



Iloa ja voimavaroja erityislapsiperheiden elämään!



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry



Se on sinussa. Selviytyjä.



Iloa ja voimavaroja erityislapsiperheiden elämään!

Syksy on uusia harrastuksia, kohtaamisia ja kaverisuhteiden syntyistä. Syksy on koulujen, iltapäivätoiminnan tai päivähoidon ja eskarin aloitusta. Syksyinen arki on aikataulujen yhteensovittamista, kuljetusten järjestämisestä, Wilman kilkattelua, hoitopäivien kirjaamista, vanhempainvartteja, flunssaa, takkatulta, lempikirjoja...

Me Selviytyjät tarjoamme teille Arjen Selviytyjille tänä syksynä viime kevään lailla monipuolisia toimintoja, jotka toivottavasti tuovat arkeen paljon iloa ja voimavaroja. Perhekerhot sekä vertaistukiryhmät jatkavat ja uutena ollaan luomassa nuorille omia itsetunnon vahvistamisen ryhmiä sekä vanhemmuuden tuen ryhmämallia. Vanhemmuuden tueksi on tulossa myös Vahvasti vierellä -vapaaehtoistoimintaa yhteistyössä Mikkelin Kriisikeskuksen ja Olka-hankkeen kanssa.

Koko perheen ja kaikkien perheenjäsenten hyvinvointi nousee tänä syksynä merkittävästi esille toiminnoissamme. Tarjotaan mahdollisuuksia omaan aikaan, mielekkääseen tekemiseen ja tilaisuuksia jakaa hyviä selviytymiskeinoja ja kasvattaa henkistä energiatasoa. Silloin, kun ihmisen elämässä on kaikki hyvin, sujuu arkikin paremmin. Yksi merkittävä tekijä hyvinvoinnissa on liikunta, joka on erityisesti lapsiperheiden parissa noussut kehittämisen kohteeksi. Tähän tullaan syksyn aikana kiinnittämään huomiota yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa.

Toivotetaan yhdessä ilolla syksy tervetulleeksi, ollaan toistemme kaveriteita ja tukena arjen haasteissa!

Terveisin Kati, Essi ja Ilona



Tervetuloa syksyn perhekerhoihin

Perhekerhot ovat koko perheen maksuttomia kerhoja! Ne ovat paikkoja, joissa voit tavata kavereita, askarrella sekä ulkoilla ja pysähtyä illan päätteeksi yhteiselle iltapalalle. Kerhoon voit tulla niin isän, äidin kuin kummin tai mummin kanssa. Sellaisen aikuisen, joka on sinulle arjen tärkeä läheinen.

Parasta kerhossa on se, että siellä voit osallistua ohjattuun toimintaan tai tehdä juuri sitä, mitä kullakin kerralla huvittaa. Voit esimerkiksi värittää värityskuvia, pelata kaverin kanssa korista tai koota legoilla äiskän ja isän kanssa.

Illan päätteeksi kuulet kutsuhuudon "iltapalalle" ja pääset nauttimaan maukkaan iltapalan. Aika kivaa, eikö?

Tule sinäkin mukaan perhekerhoihin niin Mikkeliin kuin Kangasniemelle!



Perhekerhot

Maksuttomat koko perheen kerhot tulevat taas! Kerhoon voit tulla vanhemman, isovanhemman, kummin tai muun tärkeän lähiaikuisen kanssa. Tarjolla iltapala!

Mikkelissä Kalevankankaan koulun tiloissa (Raviradantie 16)

2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 17.30-19

Ilmoittautumiset Kati Partti puh. 050 348 4738

Kangasniemellä nuorisotila Ottiksella (Teollisuustie 4)

3.9., 1.10., 5.11., ja 3.12 klo 17-18.30 (ei ilmoittautumista)



Vertaistukiryhmät

Ryhmät ovat suljettuja ja luottamuksellisia. Ryhmien ohella on mahdollisuus lastenhoitoon.

Leijonaemot toimintakeskus Kipinän tiloissa (Raviradantie 4-6)
22.8., 26.9., 31.10., 21.11. ja 19.12. klo 17.30-19.30

Ilmoittautumiset Kati Oinonen puh. 045 806 1361 ja lastenryhmään
Ilona Halmesmäki puh. 050 477 8977

Erityinen Arki Mäntyharjun päiväkotia Mustikkatassussa (Teletie 8)
4.9., 2.10., 13.11. ja 4.12. klo 17-19

Ilmoittautumiset Kati Partti puh. 050 348 4738



Satutunnit

Tarinoita hyväksymisestä, toisen kunnioittamisesta ja
yhdenvertaisuudesta.

Mäntyharjun kirjasto 4.9. ja 30.10. klo 17.30-19

Rantakylän kirjasto 13.9. klo 9.30-11

Ristiinan kirjasto 11.10. klo 9.15-10.30



Tulossa

Arjen tärkeät läheiset vertaistukiryhmä isovanhemmille
(aikataulut vahvistuvat myöhemmin)

Nuorille itsetunnon vahvistamiseen ryhmiä, liikuntaa ja vanhemmuuden tuen ryhmämallia sekä vanhemmuuden tueksi Vahvasti vierellä -vapaaehtoistoimintaa.

Seuraamalla meitä alta löytyvistä sosiaalisen median kanavoista saat ensimmäisenä tiedon alkavista toiminnoistamme!



selviytyjathanke



Selviytyjät -
hanke



Selviytyjät
-hanke



*Astun, astun, kuraan astun.
Kumppareilla liu'un, kastun.
Rapakoiden sankari tää,
lisää läiskyttää.*

*Metrin ilmaan loiskeet lentää,
onneksi ei naamaan sentään.
Astun, astun, lisää kastun.
Tää on ihanaa!*

(Litinöitä Lätinöitä san.
Luri ja Marika Luokkala)

Terveisin

Ilona Halmesmäki
Perhetoiminnan kehittäjä
ilona.halmesmaki@msol.fi
p. 050 477 8977

Essi Matikainen
Perhetoiminnan kehittäjä
essi.matikainen@msol.fi
p. 050 477 6199

Kati Partti
Perhetoiminnan vastaava
kati.partti@msol.fi
p. 050 348 4738

Löydät meidät Omatorilta, Porrassalmenkatu 21, 2.krs