

KOHTI AIKUISUUTTA

PALVELUOPAS ITSENÄISTYVILLE VAMMAISILLE NUORILLE



SISÄLLYS

MIKÄ TÄMÄ OPAS ON?	1
PALVELUT MÄÄRITELLÄÄN LAISSA.....	3
VAMMAISPALVELUT	5
Henkilökohtainen apu	6
Asunnon muutostyöt	8
Asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet	9
Kuljetus- ja saattajapalvelut	10
Palveluasuminen	11
Päivätoiminta	14
Kuntoutusohjaus	17
Sopeutumisvalmennus.....	18
Päivittäisessä suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet	19
Ylimääräiset vaatekustannukset	20
KEHITYSVAMMAPALVELUT	21

Tutkimus- ja kuntoutuspalvelut.....	22
Asumispalvelut	23
Muuttovalmennus	25
Opetuspalvelut.....	26
Myllärin koulu.....	26
Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta	27
Työtoiminta.....	28
Myllärin paja	28
Eduro-säätiö.....	29
Klubitalo Roihula	31
AUTISMIN KIRJOON KUULUVIEN PALVELUT.....	32
KOULUTUS	33
MITEN PALVELUITA HAETAAN?.....	36
HARRASTUSTOIMINTA	38
Rovaniemen kansalaisopisto	38

Kauppatorin asukastupa.....	40
Katutaso	41
Jokkatupa.....	42
Liikunta ja urheilu	43
Lapin musiikkiopisto.....	45
Partio.....	46
VAMMAISJÄRJESTÖT ROVANIEMELLÄ.....	48
LOPUKSI	52
LÄHTEET.....	54

MIKÄ TÄMÄ OPAS ON?

Tämä opas on tehty itsenäistyville vammaisille nuorille avuksi ja tueksi elämän muutostilanteisiin. Tässä oppaassa kerromme niistä palveluista ja tukitoimista, joiden avulla Sinä voit elää mahdollisimman itsenäistä ja omannäköistä elämää muuttaessasi omaan kotiin.

Oppaassa kerrotaan vammaispalveluista sekä kehitysvamma palveluista, mutta myös harrastus- ja koulutusmahdollisuuksista. Loppuun olemme myös koonneet vinkkejä hyvistä nettisivuista sekä tietoa erilaisista vammaisjärjestöistä Rovaniemellä.

Itsenäisen elämän aloittaminen edellyttää paljon uusien asioiden opettelua sekä asioiden ja tärkeysjärjestysten oivaltamista. Irtaantuminen lapsuudenkodista on suuri askel kohti aikuisuutta ja vaatii ihmiseltä joskus kovia ponnisteluja.

Näihin ponnisteluihin on saatavissa apua ja tukea, joihin Sinulla on myös oikeus. Tämän oppaan avulla haluamme antaa Sinulle mahdollisuuden olla oman elämäsi asiantuntija.

Opas ei käsittele mitään tiettyä vammaa tai sairautta, vaan halusimme ottaa asiat huomioon yleisellä tasolla. Jokainen nuori on erilainen ja jokaisella on oma tarinansa. Opas on tehty opinnäytetyönä Lapin ammattikorkeakoulun kanssa.

Antoisia lukuhetkiä!

Toivottavat Anu & Sanna

PALVELUT MÄÄRITELLÄN LAISSA

Vammaispalvelulaissa on määritelty ne palvelut ja taloudelliset tukitoimet, joita kunnan sosiaalitoimi voi järjestää vammaiselle henkilölle.

Henkilöt, joilla on vamman tai sairauden johdosta pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista, ovat oikeutettuja vammaispalvelulain mukaisiin palveluihin ja tukitoimiin.

Osa vammaispalvelulain palveluista ja tukitoimista kuuluu kunnan **erityisen järjestämisvelvollisuuden piiriin**. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikeavammaisilla henkilöillä on subjektiivinen oikeus näihin palveluihin eli kunnan on järjestettävä nämä palvelut. Osa vammaispalvelulain tarkoittamista palveluista ja tukitoimista on **määrärahasidonnaisia** ja ne eivät kuulu erityisen järjestämisvelvollisuuden piiriin.

Henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi, voi hakea myös kehitysvammalain mukaisia **kehitysvammapalveluja**. Edellytyksenä on, että henkilö ei voi saada tarvitsemiaan palveluja muun lain, kuten sosiaalihuoltolain nojalla.

VAMMAISPALVELUT

Sinulla on oikeus **vammaispalvelulain** mukaisiin palveluihin. Vammaispalvelut jaetaan erityisen järjestämisvelvollisuuden palveluihin ja määrärahasidonnaisiin palveluihin.

Kerromme ensin **erityisen järjestämisvelvollisuuden** piiriin kuuluvista palveluista, joita siis ovat:

- henkilökohtainen apu
- asunnon muutostyöt
- asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet
- kuljetuspalvelut ja saattajapalvelut
- palveluasuminen
- päivätoiminta



Henkilökohtainen apu

Henkilökohtaisen avun tarkoituksena on auttaa Sinua elämään mahdollisimman itsenäistä elämää ja toteuttamaan omia valintojasi.

Henkilökohtaisella avulla tarkoitetaan avustamista kotona ja kodin ulkopuolella, esimerkiksi:

- päivittäisissä toimissa
- työssä ja opiskelussa
- harrastuksissa
- yhteiskunnallisessa osallistumisessa
- sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä

Henkilökohtaisen avun Sinulle antaa henkilökohtainen avustaja.

Henkilökohtainen avustaja on henkilö, kenet voit itse valita. Sinun on mahdollista saada henkilökohtaista apua vähintään 30 tuntia kuukaudessa. Avustajaa haetaan kaupungin sosiaalitoimesta.

Ota yhteyttä

Rovakatu 1

96101 Rovaniemi

Vammaispalvelun palveluesimies

Maija Tervo

(016) 322 6742 ja 040 582 6351



Asunnon muutostyöt

Asunnon muutostöillä tuetaan Sinun itsenäistä asumista ja suoriutumista arkielämän toiminnoissa. Muutostöitä tehdään vain vakinaiseen asuntoon eli kotiin, jossa olet asunut jo pitkään ja aiot asua vielä tulevaisuudessakin.

Asunnon muutostyöt voidaan korvata, jos olet vaikeavammainen ja kykenet elämään itsenäisesti asunnon muutostöiden avulla.

Korvattavia muutostöitä ovat esimerkiksi:

- ovien leventäminen
- kynnysten poistaminen
- luiskien tekeminen
- asunnon välittömässä läheisyydessä olevien esteiden poistaminen

Asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet

Asuntoon kuuluvilla välineillä ja laitteilla voidaan helpottaa Sinun itsenäistä suoriutumista omassa kodissasi.

Asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden kohtuulliset kustannukset korvataan Sinulle kokonaan.

Asuntoon kuuluvia välineitä ja laitteita ovat esimerkiksi:

- kiinteästi asennetut nostokaiteet
- porrashissi
- turvahälytysjärjestelmät
- ulko-oven sähköinen avausjärjestelmä

Kuljetus- ja saattajapalvelut

Kuljetuspalveluiden ja saattajapalveluiden avulla Sinulla on mahdollisuus kulkea itsenäisesti ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Kuljetus- ja saattajapalveluja on mahdollista saada, jos et kykene liikkumaan itsenäisesti.

Kuljetuspalveluja ja niihin liittyviä saattajapalveluita voi hakea työ- ja opiskelumatkoihin sekä asiointi ja vapaa-ajan matkoihin. Kuukaudessa Sinulla on käytettävänä vähintään 18 yhdensuuntaista asiointi- ja virkistämismatkaa. Voit esimerkiksi käydä kirjastossa, kaupungilla ja ostoksilla.

Kuljetuspalvelut ja saattajapalvelut ovat Sinulle muuten maksuttomia. Maksat vain omavastuuosuuden aina yhtä matkaa kohden, joka on samanhintainen kuin julkisen liikenteen maksu.

Palveluasuminen

Palveluasuminen on vaihtoehto Sinulle, jos tarvitset päivittäin apua arkielämän asioissa. Palveluasumisen myötä Sinä voit elää mahdollisimman itsenäistä ja omannäköistä elämää.

Palveluasumiseen kuuluvat aina jokapäiväiselle suoriutumiselle välttämättömät palvelut.

Näitä palveluita ovat avustaminen esimerkiksi:

- liikkumisessa
- pukeutumisessa
- henkilökohtaisessa hygieniassa
- ruoanlaitossa
- siivouksessa

Palveluasumisessa Sinä maksat itse vuokran ja kaikki muut jokapäiväiseen elämään liittyvät kustannukset, kuten ruoan. Vaikeavammaisten palveluasumiseen liittyvät erityispalvelut, esimerkiksi avustaminen ovat Sinulle maksuttomia.

Palveluasumista järjestetään Rovaniemellä useissa paikoissa.

Näitä paikkoja ovat esimerkiksi:

- Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä
- Validia
- Coronaria
- Kasperikoti

Ota yhteyttä

Kolpene

Minna Halme puh. 040 737 6352

Coronaria

Tiina Miettinen puh. 040 511 6500

Validia

Maarit Hänninen puh. 044 3421 405

Kasperikoti

Sari Poikajärvi puh. 0400 784 884

Ottamalla yhteyttä suoraan asumispalveluyksikköihin saat tarkempaa tietoa kyseessä olevasta yksiköstä. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä palveluasumista tarjoavista yksiköistä.

Päivätoiminta

Päivätoiminnassa Sinulla on mahdollisuus tehdä Sinua kiinnostavia asioita ja esimerkiksi tavata ystäviä. Päivätoiminta tukee Sinun osallisuuttasi ja tekee arjesta mielekkäämpää.

Päivätoimintaan laitetaan hakemus. Muistathan ilmoittaa päivät, jolloin osallistut päivätoimintaan. Sinun mielipiteesi on tärkeä päivätoimintakäyntejä suunnitellessa.

Päivätoimintapaikoissa on yleensä ruokailu. Sinulta peritään maksu vain aterioista ja matkoista omavastuuosuus. Muuten päivätoiminta on Sinulle maksutonta.

Päivätoimintaa järjestetään Rovaniemellä esimerkiksi seuraavissa paikoissa:

- Erkkilänkujan päivätoimintakeskus
- Myllärinpaja (Kolpene)
- Roihula

Ota yhteyttä

Erkkilänkujan päivätoimintakeskus

Satu Alaraudanjoki puh. (016) 322 2730 ja 040 722 1482

Myllärinpaja

Merja Mustonen-Juopperi

puh. 040 194 9346

Roihula

Jaana Rossi

puh. 050 441 7115

Olemme nyt käyneet läpi **erityisen järjestämisvelvollisuuden** mukaiset palvelut. Seuraavaksi kerromme **määrärahojen** puitteissa järjestettävistä palveluista.

Määrärahojen puitteissa järjestettäviin palveluihin korvauksen saaminen on aina harkinnanvaraista. Korvauksen saaminen riippuu tarpeesta, kohtuullisista kustannuksista ja käytössä olevista määrärahoista.

Näitä palveluita ovat siis:

- kuntoutusohjaus
- sopeutumisvalmennus
- päivittäisestä suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet
- ylimääräiset vaatekustannukset

Kuntoutusohjaus

Kuntoutusohjaus on Sinun ja lähipiirisi ohjaamista ja tukemista. Kuntoutusohjauksen tarkoituksena on välittää tietoa yhteiskunnan palveluista Sinulle ja perheellesi.

Kuntoutusohjauksen tehtävänä on myös seurata Sinun kuntoutumisprosessiasi. Valtaosa kuntoutusohjauksesta toteutetaan terveydenhuollossa.

Sosiaalitoimessa kuntoutusohjaus on esimerkiksi palveluohjausta.

Sopeutumisvalmennus

Sopeutumisvalmennus voi olla neuvontaa, ohjausta tai valmennusta.

Sopeutumisvalmennusta voidaan järjestää sekä yksilöille että ryhmille.

Sopeutumisvalmennusta on esimerkiksi viittomakielen opettelu tai asumisvalmennus.

Sopeutumisvalmennuskursseilla harjoitellaan myös sosiaalisia taitoja sekä hyödynnetään vertaistukea. Sopeutumisvalmennuksesta hyötyy Sinun lisäksi koko perheesi. Läheistesi osallistuminen sopeutumisvalmennukseen on tärkeää.

Sopeutumisvalmennukseen pääsy edellyttää yleensä palvelu- tai kuntoutussuunnitelman ja lääkärin lausunnon. Sopeutumisvalmennus on Sinulle maksutonta. Sinun täytyy maksaa vain matkakulujen omavastuuosuus.

Päivittäisessä suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet

Päivittäisessä suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet auttavat sinua elämään mahdollisimman itsenäistä elämää. Näitä voivat olla esimerkiksi auto, matkapuhelin tai kodinkoneet.

Nämä välineet, koneet ja laitteet ovat yleensä sellaisia, jotka helpottavat Sinun liikkumistasi, viestintää tai kotitöiden tekemistä.

Korvauksen suuruus näihin laitteisiin on enintään puolet kohtuuhintaisista hankintakustannuksista. Auton hankintakustannusten ja auton lisälaitteiden kustannusten korvaukset ovat määritelty erikseen.

Ylimääräiset vaatekustannukset

Ylimääräiset vaatekustannukset voidaan korvata Sinulle, jos olet joutunut teettämään vaatteita tai vaatteisiisi on jouduttu tekemään muutoksia.

Ylimääräisiä vaatekustannuksia voidaan korvata Sinulle vammaispalveluna. Päätös on harkinnanvarainen.



KEHITYSVAMMAPALVELUT

Kehitysvamma palveluiden tarkoituksena on edistää Sinun suoriutumista päivittäisessä elämässä. Kehitysvamma palvelut takaavat Sinulle toimeentulon sekä tarvittavan hoidon ja huolenpidon. Kehitysvamma palvelut täydentävät muita palveluita. Kehitysvamma palvelut ovat **maksuttomia**, lukuun ottamatta tiettyjä omavastuu-osuuksia.

Rovaniemellä erityishuollon järjestää Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä.

Kehitysvamma palveluita ovat:

- tutkimus- ja kuntoutuspalvelut
- asumis palvelut
- opetus palvelut
- työtoiminta

Tutkimus- ja kuntoutuspalvelut

Sinulla on oikeus tutkimus- ja kuntoutuspalveluihin, joissa Sinulle tehdään tarvittavat tutkimukset ja henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma. Asiantuntijat vierailevat Sinun omassa arkiympäristössäsi.

Tutkimus- ja kuntoutuspalveluja ovat:

- kuntoutusneuvola
- asiantuntijakäynnit
- tutkimus- ja kuntoutusjaksot

Kuntoutuspalveluihin hakeudutaan ottamalla yhteyttä kehitysvammahuollon tai terveydenhuollon vastuuhenkilöön.

Asumispalvelut

Asumispalvelut mahdollistavat Sinulle oman kodin ja mahdollisimman itsenäisen elämän. Sinä saat tarvitsemaasi tukea ja ohjausta juuri Sinulle tehdyn suunnitelman mukaisesti. Rovaniemellä on useita eri **asumisyksiköitä**:

- Asumisyksikkö Komppi
- Asumisyksikkö Tempo
- Asumisyksikkö Rasti
- Asumisyksikkö Kipinä
- Asumisyksikkö Kaarna
- Asumisyksikkö Jäkälä
- Asuntoryhmä Soolo
- Asuntoryhmä Hangaspisto B
- Asuntoryhmä Hangaspisto C
- Hangaspisto A-asunnot

Sinun on mahdollista asua myös palvelukodissa:

- Metsärinne 1C
- Metsärinne 2A
- Metsärinne 1B
- Myötätuuli Palvelukoti
Metsärinne 2B
- Mustikkarinne 2
- Mäntyrinne 1A
- Mäntyrinne 1B
- Mäntyrinne 2A
- Mäntyrinne 2B
- Yrjö ja Hanna kodit

Lisätietoa saat

vastuualueen esimies Minna Halme puh. 040 737 6352

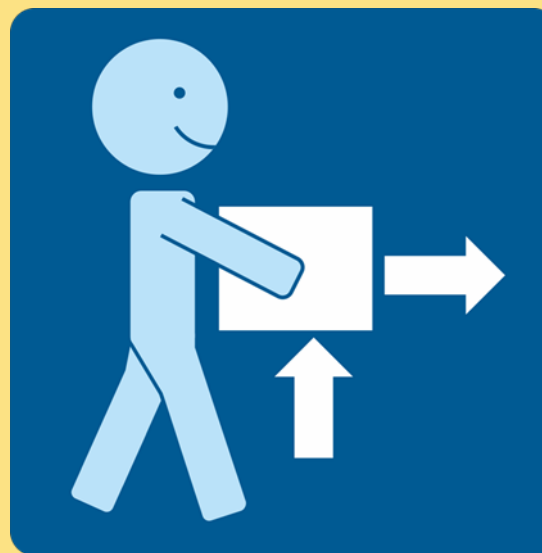
tai osoitteesta

www.kolpene.fi/asumispalvelut

Muuttovalmennus

Muutto omaan kotiin on iso muutos elämässä. Sinun ja Sinun perheesi on mahdollista saada muuttovalmennusta.

Muuttovalmennuksessa saat tukea ja käytännön ohjausta uudessa elämän tilanteessa.



Opetuspalvelut

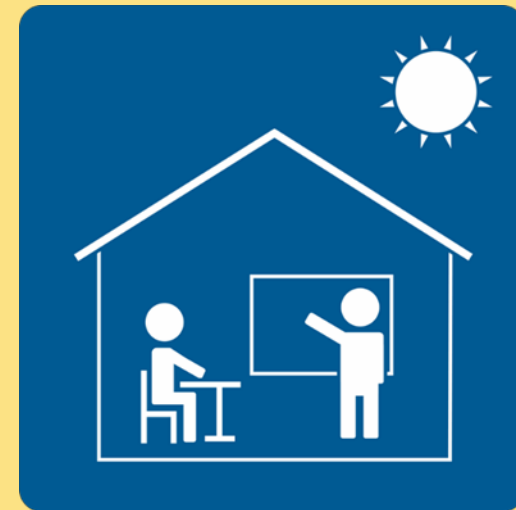
Myllärin koulu

Myllärin koulu järjestää perusopetusta kehitysvammaisille ja autismin kirjon piiriin kuuluville oppilaille. Voit saada vuoden kestävää lisäopetusta, kun olet päättänyt peruskoulun. Lisäopetukseen voit hakeutua, kun olet saanut perusopetuksen päättötodistuksen samana vuonna tai edellisenä vuonna.

Ota yhteyttä

Myllärintie 35, 96400 Rovaniemi

Rehtori puh. (016) 337 407 ja 040 729 8831



Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta

Mylläri koulu järjestää koululaisille aamu- ja iltapäivätoimintaa. Tarjolla on esimerkiksi:

- askartelua ym. käden taitojen harjoittelua
- leikkiä ja lepoa
- musiikkituokioita
- ulkoilua
- välipala, jonka yhteydessä kotitöiden harjoittelua yhdessä aikuisen kanssa
- yhteistuuokioita
- yksilöllisiä tehtävä- ja toimintatuokioita

Työtoiminta

Jokaisella on oikeus osallistua. Työ on useille ihmisille osa arkea. Myös sinulla on oikeus työhön. Rovaniemellä on useita paikkoja, joissa voit osallistua työtoimintaan.

Myllärin paja

Myllärin paja tarjoaa Sinulle työ- ja päivätoimintaa. Saat yksilöllistä ohjausta, sillä toiminta tapahtuu pienissä ryhmissä.

Ota yhteyttä

Myllärintie 35, 96400 Rovaniemi puh. (016) 33 741

Vastaava ohjaaja: Merja Mustonen- Juopperi puh. 040 194 9346

Eduro-säätiö

Eduro säätiö järjestää Rovaniemellä työtoimintaa, joka on Sinulle maksutonta. Työtoiminta tapahtuu työvalmennuksena. Sinä voit työskennellä eri pajoilla:

- Apuvälinehuoltopalvelut
- Asiointipalvelut
- Atk-koulutusyksikkö
- Kiinteistönhoito ja rakennuspalvelut
- Kuljetuspalvelut
- Mainos- ja mediapalvelut
- Metallityöpalvelut
- Pakkaus- ja postituspalvelu
- Puhdistuspalvelu
- Puutyöpalvelut
- Rakka-ravintolapalvelut
- Ravitsemispalvelut
- SER-romun vastaanotto ja käsittely
- Taide- ja keramiikkayksikkö
- Tekstiili- ja verhouspalvelut
- Toimistopalvelu

Eduro säätiön pajoilta voit siirtyä töihin avotyötoimintaan. Avotyöntekijä etsii yhdessä Sinun kanssasi sopivan työtoimintapaikan.

Ota yhteyttä

Työnohjaaja Eeva-Maria Pyhäjärvi puh. 040 568 2271

Vammaispalvelujen palveluesimies

Maija Tervo

puh. (016) 322 6742



Klubitalo Roihula

Klubitalo Roihula tarjoaa työhönvalmennusta. Klubitalo Roihula tarjoaa myös työhönhakuvalmennusta palkkatyöhön. **Tarjolla on:**

- toimistotöitä
- keittiö- ja kahvilatyötä
- siivousta
- kokouksiin ja päätöksentekoon osallistumista
- erilaisia opintoryhmiä ja kursseja



Ota yhteyttä

Kansankatu 2, 96100 Rovaniemi puh. 050 449 9426

AUTISMIN KIRJOON KUULUVIEN PALVELUT

Autismin kirjoon kuuluville henkilöille järjestetään vammaispalvelulain, kehitysvammalain, omaishoitolain ja sosiaalihuoltolain mukaisia palveluita.

Näiden eri lakien mukaisia palveluita voivat saada ne autismin kirjoon kuuluvat asiakkaat, jotka täyttävät kyseessä olevan lain edellyttämät kriteerit.

KOULUTUS

Jos olet kiinnostunut opiskelemaan vielä peruskoulun jälkeen, on Rovaniemellä tarjota Sinulle hyviä koulutusvaihtoehtoja.

Lapin ammattiopisto järjestää VALMA- ja TELMA- koulutuksia:

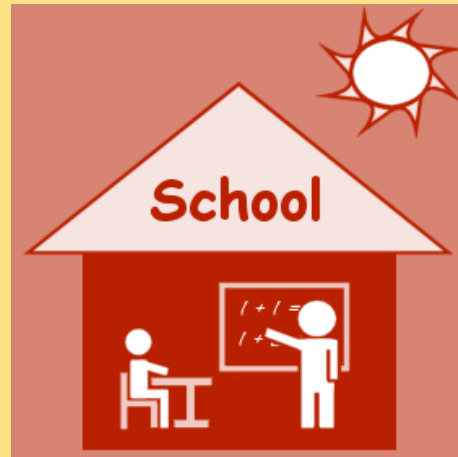
- VALMA eli ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus valmentaa Sinua opiskeluun ammatillisissa oppilaitoksissa. VALMA:ssa opiskelu on Sinulle maksutonta.
- TELMA eli työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus valmentaa Sinua työhön ja opettaa itsenäiseen elämään liittyviä taitoja.

Ota yhteyttä

Opinto- ja toimistos sihteeri Pirjo Pukarinen puh. 020 798 4105

Opinto-ohjaaja Anneli Heikkinen puh. 020 798 4820

Opinto-ohjaaja Marjatta Nerg puh. 020 798 4708



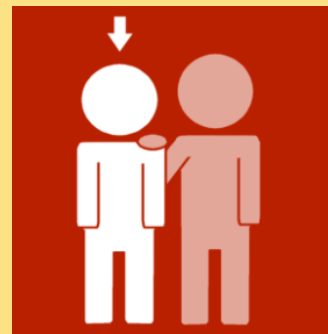
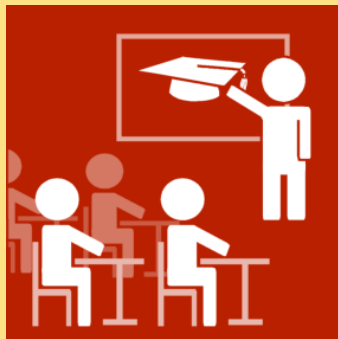
Kela tarjoaa erilaisia ammatillisia kuntoutuspalveluja. Ammatillisen kuntoutuksen tarkoituksena on tukea Sinua työ ja - koulutuselämässä. **Kuntoutuspalveluja ovat esimerkiksi:**

- työkokeilu
- työhönvalmennus
- koulutuskokeilu
- ammatilliset kuntoutuskurssi

Ota yhteyttä

Kuntoutukseen liittyvissä asioissa puh. 020 692 205

Voit myös jättää soittopyynnön tai varata puhelin-tai toimistoajan.



MITEN PALVELUITA HAETAAN?

Vammaispalveluita ja kehitysvamma palveluita haetaan oman kunnan **sosiaalitoimiston** kautta. Kehitysvamma palveluita voidaan hakea myös erityishuoltopiirin kuntayhtymältä. Rovaniemen kaupungin internetsivuilta löytyvät kaikki lomakkeet palveluiden hakemista varten. Myös sosiaalitoimistosta saa lomakkeita.

Palvelusuunnitelma on myös tärkeä uusia, nyt kun Sinun elämäntilanteesi on erilainen. Palveluohjaus ja palvelusuunnitelma ovat myös lakisääteisiä eli Sinulla on oikeus niihin.

Palvelusuunnitelmaa tehdessä arvioidaan Sinun tämänhetkinen elämäntilanteesi sekä katsotaan, millaisia palveluita ja tukitoimia tarvitset. Palvelusuunnitelman seuranta ja sen arviointi ovat tärkeitä.

Ota yhteyttä

Vammaispalveluohjaajat

Lasten ja nuorten vammaispalveluohjaaja (18-vuotiaat ja nuoremmat) puh. (016) 322 8064 ja 050 562 8316

Aikuisten vammaispalveluohjaaja puh. (016) 322 6745 ja 040 583 7232

Sosiaalityöntekijät

Lasten ja nuorten sosiaalityöntekijä (18-vuotiaat ja nuoremmat) puh. (016) 322 6748

Sosiaalityöntekijä itäinen alue puh. (016) 322 4018

Sosiaalityöntekijä läntinen alue puh. (016) 322 6743

Sosiaalityöntekijä eteläinen alue puh. (016) 322 6744



HARRASTUSTOIMINTA

Onko Sinulla harrastus, jonka olet aina halunnut aloittaa? Entä haluaisitko kokeilla jotain aivan uutta ja erilaista? Rovaniemi tarjoaa Sinulle monia vaihtoehtoja harrastamiseen oman mielenkiintosi mukaan.

Rovaniemen kansalaisopisto

Rovaniemen kansalaisopisto järjestää erilaisia kursseja ympäri vuoden. Kansalaisopistolla voit harjoittaa kädentaitoja, harrastaa liikuntaa, oppia laittamaan ruokaa ja niin edelleen.

Kansalaisopisto järjestää esimerkiksi seuraavia kursseja:

- ATK-työpaja
- Itämainen tanssi
- Kitaran soitto
- Luova kirjoittaminen
- Poropeukalon ompelukurssi
- Puutyön työpaja
- Sushikurssi
- Taidetiimi kehitysvammaisille
- Tuolijumppa

Ota yhteyttä

Kansalaisopiston toimisto puh. 040 487 3010

Kansalaisopiston rehtori puh. 040 487 3016 kansalaisopisto@rovala.fi

Lisää kursseja löydät Rovaniemen kansalaisopiston nettisivulta: www.rovala.fi

Kauppatorin asukastupa

Kauppatorin asukastupa tarjoaa harraste- ja viriketoimintaa sekä hyvinvointitietoa ja ohjausta. Asukastupa on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9-15.

Ota yhteyttä

Pohjolankatu 4-6

96100 Rovaniemi

Tupatyöntekijä Kaija Karvo puh. 050 454 4604

Asukasasiamies Maarit Alikoski puh. 050 374 8495

Katutaso

Nuorisokahvila Katutasossa voit tavata ihmisiä ja viettää heidän kanssaan aikaa. Katutaso tarjoaa monipuolisesti mielekästä tekemistä.

Voit myös käydä Katutason avustajakoulutuksen ja työskennellä Katutasolla.

Ota yhteyttä

Kansankatu 7

puh. 0400 690 465 ja 040 571 3372

Jokkatupa

Jokkatupa on kohtaamispaikka, jossa voit tavata toisia ihmisiä tai osallistua erilaisiin ryhmiin. Kohtaamispaikka on avoinna:

ma-to 8 - 16

pe 8 - 14

Ota yhteyttä

Teerikatu 17 F, 96100 Rovaniemi

puh. 040 737 5462



Liikunta ja urheilu

Liikuntaa ja urheilua voi Rovaniemellä harrastaa monella tavalla, esimerkiksi:

Rovaniemen Ratsastuskeskus Oy

Kajaanintie 1, Rovaniemi

puh. 044 348 2640

Lapin Balettiopisto

Lähteentie 20, Rovaniemi

puh. (016) 311 928

Uimahalli Vesihiisi

Nuorten katu 11, Rovaniemi

puh. (016) 322 2592

Ounasvaaran hiihtokeskus

Taunontie 14, Rovaniemi

puh. (016) 369 045

Liikuntakeskus Kunnanpaikka

Lähteentie 20, Rovaniemi

puh. (016) 314 133

Sirkus Taika-aika

Lapinkatu 2, Rovaniemi

puh. 040 183 3330

Lisää tietoa harrastuksista löydät Rovalan kattavasta harrastusoppaasta:
<http://moninet.rovala.fi/loader.aspx?id=3caa3f94-4174-418d-b450-ebb741b1169c>

Lapin musiikkiopisto

Lapin musiikkiopisto tarjoaa monipuolista musiikkiopetusta. Opetettavia instrumentteja on parikymmentä. Yhteismusisointia harrastetaan esimerkiksi orkestereissa.

Opiskeluun kuuluu oleellisena osana myös toisille soittaminen tai laulaminen. Musiikkiopistossa on lukukausimaksu.

Ota yhteyttä

Kanslia Seija Karvinen puh. (016) 322 2489

musiikkiopisto.kanslia@rovaniemi

Partio

Partio on nuorisoliike, jonka tavoitteena on kasvattaa lapsista ja nuorista vastuuntuntoisia kansalaisia. Partiossa toimitaan yhdessä muun muassa luonnossa, opetellaan ensiaputaitoja, ruuanlaittoa, metsässä liikkumista ja kaikkea muuta hauskaa ja hyödyllistä.

Rovaniemellä partiossa toimii kolme lippukuntaa:

- Lapin Samoilit (poikalippukunta)
- Napapiirin pojat (poikalippukunta)
- Napapiirin tytöt (tyttölippukunta)

Ota yhteyttä

Lapin Samoilijat

Ville-Pekka Jokela

puh. 040 522 0552

vp@lapinsamoilijat.net



Napapiirin pojat

Vesa Miettunen

vesa.miettunen@gmail.com

Napapiirin tytöt

Riina Hosio

puh. 0400 694 206

riina.hosio@afe.fi

VAMMAISJÄRJESTÖT ROVANIEMELLÄ

Erityislasten Omaiset ELO ry

Pohjolankatu 10 as 1

96100 Rovaniemi

puh. 040 197 5050 ja

040 197 6060

Aivoliitto ry

Korkalonkatu 18

96200 Rovaniemi

puh. 040 7375 879

Balanssi ry

Valtakatu 16 B

96200 Rovaniemi

puh. 0400 674 771

Lapin Allergia- ja Astmayhdistys

Kansankatu 8

96100 Rovaniemi

puh. (016) 310 696

Lapin Epilepsia yhdistys ry

puh. 0400 930 867

lappi.epilepsia@gmail.com

Lapin Kilpirauhas yhdistys ry

Hukanpolku 25, 96500 Rovaniemi

puh. 045 1371008

Lapin MS-yhdistys ry

Kansankatu 8, 96100 Rovaniemi

puh. 0400 954 419

Lapin muistiyhdistys ry

Pohjolankatu 2, 96100 Rovaniemi

puh. 040 508 0482 ja 040 508 0482

Napapiirin Hengitys yhdistys ry

Pekankatu 8 B 15, 96200 Rovaniemi

puh. (016) 314 910

Rovaniemen Invalidit ry

Porokatu 32

96400 Rovaniemi

puh. 0400 107 293

Lapin näkövammaiset ry

Maakuntakatu 12

96100 Rovaniemi puh. 0400 146 641

Lisää tietoa voit hakea esimerkiksi näiltä nettisivuilta:

Autismi- ja aspergerliitto ry www.autismiliitto.fi

Coronaria www.home.coronaria.fi

Kansaneläkelaitos eli Kela www.kela.fi

Kasperikoti Oy www.kasperikoti.fi

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu Vernereri www.verneri.net

Kehitysvammaliitto www.kehitysvammaliitto.fi

Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä www.kolpene.fi

Lakitietoa www.finlex.fi

Lapin ammattiopisto www.lao.fi

Papunet www.papunet.net

Rovala-opisto www.rovala.fi

Rovaniemen kaupunki www.rovaniemi.fi

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos www.thl.fi

TE-palvelut www.te-palvelut.fi

Validia www.validia-asuminen.fi

Väestöliitto www.vaestoliitto.fi

Useilla nettisivustoilla on myös selkokielliset versiot!

LOPUKSI

Nuoruusiän haasteita ovat asteittainen irtautuminen vanhemmista sekä oman persoonan muotoutuminen. Koko ajan tulisi ottaa vähän enemmän vastuuta itsestään sekä oppia hyväksymään itsensä sellaisena kuin on.

Olet todennäköisesti joutunut turvaamaan tavallista enemmän omiin vanhempiisi sekä muidenkin ihmisten apuun. Itsenäistyminen voi olla silloin vaikeaa, ehkä jopa pelottavaa. Sekä Sinun että vanhempiesi olisi uskallettava luottaa Sinun kykyysi tehdä itsenäisiä ratkaisuja.

Aikuiseksi kasvaminen ja itsenäistyminen ovat yksi vaihe ihmisen elämässä. Yhtä kaavaa aikuiseksi kasvamiseen ei ole, vaan polku vastuulliseksi aikuiseksi on jokaisella erilainen. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että Sinä olet oman elämäsi tähti. Sinä itse päätät, millaisen elämän itsellesi haluat.

*"Kun menin kouluun, he kysyivät minulta, mikä haluan olla kun kasvan aikuiseksi.
Kirjoitin, että onnellinen. He kertoivat minulle, etten ymmärtänyt tehtävää ja minä
kerroin heille, etteivät he ymmärtäneet elämää."*

-John Lennon

LÄHTEET

Coronaria 2015.

<http://home.coronaria.fi/hoivapalvelut/palveluyksikot/asumispalvelut/rovaniemi-mantylan-ryhmakoti/>

Eduro 2015. <http://www.eduro.fi/fi/palvelut/>

Finlex 2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Kela 2015. <http://www.kela.fi/ammattilliset-kuntoutuspalvelut>

Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä 2015. <http://www.kolpene.fi/palvelut>

Lapin ammattiopisto 2015. <http://www.lao.fi/Suomeksi/Nuorille/Muu-koulutus/VALMA-ja-TELMA--koulutukset/VALMA--koulutus>

Malm, M., Matero, M., Repo, M., & Talvela, E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY

Rovala 2015. <https://www.opistopalvelut.fi/rovala/index.asp>

Rovala 2015. <http://www.rovala.fi/rovalan-setlementti-ry/jokkatupa/>

Rovaniemen kaupunki 2015. <http://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Kylat-ja-kaupunginosat/Kauppatorin-asukastupa>

Rovaniemen kaupunki 2015. <http://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Perhe--ja-sosiaalipalvelut/Vammaispalvelut>

Rovaniemen kaupunki 2015.

<https://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Perhe--ja-sosiaalipalvelut/Vammaispalvelut/Tyotoiminta>

Rovaniemen seurakunta 2015.

http://www.rovaniemenseurakunta.fi/toimintaa/nuorille/katutaso_nuoren_tukena/

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2015.

https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen_kasikirja

Validia 2015. <http://www.validia->

[asuminen.fi/portal/fi/vammaiselle_henkilolle/toimipaikat/rovaniemen_validia-talo/](http://www.validia-asuminen.fi/portal/fi/vammaiselle_henkilolle/toimipaikat/rovaniemen_validia-talo/)

Palveluoppaassa käytetyt kuvat on otettu Papunetin (2015) kuvapankista.

Kansilehden kuva: Papunetin kuvapankki, www.papunet.net, Sclera, muokkaus Ritva Hämäläinen Savas

s. 5 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 7 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 20 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera, muokkaus Ritva Hämäläinen Savas

s. 25 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 26 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera, muokkaus Ritva Hämäläinen Savas

s. 30 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera, muokkaus Ritva Hämäläinen Savas

s. 31 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 34 kuvat: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 35 kuvat: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 37 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 42 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera

s. 47 kuva: Papunetin kuvapankki, Sclera