



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 2 / 2025

1.4.–30.6.2025

*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	- 19 -
! YHTEISTYÖTÄ !	- 21 -
ESPIN IN ENGLISH.....	- 26 -
HALLITUS 2025	- 27 -

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.



Lähde ehdokkaaksi liittovaltuustoon!

Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto. Liittovaltuustossa on 39 jäsentä, jotka valitaan 7.–21.11.2025 pidettävällä enemmistövaalilla. Valtuuston toimikausi on vuodet 2026–2029. Haluaisitko ehdokkaaksi? Ole yhteydessä puheenjohtaja Pirkko Kuuselaan, pirkko.kuusela(at)gmail.com

Kutsu yhdistyksen kevätkokoukseen

Kevätkokous pidetään **lauantaina 26.4.2025 klo 14** alkaen Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, torni 1, 02180 Espoo.

Asialistalla ovat sääntöjen 6§ mukaiset asiat: vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen 2024 hyväksyminen, vastuuvapauden myöntäminen sekä yhdistyksen ehdokkaiden valinta Invalidiliiton liittovaaleihin.

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

Kokousmateriaali toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostilla.

Pyynnöstä kokousmateriaali toimitetaan myös paperilla.

Kokouksen jälkeen vietämme kevätjuhlaa disko- ja ABBA-teemalla. Voit halutessasi pukeutua teeman mukaisesti. Asu on vapaa, mutta pakollinen! Tarjolla on lisäksi syötävää sekä mukavaa yhdessäoloa ja pientä ohjelmaa. Tilaisuudessa on tarjolla

- vihersalaattia, kasvisvalikoima, pestobroileria, leipää
- hod dog (myös vegaanisella nakilla), kurkkusalaatti, paistettu sipulirouhe
- vesi, virvoitusjuomia, sima, kahvi, tee, munkki

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

Lisätiedot ja **sitovat ilmoittautumiset 14.4.2025 mennessä**

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

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa 14.4.2025 mennessä

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **20252647**

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!



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 7.4.2025 ja ma 5.5.2025 ja ma 2.6.2025.
HUOM! Ei tapaamista heinäkuussa!

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 2.5.2025 (ilmoittautuminen pe 25.4.2025 mennessä)
Hopeakotka, Kotkapolku 2, 02620 Espoo
- pe 6.6.2025 **klo 13** (ilmoittautuminen pe 30.5.2025 mennessä)
Ravintola Mezza, Alberganesplanadi 5, 02600 Espoo
- pe 4.7.2025 (ilmoittautuminen pe 27.6.2025 mennessä)
Bodomin kartano, Bodominkuja 7, 02940 Espoo
- pe 1.8.2025 (ilmoittautuminen pe 25.7.2025 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 28.4.2025 luetaan Sofia Tawast ja Riikka Leinonen: Suuri valhe vammaisuudesta

ma 26.5.2025 luetaan omavalintainen runokirja/runoja

ma 25.8.2025 luetaan Tove Jansson: Kesäkirja

ma 29.9.2025 luetaan Pajtim Statovci: Lehmä synnyttää yöllä

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



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.

Loppukevään tapaamiset:

10.4.2025 (HUOM! ilmoittaudu Ritva Karhuselle 040 5653 184),

24.4.2025, 8.5.2025 ja 22.5.2025

Ilmoittauduthan joka tapaamiskerralle erikseen, kiitos!

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

**Syksyllä Luovan toiminnan kierros eri kirjastoissa Espoossa.
Pysy kuulolla ja ilmoittaudu mukaan!**



Tilaisuus uusille ja vanhoille vaikuttajille keskiviikkona 2.4.2025 klo 17–19 Karaportissa

Oletko kiinnostunut vaikuttamisesta? Vaikuttaa voi monella tavalla esim. toimimalla yhdistyksessä, postaamalla someen tai ihan palautetta antamalla!

Yhdistys järjestää vaikuttamisesta kiinnostuneille yhteisiä tapaamisia vuoden 2025 aikana. Nämä tapaamiset voivat pitää sisällään yhteisiä keskusteluja tai vaikka teemakoulutuksia.

Mietitään kiinnostavia aiheita ja suunnitellaan vuoden vaikuttamistapaamisia keskiviikkona 2.4.2025 klo 17–19 yhdistyksen toimistolla, os. Karaportti 5, Espoo.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Pirkko Kuusela
pirkko.kuusela(at)gmail.com



Kahvilatapaaminen lauantaina 14.6.2025 klo 12–15 Sellon kirjastolla Akseli-salissa

Tule mukaan miettimään ja kehittämään yhdistyksemme toimintaa! Tarjolla on toki myös muuta mukavaa tekemistä sekä kahvia ja kahvileipää. Omavastuu 10 €.

Kerro ilmoittautuessasi mahdolliset allergiat ja erityisruokavaliot.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen la 7.6.2025 mennessä Aija Tarkiainen
0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)gmail.com

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa 7.6.2025 mennessä

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202506140**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta

Retki Tuusulan kesäteatteriin lauantaina 5.7.2025

Suurenmoista on tositapahtumiin perustuva hersyvän hauska musiikkikomedia. Kesto 2h (sis. väliajan) Lisätietoja www.krapi.fi

Lippuja on varattu 25 kpl, joista 4 kpl on pyörätuolipaikkoja.
Liput jaetaan lähtöpaikalla.

Teatteriesityksen jälkeen on ruokailu Ravintola Mankelissa klo 16 alkaen. Ravintola on esteetön ja seillä on inva-WC.

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita haluamasi pääruoka:
liha, kala tai kasvis. Ilmoita myös allergiat ja erityisruokavaliot

Retken alustava aikataulu:

LÄHTÖ: Lökkisepänkujan parkkialue (Kauppakeskus Galleria),
Lökkisepänkuja 1, Espoo.

Taksit lähtevät klo 11.30, joten ole paikalla viimeistään klo 11.15

PALUU: Taksit lähtevät Tuusulasta klo 18.00 ja palaavat
Lökkisepänkujalle.

Jäsenhintana 60,00 €/ Ei-jäsenhintana 80,00 €. Hinta sisältää
teatterilipun, ruokailun ja matkat.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 12.5.2025 mennessä

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

Maksun maksaminen

Maksa **12.5.2025 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **507257**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta



Tulossa! Etelä-Suomen kesäpäivä lauantaina 23.8.2025 Lohjan Kisakalliossa

Tarkemmat tiedot seuraavassa jäsentiedotteessa, pysy kuulolla!



Etelä-Suomen yhdistysaktiivien porinatunnit (etänä) tiistait 8.4.2025 ja 3.6.2025 klo 16.30–18.00

Invalidiliiton Aapo Rantanen pitää yhdistysaktiivien porinatunteja. 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

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.
Mukaan mahtuu vielä hyvin! Ilmoita sähköpostiosoitteesi Kristina
Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg@hotmail.fi).



Tuolilattarit

Tuolilattareita voit tulla tanssimaan paikan päälle tai tanssia kotona
videoklippien avulla. Tule tanssimaan ja ota ystäväsikin 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@hotmail.fi)

Punttipyörät liikkeessä -kuntosaliryhmä

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

HUOM! Kuntosalivuorot on varattu 7.5.2025 asti!

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\(at\)outlook.com](mailto:uudenmaancpyhdistys(at)outlook.com)



Anna palautetta Espoon kaupungin liikuntapaikoista!

Espoon kaupunki haluaa kehittää soveltavan liikunnan palveluitaan. Pääsetkö esteettömästi haluamaasi liikuntapaikkaan liikkumaan tai kannustamaan muita? Millaista liikuntaa haluaisit harrastaa? Anna palautetta ESPINin toimistolle: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)!

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

Uusi vammaispalvelulaki astui voimaan 1.1.2025

Uusi vammaispalvelulaki astui voimaan 1.1.2025 vuosien valmistelun jälkeen. Laki tuo tullessaan uusia palveluja sekä muutoksia nykyisiin palveluihin. Kaikki vammaispalvelulain mukaiset päätökset palveluista päivitetään vastaamaan uutta lainsäädäntöä kolmen vuoden siirtymäajan puitteissa.

Vammaispalvelut käsittelee kaikki 1.1.2025 jälkeen tehdyt palvelupyynnöt uuden lainsäädännön mukaisesti. Uudistunut lainsäädäntö ja uudet palvelut myös ruuhkauttavat vammaispalveluita.

Katso myös Invalidiliiton webinaarit uudesta vammaispalvelulaista Invalidiliiton I-kanavalla!

Ole tarkkana uuden vammaispalvelulain kanssa!

Olemme kuulleet, että vammaispalvelut tulkitsevat uutta vammaispalvelulakia luovasti! Kuljetuspalvelumatkoja hakiessa kulkualue ei ole enää lähialue ja lähikunnat vaan toiminnallinen lähikunta.

Hakiessasi kuljetuspalveluita sinun tulee kertoa tarkasti, mihin kuntiin haluat kulkea, ja miksi. Voit olla yhteydessä yhdistyksen toimistoon, jos olet tekemässä kuljetuspalveluhakemusta ja kaipaat neuvoa toiminnallisen lähikunnan tulkinnan kanssa.

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 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.

Invalidiliitto järjesti vuoden 2025 alussa webinaarisarjan uudesta vammaispalvelulaista, joka tuli voimaan 1.1.2025.

Voit katsoa webinaarit Invalidiliiton I-kanavalla osoitteessa

www.invalidiliitto.fi/i-kanava/webinaarit-vammaispalvelulain-mukaiset-palvelut

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?
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(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 muutoksenhakukirjelmää 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. pääsiäisenä, vappuna ja juhannuksena!

Helppo liikkua -tapahtuma torstaina 15.5.2025 Tynnyripuistossa, Matinkylässä!



Invalidiliiton Helppo liikkua -viikon tapahtuma saapuu Espooseen! Tynnyripuisto sijaitsee lähellä Matinkylän uimahallia ja kauppakeskus Iso Omenaa. Tilaisuuden ohjelma on vielä tekeillä, mutta merkkää päivä jo kalenteriin ja tule mukaan!

Lisätietoja saat lähempänä ajankohtaa ESPINin toimistolta sekä Invalidiliitosta osoitteesta www.invalidiliitto.fi/helppoliikkua



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyivät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle jo 1.1.2023!

Espoon kaupungin vastuulle jäi kuitenkin monet meille tärkeitä 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

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 terveyspalvelut (sote) järjestetään eri tavalla kuin ennen. Aiemmin Espoon kaupunki järjesti tarvittavat sosiaali- ja terveyspalvelut. 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.

! YHTEISTYÖTÄ !

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

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 10.30, jako alkaa kello 13.00

keskiviikko ja perjantai:

vuoronumerot kello 8.30 ja jako kello 9.15

vuoronumerot kello 10.30 ja jako kello 13.00

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, niin olemme sinuun yhteydessä.

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 ke 23.4.2025 ja ke 21.5.2025

Varaa aika tai tule käymään klo 8.30–14.00.

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 keskiviikko klo 10.00–12.00

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.

Diakonien tukea ti 1.4.2025, ti 6.5.2025, ja ti 3.6.2025

Voit kertoa tilanteesi ja avun tarpeesi sekä miettiä yhdessä diakonin kanssa ratkaisuja.

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.



Suomen Paravoimailijat ry

Suomen Paravoimailijat ry pyrkii tekemään voimaharjoittelusta ja voimanostosta saavutettavaa, turvallista ja ennen kaikkea hauskaa vammaisille ja toimintarajoitteisille henkilöille. Seuran jäseneksi voi liittyä kuka tahansa voimaharjoittelusta kiinnostunut.

Espoolaisille lähin yhdistyksen harjoittelupaikka löytyy Masalasta Kirkkonummelta, Joo.Arena Masala!

Joo.Arenan kuntosali sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien varrella.

Salilta löytyy paravoimannoston kisapenkki, joka on koko ajan käytettävissä harjoitteluun. Lisäksi salilta löytyy kattava valikoima laitteita ja paljon tilaa vapailla painoilla harjoitteluun.

Seuralla on yhteistreenit salilla maanantaisin klo 17–18.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä Suomen Paravoimailijat ry:hyn!

info(at)paravoimailijat.fi tai +3584578355799



Kunta- ja aluevaalimainos Pirkko Kuusela

Maksaja: Pirkko Kuusela

Harmittaako, ettei vammaisia ja pitkäaikaissairaita huomioida päätöksenteossa?

Muistuivatko vammaiset mieleen vasta, kun piti etsiä säästöjä?

Tehdään yhdessä muutos! Äänestä!



Pirkko Kuusela
Kuntavaalit ESPOO 482
Aluevaalit Länsi-Uusimaa 2670

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 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