



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 2 / 2026

1.4.–30.6.2026

Yhdessä olemme voimakkaita –
tule mukaan ja tuo ystäväsiikin!

Sisältö

JÄSENPALVELU	- 3 -
KOKOUKSET JA HALLINTO.....	- 4 -
YHTEISET TAPAAMISET	- 6 -
LIIKUNTA.....	- 13 -
TIEDOKSI.....	- 15 -
VAIKUTTAMISTOIMINNAN VILLI VUOSI 2026.....	- 16 -
ESPOON VAMMAISNEUVOSTO	- 17 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO.....	- 18 -
INVALIDILIITON TOIMINTA.....	- 19 -
ESPOON KAUPUNKI.....	- 21 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE	- 22 -
YHTEISTYÖTÄ.....	- 24 -
ESPIN IN ENGLISH.....	- 26 -
HALLITUS 2026	- 27 -

Yhdistyksen yhteystiedot:

ESPIN ry

Toimiston puh. 041 548 0638

Karaportti 5, 02610 Espoo

espinry.toimisto@gmail.com

www.espin.fi

ESPIN ry on fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten yhdistys. Olemme toimineet jo vuodesta 1977, ja meillä on noin 200 jäsentä.

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

JÄSENPALVELU

Saammehan Sinuun sujuvasti yhteyden puhelimella, tekstiviestillä tai sähköpostilla? Muista ilmoittaa muutokset jäsentietoihin suoraan ESPINin jäsenrekisterihoitajalle, Anne Virtanen, ESPIN toimisto: 041 548 0638, [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

Yhdistys lähettää sähköpostilla jäsentiedotteen sekä tietoja ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Jos haluat päästä mukaan yhdistyksen jakelulistalle, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi ESPINin toimistoon: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(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 puhelinvastaajaan ja hän ottaa Sinuun yhteyttä myöhemmin. Tarvittaessa järjestämme neuvontaa palveluihin liittyen yhdistyksen toimistolla!

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

- kevätkokous ja kevätjuhla la 18.4.2026
- syyskokous ja puurojuhla la 28.11.2026

Jos haluat asiasi jäsenkokouksen käsittelyyn, ilmoitathan siitä viimeistään kuukautta ennen puheenjohtajalle



Toiminnansuunnittelu

Voit vaikuttaa yhdistyksen toimintaan antamalla palautteita, vinkkejä ja ideoita toivomastasi toiminnasta. Olisiko sinulla toiveita esim. miestoimintaan tai haluaisitko tehdä vierailun johonkin näyttelyyn?

Keskustelemme ja ideoimme toimintaa myös jäsenkokouksissa, kahvilatapaamisissa ja muissa tilaisuuksissa.



Pirkko Kuusela jatkaa Invalidiliiton puheenjohtajana!

Yhdistyksemme puheenjohtaja Pirkko Kuusela tuli valituksi jatkokaudelle Invalidiliiton puheenjohtajaksi vuosille 2026–2029. Yhdistys toivottaa Pirkolle onnea ja menestystä tärkeään vaikuttamistyöhön!



Kutsu yhdistyksen kevätkokoukseen ja kevätjuhlaan lauantaina 18.4.2026 klo 14–19

Kevätkokous pidetään **lauantaina 18.4.2026 klo 14** alkaen
Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, torni 1, 02180 Espoo.

Asialistalla ovat sääntöjen 6§ mukaiset asiat:
vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen 2025 hyväksyminen sekä
vastuuvapauden myöntäminen.

Kokousmateriaali toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostilla.
Pyynnöstä kokousmateriaali toimitetaan myös paperilla.

Kokouksen jälkeen vietämme kevätjuhlaa! Tarjolla on maukasta
syötävää sekä mukavaa yhdessäoloa ja pientä ohjelmaa.
Tilaisuudessa on tarjolla kanapastaa, salaattia, kasvisvaihtoehto,
kahvi/tee + kahvileipä. Omavastuun 10 € (myös avustajalta).

Ilmoita mahdolliset allergiat ja erikoisruokavaliot ilmoittautumisen
yhteydessä. Tilaisuus päättyy viimeistään klo 19.00.

Lisätiedot ja **sitovat ilmoittautumiset to 9.4.2026 mennessä**
Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com)

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa **9.4.2026 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202604181**

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!



Kahvilatapaaminen torstaina 28.5.2026 klo 14 Sellossa

Tule viettämään keväistä kahvihetkeä kahvila La Torrefazione'en, kauppakeskus Sellossa, os. Leppävaarankatu 3–9, 02600 Espoo. Yhdistys tarjoaa kahvin/teen, kahvileipä omakustanteisesti.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset pe 22.5.2026 mennessä, Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com)



ÄIJÄkahvit

Tule mukaan ÄIJÄkahveille kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13.00 alkaen. HUOM! Uusi aikaisempi aloitusaika!

Yhdistys tukee jäsenen kahvittelua 5 €/kerta. Halutessasi voit ottaa kaverin mukaasi!

Paikkana Kauppakeskus Sello, Fresko kahvio, Citymarket, 1. krs

Kevään tapaamiset: ma 13.4.2026!, ma 4.5.2026 ja ma 1.6.2026

Heinäkuussa ei tapaamista!

Syksyn tapaamiset ma 3.8.2026, ma 7.9.2026, ma 5.10.2026, ma 2.11.2026 ja ma 7.12.2026

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Jarmo Nurmi, 0400 873 877



Lounastapaamiset

Yhdistyksen lounastapaamiset kerran kuukaudessa yleensä kuukauden ensimmäisenä perjantaina, klo 12.30 alkaen.

Yhdistyksen pöytävaraus on 12 ruokailijalle ja yhdistys tukee jäsenen ruokailua 5 €/kerta. Tutustutaan yhdessä uusiin ja joskus tuttuihin ruokapaikkoihin. Halutessasi voit ottaa ystävän mukaasi, yhdessä on aina mukavampaa.

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

Seuraavat lounastapaamiset:

- pe 10.4.2026 (ilmoittautuminen pe 27.3.2026 mennessä)
Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, torni 1, 02180 Espoo

- pe 8.5.2026 (ilmoittautuminen ke 29.4.2026 mennessä)
Ravintola Juttutupa, Säästöpankinranta 6, 00530 **Helsinki**
Esteetön kulku ravintolaan löytyy päätyterassin kautta
Saariniemenkadulta. Omavastuu 9 € maksetaan ennakoon
Tuoville!
- pe 5.6.2026 **klo 13** (ilmoittautuminen pe 29.5.2026 mennessä)
Ravintola Mezza, Alberganesplanadi 5, 02600 Espoo
- pe 3.7.2026 (ilmoittautuminen pe 26.6.2026 mennessä)
Bodomin Kartano, Bodominkuja 7, 02940 Espoo
- pe 7.8.2026 (ilmoittautuminen pe 31.7.2026 mennessä)
Backbyn Kartano, Bodomintie 37, 02740 Espoo



ESPINin oma Kirjapiiri

Tavataan etänä hyvien kirjojen äärellä! Voit lukea kirjan tai kuunnella sen äänikirjana. Tapaamisissa keskustelemme yhdessä, kirjan nostamista ajatuksista Muista varata kirjat ajoissa kirjastosta. Tutustu myös Saavutettavuuskirjasto Celiaan <https://www.celia.fi>

Tapaamiset klo 17 alkaen:

ma 27.4.2026 luetaan Hannu Salmi: Frans Leijon: Kuurosokean ihmeellinen elämä

ma 25.5.2026 luetaan Dirie Waris: Aavikon kukka

Tapaamiset klo 18 alkaen:

ma 31.8.2026 luetaan Junichiro Tanizaki: Makiokan sisarukset

Ilmoitathan sähköpostisi, jotta saamme lähetettyä osallistumislinkin tilaisuuteen. Voit myös vinkata hyvistä kirjoista Kirjapiirille!

Ilmoittaudu mukaan pari päivää ennen tapaamista Ritva Viljanen, [ritva.viljanen64\(at\)gmail.com](mailto:ritva.viljanen64@gmail.com)



Luovan toiminnan vapaamuotoiset tapaamiset

Tehdään yhdessä "taidetta" kahvikupposen äärellä rupatellen ja omia eväitä nauttien. Ystäväsikin on tervetullut joukkoomme. Voit ottaa mukaasi käsityön tai maalaus- yms. tarvikkeet.

Loppukevään tapaamiset klo 12–14: Lippulaivan kirjastolla, os. Espoonlahdenkatu 8.

ke 15.4.2026, ke 13.5.2026 ja ke 10.6.2026

Kysy lisää yhdistyksen toimistolta: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)



Jäsentapaamiset Karaportissa

Tule mukaan jäsentapaamisiin Karaporttiin, os. Karaportti 5! Tapaamissa muun muassa keskustellaan ajankohtaisista asioista ja kuullaan mielenkiintoisia luentoja. Suunnitelmissa on keskustelua uudesta vammaispalvelulaista sekä yhdistyksen vaikuttamisesta. Voit myös ehdottaa sopivia teemoja!

Tapaamiset klo 17–19:

ma 13.4.2026: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palvelut

ma 11.5.2026: Toiminnansuunnittelu

ma 15.6.2026: Kuljetuspalvelujen kuulumiset

Ilmoittaudu mukaan jäsentapaamiseen viikkoa ennen tilaisuutta:
041 548 0638, [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)



Retki taidenäyttelyyn EMMAAn keskiviikkona 6.5.2026 klo 12 alkaen

Lähde mukaan opastetulle näyttelykierrokselle Nykyaikaa etsimässä -näyttelyyn EMMAAn, os. Ahertajantie 5, Espoo. Opastus museolla alkaa klo 12 ja se kestää 1 tunnin. Pääsyliput omakustanteisesti museolta (liput 20 €, alennusryhmät 10 €, museokortti/Kaikukortti 0 €), yhdistys tarjoaa opastuksen.

”Nykyaikaa etsimässä tuo yhteen aikamme merkittäviä taiteilijoita, joiden teokset tarkastelevat nykyhetken ilmiöitä ja kysymyksiä. Vuoden 2026 näyttely, joka juhlistaa EMMA:n 20-vuotisjuhlavuotta, on tutkimus nykyhetkestä ja kutsu olla läsnä sekä ajassa että paikassa.”

Retki tehdään yhdessä ULYn kanssa, mukaan mahtuu max. 10 henkilöä. Muista ilmoittaa myös mahdollinen avustaja!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen mukaan ke 29.4.2026 mennessä Hanna Bäckström, 040 832 2681 (miel. tekstiviestillä) tai [backstrom.hanna2\(at\)gmail.com](mailto:backstrom.hanna2(at)gmail.com)



Rantaraittipäivä lauantaina 6.6.2026 klo 10–13.30, Matinkylän uimaranta ja Haukilahden venesatama

Tänä vuonna Rantaraittipäivä järjestetään Espoon Rantaraitilla Matinkylän uimarannalla ja Haukilahden venesatamassa lauantaina 6.6.2026 klo 10–13.30.

Tapahtumassa seurat, yhdistykset ja yritykset toteuttavat liikunnallisia aktiviteetteja sekä kulttuurielämyksiä merellisessä ympäristössä lapsille, lapsiperheille ja kaikille Rantaraitilla ulkoileville.



YK-sopimuksen vuosipäivän juhla sunnuntaina 7.6.2026 n. klo 12–17, Krapu Tuusula

Lähde mukaan juhlimaan YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen vuosipäivää Krapuun Tuusulaan!

10-vuotisjuhlapäivää vietetään sunnuntaina 7.6.2026.

Tilaisuus toteutetaan yhteistyössä Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen yhdistysten kanssa.

Juhlan ohjelma on vasta muotoutumassa. Alustavasti tilaisuus alkaa klo 12.00 lounaalla, klo 13 – 17 tiedossa on erilaista ohjelmaa sekä iltapäiväkahvit. Mahdollinen iltaohjelma on vielä avoinna. YK-juhlan omavastuu on 5 €.

Yhdistyksellä on suunnitteilla yhteiskuljetus Tuusulaan ja takaisin. Lähtö on aamupäivällä ja paluu illemmalla tilaisuuden jälkeen. Tarkempi ohjelma, kuljetuksen toteutuminen sekä retken hinta selviää myöhemmin. Omavastuu maksetaan ESPINin tilille.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset pe 22.5.2026 mennessä,
Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com)



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(at)hotmail.com



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. Kannattaa kysyä uutta korttia Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalveluista! Kerro yhdistyksen toimistolle, saitko kortin!

Lisää tietoja Kaikukortista löydät osoitteesta

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

LIIKUNTA

Asahi

Asahin kevätkausi live-etänä **maanantaisin 11.5.2026 asti klo 13.00–13.45** (45 min). HUOM! Ei Asahia 6.4.2026. Lisätietoja asahista ja tunnin vetäjästä löydät osoitteesta www.eveliinarusi.fi.

Saat sähköpostiisi viestin, jossa on tunnukset ja salasana sivustolle. Tunnille osallistuminen tai tallenteiden katsominen ei vaadi mitään erikseen asennettavaa ohjelmaa. Kaikki tunnit tulevat sivustolle myös tallenteina. Voit katsoa niitä, milloin itsellesi parhaiten sopii, aina seuraavan kauden alkuun asti.

Kevätkauden hinta on 25,00 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku. Ilmoita sähköpostiosoitteesi espinry.toimisto@gmail.com. Mukaan mahtuu myös myöhemmin!



Tuolilattarit

Tuolilattareita voit tulla tanssimaan paikan päälle tai tanssia kotona videoklippien avulla. Tule tanssimaan ja ota ystäväsikin mukaan!

Torstaisin 21.5.2026 asti klo 16.50–18.00, Kuitinmäen koululla, os. Kuitinkuja 4, Espoo. HUOM! Ei Tuolilattareita 14.5.2026.

Tiina Lindroos on tehnyt videoklippejä tuolilattareista. Noin 30 min lämmittelyosuus pysyy vakiona eikä sitä lähetetä joka viikko uudestaan, mutta noin 30 min tanssiosuus vaihtuu viikoittain.

Kevätkauden hinta on 35,00 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai kitti.bjugg@hotmail.fi



Punttipyörät liikkeessä -kuntosaliryhmä

Paikka: Laurea-ammattikorkeakoulu,
Metsäpojankuja 3, Espoo
Aika: keskiviikkoisin klo 17.00–18.00

Kuntosalivuorojen alkaminen avoinna. Kysy asiasta ohjaaja Kati Savela-Vilmarilta!

Tule treenaamaan! Ohjaaja perehdyttää uudet kävijät laitteisiin ja saat halutessasi oman harjoitusohjelman. Alku- ja loppuverryttelyt tehdään yhdessä ohjaajan johdolla.

Ilmoittautuminen ohjaaja Kati Savela-Vilmarille
kati.savela-vilmari(at)protonmail.com tai 040 511 6987.

Katin työparina toimii Mira Kylliäinen. Kumpikin ohjaa joka toisen kuntosalikerran. Kuntosaliryhmällä on yhteinen WhatsApp-ryhmä, johon ohjaaja voi liittää uudet osallistujat. Ryhmässä tiedotetaan esim peruutuksista.

Salivuoro toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan CP-yhdistyksen ESPIN ry:n ja Laurean kanssa. Kuntosalitoimintaa tukee Espoon kaupunki.



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!



TIEDOKSI

Ilmoita esteettömyyspuutteista LUVN'n palveluissa

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue on avannut uuden sähköposti-osoitteen, johon voit ilmoittaa digisaavutettavuus- ja esteettömyysongelmista hyvinvointialueen palveluissa. Uusi sähköpostiosoite on esteeton@luvn.fi. Sähköpostin lisäksi ongelmista voit ilmoittaa myös palautelomakkeella hyvinvointialueen verkkosivuilla.

Ilmoitathan mahdollisista digisaavutettavuus- ja esteettömyysongelmista myös yhdistyksen toimistolle, jotta pystymme vaikuttamaan palveluiden epäkohtiin!

Enter ry:n digituki seniorilta seniorille

Enter ry:n vapaaehtoiset ikäihmiset antavat maksutonta digitukea Espoon kirjastoissa aina toukokuun loppupuolelle asti. Alla listaus paikoista ja kellonajoista:

Entressen kirjasto

Siltakatu 11, 02770 Espoo (tila Jukeboksi).
Opastusta 15.1.–21.5.2026, torstaisin klo 11–13.
Ajanvaraus kirjastosta p. 09 8165 3776.

Ison Omenan kirjasto

Suomenlahdentie 1, 02230 Espoo, (Palvelutori 3. krs).
Opastusta 13.1.–20.5.2026, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10–12.
Ajanvaraus kirjastosta p. 09 8165 7723.

Lippulaivan kirjasto

Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo (Lippulaiva 3. krs).
Opastusta 14.1.–20.5.2026, keskiviikkoisin klo 11–13.
Ajanvaraus kirjastosta p. 09 8163 5097.

Sellon kirjasto

Leppävaarankatu 9, 02070 Espoo (Pajatila).

Opastusta 15.1.–21.5.2026 (ei 14.5.), torstaisin klo 10–12.

Tervetuloa ilman ajanvarausta.

Soukan palvelukeskus

Soukankaari 7, 02360 Espoo.

Opastusta 12.1.–20.4.2026, maanantaisin klo 12–15.

Ajanvaraus p. 046 877 2889.

Tapiolan kirjasto

Kulttuurialue 2, 02100 Espoo.

Opastusta 14.1.–20.5.2026, keskiviikkoisin klo 10–12.

Ajanvaraus kirjastosta p. 050 428 9392.

Tapiolan palvelukeskus

Länsituuli 1 A, 3. krs, 02100 Espoo.

Opastusta 14.1.–21.5.2026, keskiviikkoisin klo 12–14 ja torstaisin klo 10–13.

Ajanvaraus p. 046 877 1886.

Viherlaakson kirjasto

Kavallinmäki 15, 02710 Espoo.

Opastusta 12.1.–18.5.2026, maanantaisin klo 13–15.

Ajanvaraus kirjastosta p. 09 8165 7771.

VAIKUTTAMISTOIMINNAN VILLI VUOSI 2026

Vuosi 2026 on yhdistyksen vaikuttamistoiminnan villi vuosi! Yhdistyksen vaikuttajat aktivoituvat ja suunnitelmissa on uusia tuulia, kuten koulutuksia, mielenosoituksia ja muita tempauksia.

ESPINin vaikuttajille on avattu oma Instagram-tili. Ota @espin.fi seurantaan IG:ssä ja tule mukaan vaikuttajien matkaan!

Uusien tuulien lisäksi jatkamme myös jo perinteistä vaikuttamistoimintaamme. ESPIN seuraa ja vaikuttaa sekä Espoon että Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluihin.

ESPINin vaikuttajat ovat olleet mukana laatimassa aloitteita ja lausuntoja sekä Espoon että Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaisneuvostoissa. Olemme mm. lausuneet Espoon kaupungin Hyvinvointisuunnitelmasta vuosille 2026–2029 sekä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluiden turvallisuudesta sekä soveltamisohjeiden laatimisesta uuteen vammaispalvelulakiin. Rakennetaan kaikille -työryhmä on antanut lausunnot mm. Komeetan päiväkodista ja Jupperin monitoimitalosta. Lisäksi olemme vaikuttaneet aktiivisesti kuljetuspalveluiden palvelun laadun parantamiseksi Länsi-Uudellamaalla.

Jos haluat mukaan ESPINin vaikuttajiin tai sinulla on hyviä ideoita vaikuttamistoimintaan, ilmoittaudu mukaan toimistolle: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com).

Anna meille myös 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 vaikuttamistaan Espoon eri palveluihin. Jos haluat jättää asian vammaisneuvoston käsittelyyn, ole yhteydessä vammaisneuvoston puheenjohtajaan Pirkko Kuuselaan, [pirkko.kuusela\(at\)gmail.com](mailto:pirkko.kuusela(at)gmail.com). Hänelle voi myös ilmoittautua mukaan työryhmään/työryhmiin.

Espoon vammaisneuvostolla on 4 työryhmää:

Rakennetaan kaikille -työryhmä:

Keskittyy toiminnassaan rakennetun ympäristön esteettömyyteen
Puheenjohtaja on Hanne Österberg.

Lapset ja nuoret -työryhmä:

Keskittyy toiminnassaan lasten ja nuorten asioihin
Puheenjohtaja on Riitta Vihunen

Hyvinvointi, osallisuus verkosto:

Keskittyy toiminnassaan mm. hyvinvoinnin, liikunnan ja kulttuurin
asioihin
Puheenjohtaja Hanna Bäckström

Työllisyys -työryhmä

Keskittyy toiminnassaan työllisyyskysymyksiin
Puheenjohtaja Pirkko Kuusela

HUOM! Espoossa ei ole enää vammaisasiamiestä!

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

ESPINin vaikuttajista moni on mukana myös Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaisneuvostossa. Vammaisneuvoston puheenjohtajana toimii yhdistyksen puheenjohtaja Pirkko Kuusela. Lisäksi varsinaisina jäseninä mukana ovat hallituksen jäsenet Hanne Österberg ja Ritva Karhunen sekä kumppanuus-koordinaattori Hanna Bäckström.

Voit ottaa yhteyttä hyvinvointialueen vammaisneuvoston jäseniin sähköpostilla etunimi.sukunimi@lh.luvn.fi. Vammaisneuvostolle voit lähettää sähköpostia osoitteeseen vammaisneuvosto@luvn.fi.

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

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalvelut julkaisee omaa sähköistä uutiskirjettä. Voit tilata sen hyvinvointialueen nettisivuilta osoitteesta:

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut/tilaa-vammaispalvelujen-uutiskirje>

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>

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

Koulutuksien sisällöstä ja **toteutumisesta** kannattaa kysyä suoraan Invalidiliitosta Johanna Pölkki, [johanna.polkki\(at\)invalidiliitto.fi](mailto:johanna.polkki(at)invalidiliitto.fi) tai 044 465 6061.

Otteita koulutuskalenterista:

Mitä?	Milloin ja missä?
Väestönsuojat - mitä jokaisen on hyvä tietää?	ti 19.5.2026 klo 17–18.30, Teams
Invalidiliitto tutkii: Kokemuksia vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelusta	ti 2.6.2026 klo 17–18.30, Teams
Invalidiliiton osallisuusbarometrin raportin julkaisuwebinaari	ke 10.6.2026 klo 13–14.30, Teams

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 satasia.

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@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

HUOM! Invalidiliiton puhelinneuvonnassa voi olla poikkeuksia mm. juhannuksena

Neuvonta sähköpostilla 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.



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyivät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle jo 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 esteettömyysasiantuntija on Sirkku Kiviniitty

Espoon kaupungin liikuntaneuvonnan puhelinpalvelu

Puh. 09 816 60800, ma-pe klo 12–13

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää:

perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalihuolto, hammas-
hoito, mielenterveys- ja päihdepalvelut, vammaisten palvelut,
ikääntyneiden asumispalvelut, pelastuspalvelut eli palokunnat ja
ambulanssit

Voit käydä lukemassa lisää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen
palveluista osoitteesta www.luvn.fi ja hyvinvointialueen vammais-
palveluista www.luvn.fi/fi/palvelut/vammaispalvelut

Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

Vammaispalveluiden neuvonta

Vammaispalvelujen neuvonta on nykyään osa Sosiaalipalvelujen
neuvontaa. Puhelinnumero on 029 151 2425.

Puhelinpalvelu on auki ma–pe klo 9–12.

Muu yhteystieto

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

PL 33, 02033 LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Vaihde: 029 151 2000, kirjaamo@luvn.fi

Lunna – digitaalinen asiointikanava

Lunna on hyvinvointialueen uusi digitaalinen asiointikanava.

Voit käyttää Lunnaa joko älypuhelinsovelluksella tai
internetselaimella. Käyttö edellyttää vahvaa tunnistautumista
mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla. Lunnassa voit
asioida suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Saat Lunnan kautta yhteyden terveysasemalle, neuvolaan,
hammashoitoon ja Seniori-infoon sekä yleiseen asiakas-
neuvontaan.

Käytössäsi on kaksi toimintoa, chat ja kiireettömät viestit.

Hyvinvointialue vastaa chat-viesteihin arkisin kello 8–16.

Chat soveltuu kiireellisten asioiden hoitamiseen.

Kiireettömän viestin voit lähettää ympäri vuorokauden.

Hyvinvointialue vastaa viestiin kolmen arkipäivän kuluessa.

Vammaispalvelut ottivat Lunnan käyttöön loppuvuodesta 2025.

Sen kautta voit lähettää viestejä vammaispalveluihin

tietoturvasest. Palvelu varmistaa, että viestit ohjautuvat suoraan oikealle käsittelijälle, toisin kuin yhteisen sähköpostin kautta.

HUOM! Lunnan kaikki toiminnot eivät ole saavutettavia. Kannattaa antaa palautetta, jos jokin toiminto Lunnassa ei toimi tai sitä on vaikea käyttää.

Lisätietoja Lunnasta ja ohjeet Lunnan käyttöönottoon

löydät hyvinvointialueen nettisivuilta <https://www.luvn.fi/fi/lunna>

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.

YHTEISTYÖTÄ

TERVETULOA HYVÄ ARKI RY:N YHTEISÖKESKUKSEEN.
KAIKKI PALVELUMME OVAT SINULLE ILMAISIA.

Ruoka-apua kotiin

Jos et pääse lähimpään ruokajakoon Espoossa, voimme tuoda hävikkiruokaa kotiin. Soita, lähetä tekstari tai Whatsapp-viesti Monikalle numeroon 0504706764 tai sähköpostia [monika.meling\(at\)hyva-arki.fi](mailto:monika.meling(at)hyva-arki.fi), niin olemme sinuun yhteydessä.

Ruoka-apua ma, ke, pe

Miten jako tapahtuu?

Saat ruokajakoon vuoronumeron ovelta ja sinut kutsutaan sisään vuoronumerolla. Voit valita hävikkiruokaa omien tottumusten mukaan päivän valikoimasta.

Autamme sinua tarpeidesi mukaan. Säännöllisiin jakoihin liittyy odottamista ulkotiloissa. Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Milloin voin hakea?

Voit käydä yhdessä ruokajaossa viikossa. Ei ajanvarausta.

Ota oma kassi mukaan.

maanantai:

vuoronumerot kello 12.00, jako alkaa kello 13.00

keskiviikko ja perjantai:

vuoronumerot kello 8.30 ja jako kello 9.15

vuoronumerot kello 12.00 ja jako kello 13.00

Leipää, hygieniatuotteita, taloustavaraa ja vaatteita

tiistai ja torstai 9.00–13.00

Voit valita markettien ylijäämävalikoimasta itsellesi sopivia tuotteita.

Voit tulla mihin aikaan tahansa, vaikka molempina päivinä.

Voit joutua odottamaan vähän aikaa ulkona.

Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Aamupalaa tiistai ja torstai 8.00–9.00

Tarjoamme kahvia, teetä, puuroa, voileipiä ja makeaa syömistä hävikkivalikoimasta. Myös gluteiinittomia tuotteita.

Jos tulijoita on paljon, saatat joutua odottamaan hetken.

Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Talous- ja velkaneuvontaa

Saat apua ja tukea velkojen selvittämiseen, talouden hoitoon ja perintätoimiston kanssa asiointiin. Tietoa velkajärjestelystä ja ulosoton prosesseista. Palvelussa voidaan käynnistää viralliset prosessit.

Kannattaa kysyä neuvoa, vaikka et haluaisikaan tällä hetkellä tehdä mitään konkreettista. Voit odottaa omaa vuoroasi sisätiloissa.

Lakiapua keskiviikkoisin klo 10–12.00

Voit kysyä neuvoa ja saat konkreettista apua asioiden selvittämiseen. Asiasi voi liittyä esimerkiksi asumiseen, Kelan tukiin tai viranomaispäätöksiin.

Voit odottaa omaa vuoroasi sisätiloissa. Puhelinapua 046 6865 735.

Saapuminen:

Aukioloajat: ma, ke, pe klo 8.30–14.00 sekä ti ja to klo 8.00–13.00.

Osoite: Sokinsuonkuja 4, 02760 Espoo

Keskuksen pihalla on reilusti parkkipaikkoja.

Meille pääsee busseilla 118 ja 213.

Taksilla pääsee oven eteen.

Esteettömyys:

Tiloihimme on esteetön kulku. Voit tulla opaskoiran kanssa.

Henkilökuntamme auttaa jokaista tarpeiden mukaan.

Keitä me olemme?

Keskuksella tekee työtä monimuotoinen porukka, joka on aina valmis auttamaan. Mitä emme osaa, sen haluamme opetella.

Meillä ollaan ihmisenä ihmiselle.

Ajantasaisen viikko-ohjelman löydät täältä:

Ruoka-apu.fi – Enemmän kuin ruokaa: www.ruoka-apu.fi

valitse paikkakunnaksi Espoo

Mitä sinä tarvitset? Kerro meille ja kysy lisää keskukselta tai Monikalta 050 4706 764, [monika.meling\(at\)hyva-arki.fi](mailto:monika.meling(at)hyva-arki.fi).



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 you can meet other people, talk about things that are on your mind, give and get support. Join us for a fun time!

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

HALLITUS 2026

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja

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

AIJA TARKIAINEN

varapuheenjohtaja ja talouspäällikkö

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

UUNO YLÖNEN

sähköposti [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

HANNE ÖSTERBERG

sähköposti [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

Espoon vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän
vetäjä

Varajäsenet:

KRISTINA BJUGG

liikuntavastaava

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

RITVA KARHUNEN

sähköposti [karhunenritva\(at\)gmail.com](mailto:karhunenritva(at)gmail.com)

RITVA VILJANEN

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

Lounastapaamiset

TUOVI NYKÄNEN

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

Äijäkahvit ja miestoiminta

JARMO NURMI

0400 873 877

Kumppanuuskoordinaattori,

sihteeri ja tiedotusvastaava (hallituksen ulkopuolinen)

HANNA BÄCKSTRÖM

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

Lähettäjä: ESPIN ry
Toimisto

Karaportti 5
02610 ESPOO