16, To 13–16

IRTI HUUMEISTA RY:N PALVELEVA PUHELIN  
010 80 4550  
Arkisin 9-15 ja 18–21

ITSEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISET  
RY vertaistukipuhelin  
09-440 054  
Ma ja Su 18–20

KIUSATTUJEN TUKI ry  
0800-9-7474  
Valtakunnallinen ilmainen auttava puhelin  
Päivystys ti – to 12.00 – 16.00

KRIISIPUHELIN  
(VALTAKUNNALLINEN)  
02 03 44 55 66  
Ma 9-22, Ti-Pe 9-06, La 15–06, Su 15–22

KÄPY  
03-3451 100  
Tukea lapsensa menettäneille perheille

KÄTKYTKUOLEMAPERHEIDEN YHDISTYKSEN AUTTAVA PUHELIN  
0800 95959  
Ma ja To 8.30–11.30

MLL:n LASTEN JA NUORTEN PUHELIN  
0800-120 400  
Keskusteluapua ongelmissa  
Ma-Pe 14–20, La-Su 17–20

MYRKYTYSKESKUS  
09-4711 tai 09-471 977  
Myrkytystapauksissa ensiapuohjeita

NAISTEN LINJA  
0800 02400  
maksuton, valtakunnallinen neuvontapuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille.  
(suomeksi) ma-pe klo 16–20

#### NAISILLE

(09) 7562 2260

Avoin linja naisille jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa

Ti – To 16–18

#### NARSISTIEN UHRIEN TUKI RY

040 520 5085

Ti Ke 10–12

#### NUORTEN KRIISIPISTEEN KRIISIPUHELIN

09-7535 121

Keskusteluapua kriisitilanteissa

Ma-pe 9-13, ma-to 17–20

#### OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA

09-611 696,09–611 949

Tukea psyykkisesti sairastuneiden läheisille ja omaisille

toimintakeskus:09-611 919

Ma-pe 9-15

#### PARISUHDEKYSYMYSTEN NEUVONTAPUHELIN

010 309 3900

Ma 10–12, ti 18–20, to 12–14

#### PELUURI

0800 100 101

Peliongelmissa auttava puhelin

ark. 12–18

Helsingin Diakonissalaitos

#### RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

0800 97899

Ma-To 9-17, Pe-Su 17–24

#### RIKOSUHRIPÄIVYSTYS AUTTAVA PUHELIN

0203 16116

ma-ti klo 13–21 ja ke-pe klo 17-21

Juristipäivystys 0203 16117

ma-to 17–19

#### SOSIAALIPÄIVYSTYS

Virka-ajan ulkopuolella yhteys päivystävään sosiaalityöntekijään Hätänumeron kautta (112)

#### STUMPPI – APUA TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN

0800 148 488

**VANHEMPAINPUHELIN**

0600 1 2277

Kriisitilanteissa ja arkisissa asioissa

Ti 10–13 ja 17-20

To 14-20

Su 17–20

**ULKOMAALAISTEN KRIISIKESKUS/CRISIS PREVENTION “center”**

09-4135 0501

Tukea ulkomaalaisille ja heidän perheilleen psyykkisissä ja sosiaalisissa ongelmissa  
Support for foreigners and their families in dealing with psychological and social  
difficulties

(Ark.klo 9-15)(weekdays from 9 am to 3 pm)

**VIHREÄ KEIDAS**

09-739 678

Puhelinapua päihdeongelmallisille nuorille ja heidän omaisilleen

Vihreä Keidas

**VELKALINJA**

0800 98009

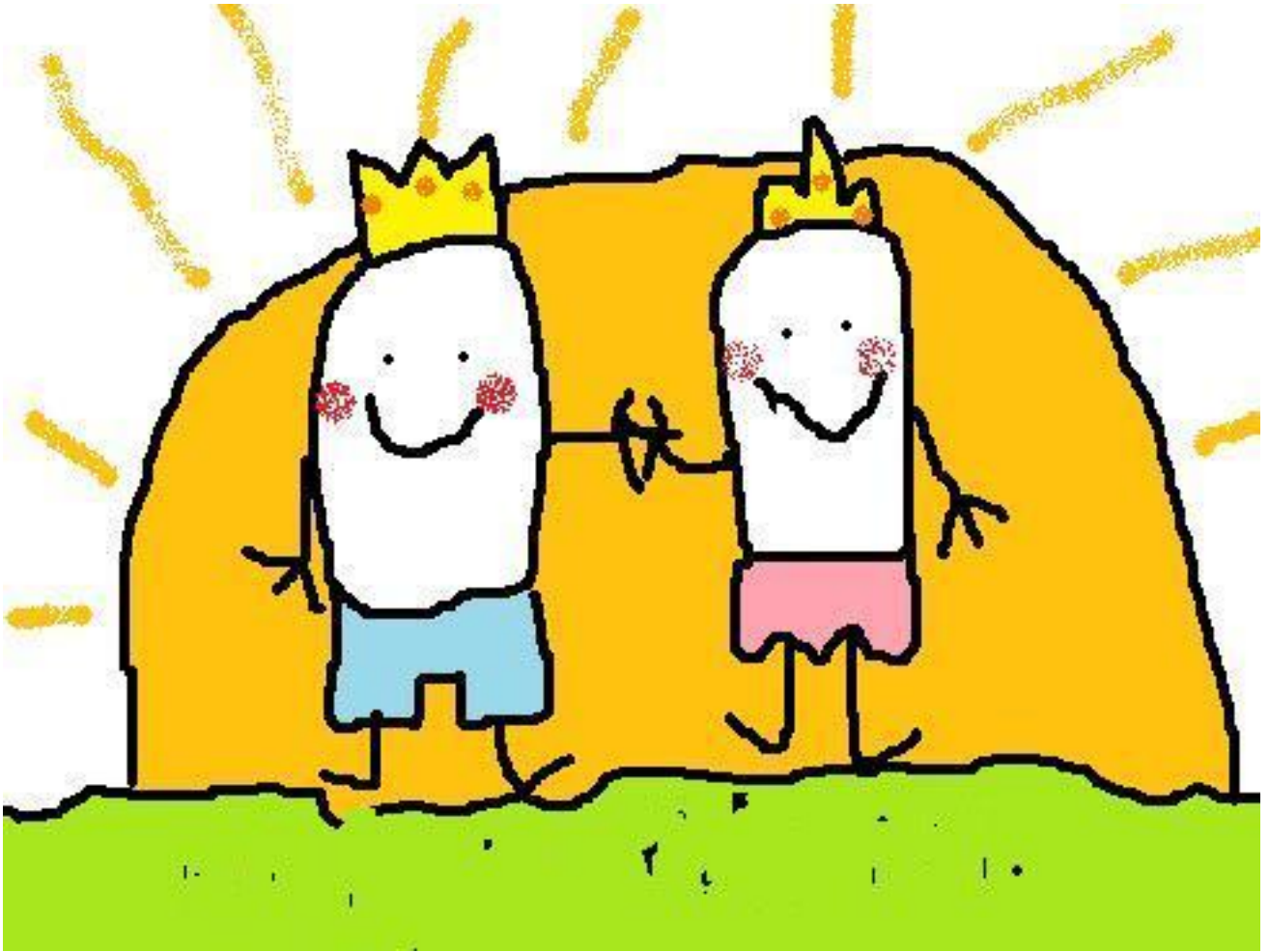
Maksutonta puhelin neuvontaa ylivelkaantuneille

(ma-pe 10–14)

Takuu säätö

**ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY**

040-746 7424



"Lasta ei kasvateta siksi, että hän olisi mahdollisimman mukava ja vaivaton meille, vaan siksi että terveenä ja väkevänä voisi täyttää tulevan paikkansa ja löytää itsensä."

Maria Jotuni



## **LÄHTEET:**

Anitta, Huotari, Tanja Lillman, Anne Siitari, Eeva-Liisa Tamski: Porstuan palveluopas 2010

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

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

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

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

[www.mamk.fi/elixiiri](http://www.mamk.fi/elixiiri)

[www.mikkeli.fi/perhenetti](http://www.mikkeli.fi/perhenetti)

[www.mikkeli.4h.fi/](http://www.mikkeli.4h.fi/)

[www.lohja.fi/linkki/docs/AUTTAVAT%20PUHELIMETPDF.pdf](http://www.lohja.fi/linkki/docs/AUTTAVAT%20PUHELIMETPDF.pdf)

[www.mll.fi/#](http://www.mll.fi/#)



