



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 1 / 2025

1.1.–31.3.2025

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

Sisältö

JÄSENPALVELU	- 3 -
KOKOUKSET JA HALLINTO	- 4 -
YHTEISET TAPAAMISET	- 6 -
LIIKUNTA	- 12 -
TIEDOKSI	- 14 -
VAIKUTTAMISTOIMINTAA	- 15 -
ESPOON VAMMAISNEUVOSTO	- 15 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO	- 16 -
INVALIDILIITON TOIMINTA	- 16 -
ESPOON KAUPUNKI	- 19 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE	- 20 -
ESPIN IN ENGLISH	- 22 -
HALLITUS 2025	- 23 -

Yhdistyksen yhteystiedot:

ESPIN ry

Toimiston puh. 041 548 0638

Karaportti 5, 02610 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

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\(at\)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 puhelin-vastaajaan 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 26.4.2025
- syyskokous ja puurojuhla la 29.11.2025

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.



Yhdistyksen syyskokouksen päätöksiä

Yhdistyksen syyskokous pidettiin lauantaina 16.11.2024 Ravintola Hillsissä. Kokoukseen osallistui 30 henkilöä, joista äänioikeutettuja varsinaisia jäseniä oli 24. Kokouksen jälkeen nautimme tanssiesityksestä, arpajaisista sekä jouluisesta musiikista ja ruoasta. Lämmin kiitos kaikille mukana olleille!

Syyskokouksen asialistalla oli sääntöjen 6 § mukaiset asiat.

Kokouksen päätöksiä:

- Hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025

- Jäsenmaksut vuonna 2025:

varsinainen jäsen 20,00 €,

perhejäsen 22,00 €,

kannattajajäsen 35,00 €,

kannattajajäsenyhteisö 120,00 €

- Varsinaiseksi tilintarkastajaksi valittiin tilintarkastusyhteisö

Aaltonen & Co Oy, päävastuullisena tilintarkastajana

Jaana Ilmén HT

- Toiminnantarkastajia ei valittu

- Jäsenkokouksista ilmoitetaan jäsentiedotteessa

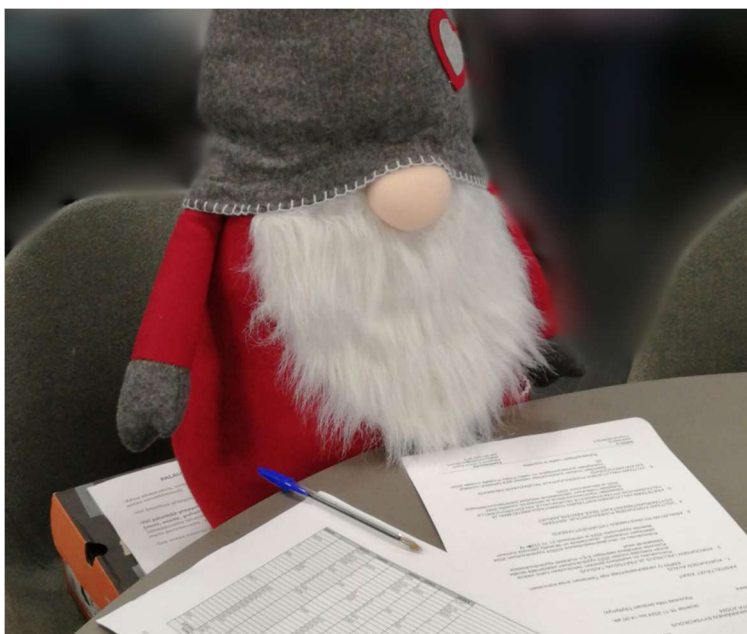
- Pirkko Kuuselan puheenjohtajakausi jatkuu vuonna 2025

- Hallituksen kokoa pienennettiin ja varsinaisiksi jäseniksi valittiin vuodelle 2025:

Hanna Bäckström, Aija Tarkiainen ja Hanne Österberg

- Hallituksen varajäseniksi valittiin vuodelle 2025:

Kristina Bjugg, Ritva Karhunen ja Uno Ylönen



Yhdistyksen kevätkokous on lauantaina 26.4.2025!

Hyvä yhdistyksemme jäsen,

olemme jälleen mukana Pieni ele -keräyksessä, joka järjestetään alue- ja kuntavaalien äänestyspaikoilla vaalipäivänä su 13.4.2025.

Pieni ele -keräys on varainhankintaa yhdistykselle ja hieno tilaisuus tehdä hyvää. Tehtävä on tosi helppo: huolehtia keräyslippaasta, tervehtiä, hymyillä ja kiittää lahjoittajia.

Mukaan voit tulla ajaksi mikä sinulle sopii, esimerkiksi pari tunniksi. Vahtivuorollasi voit vaikka tehdä käsitöitä tai lukea. Vahtimassa voit olla myös ystävän tai tutun kanssa. Voit myös mainostaa tätä tehtävää tutuillesi, eli vahdiksi voi tulla, vaikka ei olisi yhdistyksen jäsen.

ESPINin vastuulla olevat koulut tiedetään tammikuussa. Aiemmin ovat olleet esimerkiksi Kauniaisten, Jupperin ja Järvenperän koulut.

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

Tervetuloa kaikki mukaan!



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 2025

Yhdistys järjestää teemallisia kahvilatapaamisia 4 kertaa vuoden 2025 aikana. Ensimmäinen tapaaminen on jo helmikuussa!



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 13.1.2025, ma 3.2.2025, ma 3.3.2025, ma 7.4.2025 ja ma 5.5.2025.

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.

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

Seuraavat lounastapaamiset:

- pe 10.1.2025 (ilmoittautuminen pe 27.12.2024 mennessä)
Ravintola Factory Orionintie, Orionintie 20, 02200 Espoo
- pe 7.2.2025 (ilmoittautuminen pe 24.1.2025 mennessä)
Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, 02180 Espoo
- pe 7.3.2025 (ilmoittautuminen pe 21.2.2025 mennessä)
Ravintola Ukkohauki, Merituulentie 36, 02200 Espoo
- pe 4.4.2025 (ilmoittautuminen pe 21.3.2024 mennessä)
paikka ilmoitetaan myöhemmin



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.

Tapaamiset klo 17 alkaen:

ma 27.1.2025 luetaan Chung Serang: Sisunin maailma

ma 24.2.2025 luetaan Sofie Sarenbrant: Lepää rauhassa

ma 31.3.2025 luetaan Risto Isomäki: Sarasvatin hiekkaa

ma 28.4.2025 luetaan Sofia Tawast ja Riikka Leinonen: Suuri valhe vammaisuudesta

ma 26.5.2025 luettava kirja sovitaan myöhemmin

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(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 Iso Omenan kirjastolla, os. Suomenlahdentie 1.

Alkukevään tapaamiset:

30.1.2025 Ystävänäpäiväkortit

13.2.2025

27.2.2025

13.3.2025

27.3.2025

Ilmoittaudu mukaan Luovan toiminnan kerhon tapaamiseen tekstiviestillä 041 319 9877 (Ritva Viljanen)



Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuutus -luento keskiviikkona 29.1.2025 klo 16.00–17.30

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry kutsuu meidät kuulemaan esitystä edunvalvonnasta ja edunvalvontavaltuutuksesta. Asiantuntijavieraana on OTM, tiiminvetäjä Katja Riekkä HOK-Elannon Lakipalvelusta.

Voit osallistua tilaisuuteen joko paikan päällä ULY:n toimistolla tai etänä. ULY:n esteetön toimisto, os. Väinö Auerin katu 10, Helsinki.

Kerro ilmoittautuessasi, tuletko paikan päälle Helsinkiin vai osallistutko etänä. Kerro myös mahdolliset erityisruokavaliot.

Ilmoittaudu mukaan pe 24.1.2025 mennessä ESPINin toimistolle, 041 548 0638 tai [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com).



Ystävänäpäiväkahvit lauantaina 15.2.2025 klo 13–17 Ravintola Hills'ssä

Tule mukaan Ystävänäpäiväkahveille! Tutustutaan tuttuihin ja uusiin ystäviin hyvän ruoan ja ohjelman äärellä Ravintola Hill'ssä, os. Klovinpellontie 1–3, torni 1, Espoo.

Tarjolla kahvi/tee, salaattia, lohipiirakkaa, kasvispiirakka ja ystävänäpäiväleivos. Omavastuu 10 €.

Kerro ilmoittautuessasi mahdolliset allergiat ja erityisruokavaliot.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen to 6.2.2025 mennessä Aija Tarkiainen 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen@gmail.com)

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa 6.2.2025 mennessä

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202514022**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta



Etelä-Suomen yhdistysaktiivien porinatunnit (etänä) keväällä 2025

Invalidiliiton Aapo Rantanen pitää yhdistysaktiivien porinatunteja. 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



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](mailto:paimela(at)hotmail.com)

MUISTA MYÖS KAIKUKORTTI!



LIIKUNTA

Asahi

Asahin kevätkausi live-etänä **maanantaisin 3.2.–12.5.2025** klo **13.00–13.45** (45 min). 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 su 26.1.2024 mennessä Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi). Mukaan mahtuu myös myöhemmin!



Tuolilattarit

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

Torstaisin 9.1.–15.5.2025 klo 16.50–18.00, Kuitinmäen koululla, os. Kuitinkuja 4, Espoo. HUOM! Uusi aikaisempi aloitusaika!

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\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)

Punttipyörät liikkeessä -kuntosaliryhmä

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

HUOM! Kuntosalivuorot on varattu ajalle 15.1.–7.5.2025, mutta aloituspäivä on avoinna! 19.2.2025 EI SALIVUOROA!

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

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

Salivuoron toiminnasta ja hinnasta saa parhaiten tiedon Uudenmaan CP-yhdistyksestä: järjestösihteeri Aro Penttilä, 040 1489 782 tai uudenmaancpyhdistys@outlook.com



Tuolipilates -kokeilu perjantaina 14.3.2025 klo 14.00, live-etänä

Kokeillaan yhdessä live-etänä Tuolipilatesta!

Ilmoittaudu mukaan kokeiluun pe 28.2.2025 mennessä Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai kitti.bjugg@hotmail.fi.



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

Kunta- ja aluevaalit 2025 ja kotiaänestys

Ilmoittautuminen kotiaänestyksen päättyy ti **1.4.2025** klo 16.00.

Voit äänestää kotona ennakkoon, jos kykysi liikkua ja toimia on siinä määrin rajoittunut, ettet pääse ennakkoäänestyspaikkaan tai vaalipäivänä äänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia.

Kotiaänestyksessä tulee äänestäjän lisäksi olla läsnä äänestäjän valitsema tai hyväksymä 18 vuotta täyttänyt henkilö.

Kotiaänestyksen yhteydessä voi äänestää myös kotiaänestäjän kanssa samassa taloudessa asuva omaishoidon tuesta annetussa laissa (937/2005) tarkoitettu omaishoitaja.

Omaishoitajan äänestämisestä on ilmoitettava kunnan keskusvaalilautakunnalle samalla, kun ilmoittautuminen kotiaänestykseen tehdään.

Muutoksia Kelan etuuksiin

Seuraavia Kelan etuuksia korotetaan 1,0 prosenttia 1.1.2025: kansaneläke, takuueläke, rintamalisät, perhe-eläkkeet, vammaisetuudet, sotilasavustuksen perusavustus, toimeentulotuen perusosa ja lääkkeiden vuosiomavastuu.

Lääkekorvausten alkuomavastuu nousee vuodenvaihteessa 50 eurosta 70 euroon, ja se sidotaan jatkossa kansaneläkeindeksiin.

Länsi-Uudenmaan asiakasmaksut nousevat, omaishoidon tukea heikennetään ja hoitotarvikkeista säästetään

Hyvinvointialue pyrkii tasapainottamaan talouttaan monenlaisin heikennyksin. Asiakasmaksut nostetaan mahdollisimman korkeiksi ja siksi on hyvä seurata maksujen suhdetta omaan maksukykyyn. Jos maksut ovat liian korkeat, niihin kannattaa hakea muutosta.

Omaishoidon tukeen suunnitellaan heikennyksiä. Erityisesti alin maksuluokka on heikennysuhan alla.

Hoitotarvikkeiden myöntämistä tiukennetaan. Nyt jo monella on ongelmia saada tarvitsemiaan hoitotarvikkeita. Palautteita tulee myös erilaisista jakeluongelmista.

Laittakaa palautetta yhdistyksen sähköpostiin, mikäli ongelmia esiintyy missä tahansa palvelussa.

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 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.

HUOM! Espoossa ei ole enää vammaisasiamiestä!

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

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

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

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vammaistalvelut/tilaa-vammaistalvelujen-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>

Uusi vammaispalvelulaki tutuksi! -webinaarisarja!

<https://www.invalidiliitto.fi/tapahtumat/uusi-vammaispalvelulaki-tutuksi-webinaarisarja>

ke 15.1.2025 klo 17–19

Uuden vammaispalvelulain tarkoitus ja soveltamisala, Invalidiliiton juristi Henrik Gustafsson

ke 22.1.2025 klo 17–19

Itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta tukevat palvelut: henkilökohtainen apu ja asumisen palvelut, Invalidiliiton juristi Elina Nieminen

ke 29.1.2025 klo 17–19

Esteettömän asumisen tuki ja muut taloudellisiin tukitoimiin liittyvät koneet, välineet ja laitteet, Invalidiliiton juristi Henrik Gustafsson

ke 5.2.2025 klo 17–19

Liikkumisen tuki ja auton hankinta, Invalidiliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija Riitta Saksanen

ke 12.2. 2025 klo 17–19

Vammaispalveluiden hakeminen ja muutoksenhaku, Invalidiliiton juristi Ranja Alava ja sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija Ylva Krokfors

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 Auli Tynkkyseltä, 040 778 8690 tai [auli.tynkkynen\(at\)invalidiliitto.fi](mailto:auli.tynkkynen(at)invalidiliitto.fi)

Otteita koulutuskalenterista:

Mitä?	Milloin ja missä?
Tietoa sosiaali- ja terveystalouden asiakasmaksuista ja mahdollisuuksista anoa maksujen alentamista tai poistoa	ke 26.2.2025 klo 17–18.30, etänä
Miten Invalidiliitto vaikuttaa lainvalmisteluun?	ti 18.3.2025 klo 17–18.30, etänä
Miten vammaisten ihmisten palveluja valvotaan?	ke 2.4.2025 klo 17–18.30, etänä
Mistä iäkkäät vammaiset ihmiset saavat palveluja ja millä perusteilla?	ke 23.4.2025 klo 17–18.30, etänä

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@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 muutoksenhakukirjelmia 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. joulun aikaan ja vuodenvaihteessa.



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyvät 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

Katujen talvikunnossapito

Kaupunkiympäristön asiakaspalvelu, ma-pe klo 10–15.30

puh. 09 8162 5100

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 terveystalvelut (sote) järjestetään eri tavalla kuin ennen. Aiemmin Espoon kaupunki järjesti tarvittavat sosiaali- ja terveystalvelut. Nyt Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää samat palvelut.

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

perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalihuolto, hammas-hoido, mielenterveys- ja päihdepalvelut, vammaisten palvelut, ikääntyneiden asumispaalvelut, pelastuspaalvelut eli palokunnat ja ambulanssit

Voit käydä lukemassa lisää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueesta osoitteesta www.luvn.fi ja hyvinvointialueen vammaispaalveluista <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vammaispaalvelut>

Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

Vammaispaalveluiden neuvonta

Vammaispaalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 151 2425. Puhelinpaalvelu on auki ma, ke, pe klo 9–11 ja 12–15.

sähköposti: vammaispaalvelut@luvn.fi

Muu yhteystieto

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

Vaihde: 029 151 2000, 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.

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@gmail.com

HALLITUS 2025

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja, Vaikuttamistoiminta

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

AIJA TARKIAINEN

Varapuheenjohtaja, talouspäällikkö, virkistys- ja vertaistuki

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

HANNA BÄCKSTRÖM

Sihteeri, tiedotusvastaava, Vammaisneuvoston hyvinvointi-ryhmän vetäjä

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

HANNE ÖSTERBERG

Espoon vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän vetäjä

Varajäsenet:

UUNO YLÖNEN

KRISTINA BJUGG

Liikuntatoiminta

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

RITVA KARHUNEN

Luova toiminta

Luova toiminta

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

Lähettäjä: ESPIN ry
Toimisto

Karaportti 5
02610 ESPOO