



# ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 4 / 2024

1.10.–31.12.2024

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

## Sisältö

<u>JÄSENPALVELU .....</u>	<u>- 3 -</u>
<u>KOKOUKSET JA HALLINTO.....</u>	<u>- 4 -</u>
<u>YHTEISET TAPAAMISET .....</u>	<u>- 5 -</u>
<u>LIIKUNTA.....</u>	<u>- 13 -</u>
<u>TIEDOKSI.....</u>	<u>- 15 -</u>
<u>VAIKUTTAMISTOIMINTAA.....</u>	<u>- 17 -</u>
<u>ESPOON VAMMAISNEUVOSTO .....</u>	<u>- 18 -</u>
<u>LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO.....</u>	<u>- 18 -</u>
<u>INVALIDILIITON TOIMINTA.....</u>	<u>- 19 -</u>
<u>ESPOON KAUPUNKI.....</u>	<u>- 22 -</u>
<u>LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE .....</u>	<u>- 23 -</u>
<u>YHTEISTYÖTÄ.....</u>	<u>- 25 -</u>
<u>ESPIN IN ENGLISH.....</u>	<u>- 25 -</u>
<u>AJANKULUA .....</u>	<u>- 26 -</u>
<u>HALLITUS 2024 .....</u>	<u>- 27 -</u>

## Yhdistyksen yhteystiedot:

### **ESPIN ry**

Toimiston puh. 041 548 0638

Karaportti 5, 02610 ESPOO

[espinry.toimisto@gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com)

[www.espin.fi](http://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**

Saammehan Sinuun sujuvasti yhteyden puhelimella, tekstiviestillä tai sähköpostilla? Yhdistyksen käyttämä Kilta-rekisteri uudistui ja oikeiden yhteystietojen varmistaminen on erityisen tärkeää! Muista siis ilmoittaa muutokset jäsentietoihin suoraan ESPINin jäsenrekisterihoitajalle, Anne Virtanen, ESPIN toimisto: 041 548 0638, [espinry.toimisto@gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com)

Yhdistys lähettää sähköpostilla jäsentiedotteen sekä tietoja ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Jos haluat päästä mukaan yhdistyksen jakelulistalle, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi puheenjohtajalle, [pirkko.kuusela@gmail.com](mailto:pirkko.kuusela@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

- HUOM! Uusi päivä!  
syyskokous ja puurojuhla  
16.11.2024

## Toiminnansuunnittelupalaveri lauantaina 16.11.2024 Puurojuhlan yhteydessä

Yhdistyksen kaikki jäsenet ovat tervetulleita suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa toiminnansuunnittelupalaveriinkin.

Nyt suunnittelemme ja ideoimme vuoden 2025 ohjelmaa. Tule kertomaan ideasi siitä, mitä tekisimme ensi vuonna!



## Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen ja Puurojuhlaan lauantaina 16.11.2024 klo 14 alkaen!

### HUOM! UUSI PÄIVÄ!

Syyskokous pidetään lauantaina 16.11.2024 klo 14 alkaen os. Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3 torni 1, 02180 Espoo. Kokouksen jälkeen seurustellaan ja nautitaan herkullisista joulutarjoiluista hyvissä tunnelmissa.

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

### **Tarjolla muun muassa:**

**Ruoka:** salaatteja, perunaa, kalaa, kalkkunaa, joulukinkkua, perunapaistosta, punajuuripaistosta, leipää ja voita.

**Juoma:** glögi, jäävesi, mehu ja kotikalja

**Jälkiruoka:** kahvi ja tee, joulutorttu ja piparit

Kaikki tarjoilut ovat laktoosittomia. Ilmoitathan muut mahdolliset allergiat ja erikoisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä.

Omavastuu 10 €, myös avustajalta. Tilaisuus päättyy viimeistään klo 20.00. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset 6.11.2024 mennessä,  
Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)gmail.com

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

**Maksa 6.11.2024 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **1611249**

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

Huomioithan muut osallistujat ja tulet tapaamisiin vain, jos olet terve. Muistathan, että yhdistyksemme on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. Olethan siis kohtelias ja arvostava toisia osallistujia kohtaan. Kiitos, että otat muut huomioon ja teet tapaamisistamme turvallisia kaikille!

## Kahvilatapaamiset

Tule nauttimaan kupillinen kuumaa ja viettämään aikaa hyvässä seurassa. Yhdistys tarjoaa osallistujille kahvin tai teen, kahvileipä omakustanteisesti. Halutessasi voit ottaa ystäväsi mukaan!

Seuraavat tapaamiset La Torrefazione, 1 krs. kauppakeskus Sello, klo 12 alkaen:

- la 26.10.2024 (ilmoittautuminen to 24.10.2024 mennessä)
- la 23.11.2024 (ilmoittautuminen to 21.11.2024 mennessä)
- la 14.12.2024 (ilmoittautuminen to 12.12.2024 mennessä)

HUOM! Muutokset mahdollisia!

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



## ÄIJÄkahvit

Tule mukaan ÄIJÄkahveille kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13.30 alkaen. Yhdistys tukee jäsenen kahvittelua 5 €/kerta. Halutessasi voit ottaa kaverin mukaasi!

Paikkana Kauppakeskus Sello Fresko kahvio, Citymarket, 1. krs

Seuraavat tapaamiset: ma 7.10.2024, ma 4.11.2024, ma 2.12.2024 ja ma 13.1.2025.

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.

Seuraavat tapaamiset:

- pe 1.11.2024 (ilmoittautuminen pe 25.10.2024 mennessä)  
Deliroom Ukkohauki, Merituulentie 36, 02200 Espoo
- pe 13.12.2024 (ilmoittautuminen pe 29.11.2024 mennessä)  
Ravintola Freja, Suomenlahdentie 7, 02230 Espoo
- pe 10.1.2025 (ilmoittautuminen pe 27.12.2024 mennessä)  
Ravintola Factory Orionintie, Orionintie 20, 02200 Espoo

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 loppusyksy 2024

Tule mukaan opiskelemaan espanjaa! Voit olla jo taitava sanailija tai vasta-alkaja, olet aina tervetullut mukaan iloiseen kerhoomme. Oppikirjana on Perfecto! 1 (yhdistys tukee kirjan hankintaa).

**HUOM! Uusi paikka ja aika!** ViaDia Senioritalo, os. Asemantie 1, Nummela (sisäänkäynti Pilkkukujan puolelta). Joka toinen keskiviikko klo 11.30–13.30.

Syksyn tapaamiset:

ke 16.10.2024, ke 30.10.2024, ke 13.11.2024, ke 27.11.2024,  
ke 4.12.2024 ja ke 18.12.2024.

Kurssin hinta sisältää opetuksen ja tarjoilun.

Hinta: jäsenelle 50,00 €/syyskausi; ei-jäsenelle 60,00 €/syyskausi.

HUOM! Muutokset tapaamisiin ovat mahdollisia.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Päivi Puputti-Gonzalez,  
050 547 1575 tai ppupu(at)saunalahti.fi



## **ESPINin oma Kirjapiiri**

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

Tapaamiset klo 17 alkaen:

ti 29.10.2024 luetaan Eveliina Talvitie: Vanha nainen tanssii

ma 25.11.2024 luetaan Iida Turpeinen: Elolliset

HUOM! Ei Kirjapiirin tapaamista joulukuussa 2024!

ma 27.1.2025 luetaan Chung Serang: Sisunin maailma

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



## **LUOVAN TOIMINNAN KERHO**

Tehdään yhdessä "taidetta" kahvikupposen äärellä rupatellen.

Ystäväsikin on tervetullut joukkoomme. Voit ottaa mukaasi käsityön tai maalaus- yms. tarvikkeet.

On mukavaa oppia toisiltamme erilaisia taitoja ja saada uusia ideoita. Joka kerralla on mahdollisuus myös korttiaskarteluun.



Uutena harrastuksena meillä on ATC keräilykorttien teko ja niiden vaihtaminen halutessa.

Tapaamiset ovat pääsääntöisesti Lippulaivan kirjastolla, joka toinen torstai klo 12–14, os. Espoonlahdenkatu 8. Mahdollisesti tapaamme myös yhdistyksen toimistolla, os. Karaportti 5.

Loppuvuoden tapaamiset:

to 17.10.2024, to 31.10.2024, to 14.11.2024,  
to 28.11.2024 (tehdään joulukortteja) ja to 12.12.2024.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä  
Ritva Viljanen, 041 319 9877 tai ritva.viljanen64(at)gmail.com



## **Kysy palveluista! Neuvontatilaisuuksia etänä kerran kuussa maanantaisin klo 17–19**

Toimivatko kuljetuspalvelut? Oletko kuullut EU:n Vammaiskortista? Jutellaan Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen, Espoon kaupungin ja muiden toimijoiden tarjoamista palveluista!

Tavataan etänä ma 14.10.2024, ma 11.11.2024 ja ma 9.12.2024  
klo 17–19.

Jos tarvitset enemmän apua ja neuvoa palveluissa, voit sopia yhteisen tapaamisen uuteen toimistoomme, os. Karaportti 5.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot Pirkko Kuusela,  
pirkko.kuusela(at)gmail.com tai 040 572 6296



## **Vierailu Lumenen tehtaanmyymälässä torstaina 7.11.2024 klo 10–11**

Tule mukaan vierailulle Lumenen tehtaanmyymälään Kauklahteen, os. Lasikuja 2, Espoo. Myymälä ja kulku sinne on esteetön.

Lumenen konsulentit ovat paikalla tilaisuuden ajan. He auttavat tarvittaessa tuotteiden ja tuotevalintojen kanssa. Vierailun ajan kaikille osallistujille -25 % alennus normaalihintaisista Lumene- ja Cutrin-tuotteista.

HUOM! Vain korttimaksu. Vierailu toteutuu, jos saamme paikalle minimissään 20 hlöä.

Ilmoittautuminen pe 1.11.2024 mennessä Pirkko Kuusela,  
pirkko.kuusela(at)gmail.com tai 040 572 6296



## **Joulukorttipaja keskiviikkona 20.11.2024 klo 12–15 Karaportissa**

Tule mukaan askartelemaan joulukortteja yhdistyksen uuteen toimistoon keskiviikkona 20.11.2024 klo 12–15.

Ilmoittautuminen pe 15.11.2024 mennessä Ritva Viljanen,  
041 319 9877 tai ritva.viljanen64(at)gmail.com



**Lähde mukaan teatteriin!**  
**Yllätysvieras-näytös torstaina 12.12.2024**  
**klo 18.30 alkaen**

Yllätysvieras on terävästi hauska, tunnistettava ja ratkiriemukas komedia. Se näyttää hulvattomalla tavalla, mihin liiallinen kohteliaisuus voi meidät ajaa ja millaiset seuraukset saattavat olla, kun ei kehtaa sanoa. [www.hkt.fi](http://www.hkt.fi)

Teatterina Areena-näyttämö, os. Hämeentie 2, Helsinki.  
Esityksen kesto 2 h (sis. väliajan).

Lippuja varattu: 4 pyörätuoli + 4 avustaja sekä 12 peruslippua

Jäsenhintana 35,00 € (myös avustajat) / ei-jäsenhintana 50,00 €

Hinta sisältää lipun ja väliaikatarjoilun (ilmoita mahdolliset allergiat).  
Liput toimitetaan postitse.

Liput tulee olla maksettu 8.11.2024 mennessä, lunastettuja lippuja ei voi vaihtaa tai palauttaa.

Sitova ilmoittautuminen ja lippujen lunastus 8.11.2024 mennessä,  
Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen@gmail.com)

Lippujen maksaminen

**Maksa 8.11.2024 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **2412120**

**Ei jälki-ilmoittautumisia! 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 yhdistysten porinatunnit (etänä) ja vaikuttajaverkostojen tapaamiset (etänä) syksyllä 2024

Invalidiliiton järjestötyön suunnittelija Aapo Rantanen pitää kaikille avoimia porinatunteja etänä Teamsin välityksellä.

Seuraavat tapaamiset klo 16.30 alkaen:  
ti 29.10.2024, ti 26.11.2024 ja ma 16.12.2024

**Uudet osallistujat ovat lämpimästi tervetulleita mukaan!**

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

## 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

## LIIKUNTA

### Asahi

Asahin syyskausi live-etänä **maanantaisin 2.9.–2.12.2024** klo **13.00–13.45** (45 min). Lisätietoja asahista ja tunnin vetäjästä löydät osoitteesta [www.eveliinarusi.fi](http://www.eveliinarusi.fi). HUOM! Uusi päivä!

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

Syyskauden hinta on 25,00 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku. Ilmoita sähköpostiosoitteesi Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)



### Tuolilattarit

Tule mukaan tanssimaan ja nauttimaan musiikin liikuttavista rytmeistä. Ota ystäväsikin mukaan! Voit osallistua myös etänä!

**Tuolilattarit torstaisin 5.9.–5.12.2024** klo 17.00–18.00, Kuitinmäen koululla, Kuitinkuja 4. Vetäjänä tuttu Tiina Lindroos!

Tiina Lindroos on tehnyt videoklippejä tuolilattareista. Videoita on kahta erilaista. Noin 30 min lämmittelyosuus pysyy vakiona, mutta noin 30 min tanssiosuus vaihtuu viikoittain! Saat videot sähköpostiisi ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Kristiinalle!

Tuolilattarien syyskauden omavastuu on 35,00 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)

## Puntit pyörimään -kuntosaliryhmä

Paikka: Laurea-ammattikorkeakoulu,  
Metsäpojankuja 3, Espoo  
Aika: keskiviikkoisin klo 17.15–18.15

Syyskausi alkoi keskiviikkona 4.9.2024 ja tapaamiset jatkuvat joka keskiviikko. HUOM! Ei vuoroa 16.10.2024!

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

Kuntosalilla ohjaaja vetää yhteiset alku- ja loppuverryttelyt ja antaa tarvittaessa yksilöllistä ohjausta. Syyskaudella Kati Savela-Vilmarin ohjausparina aloittaa Taina Lampinen.

Hinta on 30 euroa/kausi. Se laskutetaan kauden käynnistyttyä. Ilmoittautuminen ohjaaja Kati Savela-Vilmarille: kati.savela-vilmari(at)protonmail.com tai 040 511 6987



### 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](https://espoo.fi/ohjattuliikunta).

Samalla sivulla voit hakea kiinnostavia kursseja ja ilmoittautua mukaan!



## TIEDOKSI

### **Muutoksia kuljetuspalveluihin vuonna 2024**

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kuljetuspalveluiden kilpailutus etenee ja aikataulu on vielä avoinna. Syyskuun alussa kuljetuspalveluissa otettiin käyttöön uusi toiminta- ja asiakasohje ja aloitettiin kyytien yhdisteleminen.

Kerro meille, kuinka yhdistelyt ovat toimineet! Ilmoita ongelmista puheenjohtaja Pirkko Kuuselalle. Hän koostaa saamiaan palautteita ja vie niitä eteenpäin nimettömänä.

Matkojen yhdistelyyn hyödynnetään vuosia sitten kerättyjä profiilitietoja. Nämä tiedot ovat voineet muuttua ajan saatossa. Tarkasta omat profiilitietosi hyvinvointialueen vammaispalveluista.

Jos matkojen yhdistely aiheuttaa sinulle kohtuutonta haittaa, etkä voi käyttää yhdisteltyä kuljetusta, hae yksinmatkustusoikeutta. Yksinmatkustusoikeutta voit hakea hyvinvointialueen vammaispalveluista.

### **Asiakkaan oikeudet: tee tarvittaessa muistutus!**

Oletko tyytymätön sosiaalihuollossa tai terveydenhuollossa saamaasi palveluun, hoitoon tai kohteluun? Tee muistutus! Sen voi tehdä joko vapaamuotoisena kirjeenä, muistutuslomakkeella tai erityistilanteessa suullisesti.

Kun teet muistutusta, muista seuraavat asiat:

- Muistutuksen kohde ja aihe (mistä asiasta haluat muistuttaa)
- Toimintayksikkö
- Tapahtuma-aika
- Ketä/mitä muistutus koskee (esim. nimi ja virka-asema)
- Tapahtuman kuvaus.

Sekä sosiaalihuollon että terveydenhuollon on annettava muistutukseen kirjallinen vastaus kohtuullisessa ajassa, ja annettu vastaus on perusteltava.

Lue lisää muistutuksen tekemisestä hyvinvointialueen sivuilta:

<https://www.luvn.fi/fi/meilla-asiakkaana/tietopyynnot-ja-muut-asiakkaan-oikeudet/muistutukset>

## **Oletko kuullut Saavutettavuuskirjasto Celiasta?**

Celian kirjoja ja muita aineistoja voivat käyttää kaikki henkilöt, joille lukeminen on vaikeaa tai mahdotonta esimerkiksi lukivaikeuden, vamman tai sairauden aiheuttaman lukemisesteen vuoksi.

Alla on listattu joitakin esimerkkejä yleisimmistä lukemisesteistä:

- lukivaikeus (lukihäiriö) tai oppimisvaikeus
- näkövamma tai heikentynyt näkö (esim. ikäihmisillä)
- tietyt vammat ja sairaudet: cp-vamma, reuma, ms-tauti, lihastaudit
- afasia
- keskittymis- ja hahmotushäiriöt

Celian palvelut on lain perusteella rajattu ainoastaan lukemisesteisille henkilöille. Henkilöllä täytyy olla vammasta tai sairaudesta tai niihin rinnastettavasta syystä johtuva vaikeus lukea tekstiä.

Jos olet epävarma oikeudestasi Celian palveluihin, ota yhteys Celian asiakaspalveluun: puh. 0295 333 050 tai sähköposti: [palvelut@celia.fi](mailto:palvelut@celia.fi)

## **Ennakkomainos! Lähde lipasvahdiksi kunta- ja aluevaaleihin!**

Seuraavat vaalit pidetään jo huhtikuussa 2025! Jos haluat mukaan Pieni ele -lipasvahdiksi, ilmoittaudu mukaan Aija Tarkiaiselle.

Lipaskeräyksen tuotoilla järjestämme mielenkiintoisia tapahtumia!



## Vastaa Mun Espoo -kyselyihin!

Mitä sinulle tulee mieleen Espoosta? Mitkä asiat ovat hyvin, ja mihin kaupungin tulisi panostaa? Mun Espoo -kyselyillä kerätään ja kartoitetaan asukkaiden toiveita tulevaisuuden Espoosta.

Mun Espoo -kyselyitä on kaksi erilaista, ja ne ovat avoinna 30.10.2024 asti. Kyselyt löydät osoitteesta

<https://www.espoo.fi/fi/munespoo>

## VAIKUTTAMISTOIMINTAA

ESPIN seuraa ja vaikuttaa sekä Espoon kaupungin 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!

Muista antaa palautetta ongelmista suoraan palveluntuottajalle, Espoon kaupungille ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle. Jos palautteen antaminen ei tuo muutosta tilanteeseen, kerro asia tiedoksi yhdistykselle. Voimme auttaa asian jatkoselvityksessä!

Ilman tietoa ongelmista ja palautteita ei saada muutosta ongelmallisiin tilanteisiin ja puutteellisiin palveluihin!



## 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. Hänelle voi myös ilmoittautua mukaan työryhmään/työryhmiin.

Espoon vammaisneuvostolla on 3 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. Seurannassa on Espoon työ hyvinvoinnin edistämiseksi sekä kulttuuriin ja liikuntaan liittyviä aiheita.
- 3. Sivistystalvelujen työryhmä**, puheenjohtajana Mika-Erik Walls. Työryhmä kommentoi ja antaa lausuntoja liittyen Espoon kaupungin varhaiskasvatuksen ja opetuksen suunnitelmiin ja päätöksiin.

## LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

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

!! Hyvinvointialueen vammaisneuvosto yrittää vaikuttaa tämän hetkisiin kuljetustalveluihin ja vuoden 2024 lopulla tulevaan uuteen kuljetustalvelukilpailutukseen !!

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>

Otteita koulutuskalenterista:

Mitä?	Milloin ja missä?
Miten yhteensovittaa vakuutuskorvaukset ja työtulo?	to 10.10.2024 klo 17–18.30, etänä
Ajankohtaista vammaispolitiikassa Invalidiliiton kunta- ja aluevaaliohjelmat tutuiksi!	ti 22.10.2024 klo 17–19, etänä
Apuvälineet osana lääkinnällistä kuntoutusta – Invalidiliiton apuvälinekyselyn tuloksia.	ke 6.11.2024 klo 17–18.30, etänä
Miesten päivän webinaari	ti 19.11.2024 klo 17–18.30, etänä
Ajankohtaista vammaispolitiikassa Oikeus osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen?	ke 20.11.2024 klo 16.30–18, etänä
Invalidiliiton sopeutumista tukeville kursseille hakeminen	ke 27.11.2024 klo 17–18, etänä

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.

## **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

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](mailto: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 loppuvuoden ja vuodenvaihteen aikana!





## 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 esteettömyysasiantuntija on Sirkku Kiviniitty**

#### **Espoon kaupungin liikuntaneuvonnan puhelinpalvelu**

Puh. 09 816 60800, ma-pe klo 12–13

#### **Espoon kaupunginkirjaston kotipalvelu**

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!

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

Lisää tietoja Kaikukortista löydät osoitteesta

[www.espoo.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kaikukortti](http://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 terveystalveista, joita Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää:

perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalihuolto, hammas-hoido, mielenterveys- ja päihdepalvet, vammaisten talvet, ikääntyneiden asumistalvet, pelastustalvet eli palokunnat ja ambulanssit

Voit käydä lukemassa lisää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueesta osoitteesta [www.luvn.fi](http://www.luvn.fi) ja hyvinvointialueen vammaistalveista <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vammaistalvet>

#### **Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:**

#### **Vammaistalveluiden neuvonta**

Vammaistalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 1512 425. Puhelintalvet on auki ma, ke, pe klo 09–11, ja klo 12–14

sähköposti: [vammaistalvet.espoo-kauniainen@luvn.fi](mailto:vammaistalvet.espoo-kauniainen@luvn.fi)

#### **Muu yhteystieto**

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

Vaihde: 029 151 2000, [kirjaamo@luvn.fi](mailto:kirjaamo@luvn.fi)

## Turvaposti on käytössä hyvinvointialueella

Muista käyttää turvapostia, kun lähetät henkilötietoja sisältävän viestin tai liitteitä sähköpostilla. Lisätietoja ja ohjeita turvapostin käyttöön löydät hyvinvointialueen nettisivuilta

<https://www.luvn.fi/fi/meilla-asiakkaana/asiakaspalvelu/turvaposti-hyvinvointialueelle>

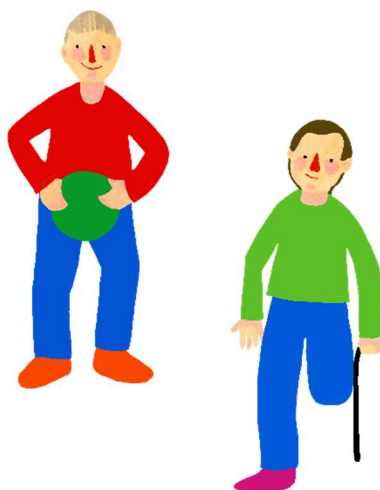
## Asiaa hyvinvointialueen asiakasmaksuista

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

”VEERA-hanke pilotoi Suomeen ensimmäisen vammaisten naisten mentorointiverkoston, josta vammaiset naiset voivat saada tukea omille tulevaisuuden unelmilleen ja johtajuussuunnitelmilleen.



Hankkeessa koulutetut mentorit tukevat omalla rautaisella ammattitaidollaan vammaisia naisia rakentamaa omaan elämäänsä seuraavaa jaksoa.”

Lue lisää Ruseti ry:n sivuilta <https://www.ruseti.fi/mentorit/>

## 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 lunch meetings, sports, cafe meetings and a lot of other activities.

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@gmail.com)

## AJANKULUA

Vastaukset ESPINin kesäiseen sanapiiloon!

M	A	R	J	A	T		S
R	E	I	S	S	U		U
A							V
N	L	Ä	M	P	Ö	I	I
T	A	U	K	O		L	
A	U	R	I	N	K	O	
			J	U	O	M	A
J	Ä	Ä	T	E	L	Ö	



## HALLITUS 2024

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja, Vaikuttamistoiminta

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

AIJA TARKIAINEN

Varapuheenjohtaja, talouspäällikkö, virkistys- ja vertaistuki

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

UUNO YLÖNEN

HANNA BÄCKSTRÖM

Sihteeri, tiedotusvastaava, Vammaisneuvoston hyvinvointiryhmän vetäjä

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

RITVA VILJANEN

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

HANNE ÖSTERBERG

Espoon vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän vetäjä

### **Varajäsenet:**

TUOVI NYKÄNEN

Lounastapaamiset

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

NINNI TAMMINEN

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

KRISTINA BJUGG

Liikuntatoiminta

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

**Lähettäjä: ESPIN ry**  
Toimisto

Karaportti 5  
02610 ESPOO