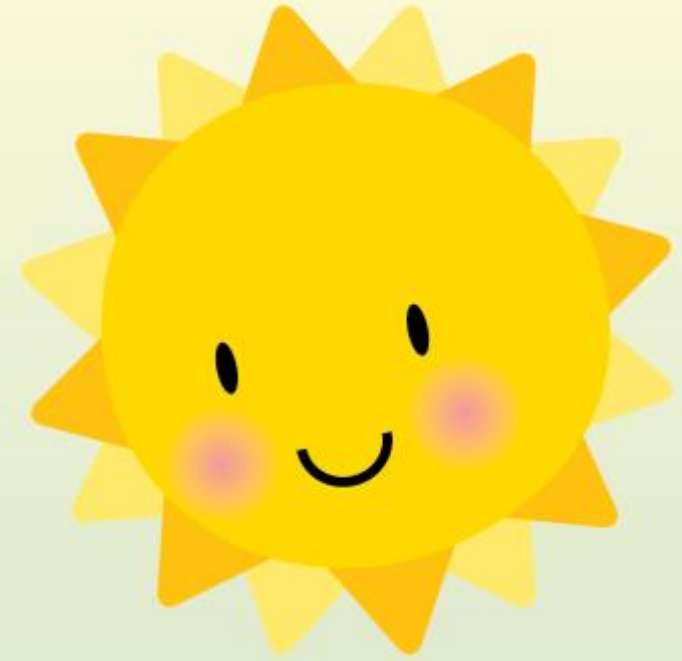




VANHEMMUUDEN VUOSIKELLO

Vanhemmuuden tukeminen ja arjen hallinta

Oikeus olla vanhempana

Minulla on sydän, joka sykkii sinulle,
vaikka välimatka olisi pitkä kuin hiljaisuus.
Minulla on sanat, joita en aina saa
sanottua,
mutta ne kantavat: *"Olen tässä. Olen
sinun."*

Minulla on oikeus olla vanhempi –
ei täydellinen, mutta tosi.
Oikeus nähdä, kun naurat,
ja lohduttaa, kun maailma kolhii.

Oikeus kysyä: *"Miten voit?"*
ja kuulla vastauksesi,
antaa syli, vaikka et aina siihen
juoksisikaan.
Olla taustalla, mutta läsnä.

Minulla on oikeus rakastaa sinua
niin kuin vain vanhempi voi –
hiljaa, vahvasti,
päivästä toiseen, vuodesta
vuoteen.

Ja sinulla, lapseni,
on oikeus tietää,
että olet aina ollut toivottu,
ja että rakkauteni ei katoa, vaikka
minä joskus katoaisin näkyvistä.



Luotu tekoälyllä

ALAVIESKAN[†]
SEURAKUNTA

44



ALAVIESKA
aidosti lähellä



MLL
MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Alavieskan yhdistys



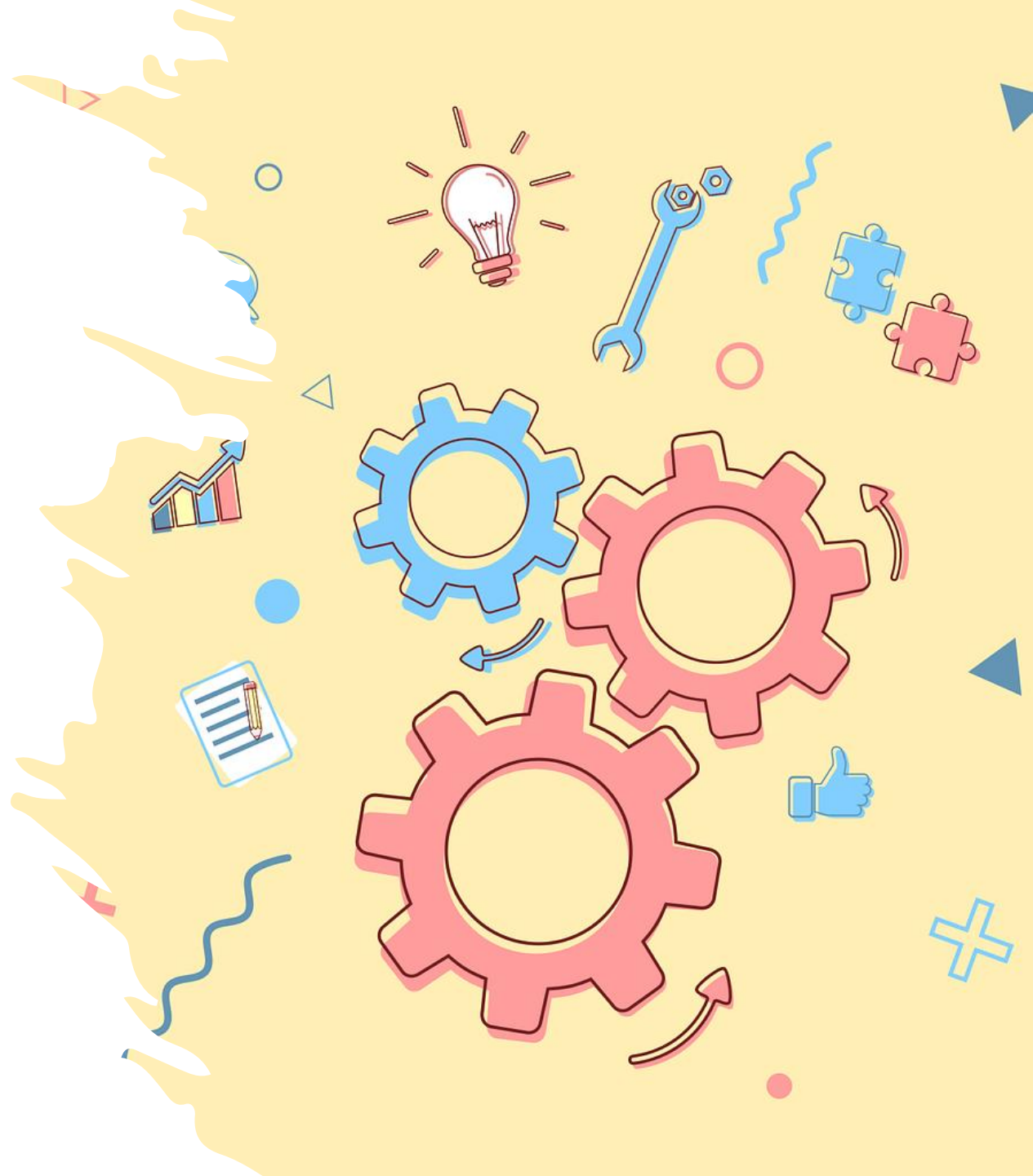
KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Välitä, muista – ennako!
LIIKENNETURVA

- Vanhemmuuden vuosikello –idea syntyi KOHDE-hankkeen yhteistyökehittämisen työpajassa 14.11. 2024. Tiimin tavoitteeksi valikoitui ”Vanhemmuuden tukeminen ja arjen hallinta” ja sen myötä päätettiin pilotoida Vanhemmuuden vuosikello Alavieskaan.
- Vanhemmuuden vuosikellon tarkoituksena on koota yhteen Alavieskan kunnan eri toimijoiden teemat samaan vuosikelloon konkretisoimaan toimintaa eri aloilla. Vuosikello ei ole kalenteri, vaan siitä löytyy jokaiselle kuukaudelle lista asioista, joiden ympärille toiminta voidaan rakentaa. Tässä vuosikellossa on joka kuukaudelle materiaalinkkejä, joista voi käydä katsomassa vinkkejä omaan toimintaan. Jokaiselle kuukaudelle on nimetty vastuuhenkilö, joka huolehtii kuukauden viestimisestä eri kanavissa muun muassa Alavieska-lehdessä lehtibuffilla, infotauluissa kirjastolla ja kunnantalolla sekä Pysäkillä, Wilman ja Daisyn kautta että paperisena ilmoitustauluilla.
- Työryhmän tapaamisia on ollut parin kuukauden välein kevään 2025 aikana.
- Vuosikellon käyttöönoton jälkeen työryhmä kokoontuu puoli vuosittain keskustelemaan/päivittämään vuosikelloa ja se tullaan liittämään osaksi Alavieskan kunnan hyvinvointikertomusta.
- Vanhemmuuden vuosikelloon on liitetty Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun liikenneturvallisuustoimijan turvallisuustuokiokortit. Kortit on tarkoitettu lyhyenä muistutuksena ajankohtaisista liikenneturvallisuuteen liittyvistä aiheista. Kortteja on laadittu vuodenaikaan liittyvien aiheiden mukaisesti alkaen tammikuusta.
- Otetaan käyttöön 1.8.2025



Vuosi pitää sisällään paljon juhlia, joita voi perheellä juhlia yhdessä.
Ota tästä vinkkiä vuoden juhliin, linkissä lisätietoa: [Yhtä juhlaa](#)
Juhlat on laadittu kestävän kehityksen ja kestävyyskasvatuksen näkökulmasta.



KEVÄT

Luonnon heräämisen
ja kasvun ihmettelyä
sekä istutuspuuhia



KESÄ

Retket lähiluontoon,
vieraslajitalkoot,
pölyttäjiin
tutustuminen ja
vesileikit



SYKSY

Sadonkorjuu,
luonnon antimien ja
materiaalien
hyädyntämistä



TALVI

Luonto lepää,
rauhottumisen aika,
lumi- ja jäätaidetta

TAMMIKUU

Pysähdy hetkeen

Pysähdy tammikuussa hetkeen ja vietä aikaa perheesi kanssa. Kiinnitä huomiota ruutuajan määrään, monipuoliseen ravintoon, huolehdi hyvinvoinnistasiasi. Lasten kanssa hyvinvointia on myös kehotunnekasvatus, missä opetellaan yhdessä tunnistamaan miltä tunne tuntuu kehossa, turvataitoja ja vuorovaikutusta.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Toisen asteen yhteishaku <https://opintopolku.fi/>

Linkkejä materiaaleihin:

[Ruutuaika - Neuvokasperhe](#)

[Ravitseminen- ja ruokasuositukset - Ruokavirasto](#)

[Lapsiperheen ruokalista | Martat](#)

[Lasten kehotunnekasvatus - Väestöliitto.fi](#)

[Ihmiskehon osat | Pikku Kakkosen juontopalat | Yle Areena](#)

[14. Lasten rentoutusharjoitukset | Mielenterveystalo.fi](#)

[Rentoudu Nallen kanssa Pikku Kakkosessa – Pikku](#)

[Kakkonen – yle.fi](#)



Turvallinen ajonopeus tilanteen mukaan

Turvallinen ajonopeus on keskeinen tekijä liikenneturvallisuudessa.

Valitsemalla nopeuden ympäristöolosuhteiden, liikenteen ja sääolosuhteiden mukaan voi vähentää merkittävästi onnettomuusriskiä ja pienentää niiden vakavuutta. Liikenteen sujuvuus paranee, ja pienemmät nopeudet parantavat etenkin jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden turvallisuutta.

1. **Valitse nopeus tien, kelin ja liikenteen mukaan** – ei vain nopeusrajoituksen mukaan.
2. **Hitaampi vauhti parantaa** havainnointia, lyhentää pysähtymismatkaa ja lieventää törmäysten seurauksia.
3. **Pienikin nopeuden alennus lisää** liikenneturvallisuutta, etenkin kävelijöille ja pyöräilijöille.
4. **Suurempi nopeus kasvattaa** törmäysenergiaa ja onnettomuuksien vakavuutta. Kaksinkertaistamalla nopeudet jarrutusmatka nelinkertaistuu.
5. **Talvinopeusrajoitukset** pienentävät liukkauden riskejä.

➤ Lue lisää: [Turvallinen ajonopeus parantaa liikenneturvallisuutta - Liikenneturva](#)



HELMIKUU

Moninainen ystävyys

Tuetaan lapsia ja nuoria ystävyystaitojen kehittymisessä.

Ystäviä ja ystävyssuhteita voi olla monenlaisia. Kaveritaitoja on hyvä harjoitella. Kaveritaidot tulee olla hallussa myös sosiaalisessa mediassa. Lähde vaikka ulkoilemaan ystävän kanssa!



Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Tulevien eskareiden vanhempainilta varhaiskasvatuksessa ja koululla

Linkkejä materiaaleihin:

[Ystävyys- ja läheisyystaidot](#)

[Yhdessä turvallisesti netissä](#)

[Mediataitoviikko](#)

[Yhteisvastuu](#)

Pysy pystyssä

Liukastuminen on jalankulkijoiden yleisin tapaturma talviliikenteessä. Kävelijän oma ennakointi, keliin sopivat jalkineet ja liukuesteet sekä jalankulkuväylien hyvä kunnossapito ehkäisevät liukastumisesta johtuvia kaatumisia.

- **Valitse oikeat kengät** - Käytä talvijalkineita, joissa on pehmeä ja kuvioitu pohja. Nastakengät antavat lisäpitoa.
- **Käytä liukuesteitä** - Liukuesteet vähentävät tehokkaasti kaatumisriskiä.
- **Paranna tasapainoa** - Hyvä lihaskunto ja tasapainoharjoitukset auttavat pysymään pystyssä.
- **Ennakoi kelit** - Varaa riittävästi aikaa matkoihin ja keskity kävelyyn.

➤ [Lue lisää liukastumisista ja niiden ehkäisystä \(Liikenneturva\)](#)

➤ [Pysy pystyssä -kampanja](#)

#PysyPystyssä – valitse kenkä tai liukueste käyttötarpeesi mukaan						
LIUKUESTEET			JALKINEET			
						
Kantaliukuesteet	Koko pohjan liukuesteet	Päkiäliukuesteet	Talvijalkineet	Nastakengät	Kitka-/pitopohjakengät	
KÄYTTÖ-TARKOITUS		Monipuolisesti ulkoiluun		Lisäpitoa esim. korkokengän kanssa		
ETUJA		Voi riisua pois tarvittaessa, voi käyttää erilaisten kenkien kanssa		Monipuolisesti ulkoiluun		Erityisesti kaupunkiin
HUOMIOI NÄMÄ		- Tukea kriittiselle kantauskuvaiheelle - Helppo pukea ja riisua		- On liukas kivilattialla → varovaisuus - Hieman hankalampi kiinnittää		Erittäin hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa
MISTÄ OSTAA		Suutarinliikkeet, kenkäkaupat, urheiluliikkeet, tavaratalot		Monikäyttöiset		Hyvä pito pakkasella / lumikeleillä
HINTA		n. 29-33 €		n. 10-22 €		n. 8-15 €
MERKKEJÄ		Devisys		Devisys, Icebug, 2GO, Spiky plus		Ice8, FrontGrip
				Hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa ja vaihtelevissa keleissä		- Monipuoliset - Ei tarvitse varoa sisätiloissa
		Voi olla liukas kivilattialla → varovaisuus		Liukkaalla pito ei välttämättä riitä		- Kivilattialla voi olla liukas - Puulattialla ei kannata kävellä
		Voimakkaampi ponnistus voi johtaa piden menettämiseen		Kenkä- ja urheilukaupat, suutarinliikkeet, eräliikkeet		n. 80 € - n. 100-150 € n. 100 € -
		Halti, Sievi, Icebug, Meindl, Merrel, Lowa		Sarva, Icebug		Icebug, Hanvag, Merrel

Kuva: Pitoa jalankulkuun - Liikenneturva

MAALISKUU

Liikunta

Liikutaan yhdessä perheen parissa. Anna lapsesi vuorotellen valita liikuntamuoto/peli, mitä voitte tehdä yhdessä perheen kanssa. Riittävä liikunta edistää unen laatua, huolehdi riittävästä palautumisesta.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Maailman luontopäivä 3.3.

Rasismin vastainen viikko 17. – 23.3.

Tasa-arvon päivä 19.3.

Onnellisuuden päivä 20.3.

Linkkejä materiaaleihin:

[Luonnon kevätseuranta](#)

[Liikkuva perhe](#)

[Viisi perinteistä talvipäivän leikkiä](#)

[Maksuttomia liikuntaohjelmia](#)

[Palauttava uni](#)

[Vesipäiväkirja-tehtävä koululaisille](#)

[Liikunnallinen Satukirja](#)



Talvipyöräily

Pyöräily on mitä parhain kulkuneuvo myös talvella. Työmatkojen pyöräily lisää helposti päivittäistä liikkumisen ja ulkoilun määrää sekä terveyttä ja hyvinvointia.

Talvipyöräilyn onnistumisessa avainasemassa on itselle oikeanlaisen vaatetuksen löytäminen sekä pyörän talvivarusteet. Myös ajotapaan ja turvallisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota.

Pyörän ja pyöräilijät talvivarusteet

- ✓ Talvi- tai nastarenkaat. Nastarenkaat lisäävät pitoa liukkaalla myös pyörässä.
- ✓ Etu- ja takavalot ja heijastimet.
- ✓ Lokasuojat. Loskakeleillä on miellyttävämpää polkea, kun kura ei kastele vaatteita.
- ✓ Kerrospukeutuminen. Tuulenpitävä päähine ja ajohanskat suojaavat tehokkaasti viimalta.
- ✓ Heijastinliivi pimeällä

Lue lisää:

- <https://pyorailytalvi.fi/pyoraillen-talvella>
- Talvipyöräily Q/A: <https://www.youtube.com/watch?v=ad2sM4RXE18>



Kuva: Liikenneturva

Pyörän säilytys ja huolto talvella

- ✓ Pyörä olisi parasta säilyttää kuivissa sisätiloissa ja erityisen tärkeää talvella on huoltaa pyörää säännöllisin väliajoin. Pyörän pesu, kuivaaminen ja ketjujen rasvaaminen kannattaakin hoitaa viikoittain. Samalla on tärkeä tarkistaa jarrujen ja renkaiden kunto.

Turvallisuus

- ✓ Talvella nopeastikin muuttuvat olosuhteet ja pyöräilyteiden kunto hidastavat ajoa, joten matkantekoon saa varata vähän enemmän aikaa kuin sulan maan aikaan.
- ✓ Myös pyöräillessä ennakoiva ja rauhallinen ajotapa ehkäisee vaaratilanteita.

HUHTIKUU

Kierrätys, leikki ja kirjojen kiehtova maailma

Leikki on lapsen työtä ja sallittua iästä riippumatta!

Hyödynnä kirpputorien tarjontaa esimerkiksi leluja tai kirjoja hankkiessa.

Hyödynnä kierrätysmateriaaleja aina kun mahdollista.

Iltaadun lukeminen rahoittaa lasta ja nuorta sekä laajentaa sanavarastoa.

Ääneen lukemisesta lapselle on hyötyä murrosikään asti.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Tiedonsiirtoa tulevalla kaudella varhaiskasvatuksessa

Linkkejä materiaaleihin:

[Etusivu - Lukuviikko](#)

[Pääsiäisaskartelua lapsille – kurkkaa kivat ja helpot ohjeet! | Kotivinkki](#)

[Tutustutaan kierrättämiseen Tellustajien kanssa – Varhaiskasvattajille – yle.fi](#)

[Leikkipäivä ja leikki pankki - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

[Opetusmateriaalit liikennekasvatuksen tueksi - Liikenneturva](#)

[Maailman terveyspäivä | Suomen YK-liitto](#)

[Aprillipäivä: Listasimme tärkeimmät faktat ja parhaat arpillipilat](#)



Älä aja väsyneenä



Väsyneenä ei pidä lähteä ajamaan. Yhteisillä työmatkoilla tai työasiamatkoilla voi pyytää työkaveria ajamaan perille. Kuva: Aku Mattila / Liikenneturva

Väsymys on läsnä useimpien työikäisten arjessa ja se aiheuttaa toistuvasti myös riskejä liikenteessä. Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakuntien mukaan väsymys vaikuttaa jopa joka viidennen moottoriajoneuvon aiheuttaman kuolonkolarin taustalla.

Tieliikennelaki kieltää kuljettamasta ajoneuvoa väsyneenä (TLL 17 §), mutta väsymyksen toteamiseksi ei ole olemassa esimerkiksi alkometrin kaltaista välinettä tai keinoja.

→ Älä lähde tien päälle väsyneenä. Selvitä voisitko kulkea paikalle julkisilla? Osallistua etänä? Siirtää maastotyöpäivää?

➤ Lue lisää: [Väsymys voi iskeä salakavalasti työmatkalla – Liikenneturva](#)



TOUKOKUU

Ulkoilu

Keväinen luonto ja lintujen palaaminen herättää ilon tunteita. Ylpeyttä voi tuntea roskien keräämisestä luontoretken aikana. Luontoa näkee upeasti myös pyöräillessä. Voisiko äitienpäiväkortin tehdä rakentamalla ja koristelemalla maahan kehykset, joiden keskelle lapsi istuu ja tehdään valokuvasta kortti?

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Alavieskan kesäleireille ilmoittautuminen

Lomakauden suunnittelu, varaa lapsien hoitotarve

Linkkejä materiaaleihin:

[Pyöräilyviikko](#)

[Roskajahti](#)

[Ilo kasvaa ulkona - luontotoiminnan käsikirja](#)

[Jekku-Jänö](#)



Pyöräilijän turvallisuusohjeet

1. **Käytä aina pyöräilykypärää** - Se suojaa päätä onnettomuustilanteessa.
2. **Näy liikenteessä** - Käytä valoja ja heijastimia hämärässä ja pimeässä.
3. **Ennakoiva ajotapa** - Valitse turvalliset reitit ja noudata liikennesääntöjä.
4. **Pysy valppaana** - Vältä häiriöitä, kuten musiikin kuuntelua tai puhelimen selailua pyöräillessä.
5. **Kunnioita muita liikkuja** - Ilmoita käänöksistä käsimerkein ja käytä soittokelloa tarvittaessa.
6. **Huolla pyöräsi säännöllisesti** - Tarkista jarrut, renkaat ja vaihteet ennen matkaa.

➤ [Lue lisää pyöräilyn turvallisuudesta \(Liikenneturva\)](#)

Pyörän ja pyöräilijän varusteet

Turvallinen pyörä on käyttäjälleen sopivan kokoinen ja sitä on helppo ajaa. Pakolliset varusteet ovat useimmissa pyörissä vakiovarusteena.

Tarkista, että pyörässä on:

- Tehokkaat jarrut.
- Heijastimet. Pyörässä on oltava etu-, taka- ja sivuheijastimet.
- Valot. Pimeällä ja hämärässä, tai näkyvyyden ollessa muutoin heikentynyt, on pyöräilijän

käytettävä etu- ja takavaloa. Etuvalon on näytettävä vaaleaa ja takavalon punaista valoa. Valot voivat olla kiinnitettynä myös pyöräilijään.

- Äänimerkinantolaite, esimerkiksi soittokello.

Huolla pyöräsi säännöllisesti. Säännöllinen puhdistus, ketjujen rasvaus ja rengaspaineiden tarkistus kannattaa jokaisen pyöräilevän ottaa tavaksi. Talvella nastarenkaat ovat tärkeä turvallisuusvaruste.





KESÄKUU

Huolehdi lähimmäisestäsi

Kesäaikana pienetkin koululaiset saattavat olla yksin kotona. Lapsen kanssa on hyvä käydä läpi toimintaohjeet avun tarpeen tullen; mistä keneltä apua ja tukea? Voisiko kesällä saada hoitoapua isovanhemmilta?

Huolehdi kodin turvallisuudesta, jokaisesta kodista tulisi löytyä ensiapupakkaus ja alkusammutusvälineet.

Olisiko kesällä aikaa käydä katsomassa isovanhempia tai ikääntyneitä sukulaisia?



Linkkejä materiaaleihin:

[Maailman merten päivä](#)

[Tapaturmapäivä](#)

[Ensiapuohjeet](#)

[Nauti päivittäin](#)

[Sata leikkiä vapaa-aikaan](#)

[Turvallinen koti](#)

Turvallinen lomaliikenne

Kesälomien aikana liikenteessä on tärkeää varautua suurempiin liikennemääriin ja pitkiin ajomatkoihin.

Hyvä suunnittelu ja ennakkointi auttavat vähentämään stressiä ja parantavat liikenneturvallisuutta. Muista tarkistaa ajoneuvon kunto ennen lähtöä, suunnitella reitti etukäteen ja varata riittävästi taukoja matkalle.

Lisäksi on tärkeää huomioida liikennetilanteet ja muiden tielläliikkujien tarpeet, kuten pyöräilijöiden ja jalankulkijoiden.

- Varaa matkalle riittävästi aikaa ja taukoja väsymyksen välttämiseksi.
- Tarkista auton kunto ja varmista, että kuorma on tasapainossa ja kiinnitetty.
- Pidä turvaväli ja sopeuta nopeus olosuhteisiin.
- Noudata liikennesääntöjä ja huomioi muita tielläliikkujia, kuten pyöräilijöitä ja jalankulkijoita.

Yhteistyö liikenteessä tekee matkasta sujuvampaa ja turvallisempaa.



Kuva: Liikenneturva

➤ Lue lisää: www.liikenneturva.fi/ajankohtaista/vinkit-turvalliseen-matkaan-uusille-karavaanareille-ja-kanssakulkijoille/

HEINÄKUU

Kesä Alavieskassa

Lataa akut lomalla, lomaile kotona tai tee päiväretkiä Alavieskassa. Käy kirjastossa, naapurilla kylässä tai pyydä naapuri lettukesteille mukaan. Tutustu Alavieskan luontoon ja vieraile Alavieska päivillä! Tutustu esikouluikäisen tai ekaluokkalaisten koulumatkaan jo hyvissä ajoin ennen koulujen aloitusta.



Kuvat: Hannele Saukko

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Alavieska päivät: heinäkuun toinen viikko
(Suomen ensimmäinen äitienpäivä Alavieskassa 7.7.1918)

Linkkejä materiaaleihin:

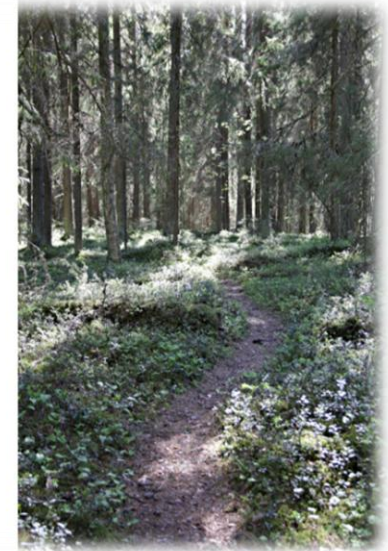
[Kulttuurin tapahtumat | Alavieska](#)

[Atla - Alavieska](#)

[Kotiseutumuseo | Alavieska](#)

[Ulkoilu ja retkeily | Alavieska](#)

[Leikit – Perinneleikit Ry](#)





Turvallinen koulumatka syntyy harjoittelemalla

Turvallisen koulumatkan eväät:

- Suunnittele sopivin reitti kouluun – turvallisin reitti ei välttämättä aina ole se lyhin.
- Harjoittele koulureitti yhdessä lapsesi kanssa. Kun perusasiat ovat hallussa, kannattaa antaa lapsen toimia itsenäisesti ja seurata vierestä.
- Sopikaa, että puhelin pysyy repussa koulumatkan ajan. Jos on soitettava tai vastattava, pitää pysähtyä turvalliseen kohtaan.
- Lapselle on hyväksi liikkua edes osa koulumatkasta omin voimin. Se kartuttaa liikennetaitoja ja valmistaa virkeään koulupäivään.
- Harkitse alueen muiden vanhempien kanssa [kävelevää koulubussia](#). Lapset kävelevät kouluun yhden tai useamman aikuisen kanssa etukäteen sovituin reitein, aikatauluin ja pysäkein.
- Kysele koulumatkan sujumisesta lapselta pitkin vuotta – se on tärkeä välittämisen merkki.

Lähde: Liikenneturva



Elokuu

Ruotukuukausi

Elokuussa monissa perheissä koittaa arki. Valmistaudu arkeen etukäteen aloittamalla vuorokausirytmien siirtäminen arkiamuhiin sopivaksi. Huolehdi säännöllisestä ja terveellisestä ruokailurytmistä. Voit valmistaa välipalat etukäteen jääkaappiin, silloin välttyt nälkäkiukulta.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Koulut alkavat

Nuku yö ulkona / Suomen luonnon päivä 30.8.2025

Linkkejä materiaaleihin:

[Vuorokausirytmien siirtäminen - Tervekoululainen](#)
[alakoulun ravitsemusosio_ateriarytmi.pdf](#)

[Ravinto - Terve koululainen](#)

[Leikki-ikäiset - THL](#)

[- Suomen Latu](#)



Sähköpotkulautilijat liikenteessä



Kuva: Liikenneturva

Erilaisia sähköisiä liikkumisvälineitä on nykyisin liikenteessä paljon. Laitteen ominaisuuksista riippuu, luetaanko sitä käyttävä jalankulkijaksi, pyöräilijäksi vai moottoriajoneuvon kuljettajaksi.

Sähköpotkulaudoilla, joiden rakenteellinen nopeus on 25 km/h, on noudatettava pyöräilyn sääntöjä:

- Niillä ajetaan **pyöräteillä tai ajoradan oikeassa reunassa**.
- Nopeus on maltillinen, ja **jalkakäytävällä ajaminen on kielletty**.
- Sähköpotkulaudat eivät vaadi ajokorttia, mutta **kuljettajan tulee tietää liikennesäännöt**.
- Laitteet, joiden nopeus on alle **15 km/h**, rinnastetaan jalankulkijoihin.
- Muistathan pysäköidä laudan huolellisesti, jotta se ei estä muita kulkijoita.

➤ Lue lisää pyöräilysäännöistä Liikenneturvan [Jalan ja pyöräillen -oppaasta](#) (pdf).



SYYSKUU

Muonakuukausi

Syyskuu on täydellinen kuukausi ryhmäytymiseen, retkeilyyn ja liikkumiseen – luonto tarjoaa raikkaan ilman, värikkään maiseman ja sopivan viileyden aktiiviseen yhdessäoloon.

Syyskuussa yhdistyvät syksyn sadonkorjuu, ravitseva ruoka ja hyvinvointi. Hyödynnetään kotimaisia juureksia, sieniä, marjoja ja omenoita.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Hävikkiweek 8. – 14.9

Liikkujan week 16. – 21.9

Liikenneturvallisuusweek 8. – 12.9

Linkkejä materiaaleihin:

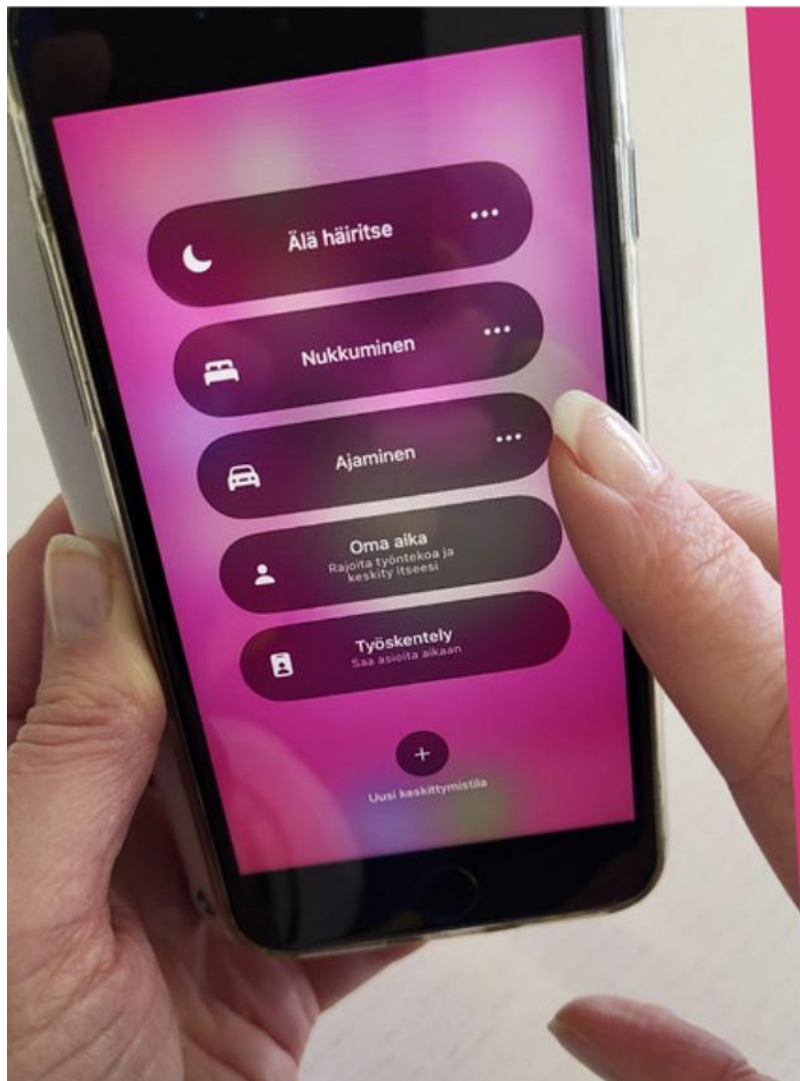
[Sadonkorjuureseptejä](#)

[Vinkkejä retkeilyyn lasten kanssa](#)

[Alavieskan ulkoilu- ja retkeilypaikat](#)

[Luontoliikuntabingo](#)

[Hävikkihiiren ruokahävikki-tehtävä](#)



Kun ajat, aja. Kokousta vasta perillä.



Vaaratilanteisiin joutuu puhelimen käytön takia Suomessa noin joka seitsemäs sitä ajaessaan käyttäneistä kuljettajista. Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakuntien mukaan matkapuhelimen käyttö on ollut mukana keskimäärin 3-5 kuolemaan johtaneessa liikenneonnettomuudessa joka vuosi. (Liikenneturva)



LOKAKUU

Hyvinvointi

Lokakuu on erinomainen aika keskittyä omaan hyvinvointiin – luonto rauhoittuu, arki rytmittyy ja on hyvä hetki pysähtyä. Aloita lempeä liikunta, panosta uneen, kirjoita päiväkirjaa, sytytä kynttilöitä ja varaa aikaa itsellesi. Villasukat jalkaan!

Vanhemmat voivat olla lapsilleen turvallinen ja tukeva kasvupaikka, kun he itse voivat hyvin. Meidän tulee kiinnittää huomiota vanhenemiseen, vanhuksiin ja heitä koskeviin asioihin sekä vanhusten asemaan yhteiskunnassa. Hyvinvointi kuuluu ihan jokaiselle!

Linkki materiaaleihin:

[Vanhustenviikko ja -päivä](#)

[Leikkipankki](#)

[Väestöliitto](#)

Hirvieläinonnettomuudet

Loppusyksy on riistaonnettomuuksien kannalta vaarallisinta aikaa, erityisesti peurakolarien osalta.

Ajoneuvon nopeuden hidastaminen ja varovaisuus ovat avainasemassa onnettomuuksien välttämiseksi, etenkin pimeällä.

Hirvieläimet liikkuvat paljon aamuhämärässä ja iltahämärässä, joten kaukovaloja kannattaa käyttää.

- **Noudata nopeusrajoituksia** ja ole erityisen valppaana hirvi-/peuravaroitusmerkityillä tiejaksoilla.
- **Valoisaan aikaan liikkuminen pienentää hirvieläinkolarin riskiä** merkittävästi.
- **Tutustu etukäteen riskipaikkoihin [kartalla](#)**
- **[Kertaa](#) kuinka toimia (riistaeläin)onnettomuuden sattuessa.**



Kuva: Liikenneturva

MARRASKUU

Kotoile viisaasti

Jokainen lapsi, nuori ja aikuinen ansaitsee fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen arjen ja ympäristön. Turvallisen kasvuympäristön varmistaminen on meidän kaikkien vastuulla. Elämässä eteen tulevien haasteiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin, sillä apua ja tukea on saatavilla.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko
Lapsen oikeuksien viikko
Mielenterveysviikko
Lähisuhdeväkivallan ehkäisy

Linkkejä materiaaleihin:

[Mielenterveyden keskusliitto](#)
[Mieli Ry](#)
[Miessakit](#)
[Vauvaperhe](#)
[Ehkäisevä päihdetyö](#)
[Nollalinja -apua väkivaltaan](#)
[Naistenlinja](#)
[Lapsenoikeuksien viikko](#)
[Oranssit päivät](#)



Näy pimeällä



Kuvat: Liikenneturva

Erityisesti pimeällä ja sateisella säällä kun näkyvyys on huono, heijastin lisää liikenteen vuorovaikutusta ja tuo lisää aikaa ennakkointiin.

Kun autoilija havaitsee pimeällä kävelijän ilman heijastinta, ollaan jo niin lähellä, ettei pysähtymiselle tai edes väistöliikkeelle ole enää aikaa eikä tilaa.





JOULUKUU

Läheiset ja perhe

Joulun viettäminen perheen kanssa voi olla lämmin ja merkityksellinen kokemus, joka vahvistaa yhteyttä ja luo kauniita muistoja. Lauletaan tai kuunnellaan kauneimpia joululauluja yhdessä läheisten kanssa. Kaivetaan lautapelit esiin ja vietetään aikaa rauhoittuen. Miltä kuulostaisi kutsua yksinäinen tuttava mukaan joulupöytään tai kahville. Ja mikäpä ettei, ulkoiluhetket yhteiset sään salliessa.

Muuta ajankohtaista perheiden elämässä tässä kuussa:

Muistathan ilmoittaa päivähoidon ja iltapäiväkerhon hoitoaikavaraukset tammikuulle

Linkkejä materiaaleihin:

[Anna lapselle raitis joulu](#)

[Kauneimmat joululaulut](#)

[Alavieskan seurakunta kirkolliset ilmoitukset](#)

[Martat - Joulusta askartelua](#)

Turvallista pikkujoulua

Jos otat, et aja - hauskaa ja turvallista pikkujoulua!

Selvän pikkujoululiikenteen vinkit:

- Mieti ennakkoon kulkemiset.
- Suosi oman auton sijaan taksia/julkisia. Muista, että myös pyöräily tai sähköpotkulautailu humalassa lisää tapaturmariskiä.
- Mene vain selvän kuskin kyytiin. Pidä huolta myös kaverista: älä päästä päihtynyttä rattiin.
- Huomioi ajokunto myös seuraavana aamuna.

➤ Lue lisää: [Humalaisen kuljettajan kyytiin ei nousta - Liikenneturva](#)

Joka **160.** kuljettaja ajaa alkoholia veressään.



Lähde: poliisi, 2022

Joka **560.** kuljettaja liikennevirrassa on **rattijuoppo.**





KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN

Meidän perheen uni!-kartta

Meidän perheen unikartta!- toimii puheeksi ottamisen työvälineenä lapsiperheiden unen tukemisessa. Kartta on kaksipuoleinen ja tulostettavissa PDF-tiedostona. Kartan ensimmäisellä puolella on puheeksi ottamisen aiheita ja toisella puolella vinkkejä ja maksuttomia palveluita lapsiperheiden uneen.

Karttaa voi hyödyntää kuka tahansa, joka kohtaa työssään tai vapaaehtoistyössään lapsiperheitä. Kartan tietopohja pohjautuu hankkeen koulutuksien luotettavaan tietoon. Kartta on koottu vuonna 2025.

Voit hyödyntää karttaa esim. vanhemmuuden vuosikellon sisältönä, varhaiskasvatuksen tai liikuntaneuvonnan keskusteluiden tukena, seurakunnan tai järjestöjen kerhoissa tai jakaa perheille suoraan erilaisissa tapahtumissa. Karttaa voi hyödyntää myös neuvoloissa. Kartan voi tulostaa oman työpaikkansa seinälle, joka tavoittaa lapsiperheitä.



Lataa tästä:
[Meidän perheen uni!-kartta](#)





KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN

Meidän yhteinen arki!

Meidän yhteinen arki!-kartta toimii puheeksi ottamisen työvälineenä lapsiperheiden arjen tukemisessa. Kartta on kaksipuoleinen ja tulostettavissa PDF-tiedostona. Kartan ensimmäisellä puolella on puheeksi ottamisen aiheita ja toisella puolella vinkkejä ja maksuttomia palveluita lapsiperheiden arkeen.

Karttaa voi hyödyntää kuka tahansa, joka kohtaa työssään tai vapaaehtoistyössään lapsiperheitä. Kartan tietopohja pohjautuu hankkeen koulutuksien luotettavaan tietoon. Kartta on koottu vuonna 2025.

Voit hyödyntää karttaa esim. vanhemmuuden vuosikellon sisältönä, varhaiskasvatuksen tai liikuntaneuvonnan keskusteluiden tukena, seurakunnan tai järjestöjen kerhoissa tai jakaa perheille suoraan erilaisissa tapahtumissa. Karttaa voi hyödyntää myös neuvoloissa. Kartan voi tulostaa oman työpaikkansa seinälle, joka tavoittaa lapsiperheitä.



European unionin
osarahoittama



Perhe- ja
sosiaalitoimi



DIAK



ODL

Lataa tästä:

[Meidän yhteinen arki! -kartta](#)



Meidän arjen tuki!

Meidän arjen tuki!-kartassa on maksuttomia palveluita lapsiperheille arjen tueksi. Kartan voi mm. tulostaa perheille mukaan, jakaa näitä erilaisissa tapahtumissa tai tulostaa seinälle esille päiväkodeissa, kerhoissa, kouluissa tai muissa paikoissa.

Kartta on kaksipuoleinen ja tulostettavissa PDF-tiedostona. Kartan ensimmäisellä puolella on puheeksi ottamisen aiheita ja toisella puolella vinkkejä ja maksuttomia palveluita lapsiperheiden arkeen.

Karttaa voi hyödyntää kuka tahansa, joka kohtaa työssään tai vapaaehtoistyössään lapsiperheitä. Kartan tietopohja pohjautuu hankkeen koulutuksien luotettavaan tietoon. Kartta on koottu vuonna 2025.

Voit hyödyntää karttaa esim. vanhemmuuden vuosikellon sisältönä, varhaiskasvatuksen tai liikuntaneuvonnan keskusteluiden tukena, seurakunnan tai järjestöjen kerhoissa tai jakaa perheille suoraan erilaisissa tapahtumissa. Karttaa voi hyödyntää myös neuvoloissa. Kartan voi tulostaa oman työpaikkansa seinälle, joka tavoittaa lapsiperheitä.

Lataa tästä:

[Meidän arjen tuki! -kartta](#)