



Toimintasuunnitelma 2025

Hyväksytty jäsenkokouksessa 16.11.2024

Sisällysluettelo

1 Yhdistys	3
2 Yleistä	4
3 Jäsenistö	4
4 Vaikuttamistoiminta	5
4.1 Tavoitteet.....	5
4.2 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa.....	6
4.2.1 Toiminta vammaisneuvostoissa.....	6
4.2.2 Invalidiliitto ja sen aluetoiminta.....	6
4.2.2.1 Invalidiliiton Etelä-Suomen aluetoiminta.....	7
4.2.3 Suomen Paralympiakomitea ry.....	7
4.2.4 Espoossa toimivat yhdistykset.....	7
4.2.5 Yhteistyö luottamushenkilöiden kanssa.....	7
4.2.6 Espoon kaupunki.....	7
4.2.7 Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue.....	8
4.2.8 Oppilaitosyhteistyö.....	8
5 Jäsentoiminta	8
5.1 Vertaistukitoiminta.....	8
5.1.1 Yhteiset tapaamiset.....	8
5.1.2 Luova toiminta.....	9
5.1.3 Miestoiminta.....	9
5.1.4 Nuorisotoiminta.....	9
5.1.5 Muunkielinen toiminta.....	9
5.1.6 Espoon kulttuurikaveritoiminta.....	9
5.1.7 Ystävätoiminta.....	9
5.1.8 Kokemustiedon jakaminen.....	10
5.2 Koulutus ja neuvonta.....	10
5.2.1 Neuvonta ja tiedonsaannin tukeminen.....	10
5.2.2 Koulutus.....	10
5.2.2.1 Kielikoulutus.....	10
5.2.2.2 Tietotekniikkakoulutus.....	11
5.2.2.3 Oikeuksiin ja hyvinvointiin liittyvä koulutus.....	11
5.2.2.4 Yhdistyskoulutus.....	11
5.3 Terveysten edistäminen ja kuntoutus.....	11
5.4 Liikunta.....	12
5.5 Virkistystoiminta.....	12
5.6 Harrastustoiminta.....	12
5.7 Viedään toiminta ihmisten luo.....	13
5.8 Uusien toimintatapojen etsiminen ja kokeilu.....	13
6 Tiedotus	13
6.1 Sisäinen tiedotus.....	13
6.2 Ulkoinen tiedotus.....	13
6.3 Tiedottaminen palveluista.....	14
7 Hallinto	14
7.1 Varsinaiset kokoukset.....	14

7.2 Hallituksen toiminta.....	14
7.3 Toimikunnat ja työryhmät.....	14
7.4 Toiminnan kehittäminen.....	15
7.5 Toiminnan seuranta	15
8 Hallinnolliset tehtävät ja toimitila	16
8.1 Hallinnolliset tehtävät.....	16
8.2 Toimitila.....	16
9 Oma varainhankinta	16
10 Avustukset	16

ESPIN on meidän yhteinen yhdistys, jossa toimimme yhdessä sovittujen tavoitteiden saavuttamiseksi!

1 Yhdistys

ESPIN ry toimii Espoossa ja sen lähikunnissa.

Toiminta-ajatus, missio

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää fyysisesti vammaisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisina ja täysivaltaisina jäseninä sekä valvoa ja vaikuttaa heidän oikeuksien toteutumiseen yhteiskunnassa sekä kehittää heidän mahdollisuuksiaan osallistua ja vaikuttaa.

Arvot

Yhdistys noudattaa toiminnassaan seuraavia arvoja

- Yhdenvertaisuus - kaikki osallistujat ovat yhdenvertaisia ja arvostettuja
- Luotettava ja rehellinen
- Rohkea vaikuttaja
- Arvostettu ja aktiivinen toimija
- Avoin - kaikki ovat tervetulleita

Visio

Esteetön ja yhdenvertainen Espoo, jossa vammaisen ihmisen on hyvä asua ja elää.

Toiminta

Yhdistys neuvoo ja opastaa vammaisia ihmisiä palvelujen saamisessa sekä tukee heidän voimavarojaan vertaistuen eri muotoja hyödyntämällä. Yhdistys tukee, auttaa ja kehittää jäsenistön tiedonsaantia myös digitalisaation keskellä. Lisäksi yhdistys kannustaa jäseniään osallistumaan monenlaiseen yhteiskunnalliseen toimintaan.

- Yhdistyksen tapahtumat ovat avoimia kaikille kiinnostuneille, emme edellytä jäsenyyttä.
- Yhdistys luo mahdollisuuksia yhdessäoloon, järjestämällä erilaisia vertaistuki-, virkistys-, liikunta-, koulutustoimintaa.
- Yhdistys luo mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, oppimiseen ja asioiden harjoitteluun, järjestämällä koulutusta ja harrastekerhoja.
- Yhdistys järjestää toimintaa kaikille yhteisesti, mutta myös erikseen muun muassa nuorille ja muunkielisille, kysynnän mukaan.

ESPIN toiminta perustuu jäsenten ja muiden vapaaehtoisten työhön, meillä ei ole työntekijöitä. Toiminnan laajuus on riippuvainen jäsenten aktiivisuudesta sekä muista käytettävistä olevista resursseista ja mahdollisuuksista. Toiminnan lähtökohtana ovat jäsenistön ideat, toiveet ja palautteet.

2 Yleistä

ESPIN järjestää mukavaa yhteistä toimintaa niin sähköisenä kuin perinteisinä läsnäolo tapahtumina. On tärkeää voida itse valita sopiva osallistumistapa.

Vuonna 2022 julistauduimme Syrjinnästä vapaaksi alueeksi. Julistautuminen merkitsee syrjinnän vastustamista, siihen puuttumista sekä ihmisten yhdenvertaisuuden tunnustamista kaikessa toiminnassamme. Noudatamme toiminnassamme myös turvallisen tilan periaatteita.

Seuraamme kuinka Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen sekä Espoon kaupungin palvelut toimivat. Yhdistykselle on tärkeää tietää, miten jäsenet tulevat toimeen ja saavat sosiaali- ja terveystalvituja alueelta sekä muita tarvitsemiaan palveluita.

3 Jäsenistö

Yhdistyksessä on toimintavuoden alkaessa noin 196 jäsentä.

Yhdistyksen jäsenistön keski-ikä on 64 vuotta. Jäsenet ovat liikkumisrajoitteisia henkilöitä. Vammaisuus-käsite on vuosien aikana muuttunut ja nyt liittyneet henkilöt ovat usein vaikeavammaisia.

Yhdistyksen kaikessa toiminnassa huomioidaan tilojen esteettömyys, apuvälineet ja avustamisen tarve. Palvelujen vähäisyyden (mm. kuljetuspalvelujen) vuoksi tapahtumat järjestetään tiloissa, jossa on mahdollisuus myös muuhun asiointiin. Paitsi järjestelyjen ja tiedottamisen osalta, osallistumisen tulee olla mahdollista kaikille myös taloudellisesti. Yhdistyksen tapahtumien järjestäminen vaatiikin näistä syistä erityisiä järjestelyjä ja yhdistyksen rahallista tukea.

Järjestämme jatkossakin tapahtumia myös etänä, koska osalle jäsenistämme ne sopivat hyvin. Digitalisaatio vaatii osaamista niin järjestäjiltä kuin osallistujilta.

Yhdistyksessä ei ole palkattua henkilöstöä ja yhdistyksen toimintaa järjestetään omien jäsenten voimin eli vaikeavammaisten ja ikääntyneiden vammaisten henkilöiden vapaaehtoistyönä.

4 Vaikuttamistoiminta

Vaikuttaminen yhteiskunnallisiin asioihin ja aktiivinen puuttuminen epäkohtiin on yhdistyksen tärkeimpiä tehtäviä.

Yhteiskunta on jatkuvasti voimakkaassa muutoksessa, joka vaikuttaa myös vammaisten henkilöiden palveluihin, taloudelliseen tilanteeseen sekä selviytymiseen arjessa ja yhteiskunnassa.

Yhdistys seuraa ja osallistuu ajankohtaiseen vammaispoliittiseen keskusteluun sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Vaikutamme Espoossa, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella, Uudellamaalla ja valtakunnallisesti.

Toimimme aktiivisesti Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevammaisneuvostossa ja Espoon kunnallisessa vammaisneuvostossa. Yhdistyksen puheenjohtaja toimii molempien vammaisneuvostojen puheenjohtajana. Pidämme yllä kiinteitä ja hyviä yhteyksiä niin hyvinvointialueen kuin kaupungin viranhaltijoihin ja luottamushenkilöihin sekä toimimme yhteistyössä espoolaisten, länsi-uusimaalaisten ja uusimaalaisten yhdistysten kanssa.

Toimimme yhteistyössä Uudenmaan ja Länsi-Uudenmaan kuntien vammaisneuvostojen kanssa sekä hyödynnämme Invalidiliiton verkostoja alueellisen ja valtakunnallisen vaikuttamisen osalta.

Muita yhdistyksemme vaikuttamistapoja ovat tiedottaminen vammaisasiosta ja yhdistyksen toiminnasta.

ESPIN vaikuttamistoiminnan keskeisiä toimenpiteitä:

- Vaikutamme kuljetuspalveluiden parantamiseen
- Vaikutamme ja tuomme esiin espoolaisten tarpeita sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoiminnan järjestämiseen Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluissa
- Edistämme ja osallistumme valtakunnalliseen, Uudenmaan ja Länsi-Uudenmaan vammaisneuvostojen yhteistoimintaan

4.1 Tavoitteet

Vaikuttamistoiminnalle asetetut tavoitteet:

- Asenteiden parantaminen vammaisia kohtaan.
- Vammaisten henkilöiden osallisuuden parantaminen esim. omien palvelujen suunnittelussa.
- Vammaisneuvostojen vaikuttamismahdollisuuksien parantaminen

- Rakennusten (erityisesti julkisia palveluja tarjoavien rakennusten), ympäristön sekä palvelujen esteettömyyden ja saavutettavuuden edistäminen.
- Riittävien ja laadukkaiden palvelujen saatavuuden varmistaminen.
- Tiedonsaannin parantaminen ja vaihtoehtoisen tiedonsaannin (esim. paperitiedottamisen) varmistaminen digitalisaation rinnalla.

4.2 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

4.2.1 Toiminta vammaisneuvostoissa

Yhdistys toimii aktiivisesti Espoon vammaisneuvostossa ja Länsi-Uudenmaan vammaisneuvostossa sekä toimii yhteistyössä Uudenmaan hyvinvointialueiden vammaisneuvostojen kanssa.

Yhdistys asettaa ehdokkaansa Espoon vammaisneuvoston vaaliin keväällä 2025 ja pyrkii saamaan edustajansa myös Länsi-Uudenmaan vammaisneuvostoon.

Yhdistys tuo asiantuntemuksensa vammaisneuvostojen käyttöön sekä asettaa mahdollisiin työryhmiin ja verkostoihin edustajansa.

Yhdistys lisää omalla toiminnallaan vammaisneuvostojen aseman ja näkyvyyden vahvistumista.

Lisäksi pyrimme luomaan Espoon vammaisneuvoston neuvottelukunnasta Espoossa toimivien järjestöjen yhteistyön ja vaikuttamisen kanavan.

Tärkeää on lisätä yhteistyötä kaikkien hyvinvointialueiden vammaisneuvostojen kesken.

4.2.2 Invalidiliitto ja sen aluetoiminta

Yhdistys on Invalidiliiton jäsenyhdistys ja yhdistyksen puheenjohtaja on myös liiton puheenjohtaja. Yhdistys toimii aktiivisesti Invalidiliitossa ja sen yhteistyöryhmissä tuoden esiin jäsenistön oikeuksiin ja tarpeisiin liittyviä kysymyksiä. Kannustetaan liittoa voimakkaaseen vaikuttamistyöhön.

Huomioimme toiminnassamme Invalidiliiton strategiset painopisteet

- MAHDOLLISTAJA – vetovoimainen yhteisö vammaisille henkilöille ja heidän läheisilleen, asiakkaille ja toiminnastamme kiinnostuneille
- TIEDOLLA JOHTAJA – taho, jonka puoleen käännetään vammaisten henkilöiden elämään vaikuttavissa asioissa
- VAIKUTTAJA – vahva suunnannäyttävä vammaisten henkilöiden arjen ja täysipainoisen elämän mahdollistamiseksi

Yhdistys hyödyntää Invalidiliiton toiminnan tarjoamia mahdollisuuksia jäsenistön tarpeiden mukaan. Erityisesti tiedotetaan liiton koulutuksista sekä hyödynnetään liiton toimihenkilöitä ongelmallisissa vaikuttamis- ja neuvontatapauksissa.

Teemme yhteistyötä Invalidiliiton jäsenyhdistyksien kanssa. Jatkamme mm. yhteistyötä Ruseti ry:n kanssa.

Vuonna 2025 järjestetään Invalidiliiton liittovaalit. Yhdistys asettaa ehdokkaansa vaaleihin.

4.2.2.1 Invalidiliiton Etelä-Suomen aluetoiminta

Osallistumme alueen toimintaan ja olemme aktiivisesti kehittämässä aluetoimintaa paremmin yhdistyksiä palvelevaksi. Kehittämishanke on käynnistetty vuoden 2025 ajaksi.

Yhteistoiminnan painopistettä siirretään Uudenmaan ja erityisesti Länsi-Uudenmaan alueella toimiviin yhdistyksiin. Tehostetaan yhteistoimintaa vaikuttamistoiminnan osalta sekä lisätään keskinäistä tutustumista ja yhteisiä tapahtumia.

4.2.3 Suomen Paralympiakomitea ry

Yhdistys on Suomen Paralympiakomitea ry:n jäsen ja hyödyntää toiminnassaan sen tarjoamia mahdollisuuksia.

4.2.4 Espoossa toimivat yhdistykset

Yhdistysten yhteistyö tuottaa parhaimmillaan laajaa ja monipuolista toimintaa.

Erityisesti teemme yhteistyötä erilaisten tapahtumien, liikunnan ja kurssien tiimoilta sekä nuorisoasioissa. Teemme yhteistyötä erityisesti seuraavien yhdistysten kanssa: Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry, Lyhytkasvuiset ry ja Uudenmaan CP-yhdistys ry.

4.2.5 Yhteistyö luottamushenkilöiden kanssa

Ylläpidämme hyviä suhteita espoolaisiin kansanedustajiin, Espoon ja Länsi-Uudenmaan valtuutettuihin sekä muihin luottamushenkilöihin.

Keväällä 2025 pidetään kunta- ja aluevaalit. Yhdistys viestittää ehdokkaille jäsenistölle tärkeitä kysymyksiä.

4.2.6 Espoon kaupunki

Espoon kaupunki on tärkeä yhteistyökumppani niin mm. palvelujen kehittämisessä, kaavoituksessa ja rakentamisessa kuin erilaisissa yhteisissä hankkeissa.

Erityisesti yhteistyötä erityisryhmien liikuntatapahtumissa sekä muissa vammaisneuvoston, Espoon kaupungin ja muiden järjestöjen yhteisissä tapahtumissa ja hankkeissa.

4.2.7 Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Hyvinvointialue vastaa sosiaali- ja terveystalouden tuottamisesta sekä järjestöavustuksista. Teemme yhteistyötä alueen viranhaltijoiden kanssa.

4.2.8 Oppilaitosyhteistyö

Hyödynnämme tilaisuuden tullen ja tarpeen mukaan oppilaitoksien tarjoamia mahdollisuuksia, kuten työharjoitteluja ja opinnäytetöitä.

5 Jäsentoiminta

Jäsenistölle tarjotaan monenlaista toimintaa osallisuuden lisäämiseksi sekä syrjäytymisen ja yksinäisyyden torjumiseksi. Kaikille järjestetään mahdollisuus osallistumiseen, niin taloudellisesti kuin toiminnallisesti.

Toimintaan voi osallistua haluamassaan roolissa: järjestäjänä, kouluttajana, esiintyjänä, vetäjänä, osallistujana, omaisena – toisten tukemana on turvallista ylittää myös omia rajoja.

Yhdistys perustaa jäsenten toiveiden mukaisia uusia ryhmiä ja järjestää tapahtumia, käytössä olevien resurssien rajoissa. Mahdollisuus on myös kokeilla uusia toimintatapoja.

Yhdistys muistaa jäseniään heidän merkkipäivinä.

Toimintaamme ja erilaisiin tapaamisiin ovat kaikki tervetulleita osallistumaan, matalan kynnyksen periaatteella.

5.1 Vertaistukitoiminta

Ihmissuhteet ja aktiivisuus lisäävät hyvinvointiamme. Yhdistys tarjoaa puitteet samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaamiseen ja kokemusten vaihtoon sekä keskinäiseen tukemiseen.

5.1.1 Yhteiset tapaamiset

Yhdistys järjestää joka kuukausi lounastapaamisen eri paikoissa. Tapaamisissa voi tutustua lounaspaikkojen tarjontaan ja esteettömyyteen. Hyvän ruuan äärellä on mahdollisuus tavata uusia ja vanhoja ystäviä sekä jakaa iloja ja suruja.

Yhdistys järjestää vuoden aikana kahvilatapaamisia eri kahviloissa Espoossa. Yhdistys tarjoaa osallistujille kahvit.

5.1.2 Luova toiminta

Yhdistys järjestää monipuolista ja aktiivista luovaa toimintaa kirjastoissa. Kerhon toimintaan voivat osallistua kaikki. Luovan toiminnan kerhossa tavataan säännöllisesti käsitöiden, askartelun ja taiteilun äärellä. Osallistujat voivat itse ideoida luovan toiminnan sisältöjä tai tuoda mukanaan omia töitään.

5.1.3 Miestoiminta

Yhdistykselle nimetään miesvastaava, joka organisoii miesten yhteistä toimintaa. Jatketaan miesten yhteisiä Äijä-kahvi tapaamisia ja toimintaa laajennetaan miesten haluamaan suuntaan.

5.1.4 Nuorisotoiminta

Nuorisotoimintaa tehdään yhdessä espoolaisten ja pääkaupunkiseudun yhdistyksien sekä Seitin kanssa. Yhdistys tekee yhteistyötä Espoon kaupungin sivistyspalvelujen kanssa.

Nuorten yksinäisyys, syrjäytyminen ja harrastuksien puute ovat merkittäviä ongelmia. Lisäksi pulmia tuottavat niin kouluttautuminen kuin työnsaanti ja itsenäistyminen omaan talouteen. Tähän työhön yhdistys etsii ratkaisuja yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Kannustetaan nuoria mukaan Invalidiliiton nuorten vaikuttajien toimintaan.

Yhdistykselle voidaan tarvittaessa nimetä nuorisovastaava.

5.1.5 Muunkielinen toiminta

Yhdistys on avoin erilaisille ihmisille ja kulttuureille – erilaisuus on rikkaus ja mahdollisuus uusiin asioihin. Toimintamme on avoin kaikille yhdenvertaisesti ja jokaista arvostavasti. Muunkielistä toimintaa järjestetään toiveiden ja tarpeiden mukaan.

5.1.6 Espoon kulttuurikaveritoiminta

Yhdistyksen jäseniä toimii kulttuurikavereina.

Espoon kaupungin vetämä Kulttuurikaveri-hanke on päättynyt ja toiminta on nyt suunnattu vanhuksille. Yhdistys järjestää kuitenkin kulttuurikaveri-tapahtumia jäsenillemme jatkossakin, hyödyntäen Kaikukortin mahdollisuuksia ja omia koulutettuja kulttuurikavereita.

5.1.7 Ystävöiminta

Yhdistys selvittää yhteistyömahdollisuuksia muiden yhdistysten ystävöiminnan hyödynnettäväksi. Erityisesti tarvitaan liikuntaystävöimintää. Moni tarvitsee ystävää liikkuaan enemmän ja osallistuakseen erilaisiin tapahtumiin.

5.1.8 Kokemustiedon jakaminen

Vaikuttamistyössä, palvelujen arvioinnissa ja kehittämisessä sekä kokemuksen jakajina tarvitaan ihmisiä, jotka osaavat välittää tietoa liikuntarajoitteisten ihmisten tarpeista ja toiveista erilaisille yhteistyökumppaneille.

Yhdistys kerää yhteen henkilöt, jotka haluavat toimia kokemuksen jakajina. Tuemme myös halukkaiden kouluttautumista virallisiksi kokemusasiantuntijoiksi.

5.2 Koulutus ja neuvonta

5.2.1 Neuvonta ja tiedonsaannin tukeminen

Jäsenet ja muut tiedon tarvitsijat saavat tietoa vammaispalveluihin ja vammaisten oikeuksiin liittyvistä asioista tiedotteista, puhelinneuvonnastamme, jäsentilaisuuksista ja tarvittaessa suoraan hallitukselta. Lisäksi voidaan järjestää tietoiskuja ja neuvontaa ajankohtaisista asioista.

Uudessa toimitilassamme voidaan järjestää yksilöllistä neuvontaa ja apua erilaisten hakemusten tekemiseen.

Digitalisointi jatkuu edelleen, ja osa jäsenistämme jää täysin ilman tarvittavia tietoja, koska kaikki on netissä. Autamme jäseniä ja jatkamme puhelinneuvontaamme. Etsimme tarvittavia tietoja, lähetämme jäsenille esim. paperilomakkeita ja autamme sähköisten palvelujen käytössä, yhteydenottojen mukaan.

Yhdistys tiedottaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluista paperitiedotteessa.

5.2.2 Koulutus

Yhdistys kannustaa ja tukee jäsenten osallistumista koulutuksiin. Invalidiliiton lyhytkurssien osallistumismaksu maksetaan kokonaan ja liitto maksaa osallistujien matkakulut. Ulkopuolisten järjestäjien ja kalliiden liiton kurssien osalta tukea voidaan myöntää erillisellä hakemuksella.

Koulutukset hyödyntävät yhdistyksen toimintaa, mutta ovat tärkeitä osallistujien hyvinvoinnin, mielenvirkistykseen ja jaksamisen kannalta.

Yhdistys järjestää myös omaa koulutusta, joilla tuetaan jäsenistön selviytymistä ja osaamista tämän päivän yhteiskunnassa. Jäsenet voivat ehdottaa kurssiaiheita.

5.2.2.1 Kielikoulutus

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen eri kielten keskusteluryhmiä, kuten ruotsi tai englanti, jos kiinnostuneita osallistujia on tarpeeksi ja

sopivia opettajia löytyy. Myös muiden kielten opetusta voidaan järjestää, kuten espanjan kielikurssi.

5.2.2.2 Tietotekniikkakoulutus

Sähköisten palvelujen lisääntyvä käyttö edellyttää monille uuden teknologian hallinnan taitoja.

Yhdistys tukee jäsenistön osallistumista tietotekniikkakoulutuksiin ja järjestää opastusta tarpeen mukaan sekä auttaa jäseniä sähköisten hakemusten tekemisessä.

Harjoitellaan yhdessä digitaitoja, järjestetään opastusta ja tutustutaan tarjolla oleviin sähköisiin palveluihin. Jaetaan kokemuksia ja kutsutaan paikalle vierailevia tähtiä. Hyödynnetään tässä myös yhdistysten yhteistyötä. Digitaitojen lisäksi tarvitaan myös laitteita. Yhdistys selvittää mahdollisuuksia saada laitteita edullisesti tai lahjoituksena.

Hyödynnetään myös muiden järjestämää koulutusta tiedottamalla ja järjestämällä tutustumiskäyntejä.

5.2.2.3 Oikeuksiin ja hyvinvointiin liittyvä koulutus

Jäsenistölle järjestetään myös oikeuksiin ja palveluihin liittyvää koulutusta sekä tiedotetaan muiden järjestämistä koulutuksista.

Yhdistys seuraa Espoon kaupungin ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvää toimintaa.

5.2.2.4 Yhdistyskoulutus

Kannustetaan jäseniä osallistumaan yhdistystoiminnan kursseille. Hyödynnetään Invalidiliiton järjestämiä kursseja.

5.3 Terveyden edistäminen ja kuntoutus

Jäsenien liikkumisrajoitteet ovat suuri riski erilaisten terveysongelmien lisääntymiseen, ja yhdistyksen tavoitteena onkin järjestää terveyttä edistäviä tietoiskuja ja kursseja mm. yhteistyössä muiden yhdistysten ja yhteisöjen kanssa.

Jäsenistöä tuetaan hakemaan eriasteista kuntoutusta ja rohkaistaan pyytämään itselle hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelmia.

Erytisesti on toivottu mielenterveyttä ja jaksamista tukevia kursseja sekä hemmottelu- ja hyvinvointitapahtumia.

Tärkeää on myös aktivoida jäseniä osallistumaan ja liikkumaan pienimuotoisestikin.

5.4 Liikunta

Jäsenille järjestetään mahdollisuuksia kunto- ja terveysliikuntaan fyysisen toimintakunnon säilyttämiseksi ja parantamiseksi.

Yhdistys lisää jäsenistön liikuntamahdollisuuksia tehostamalla yhteistyötä muiden espoolaisten yhdistysten kanssa.

Yhdistys on solminut yhteistyösopimuksen Espoon kaupungin liikuntapalvelujen kanssa, jotta voimme tarjota palveluja erityisryhmille yhdessä. Tämä toiminta on avointa espoolaisille järjestöille.

Yhdistys järjestää toimintavuoden aikana viikoittain monipuolista liikuntaa. Salivuorolla järjestetään Tuolilattareita ja etänä Asahia. Yhteistyössä Uudenmaan CP-yhdistyksen kanssa järjestetään kuntosaliharjoittelua.

Lisäksi pyritään järjestämään jäsenten esittämien toiveiden mukaista liikuntaa itse tai yhteistyössä muiden kanssa.

Yhdistykselle on nimetty liikuntavastaava. Vastuhenkilö huolehtii käytännössä sopimuksien toteutumisesta sekä pyrkii aktivoimaan jäseniä osallistumaan liikuntakoulutuksiin ja -tapahtumiin. Yhdistys hankkii liikuntatoimintaansa pätevät ohjaajat.

Yhdistys tiedottaa jäsenille Espoon liikuntatoimen sekä muiden yhdistysten järjestämistä kunto-, vesijumppa- ja muista ohjelmista.

5.5 Virkistystoiminta

Yhdistys järjestää yhteisiä teatteri-, leffa-, konsertti-, ooppera-, museo- ja messukäyntejä sekä retkiä jäsenten esittämien toiveiden ja mahdollisuuksien mukaan. Yhdessä on mukavaa ja turvallista osallistua.

Yhdistys tukee käyntejä ja retkiä taloudellisesti, tapauskohtaisesti sovittavalla tavalla.

Eryyisesti on toivottu, että yhdistys tukisi rahallisesti osallistumista, niin matkojen kuin muidenkin kulujen osalta. Taloudellisia osallistumismahdollisuuksia lisäävät kulttuurikaveritoiminta sekä Kaikukortti.

Yhdistys järjestää Kaikukortti-tapahtumia kaikille jäsenille.

5.6 Harrastustoiminta

Yhdistys järjestää kerhoja ja harrastekursseja. Eryyisesti kannustetaan luovuuteen ja itsensä toteuttamiseen taiteiden kautta.

Jatketaan vuonna 2023 aloitettua Kirjapiiriä ja pyritään laajentamaan se hybriditapaamisiksi.

5.7 Viedään toiminta ihmisten luo

Toimintaa viedään jäsenistön 'luo', paikkoihin, jossa voi asioida tai käyttää tarvittavia palveluja. Toimintaa järjestetään myös etänä, jolloin on mahdollista osallistua laajemmalla alueella.

Viedään tilaisuuksia palvelukeskuksiin, jolloin niihin voivat osallistua myös asukkaat ja muut kiinnostuneet.

5.8 Uusien toimintatapojen etsiminen ja kokeilu

Yhdistys etsii aktiivisesti uusia tapoja, myös digitaalisia, tehdä asioita entistä paremmin ja monipuolisemmin. Osallistumme aktiivisesti ja ennakkoluulottomasti erilaisiin kehittämishankkeisiin ja pilotoimme uusia toimintatapoja. Olemme jo vuosia osallistuneet Invalidiliiton pilotointihankkeisiin.

6 Tiedotus

Paitsi toiminta itsessään, on toiminnasta tiedottaminen tärkeää. Tiedottaminen jäsenille luo tasavertaiset mahdollisuudet jokaisen osallistumiselle ja tiedottaminen muille sidosryhmille taas toimii vaikuttamisen ja jäsenhankinnan kanavana. Yhdistys lisää vaikuttamistoiminnasta tiedottamista ja mielipidekirjoituksia lehdistössä.

6.1 Sisäinen tiedotus

Jäsenistölle tiedotetaan pääsääntöisesti paperisella jäsentiedotteella, joka ilmestyy neljä (4) kertaa vuodessa:

- joulukuussa (tapahtumat 1.1.–31.3.2025)
- maaliskuussa (tapahtumat 1.4.–30.6.2025)
- kesäkuussa (tapahtumat 1.7.–30.9.2025)
- syyskuussa (tapahtumat 1.10.– 31.12.2025)

Jäsentiedotteiden välillä tiedotetaan asioista jakamalla paperitiedotteita erilaisissa tapaamisissa, lähettämällä sähköpostitiedotteita ja tekstiviestejä.

Lisätään myös tiedottamista vaikuttamistyön konkreettisista tuloksista sekä Espoon kaupungin ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen päätöksistä ja palveluista.

Tehostamme jäsenten puhelinnumeroiden ja sähköpostiosoitteiden keräämistä ja muistutamme niiden päivityksen tärkeydestä muutosten yhteydessä.

Paperitiedottamista jäsenistölle rahoitetaan jäsenmaksuilla.

6.2 Ulkoinen tiedotus

Koska toimintamme on avointa, tiedotamme siitä käyttäen

- IT – Invalidityö lehteä (Invalidiliiton jäsenlehti)

- yhdistyksen kotisivuja www.espin.fi ja Facebook-sivuja
- hyödynnämme Espoon vammaisneuvoston jakelulistaa
- hyödynnämme julkisia tietovarastoja suomi.fi tai lahella.fi
- lisäksi käytämme mahdollisuuksien mukaan muita tiedotusvälineitä

Ulkoinen tiedottaminen parantaa myös jäsenten tiedonsaantia, mutta on tarkoitettu tukemaan yleistä yhdistyksen tunnettavuutta, yhteistyötä eri tahojen kanssa sekä vaikuttamistoimintaa.

Eryteisesti on panostettava medianäkyvyyden lisäämiseen mielipidekirjoituksin ja yhdistysesittelyin.

6.3 Tiedottaminen palveluista

Digitalisoinnin lisääntyessä, yhä useampi jäsenemme saattaa jäädä ilman tarpeellista tai jopa välttämätöntä tietoa.

Jatkossa jäsentiedotteeseen tuodaan tietoja mm. Espoon kaupungin sekä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluista ja tiedotteista.

7 Hallinto

7.1 Varsinaiset kokoukset

Yhdistyksen varsinaiset kokoukset ovat kevätkokous, joka pidetään huhtikuun loppuun mennessä sekä syyskokous, joka pidetään marraskuun loppuun mennessä.

Kevätkokouksen yhteydessä pidetään yleensä jäsenistölle teemallinen kevätjuhla ja syyskokouksen yhteydessä jouluihin puurojuhla.

Yhdistyksen kokoukset ovat sääntöjen mukaan mahdollista pitää myös sähköisinä, mikäli näin päätetään.

7.2 Hallituksen toiminta

Hallitus kokoontuu vuoden aikana riittävän usein hoitamaan yhdistyksen operatiivista johtamista. Tarvittaessa pidetään myös muita kokouksia. Kokoukset voidaan pitää sähköisinä ja yksittäiset, kiireelliset asiat voidaan käsitellä sähköpostikokouksessa.

Hallitus voi perustaa erilaisia työ- ja projektiryhmiä sekä nimittää vastuu- ja yhteyshenkilöitä tarpeen mukaan.

Hallitus esittää syyskokoukselle laatimansa ehdotuksen toimintasuunnitelmasta.

7.3 Toimikunnat ja työryhmät

Yhdistyksen toiminnan tehostamiseksi muodostetaan seuraavat työryhmät:

Vaikuttamistyöryhmä, jonka vetäjänä toimii yhdistyksen puheenjohtaja

- Työryhmän kootaan vaikuttamistehtävissä olevat ja muut aktiivit yhdistyksen jäsenet

Tiedottamistyöryhmä, jonka vetäjä on tiedotusvastaava

- Tiedotusvastaava kokoaa tarvittaessa työryhmän, joka vastaa jäsentiedotteesta, ulkoisesta viestinnästä sekä sähköisestä viestinnästä.
- Voidaan perustaa myös tilapäisiä ryhmiä asioiden hoitamiseksi.

Jäsentoiminnan koordinoitutyöryhmä, jonka vetäjänä toimii yhdistyksen varapuheenjohtaja

- Vetäjä koordinoi virkistys-, vertaistuki-, liikunta-, nuoriso-, mies-, koulutus- ja muuta harrastustoimintaa yhdistyksessä.
- Työryhmä voi pitää yhteisiä kokouksia, johon kutsutaan eri tapahtumien vastuuhenkilöt. Tapahtumien vastuuhenkilöt voivat perustaa omia työryhmiä tehtäviensä hoitamiseksi.

7.4 Toiminnan kehittäminen

Hallitus linjaa yhdistyksen strategiaa ja tekee sen perusteella toimintasuunnitelmaehdotuksen. Jäsenet käsittelevät suunnitelman syyskokouksessa ja voivat ehdottaa muutoksia.

Hallitus järjestää neljä (4) kertaa vuodessa lyhyen aikavälin (3 kk) toiminnan ja tiedotuksen suunnittelupalavereja jäsenistölle. Tällä tavalla jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksen toimintaan myös jäsenkokousten välillä. Toimintaa ohjataan jäsenistön palautteiden ja ideoiden pohjalta.

Toimintaa kehitetään ja uudistetaan ennakkoluulottomasti, hyödyntäen yhteistyötä ja uusia mahdollisuuksia. Osallistumme myös erilaisiin pilottihankkeisiin, jos niiden katsotaan hyödyntävän yhdistyksen ja sen jäsenten tarpeita.

7.5 Toiminnan seuranta

Toimintaa seurataan jatkuvasti seuraavalla tavalla:

- tapahtumien lukumäärää ja niihin osallistuneiden henkilöiden määrää
- jäsenpalautteita
- osallistumista vaikuttamistapahtumiin ja koulutuksiin

Lisäksi voidaan järjestää haastatteluja ja kyselyjä jäsenistön tilanteen ja mielipiteiden selvittämiseksi.

8 Hallinnolliset tehtävät ja toimitila

8.1 Hallinnolliset tehtävät

Yhdistyksen hallinnolliset tehtävät hoidetaan vapaaehtoisvoimin, hyödyntäen erilaisia sähköisiä palveluja. Toimiston hoito ja jäsenneuvonta hoidetaan puhelinpalveluna sekä sähköpostitse.

Talousasioista vastaa nimetty talouspäällikkö ja jäsenrekisteristä vastaa jäsenrekisterin hoitaja. Jäsenrekisteri pidetään Invalidiliiton Kilta-järjestelmässä.

8.2 Toimitila

Yhdistykselle on vuokrattu toimitila Espoon Karaportista, osoitteesta Karaportti 5, 02610 Espoo. Vuokraus rahoitetaan vanhan toimintakeskuksen myynnistä saaduilla rahoilla.

Toimitilan hankinnan tavoitteena on lisätä yhdistyksen mahdollisuuksia monimuotoiseen, jäsenlähtöiseen toimintaan.

TALOUDELLINEN TOIMINTA

9 Oma varainhankinta

Omarahoituksen kehittäminen ja turvaaminen on yhdistyksen talouden kannalta merkittävää toimintaa. Varainhankintaa toteutetaan suunnitelmallisesti ja pyritään jatkuvasti kehittämään.

Yhdistys kerää toimintansa rahoittamiseksi jäsenmaksuja.

Yhdistys voi osallistua Pieni ele -keräystoimintaan vaalien yhteydessä.

Yhdistys hajauttaa ja sijoittaa varallisuuttaan korkotuottojen saamiseksi.

10 Avustukset

Yhdistys hakee toimintaansa vuosittain Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ja Espoon kaupungin avustuksia. Avustusten suuruuteen vaikuttaa myöntäjien asettamat kriteerit. Yhdistyksen aktiivinen toiminta vammaisten etujärjestönä ja vertaistuen toteuttajana on merkityksellinen.

Seuraamme julkisten avustusten kehittymistä ja selvitämme mahdollisuuksia hakea avustuksia myös muilta tahoilta.

Hallitus 12.11.2024