

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!

Lisätietoja: Sirpa Tuomela-Jaskari, projektikoordinaattori, Kaste-ohjelma/ Etelä-Pohjanmaan lapset, nuoret ja lapsiperheet -kehittämishanke, puh. 044 754 1789, s-posti: sirpa.tuomela-jaskari@seinajoki.fi tai Mervi Ropponen, kehittämissuunnittelija, Välittäjä 2009 -hanke / Pohjanmaa-hanke, puh. 044 4153174, s-posti: mervi.ropponen@epshp.fi

TEEMAILLAT SEINÄJOEN JÄRJESTÖTALOLLA SEURAAVASTI:

MITÄ LAPSENI TOIVOO – ENTÄ MINÄ? – Tiistaina 9.3.2010 klo 18.00–19.30

- ❖ Paha mieli ja ärtymys tilanteissa, jolloin kaikki perheessä eivät ole tyytyväisiä
- ❖ Kuinka huomioida koko perheen toiveet?
- ❖ Kuinka jokainen perheenjäsen tulisi kuulluksi?

Päivi Föhr, Janne Pajaniemi, Jaana Raiskio, Seinäjoen kaupungin sosiaalityön ja perheterapian ammattilaiset

MITÄ RAKKAUS OIKEIN ON? – Tiistaina 16.3.2010 klo 18.00–19.30

- ❖ Arkielämän toimivuus ja siinä kasvaminen
- ❖ Myönteisten asioiden havaitseminen ja ristiriitojen kohtaaminen
- ❖ Kuuntelemisen jalo taito

Teuvo Mannila, Perheasiain neuvottelukeskus,

Mervi Ropponen ja Diana Hakasaari, Välittäjä 2009 -hanke/ Pohjanmaa-hanke

SELVIITYMISKEINOJA LAPSIPERHEEN ARKEEN – Tiistaina 13.4.2010 klo 18.00–19.30

- ❖ Vastoinkäymiset ja selviytymiskeinot arjessa
- ❖ Mistä neuvoa, ohjausta ja eväitä jaksamiselle?
- ❖ Tuen saamisen mahdollisuuksista tietoa

Virpi Finnilä, terveydenhoitaja ja Mervi Kallio, velkaneuvoja

AVIOERO JA PARISUHTTEEN PÄÄTTYMINEN – Tiistaina 20.4.2010 klo 18.00–19.30

- ❖ Parisuhteen päättymisen syyt, yhteisön tuki eron jälkeen, ero kriisinä
- ❖ Mistä eronnut saa apua ja tukea?
- ❖ Tietoa Fisherin eroseminaarin ohjaajilta (Eronneille ja leskille tarkoitettu ryhmä, jossa käsitellään parisuhteen päättymiseen liittyvät tunteet keskusteluin ja toiminnallisien menetelmin)
- ❖ Tietoa ja valmiuksia tukea läheistä eron kokemusta

Arja Hemminki, yliopettaja, SeAmk ja Lea Salin, sairaanhoitaja

MITÄ TÄNÄÄN RUOAKSI? – Tiistaina 27.4.2010 klo 18.00–19.30

- ❖ Maistuvatko lapsille kasvikset ja hedelmät?
- ❖ Kuinka yhdistää kiireinen arki, harrastukset ja ruokavalio
- ❖ Kierrä perheen kanssa vapaasti näyttelypisteitä, jossa tietoa ja pohdittavaa ruokailun pelisäännöistä, säännöllisestä ja terveellisestä ruokavaliosta sekä herkuista. Tarjolla myös makukokemuksia!

Satu Matintupa, ravitsemusterapeutti, EPSHP

Marja-Leena Mustonen, toiminnanjohtaja, E-P:n Sydänpiiri

YHDESSÄ TEKEMINEN – Keskiviikkona 19.5.2010 klo 18.00–19.30

Kyrkösjärven uimaranta

- ❖ Yhteistä tekemistä vauvasta vaariin lajipisteissä
- ❖ Lapsille temppuilua ja tasapainoilua
- ❖ Aikuisille ohjattua kevyttä liikuntaa
- ❖ Tietoa liikunnan aloittamisesta (mm. kesto, määrä ja sykkeet)

Sähän sopivat ulkoiluvälineet mukaan!

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.

LASTENKAITSENTA JÄRJESTETTY!



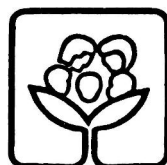
ETELÄ-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI



Etelä-Pohjanmaan Sydänpiiri ry



Välittäjä 2009 -hanke



Etelä-Pohjanmaan lapset, nuoret ja lapsiperheet -kehittämishanke