

# SIIVET ARKEEN



Kantavuutta ja elämän eväitä lapsiperheen arkeen,  
parisuhteeseen ja vanhemmuuteen

## VOIMAANNUTTAVAT JA PERHEIDEN ARKEA TUKEVAT TEEMAILLAT KEVÄÄLLÄ 2010 SEINÄJOELLA

Seinäjoen Järjestötalo, Kauppakatu 1, 2krs, 60100 Seinäjoki  
Perheen liikuntailta Kyrkösjärven rannalla

- ❖ MAHDOLLISUUS PYSÄHTYÄ KIIREEN KESKELLÄ
- ❖ TIETOA JA TUKEA ARJEN HAASTEISIIN JA SELVIYTYMISEEN
- ❖ VOIMIA JA VIRKISTYSTÄ
- ❖ VINKKEJÄ PERHEEN HYVINVOINNIN LISÄÄMISEKSI
- ❖ MUIDEN PERHEIDEN KOHTAAMISIA
- ❖ KYSELYÄ JA KESKUSTELUA

Valitse itsellesi mieluisat teemaillat tai tule mukaan kaikkiin!

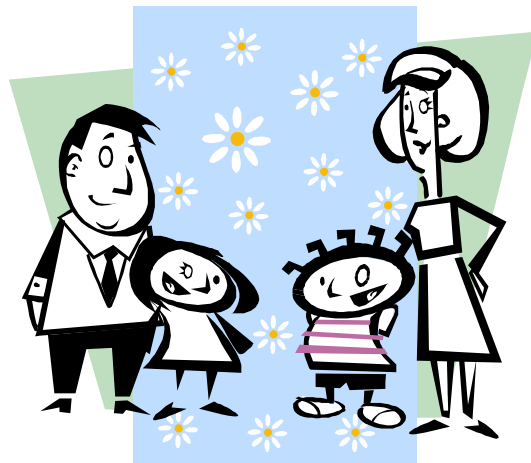
- ❖ LASTENKAITSENTA JÄRJESTETTY!

Seinäjoella tuetaan lapsiperheitä kevään 2010 aikana järjestämällä lapsiperheiden arkea tukevia ja voimaannuttavia teemailtoja. Illat on rakennettu erilaisilla "konsepteilla", joten ne ovat monipuolisia ja perheet voivat valita itseään kiinnostavat illat tai osallistua vaikka kaikkiin. Perheiden osallistumista iltoihin helpottaa se, että mukaan voi tulla koko perhe ilman lastenhoito-ongelmia. Iltojen aikana lastenhoito on joko järjestetty tai vaihtoehtoisesti lapset osallistuvat vanhempien kanssa mukaan toimintaan. Illat järjestetään Seinäjoen järjestötalolla lukuun ottamatta Yhdessä tekemisen -iltaa, joka järjestetään Kyrkösjärven rannalla.

Lapsiperheillä on nykyään vähän yhteistä aikaa – työ sekä erilaiset menot pitävät perheet kiireisinä. Usein lapsiperheillä on myös erilaisia haasteita arjessa selviytymisessä. Perheiden kanssa työskennellessä on havaittu juuri iltojen aiheina olevien asioiden askarruttavan tai luovan ongelmia perheille.

Iltojen tarkoituksena on ennaltaehkäistä perheiden ongelmatilanteita sekä antaa tietoa ja tukea arjessa toimimiseen. Illoilla halutaan erityisesti antaa voimia ja virkistystä perheiden arkeen. Iltojen aikana perheet tapaavat myös toisia samassa tilanteessa eläviä perheitä, voivat halutessaan kysellä ja keskustella muiden kanssa. Illoista perheet saavat myös vinkkejä siihen, mitä he voivat itse tehdä perheen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Iltoihin ovat tervetulleita kaikki pikkulapsiperheet!



Lisätietoja illoista:

Sirpa Tuomela-Jaskari, projektikoordinaattori  
Kaste-ohjelma/ Etelä-Pohjanmaan lapset, nuoret ja lapsiperheet -kehittämishanke  
puh. 044 754 1789, s-posti: [sirpa.tuomela-jaskari@seinajoki.fi](mailto:sirpa.tuomela-jaskari@seinajoki.fi)  
<http://www.seinajoki.fi/sosiaalijaterveys/lastenjanuortenkehittamishanke/>

Mervi Ropponen, kehittämissuunnittelija  
Välittäjä 2009 -hanke / Pohjanmaa-hanke  
puh. 044 415 3174, s-posti: [mervi.ropponen@epshp.fi](mailto:mervi.ropponen@epshp.fi)

## **MITÄ LAPSENI TOIVOO – ENTÄ MINÄ?**

**Tiistaina 9.3.2010 klo 18.00–19.30** Seinäjoen Järjestöotalo

Illan aikana käsitellään perheenjäsenten erilaisia toiveita ja tilanteita, jolloin oma toive ei toteudu ja siitä aiheutuu pahaa mieltä ja ärtymystä. Kuinka perheenjäsenet voisivat toimia siten, että jokainen tulisi kuulluksi ja jokaisen toiveet toteutuisivat? Pikkulapsiperheiden äideille ja isille ajatuksiaan jakavat äiti ja isä, sosiaalityön ja perheterapian ammattilaiset Päivi Föhr, Janne Pajaniemi ja Jaana Raiskio Seinäjoelta.

*Lastenkaitsesta järjestetty*

## **MITÄ RAKKAUS OIKEIN ON?**

**Tiistaina 16.3.2010 klo 18.00–19.30** Seinäjoen Järjestöotalo

Tutkimusretki arkisen elämän toimivuuden lisäämisen aineksiin, myönteisiin asioiden havaitsemiseen ja ristiriitojen kohtaamiseen. Pohditaan myös kuuntelemisen jaloa taitoa. Illan vetäjinä toimivat Etelä-Pohjanmaan Perheasiain neuvottelukeskukseen johtaja Teuvo Mannila sekä Pohjanmaa-hankkeen suunnittelijat Mervi Ropponen ja Diana Hakasaari.

*Lastenkaitsesta järjestetty*

## **SELVIYTYMISKEINOJA LAPSIPERHEEN ARKEEN**

**Tiistaina 13.4.2010 klo 18.00–19.30** Seinäjoen Järjestöotalo

Arki lapsiperheessä voi tuoda yllättäviäkin vastoinkäymisiä ja tilanteita, joissa jokainen vanhempi kaipaa neuvoja, ohjausta ja eväitä omalle jaksamiselleen. Mistä apua? Illan aikana asiantuntijat tuovat eri näkökulmista tietoa, jota ehkä olet kaivannut tai joka on hyvä tietää jokaisessa lapsiperheessä. Omilla kysymyksilläsi voit täydentää antia juuri sinua palvelevaksi. Selviytymiskeinoja arkeen valottavat terveydenhoitaja Virpi Finnilä ja velkaneuvoja Mervi Kallio Seinäjoelta.

*Lastenkaitsesta järjestetty*

## **AVIOERO JA PARISUHTEEN PÄÄTTYMINEN**

**Tiistaina 20.4.2010 klo 18.00–19.30** Seinäjoen Järjestöotalo

Illassa käsitellään parisuhteen päättymisen syitä, yhteisön tukea eron jälkeen, eroa kriisinä ja sitä, mistä eronnut saa apua ja tukea. Erityisesti keskitytään kertomaan Fisherin eroseminaarista, joka on eronneille ja leskille tarkoitettu ryhmä, jossa käsitellään parisuhteen päättymiseen liittyviä tunteita keskusteluin ja toiminnallisin menetelmin. Vaikka ero ei olisi itselle ajankohtainen asia, ilta antaa tietoa ja valmiuksia tukea läheistä eron kokenutta. Illan vetäjät ovat ohjanneet yhdessä eroseminaaareja Seinäjoella. Yliopettaja Arja Hemminki Seinäjoen ammattikorkeakoulusta kertoo parisuhteen päättymisestä tekeillä olevan väitöskirjansa pohjalta. Sairaanhoidtaja Lea Salin kertoo Fisherin eroseminaarista.

*Lastenkaitsesta järjestetty*

## **MITÄ TÄNÄÄN RUOAKSI?**

**Tiistaina 27.4.2010 klo 18.00–19.30** Seinäjoen Järjestöotalo

Maistuvatko lapsille kasvikset ja hedelmät? Miten yhdistetään kiireinen arki, harrastukset ja säännöllinen ruokavalio? Tule tutustumaan koko perheen voimin näyttelypisteisiin, joissa tietoa ja pohdittavaa ruokailun pelisäännöistä, säännöllisestä ja terveellisestä ruokavaliosta sekä herkuista. Näyttelypisteitä mahdollisuus kiertää perheen kanssa oman aikataulun mukaisesti. Tarjolla myös makukokemuksia! Näyttelypisteillä mukana ravitsemusterapeutti Satu Matintupa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiristä ja toiminnanjohtaja Marja-Leena Mustonen Etelä-Pohjanmaan Sydänpöytäryhmästä.

## **YHDESSÄ TEKEMINEN**

**Keski viikkona 19.5.2010 klo 18.00–19.30** Jouppilanvuoren ympäristö tai Kyrkösjärven uimaranta

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. järjestää illan aikana yhteistä tekemistä vauvasta vaariin. Ajatuksena on, että aikuiset ja lapset liikkuvat illan aikana yhdessä eri "lajipisteissä". Toimintaa myös eriytetään ja lapsille on ohjelmassa lisäksi temppuilla ja tasapainoilla. Aikuisille ohjattua kevyttä liikuntaa, mikä ei vaadi mitään aikaisempaa kokemusta kyseisistä liikuntalajeista. Aikuisille luvassa myös infoa liikunnan aloittamisesta (mm. kesto, määrä ja sykkeet). Omia liikuntavälineitä ei tarvita, mutta ota sähän sopivat ulkoiluvälineet mukaan.

## YHTEISTYÖSSÄ MUKANA

Etelä-Pohjanmaan lapset, nuoret ja lapsiperheet -kehittämishanke / Kaste -ohjelma

Etelä-Pohjanmaan perheasiainneuvottelukeskus

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

Pohjanmaa-hanke

Etelä-Pohjanmaan Sydänpiiri

Pohjanmaan liikunta ja urheilu

Seinäjoen JärjestöTalo

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Seinäjoen kaupunki (neuvola, perheneuvola, terveyden edistämisen yksikkö ja velkaneuvonta)

