



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 4 / 2023

1.10.–31.12.2023

*Yhdessä olemme voimakkaita –
tule mukaan ja tuo ystäväsiikin!*

Sisältö

JÄSENPALVELU	- 3 -
KOKOUKSET JA HALLINTO.....	- 4 -
YHTEISET TAPAAMISET	- 6 -
LIIKUNTA.....	- 17 -
TIEDOKSI.....	- 20 -
VAIKUTTAMISTOIMINTAA.....	- 22 -
ESPOON VAMMAISNEUVOSTO	- 22 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO	- 23 -
INVALIDILIITON TOIMINTA.....	- 23 -
ESPOON KAUPUNKI.....	- 26 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE	- 27 -
MUILTA YHDISTYKSILTÄ.....	- 28 -
YHTEISTYÖTÄ.....	- 29 -
ESPIN IN ENGLISH.....	- 30 -
AJANKULUA	- 30 -
HALLITUS 2023, YHTEYSTIEDOT	- 31 -

Yhdistyksen yhteystiedot:

ESPIN ry

Toimiston puh. 041 548 0638

PL 71, 02211 ESPOO

espinry.toimisto@gmail.com

www.espin.fi

ESPIN ry on toiminut vuodesta 1977 tuki- ja liikuntaesteisten etujärjestönä. Meillä on noin 200 jäsentä Espoossa ja lähialueilla.

ESPIN ry on Invalidiliiton ja Suomen Paralympiakomitean jäsenyhdistys, ja siten osa satojen yhdistysten ja kymmenien tuhansien henkilöjäsenten verkostoa. ESPIN kuuluu Espoo liikkuu - yhteisöön.

JÄSENPALVELU

Onhan yhteystietosi kohdillaan? Saammehan Sinuun sujuvasti yhteyden puhelimella, tekstiviestillä tai sähköpostilla? Yhdistyksen käyttämä Kilta-rekisteri uudistui ja siksi oikeiden yhteystietojen varmistaminen on nyt erityisen tärkeää!

Ajantasainen matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite nopeuttavat yhteydenpitoa yhdistykseltä Sinulle. Muista siis ilmoittaa muutokset jäsentietoihin suoraan ESPINin jäsenrekisterihoitajalle!

Anne Virtanen, ESPIN toimisto: 041 548 0638,
espinary.toimisto(at)gmail.com

Yhdistys lähettää jäsentiedotteen myös sähköpostilla. Lähetämme tietoja myös ajankohtaisista asioista sekä tapahtumistamme. Jos haluat päästä mukaan yhdistyksen jakelulistalle, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi puheenjohtajalle, pirkko.kuusela(at)gmail.com

ESPIN puhelinneuvonta

Toimiston puhelin 041 548 0638 auttaa, jos esimerkiksi

- tarvittavia tietoja on vaikea löytää, vaikka Espoon kaupungin tai Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen nettisivuilta
- pitäisi tulostaa jotakin, eikä ole tulostinta
- tarvitset apua, jossakin tietyssä asiassa tai oma pärjääminen huolettaa

Anne Virtanen vastaa toimiston puhelimeen ja häneltä voi kysyä apua. Hän voi mm. etsiä virastojen aukioloaikoja, puhelinnumeroita, oikeita yhteyshenkilöitä sekä tulostaa ja lähettää lomakkeita.

Jos Anne ei juuri ole tavoitettavissa, voit jättää viestin puhelin-vastaajaan ja hän ottaa Sinuun yhteyttä myöhemmin. Yhdistys ottaa mielellään vastaan myös palautetta, vinkkejä ja ideoita toiminnan kehittämiseksi!

KOKOUKSET JA HALLINTO

Hallituksen kokoukset:

Hallitus kokoontuu kuukausittain, paitsi heinäkuussa.

Halutessasi asioita hallituksen käsittelyyn, ole yhteydessä puheenjohtajaan.

Jäsenkokoukset:

Yhdistyksen jäsenkokoukset pidetään lauantaina klo 14 alkaen

- syyskokous ja puurojuhla la 25.11.2023 klo 14–19 Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo

Toiminnansuunnittelupalaveri pidetään puurojuhlan yhteydessä lauantaina 25.11.2023

Yhdistyksen kaikki jäsenet ovat tervetulleita suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa toiminnansuunnittelupalaveriinkin. Nyt suunnittelemme ja ideoimme vuoden 2024 ohjelmaa!

Seuraava tapaaminen puurojuhlassa lauantaina 25.11.2023 klo 14–19, Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo.



Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen ja puurojuhlaan lauantaina 25.11.2023 klo 14 alkaen

Syyskokous pidetään lauantaina 25.11.2023 Ravintola Hillsissä, klo 14 alkaen. Kokouksen jälkeen seurustellaan ja nautitaan jouluruuasta ja muista tarjoiluista hyvissä tunnelmissa.

Kokouksen asialistalla on sääntöjen 6 § mukaiset asiat, mm. hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet.

Omavastuu 10 €, myös avustajalta. Ilmoitathan mahdolliset allergiat ja erikoisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä. Tilaisuus päättyy viimeistään klo 19.00. Lämpimästi tervetuloa!

Ravintola Hills (ent. Täyttymys) Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo

Lisätiedot ja **sitovat ilmoittautumiset ti 14.11.2023 mennessä**,
Aija Tarkiainen 0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)ekoform.fi

Omavastuun (10 €) maksaminen

Maksa **14.11.2023 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202311254**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta



YHTEISET TAPAAMISET

Yhdistykselle on erittäin tärkeää, että voimme järjestää yhteiset tapaamiset kaikille turvallisesti. Huomaathan, että jo sovittuihin tapaamisiin voi tulla muutoksia.

Muistathan ilmoittautua kaikkiin tapaamisiin ja antaa samalla yhteystietosi. Tällöin saamme Sinulle nopeasti ja helposti kerrottua mahdollisista muutoksista.

Huomioi muut osallistujat ja tule tapaamisiin vain, jos olet terve. Kiitos, että teet tapaamisistamme turvallisia kaikille!



Kahvilatapaamiset

Tule nauttimaan kupillinen kuumaa ja viettämään aikaa hyvässä seurassa. Yhdistys tarjoaa kahvin/teen ja kahvileivän. Halutessasi voit ottaa ystäväsi mukaan!

Tavataan kerran kuussa **klo 12.00** alkaen La Torrefazione, 1krs, kauppakeskus Sello.

Seuraavat tapaamiset:

- la 14.10.2023 (ilmoittaudu ke 11.10.2023 mennessä)
- HUOM! Marraskuussa ei ole kahvilatapaamista!
- la 9.12.2023 (ilmoittaudu ti 5.12.2023 mennessä)
- la 20.1.2024 (ilmoittaudu ke 17.1.2024 mennessä)

Muutokset mahdollisia!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Aija Tarkiainen,
0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)

ÄIJÄkahvit

Tule mukaan ÄIJÄkahveille. Oma kahvittelemishetki miehille kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13.30 alkaen. Yhdistys tarjoaa kahvit + kahvileivän tai lohikeiton/salaattia. Omavastuu 5 € maksetaan paikan päällä. Halutessasi voit ottaa kaverin mukaasi!

Paikkana Kauppakeskus Sello Fresko kahvio, Citymarket, 1.krs

Seuraavat tapaamiset:

- ma 2.10.2023
- ma 6.11.2023
- ma 4.12.2023
- ma 8.1.2024

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Jarmo Nurmi, 0400 873 877



Lounastapaamiset

Yhdistyksen lounastapaamiset kerran kuukaudessa yleensä kuukauden ensimmäisenä perjantaina, klo 12.30 alkaen. Yhdistyksen pöytävarausta on 12 ruokailijalle ja yhdistys tukee jäsenen ruokailua 8 €/kerta. Halutessasi voit ottaa ystävän mukaasi, yhdessä on aina mukavampaa.

Seuraavat tapaamiset:

- pe 6.10.2023 (ilmoittautuminen pe 29.9.2023 mennessä), Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo
- pe 3.11.2023 (ilmoittautuminen pe 27.10.2023 mennessä), Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo
- pe 1.12.2023 **klo 13.30!** (ilmoittautuminen pe 24.11.2023 mennessä), Ravintola Factory, Piispanilta 9, 02230 Espoo
- pe 12.1.2024 (ilmoittautuminen pe 29.12.2023 mennessä), paikka tarkentuu myöhemmin

Lounastapaamisten paikka vaihtelee osallistujien toiveiden mukaan. Vinkkaa siis Tuoville hyvä lounaspaikka, jossa voisimme kokoontua!

Lisätiedot ja hintatiedustelut sekä ilmoittautumiset Tuovi Nykänen, 045 131 4455 tai [tuovi.nykanen\(at\)gmail.com](mailto:tuovi.nykanen(at)gmail.com).



Espanjan kielen alkeis- ja jatkokurssi syksy 2023

Tule mukaan opiskelemaan espanjaa! Voit olla jo taitava sanailija tai vasta-alkaja, yhdessä on aina mukava oppia uutta. Oppikirjana on Perfecto! 1 (yhdistys tukee kirjan hankintaa).

Kielikurssin kerrat joka toisena tiistaina klo 11.30–14.00, Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo.

Kurssin hinta sisältää opetuksen ja tarjoilun. Hinta: jäsenelle 35 €/syyskausi; ei-jäsenelle 45 €/syyskausi.

Muutokset tapaamisiin ovat mahdollisia.

Syksyn tapaamiset:

- ti 3.10.2023
- ti 14.11.2023
- ti 17.10.2023
- ti 28.11.2023
- ti 31.10.2023
- ti 12.12.2023

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Päivi Puputti-Gonzalez, 050 547 1575 tai [ppupu\(at\)saunalahti.fi](mailto:ppupu(at)saunalahti.fi)

Toimintatonni

Olemme saaneet toimintatonni-avustuksen Invalidiliitolta hankkeeseen: ESPIN - mukavaa yhdessä.

Hankkeen tavoitteena on kannustaa jäsenistön positiivista elämänasennetta ja mukavaa yhdessäoloa ESPIN jäsenten kesken sekä antaa keinoja ja rohkeutta olla aktiivisia ja osallisia omassa elämässään.

Tavoitteen toteuttamiseksi järjestetään erilaisia tapahtumia:

- Elämäni värit tapahtuma la 7.10.2023
- Päiväristeily Tallinnaan la 18.11.2023
- Vammaisneuvostojen toiminta Espoossa ja Länsi-Uudellamaalla su 3.12.2023



Elämäni värit -iltapäivä lauantaina 7.10.2023 klo 12–16

Tervetuloa lempeän luovaan Elämäni värit -iltapäivään lauantaina 7.10.2023 klo 12–16 Lippulaivan kirjaston Kajuutta-tilaan, os. Lippulaivan kauppakeskus, Espoonlahdenkuja 8, Espoo.

Pääset herättelemään omaa luovuuttasi jutustelun ja maalaamisen avulla. Tankkaamme arjen voimavaroja itse tehden, hyvinvointia elämän väreistä ammentaen. Olet lämpimästi tervetullut sellaisena kuin olet, taidetaitoja ei tarvita. Maalaustarvikkeet saat käyttöösi paikan päällä. Juodaan maalaamisen ja juttelun lomassa iltapäiväkahvit.

Iltapäivän ohjaaja on KM ja tuleva taideterapeutti Marika Taskinen. Mukavaa, jos pääsisit mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ti 3.10.2023 mennessä
Pirkko Kuusela, pirkko.kuusela(at)gmail.com tai 0405726296

ESPINin oma Kirjapiiri

Tavataan etänä hyvien kirjojen äärellä! Voit lukea kirjan tai kuunnella äänikirjan, jonka nostamista ajatuksista keskustellaan yhdessä. Muista varata kirjat ajoissa kirjastosta.

Tapaamiset klo 17 alkaen:

ti 31.10.2023 Italo Calvino: Kosmokomiikka

ti 5.12.2023 Laura Lindsted: Oneiron

Ilmoitathan sähköpostisi, jotta saamme lähetettyä osallistumislinkin tilaisuuteen. Ilmoittaudu mukaan pari päivää ennen tapaamista
Ritva Viljanen, ritva.viljanen64(at)gmail.com



Apuvälinemessut Tampereella lauantaina 11.11.2023

Lähdetään porukalla Apuvälinemessuille Tampereelle!

Kimppakyyti lähtee Leppävaarasta klo 10.00, os. Lökkisepänkuja 1.
HUOM! Bussin lastaukseen kuluu aikaa, joten **saavuthan paikalle jo klo 9.30.**

Paluukyyti Tampereen messukeskuksesta klo 16.00. Paluumatkalla pysähdymme syömään yhdessä. Takaisin Leppävaarassa olemme n. klo 20.00.

Sitova ilmoittautuminen pe 27.10.2023 mennessä Aija Tarkiainen,
0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)ekoform.fi

Kerro ilmoittautuessasi, käytätkö pyörätuolia, pystytkö/haluatko siirtyä bussissa penkille istumaan sekä mahdolliset allergiat ja erikoisruokavaliot (myös avustajalta).

Toteutamme matkan, mikäli lähtijöitä on vähintään 15 henkilöä.

Messureissun hinta:

jäsen: 50 €, myös avustajalta, jos hän on yhdistyksen jäsen,
ei-jäsen: 70 €, myös avustajalta, jos hän ei ole yhdistyksen jäsen

Hinta sisältää bussikuljetuksen Espoo-Tampere-Espoo,
sisäänkäynnin messuille ja ruokailun.

Messureissun maksaminen

Maksa **27.10.2023 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **2023111**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta



Päiväristeily Tallinnaan lauantaina 18.11.2023, K-18

Lähde ESPINin mukaan päiväristeilylle kauniiseen Tallinnaan!
Viking XPRS -laiva lähtee Helsingistä Katajanokalta klo 10.30 ja
takaisin Helsingissä ollaan n. klo 19.30. Laiva saapuu Tallinnaan
n. klo 13.00. Tallinnassa on mahdollista pyörähtää ihailemassa
kaupunkia ja omatoimiseen maissa oloon on aikaa n. 3,5 h ennen
paluumatkan alkamista klo 17.00.

Tarvitset mukaan voimassa olevan passin tai henkilötodistuksen!
HUOM! Risteilyn ikäraja 18 vuotta.

LÄHTÖSELVITYS HELSINKI,

os. Katajanokka Katajanokanlaituri 8, Mastokatu 1, Helsinki

Lähtöselvityksessä tulee olla **viimeistään klo 9.30**, nousu laivaan
alkaa klo 10.00. Lähtöselvityksessä jaetaan matkaliput jokaiselle.

LÄHTÖSELVITYS TALLINNA,

os. Reisisadam, A-terminal, Sadama 25/2, 10111 Tallinn

Lähtöselvityksessä tulee olla viimeistään klo 16.30. Lähtöselvitys ja laivaan nousu päättyvät 20 min ennen laivan lähtöä.

Risteilyn hinta:

jäsen: 50 €, myös avustajalta, jos hän on yhdistyksen jäsen,

ei-jäsen: 70 €, myös avustajalta, jos hän ei ole yhdistyksen jäsen

Risteilyn hintaan sisältyy

- Päiväristeily Helsinki-Tallinna-Helsinki
- Menomatalla salaattibuffet (sis. 4 erilaista salaattia, leipää, kahvi, jälkiruoka, virvoitusjuomat hanasta, yksi lasillinen IV-olutta tai viiniä)
- Paluumatkalla klo 17.00 (1,5 h) buffetruokailu ruokajuomineen
- Käytössämme on 3 invahyttiä, johon voi jättää tavaransa ja tarvittaessa käyttää hyttien inva-WC:tä

Risteilyllä ei ole yleisavustajaa mukana, ota tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään ma 16.10.2023.

Peruutukset viimeistään ma 16.10.2023, jonka jälkeen osallistumismaksua ei palauteta.

Kerro ilmoittautuessasi matkustajaluetteloa varten seuraavat tiedot: HUOM! Tiedot tarvitaan myös mahdolliselta avustajalta!

- Etu- ja sukunimi (sama kuin passissa tai henkilötodistuksessa)
- Puhelinnumero
- Syntymäaika (PPKKVVVV)
- Sukupuoli ja kansalaisuus
- Ruokavaliot/allergiat
- Apuvälineet (pyörätuoli, rollaattori)
- Avuntarve laivaan nousussa ja laivalta poistumisessa

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Aija Tarkiainen,
0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)ekoform.fi

Risteilyn lipun maksaminen

Maksa **16.10.2023** mennessä

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Viestikenttään: **Risteily ja osallistujan nimet**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta



Kaikki pyörii -tapahtuma ja vammaisneuvostojen toiminta Espoossa ja Länsi-Uudellamaalla sunnuntaina 3.12.2023 klo 11–17

Perinteinen Kaikki pyörii -tapahtuma järjestetään sunnuntaina 3.12.2023 Lippulaivan kirjastossa, os. Espoonlahdenkatu 8, Espoo. Tiedossa on monenlaista kiinnostavaa ohjelmaa sekä vammaisneuvostojen toiminnan esittelyä.

Varaa päivä kalenteriin!



Pimujen pöperöt perjantaina 15.12.2023 klo 17.00 alkaen

Naistoiminta tapaa Grill it! Tapiola Gardenissa, Tapionaukio 3, 02100 Espoo. Tavataan toisiamme hyvän ruoan ja antoisan keskustelun merkeissä. Omavastuu 10 €, myös avustajalta.

Ilmoittaudu mukaan ma 4.12.2023 mennessä Ritva Viljanen,
041 319 9877 tai ritva.viljanen64(at)gmail.com

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa **4.12.2023 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202312156**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta



Retki teatteriin lauantaina 30.12.2023 klo 13

Lähde mukaan Helsingin kaupunginteatterin suosittuun esitykseen Pieni merenneito. Esityspaikka on Helsingin kaupunginteatterin suuri näyttämö os. Eläintarhantie 5, Helsinki. Lisätietoja teatterista ja esityksestä löydät osoitteesta www.hkt.fi

Olemme varanneet lippuja 15 kpl ja pyörätuolipaikkoja 2 kpl.

Lippujen hinnat:

Tavallinen lippu:

jäsen: 50 € (myös avustajalta, jos hän on yhdistyksen jäsen)

ei-jäsen: 70 € (myös avustaja, jos hän ei ole yhdistyksen jäsen)

Pyörätuolipaikka:

jäsen: 50 € + avustaja 10 €

ei-jäsen: 70 € + avustaja 10 €

Ilmoittautumiset ja maksu viimeistään ma 27.11.2023. Varatut liput toimitetaan sähköpostilla tai postilla, muista ilmoittaa toimitustapa ja osoitteesi ilmoittautuessasi!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Aija Tarkiainen,
0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen@ekoform.fi)

Lippujen maksaminen

Maksa **27.11.2023** mennessä

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **2023124**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta.

Lunastettuja lippuja ei voi vaihtaa tai palauttaa.



Ideoita miestoimintaan!

Ehdotuksia miesten toimintaan kaivataan! Porukalla on mukavaa tehdä yhdessä ja käydä tapahtumissa. Ota yhteyttä Reijo Ruokola, 0400 519 508.



Etelä-Suomen yhdistysaktiivien porinatunnit (etänä) ja vaikuttajaverkostojen tapaamiset (etänä) syksyllä 2023

Invalidiliiton järjestötyön suunnittelija Aapo Rantanen pitää yhdistysaktiivien porinatunteja etänä Teamsin välityksellä:

keskiviikkona 4.10., tiistaina 7.11. ja tiistaina 5.12. klo 17–18.

Uudet osallistujat ovat lämpimästi tervetulleita mukaan!

Lisätietoja ja Teams-kestolinkin tilaisuuksiin saat Invalidiliiton järjestötyön suunnittelija Aapo Rantaselta, [aapo.rantanen\(at\)invalidiliitto.fi](mailto:aapo.rantanen(at)invalidiliitto.fi) tai 044 465 0585



Valtakunnalliset vaikuttajaverkostojen tapaaminen (etänä)

torstaina 2.11.2023, klo 16.30–18.30.

Ilmoittautuminen vaikuttajaverkostojen tapaamisiin Invalidiliiton nettisivuilta koulutuskalenterin kautta. Lisätietoja Invalidiliiton vastaava järjestöasiantuntija Mirva Kiiveri, mirva.kiiveri(at)nvalidiliitto.fi tai puh. 044 765 0658



Break the ice! Kiinnostaisiko englannin kielikurssi?

Haluaisitko oppia englantia? Suunnittelemme englannin kielikurssin järjestämistä, jos innokkaita osallistujia löytyy riittävästi.

Ilmoitathan kiinnostuksesi osallistua englannin kielikurssille joko toimistolle 041 548 0638 tai espinry.toimisto@gmail.com tai Aija Tarkiaiselle, 0400 900 657 tai aija.tarkiainen@ekoform.fi



Kulttuurikaveri

Yhdistyksellä on kaksi koulutettua kulttuurikaveria, Anne ja Helena. Heistä kumpikin toimii hiukan omalla tavallaan ja ajallaan.

Anne järjestää yhdistyksen jäsenille ryhmäkäyntejä mm. konsertteihin, teattereihin ja museoihin. Näistä tapahtumista ilmoitetaan yhdistyksen jäsentiedotteessa.

Helena saa lippuja kulttuuritapahtumiin, esimerkiksi Oopperan pääharjoitukset, nopealla aikataululla ja ilmoittaa niistä erikseen omalle ryhmälleen. Voit ilmoittautua Helenalle, 050 360 1452 tai paimela@hotmail.com

MUISTA MYÖS KAIKUKORTTI!

ESPINin oma seinäkalenteri 2024!

Jäsenistön pyynnöstä olemme kokoamassa jälleen ESPINin omaa seinäkalenteria. Vastaanotamme jäsenten kuvia/ehdotuksia kuvitukseksi kalenteriin vuodelle 2024. Muistathan varmistaa, että sinulla on käyttöoikeus lähettämääsi kuvaan.

Kuvia ja ideoita voi lähettää toimiston sähköpostiin, [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

ESPIN etsii vuokrattavaa toimitilaa

Jos tiedossasi on hyvä, esteetön toimitila, joka on lähellä palveluita, niin lähetä vinkki yhdistyksen hallitukselle tai toimistoon.

LIIKUNTA

Asahi

Asahin syksy 31.8.–30.11. live-etänä, **torstaisin klo 13.00–13.45** (45 min). Lisätietoja asahista ja tunnin vetäjästä löydät osoitteesta www.eveliinarusi.fi

Osallistujana saat sähköpostiisi viestin, jossa on tunnukset ja salasana sivustolle. Sivustolla on ohjeet tunnille liittymiseen.

Tunnille osallistuminen tai tallenteiden katsominen ei vaadi mitään erikseen asennettavaa ohjelmaa. Kaikki tunnit tulevat sivustolle myös tallenteina ja voit katsoa niitä, milloin itsellesi parhaiten sopii, aina 31.12.2023 asti.

Syyskauden hinta on 15 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku. Syyskaudelle voi ilmoittautua edelleen. Lisätietoja ja sähköpostin ilmoittaminen Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)

Tuolilattarit

Syksyn salivuoro ja tuolilattarit jatkuvat. Tule mukaan tanssimaan ja tuo ystäväsikin! Huom! Syksyn salivuoroissa on muutoksia!

Salivuoro torstaisin 5.10.–7.12.2023 klo 17.00–18.00

Kuitinmäen koululla, Kuitinkuja 4

Tuolilattarit klo 17.15–18.15, vetäjänä Tiina Lindroos

Tuolilattareita myös etänä! Tiina Lindroos on tehnyt videoklippejä tuolilattareista. Videoita on kahta erilaista. Noin 30 min lämmittelyosuus pysyy vakiona ja siitä ei lähetetä joka viikko uutta videota. Sen sijaan noin 30 min tanssiosuus vaihtuu viikoittain. Saat videot sähköpostiisi ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Kristiinalle!

Tuolilattarien syyskauden omavastuu 30 €.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kristina Bjugg,
040 577 3398 tai kitti.bjugg(at)hotmail.fi



Punttipyörät liikkeessä -kuntosaliryhmä

Paikka:	Laurea-ammattikorkeakoulu, Metsäpojankuja 3, Espoo
Aika:	keskiviikkoisin klo 18.15–19.15

Kuntosaliharjoitteluun kuuluu alkulämmittely, ohjatut venyttelyt sekä itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä. Tunnin ohjaa Amanda Kotaja. Voit tulla pyörätuolilla tai ilman, mutta tarvittaessa tuo oma avustaja. Mahdollisuuksien mukaan paikalla on Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapia opiskelijoita.

Salivuoro järjestetään yhteistyössä Espoon liikuntapalveluiden, ESPIN ry:n, Uudenmaan CP-yhdistyksen ja Laurean kanssa.

Salivuoron toiminnasta ja hinnasta saa parhaiten tiedon Amandalta, joka tiedottaa vanhoja kävijöitä automaattisesti. Syyskausi jatkuu 29.11.2023 asti. HUOM! syyslomalla 18.10.2023 ei ole kuntosalia! Ensikertalainen voi tulla kokeilemaan toimintaa maksutta kaksi kertaa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Amanda Kotaja,
045 127 1663 tai amanda.kotaja(at)gmail.com



ESPINin oma uimavuoro lauantaisin klo 18 Matinkylän uimahallilla

Uimavuoro sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Uintiaika on omatoiminen, joten ota oma avustaja tarvittaessa mukaan. Sisäänpääsy erityisryhmien uimarannekkeella tai +68 –rannekkeella.

HUOM! Matinkylän uimahalli on suljettuna 1.11.–31.12.2023!



Oletko jo tutustunut Espoon kaupungin ohjattuun liikuntaan?

Espoon kaupunki järjestää yhteistyössä eri yhdistysten kanssa ohjattua liikuntaa. Monet kurssit soveltuvat hyvin liikuntavammaisille eivätkä ne edellytä järjestävän yhdistyksen jäsenyyttä.

Lue lisää osoitteesta espoo.fi/ohjattuliikunta.

Samalla sivulla voit hakea kiinnostavia kursseja ja ilmoittautua mukaan!



Sovellettua uintia Keski-Espoon uimahallin terapia-altaalla, keskiviikkoisin klo 16–17

Ryhmä sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Ryhmässä ohjaajat antavat muun muassa vinkkejä erilaisten uintivälineiden käyttöön. Uintiaikaa on 60 min ja ryhmää suositellaan 12 vuotta täyttäneille. Oma avustaja tarvitaan. Huom. vain yksi avustaja per osallistuja.

Uintiaika on omatoiminen ja ilmoittautuminen tehdään ohjatun liikunnan järjestelmän kautta: www.espoo.fi/ohjattuliikunta. Sisäänpääsy erityisryhmien uintirannekkeella tai +68 –rannekkeella. Uintiaika järjestetään vain Keski- Espoon uimahallin terapia-altaalla.

TIEDOKSI

Asiaa hyvinvointialueen asiakasmaksuista

Jos käytät tiettyjä hyvinvointialueen (LUVN) palveluita, sinun täytyy maksaa niistä asiakasmaksu. Jos sinulla on ongelmia maksaa asiakasmaksuja ota yhteyttä siihen alueen yksikköön, josta olet saanut laskun ja pyydä siirtämään maksupäivää. Hyvinvointialueen maksamattomat laskut menevät suoraan perintään ja loppusumma kasvaa entistä suuremmaksi!

Voit hakea asiakasmaksun alentamista tai perimättä jättämistä sosiaalihuollon maksuista sekä niistä terveydenhuollon maksuista, jotka määräytyvät tulojesi mukaan.

Sinun täytyy hakea jokainen asiakasmaksun alennus tai perimättä jättäminen erikseen.

Jos hyvinvointialueen asiakasmaksut ja niiden alentamisen hakeminen ihmetyttää, ota yhteyttä yhdistyksen toimistolle.

Invalidiliiton jouluavustuksen hakeminen muuttuu

Joulun ruokalahjakortit á 60 € vähävaraisille vammaisille tulevat jälleen haettavaksi. Hakuaika on tänä vuonna 3.11.–17.11.2023.

HUOM! Jäsenet voivat itse hakea lahjakorttia Invalidiliitolta soittamalla tai sähköpostitse. Avustusta voivat hakea varsinaiset jäsenet, joiden jäsenyys on voimassa hakuhetkellä. Lahjakortteja voidaan myöntää 1/talous.

Ruokalahjakorttien hakemisesta ilmoitetaan jäsenille IT-lehden numerossa 7, joka ilmestyy 3.11.2023.

Erityisryhmien uintirannekkeen hakeminen

Voit hakea erityisryhmien uimaranneketta joko uimahallien kassoilta tai liikuntapalveluista. Erityisryhmien uimarannekkeeseen voi saada avustajatunnuksen, jolla uimahalliin pääsee maksutta myös täysi-ikäinen avustaja. Avustajatunnuksen saa esim. EU-vammaiskortin A-merkinnällä. Erityisryhmien uintirannekkeen hinta on 40 € / vuosi.

Uimahallien kassat myöntävät erityisryhmien uimarannekkeen EU-vammaiskortilla, näkövammaiskortilla tai KELA-kortin perusteella muutamille ryhmille. Liikuntapalveluista myönnettävien erityisryhmien uimarannekkeiden myöntämisen perusteet ovat laajemmat, mutta sinne on toimitettava hakemuksia ja selvityksiä.

Toimita hakemus ja kaikki lääketieteelliset selvitykset (esim. lääkärintodistus) Espoon liikuntapalveluihin postitse:
**Liikuntapalvelut/ Erityisryhmien kausirannekkeet, PL 34,
02070 Espoon Kaupunki**

Sinulle lähetetään päätös kotiin, jonka jälkeen voit lunastaa rannekkeen uimahallin kassalta. Kassalla on esitettävä kirjallinen päätös ja henkilöllisyystodistus.

Lisätietoja ja hakemuksen löydät Espoon kaupungin nettisivuilta:
<https://www.espoo.fi/fi/liikunta-ja-luonto/liikuntaryhmat-ja-kurssit/erityisryhmien-liikunta/erityisryhmien-uima-ja-kuntosaliranneke>

Lipasvahdiksi Pieni ele-keräykseen tammikuussa 2024

Jos haluat lipasvahdiksi presidentinvaaleihin tammikuussa 2024 ota yhteyttä Aija Tarkiaiseen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)

VAIKUTTAMISTOIMINTAA

ESPIN seuraa ja vaikuttaa sekä Espoon että Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluihin. Anna meille palautetta siitä, kuinka palvelut toimivat. Sujuuko kaikki hyvin vai oletko törmännyt johonkin ongelmaan? Ellemme tiedä ongelmista, emme voi tehokkaasti vaikuttaa niihin!

ESPOON VAMMAISNEUVOSTO

Espoon vammaisneuvosto jatkaa aktiivista vaikuttamistoimintaansa ja hakee edelleen työryhmiinsä uusia jäseniä. Jos olet kiinnostunut osallistumaan yhteen tai useampaa työryhmään, ilmoittaudu mukaan vammaisneuvoston puheenjohtajalle Pirkko Kuuselalle, [pirkko.kuusela\(at\)gmail.com](mailto:pirkko.kuusela(at)gmail.com).

Espoon vammaisneuvostolla on 4 työryhmää:

- 1. Rakennetaan kaikille -työryhmä**, puheenjohtajana Hanne Österberg. Työryhmän tehtäviin kuuluu mm. seurata esteettömyyden toteutumista Espoon rakennuksissa sekä rakennetussa ympäristössä.
- 2. Hyvinvointityöryhmä**, puheenjohtajana Hanna Bäckström. Työryhmä seuraa ja kommentoi Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja terveystalveluiden toteutumista sekä Espoon kaupungin työtä hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi työryhmä käsittelee kulttuuriin ja liikuntaan liittyviä aiheita.

3. Sivistyspalvelujen työryhmä, puheenjohtajana Mika-Erik Walls. Työryhmä kommentoi ja antaa lausuntoja liittyen Espoon kaupungin varhaiskasvatukseen ja opetuksen suunnitelmiin ja päätöksiin.

4. Kuljetuspalveluiden työryhmä, puheenjohtajana Timo Kallioja. Työryhmä keskittyy kuljetuspalveluihin liittyviin kysymyksiin.

Espoon vammaisneuvoston käsittelyyn haluttavat asiat tulee ilmoittaa vammaisneuvoston puheenjohtajalle.

HUOM! Espoossa ei ole tällä hetkellä vammaisasiamiestä!

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

Voit lukea lisää hyvinvointialueen vammaisneuvostosta nettisivuilta <https://www.luvn.fi/fi/paatoksenteko/vammaisneuvosto>

INVALIDILIITON TOIMINTA

Invalidiliiton koulutukset



Yhdistys tukee jäsenistön kouluttautumista!

Jos löysit jonkin hyvän kurssin, niin ota yhteyttä Aija Tarkiaiseen, 0400 900 657 klo 17.00 jälkeen

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumiset koulutustilaisuuksiin löydät osoitteesta: <https://www.invalidiliitto.fi/koulutuksia>

Otteita koulutuskalenterista:

Mitä?	Milloin ja missä?
Vaikuta kuntoutuspalveluihisi!	ke 18.10.2023 klo 16.30–18.30, verkossa
Harvinainen sairaus ja työkyvyn tuet	ti 10.10.2023 klo 15–17, verkossa
Edistä saavutettavuutta -verkkokurssi	23.10.–26.11.2023, verkossa

Koulutuksien sisällöstä ja **toteutumisesta** kannattaa kysyä suoraan Invalidiliitosta Auli Tynkkyseltä, 040 778 8690 tai auli.tynkkynen(at)invalidiliitto.fi

Invalidiliitolla on monia mielenkiintoisia etätapatumia, videoita, podcasteja sekä webinaareja, jotka kertovat liiton toiminnasta, sen tarjoamista palveluista ja muista ajankohtaisista aiheista.

Lisätietoa Invalidiliiton tarjoamista sisällöistä löydät nettisivuilta: Tapahdumakalenteri <https://www.invalidiliitto.fi/tapahtumat>
Invalidiliiton I-kanava <https://www.invalidiliitto.fi/i-kanava>

Invalidiliitolta taloudellista tukea opiskeluihin, kouluttautumiseen ja liikunta- ja urheiluharrastuksiin

Jäsenyhdistysten jäsenet voivat hakea Invalidiliiton kautta taloudellista tukea testamentteina saaduista varoista lahjoitusehtojen mukaisesti opiskeluihin ja kouluttautumiseen.

Tukea voi saada opiskelusta tai kouluttautumisesta aiheutuviin kuluihin tai siinä tarvittaviin laitteisiin. Tuki on maksimissaan muutamia sataasia.

Jos jäsen haluaa hakea tukea Invalidiliiton testamenttivaroista, voi hän olla yhteydessä Nina Kettuseen, 044 7650 667 tai [nina.kettunen\(at\)invalidiliitto.fi](mailto:nina.kettunen(at)invalidiliitto.fi)

Haku on jatkuva ja hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä. Tuki maksetaan yleensä kuitteja vastaan ja tarvitsemme tiedoksi mm. opiskelutodistuksen.

Lisäksi jäsenyhdistysten jäsenet voivat hakea taloudellista tukea liikunta- tai urheiluharrastukseen Vammaisliikunnan Tuki ry:stä. Haku on aina maaliskuun ja syyskuun loppuun mennessä.

Lisätietoja Invalidiliiton nettisivuilta

<https://www.invalidiliitto.fi/vammaisliikunnan-tuki-ryn-avustus-liikuntatoimintaan>

Invalidiliiton neuvontapalvelu



Puhelinneuvonta
puh. 0200 1234

tiistaisin ja torstaisin
klo 13–17

neuvot@invalidiliitto.fi

Neuvomme erityisesti vammaisuuteen, vammaispalveluihin, esteettömyyteen, saavutettavuuteen sekä vammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelumme on tarkoitettu kaikille vammaisille henkilöille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöstölle.

Invalidiliiton neuvontapalvelu ei tee kotikäyntejä, laadi asiakkaiden puolesta hakemuksia tai muutoksenhakukirjelmiä tai hoida asioita yleisissä tai hallintotuomioistuimissa. Oikeudelliset asiat, kuten avioerot, testamentit, perunkirjoitukset ja rajariidat eivät myöskään kuulu neuvontapalvelun piiriin.

HUOM! Invalidiliiton puhelinneuvonnassa voi olla poikkeuksia mm. vuodenvaihteessa.



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyivät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle 1.1.2023!

Espoon kaupungin vastuulle jäi kuitenkin monet meille tärkeät palvelut, kuten liikunta, kulttuuri ja hyvinvoinnin edistäminen. Tiedotamme Espoon kaupungin palveluista ja toiminnasta myös jatkossa.

Espoon uusi esteettömyysasiantuntija on Johanna Luomala

Espoon kaupungin liikuntaneuvonta

Tiesitkö, että Espoon kaupungin liikunnanohjaajat antavat maksutonta opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille? Liikuntaneuvonnasta saat vinkkejä sopivista lajeista ja tietoa lähialueesi liikuntamahdollisuuksista.

Liikuntaneuvonnan puhelinpalvelu:

Puh. 09 816 60800, ma-pe klo 12–13

Oletko jo kuullut Espoon kaupunginkirjaston kotipalvelusta?

Espoon kaupunginkirjaston kotipalvelu Taika on tarkoitettu niille espoolaisille, jotka eivät iän, sairauden, liikuntaesteen tai vamman takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston asiakas saa toivomaansa kirjastoaineistoa kotiin kerran kuukaudessa.

Kotikirjaston asiakkaalle palvelu on maksutonta.

Mahdollisuutta päästä kotikirjaston asiakkaaksi voi tiedustella puhelimitse arkisin klo 9–14, puhelinnumeroista 046 877 2986 ja 046 877 2988 tai sähköpostilla: kirjasto.kotipalvelu(at)espoo.fi

Kaikukortti

Kulttuuri kuuluu kaikille. Kaikilla ei kuitenkaan ole varaa hankkia lippuja esimerkiksi museoon, teatteriin tai konserttiin. Ratkaisuksi tähän on kehitetty Kaikukortti. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien henkilöiden mahdollisuuksia nauttia taiteesta ja kulttuurista.

Monilla meistä on ollutkin Kaikukortti, mutta se on vanhentunut koronatauon aikana. Kannattaa hakea uusi Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalveluista!

Lisää tietoja Kaikukortista löydät osoitteesta

www.espoo.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kaikukortti

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue aloitti toimintansa 1.1.2023!

Tämän uudistuksen jälkeen sosiaali- ja terveystalvet (sote) järjestetään eri tavalla kuin ennen. Aiemmin Espoon kaupunki järjesti tarvittavat sosiaali- ja terveystalvet. Nyt Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää samat talvet.

Esimerkkejä sosiaali- ja terveystalvetuista, joita Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää:

perusterveystalvet, erikoissairaanhaito, sosiaalihaito, hammas-haito, mielenterveys- ja päihdepalvet, vammaisten talvet, ikääntyneiden asumistalvet, pelastustalvet eli palokunnat ja ambulanssit

Voit käydä lukemassa lisää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueesta osoitteesta www.luvn.fi ja hyvinvointialueen vammaispalvetuista

<https://www.luvn.fi/fi/palvet/sosiaalipalvet/vammaispalvet>

Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

Vammaispalveluiden neuvonta

Vammaispalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 151 2425.
Puhelinpalvelu on auki ma–pe klo 9–15.

Vammaissosiaalityö vastaa puheluihin seuraavasti:
Espoo ja Kauniainen: ma, ke, pe klo 9–11 ja 12–14

sähköposti: vammaispalvelut.espoo-kauniainen@luvn.fi

Muu yhteystieto

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
PL 33, 02033 LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Vaihde: 029 151 2000, kirjaamo@luvn.fi

MUILTA YHDISTYKSILTÄ



Hilma- the Support Center for Immigrants with Disabilities promotes the rights and equal opportunities for disabled and chronically ill immigrants in Finnish society.

We provide:

- information about services and rights
- guidance in applying for services & filling out forms
- peer support

Our services are free of charge. We provide service in all languages, via an interpreter when necessary.

Contact details:

Telephone: 044 9016 101

Languages: Finnish, English, Swedish. Other languages with an interpreter.

Email: info(at)tukikeskushilma.fi

<https://tukikeskushilma.fi/>

YHTEISTYÖTÄ

Veera-hanke

Hankkeen tavoitteena on vammaisten tyttöjen sekä nuorten ja ikääntyneiden naisten voimaantuminen, itsetunnon ja omanarvontunnon kasvattaminen ja äitiyden tukeminen vertaistuen, koulutusten ja kokemustiedon avulla.

Lisäksi tavoitteena on äitiyden ja vanhemmuuden tukeminen sekä tukea naisten omia polkuja johtajuuteen.

Käy myös kurkkaamassa www.vammaisetytot.fi, joka on Suomen ensimmäinen vammaisilta naisilta vammaisille naisille toimitettu verkkosivusto!



ESPIN IN ENGLISH

ESPIN is an association for disabled people living in Espoo and Kauniainen.

We host a lot of events for you to attend, where can meet other people, talk about things that are on your mind, give and get support. Join us for a fun time!

Normal activities include women's meetings, lunch meetings, sports, cafe meetings and a lot of other activities. Now the activities have been canceled due to restrictions of coronavirus.

We will follow the situation and inform members of any changes.

For more information on activities, feel free to contact Aija Tarkiainen, tel. 0400 900 657 after 17.00 or [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)

AJANKULUA

Jäsentiedotteen 3/2023 tehtävän oikeat vastaukset:

1C Seitsemän veljestä, Aleksis Kivi

2F Vuonna 1984, George Orwell

3D Tuomari Müller, hieno mies, Eeva Joenpelto

4H Orjattaresi, Margaret Atwood

5E Humiseva harju, Emily Brontë

6J Kurjat, Victor Hugo

7G Sota ja rauha, Leo Tolstoi

8I Ruusun nimi, Umberto Eco

9B Lordin kuolema, Agatha Christie

10A Nalle Puh, A. A. Milne

HALLITUS 2023, YHTEYSTIEDOT

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja, Vaikuttamistoiminta

040 572 6296, sähköposti: [pirkko.kuusela\(at\)gmail.com](mailto:pirkko.kuusela@gmail.com)

AIJA TARKIAINEN

Varapuheenjohtaja, sihteeri, talouspäällikkö,

virikistys- ja vertaistuki

0400 900 657, sähköposti [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)

UUNO YLÖNEN

Nuorisovastaava

HANNA BÄCKSTRÖM

Tiedotusvastaava, Vammaisneuvoston hyvinvointiryhmän vetäjä

040 832 2681, sähköposti [backstrom.hanna2\(at\)gmail.com](mailto:backstrom.hanna2@gmail.com)

RITVA VILJANEN

Naisvastaava

041 319 9877, sähköposti [ritva.viljanen64\(at\)gmail.com](mailto:ritva.viljanen64@gmail.com)

HANNE ÖSTERBERG

Esteettömyys- ja hyvinvointivastaava sekä Espoon vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän vetäjä

Varajäsenet:

TUOVI NYKÄNEN

Lounastapaamiset

045 131 4455, sähköposti [tuovi.nykanen\(at\)gmail.com](mailto:tuovi.nykanen(at)gmail.com)

NINNI TAMMINEN

044 366 5595, sähköposti [ninni.tamminen\(at\)gmail.com](mailto:ninni.tamminen(at)gmail.com)

KRISTINA BJUGG

Liikuntatoiminta

040 577 3398, sähköposti [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)

Lähettäjä: ESPIN ry

Toimisto

PL 71

02211 ESPOO