



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 3 / 2024

1.7.–30.9.2024

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

Sisältö

JÄSENPALVELU	- 3 -
KOKOUKSET JA HALLINTO.....	- 4 -
YHTEISET TAPAAMISET	- 5 -
LIIKUNTA.....	- 12 -
TIEDOKSI.....	- 15 -
VAIKUTTAMISTOIMINTAA.....	- 16 -
ESPOON VAMMAISNEUVOSTO	- 17 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO	- 17 -
INVALIDILIITON TOIMINTA.....	- 18 -
ESPOON KAUPUNKI.....	- 21 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE	- 22 -
YHTEISTYÖTÄ.....	- 24 -
ESPIN IN ENGLISH.....	- 24 -
AJANKULUA	- 25 -
<u>HALLITUS 2024</u>	<u>- 27 -</u>

Yhdistyksen yhteystiedot:

ESPIN ry

Toimiston puh. 041 548 0638

PL 71, 02211 ESPOO

espinry.toimisto@gmail.com

www.espin.fi

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

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

JÄSENPALVELU

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

Yhdistys lähettää sähköpostilla jäsentiedotteen sekä tietoja ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Jos haluat päästä mukaan yhdistyksen jakelulistalle, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi puheenjohtajalle, 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

- syyskokous ja puurojuhla
23.11.2024

Lämmin kiitos Pieni ele -kerääjille!

Aija Tarkiainen vastasi tämän vuoden vaalien (presidentin- ja EU-vaalit) Pieni ele -vaalikeräyksen järjestelyistä. Aija kiittää erityisen lämpimästi: Tuovi Nykänen, Hanne Österberg, Anneli Matikainen, Uuno Ylönen, Tuija ja Henri Kössö sekä Pirkko Kuusela. He olivat innokkaina lipasvahteina ja näin saimme kerättyä yhdistykselle tärkeitä varoja.

Huhtikuussa 2025 on kunta- ja aluevaalit, kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita lipasvahdiksi.



Toiminnansuunnittelupalaveri ja tutustuminen uuteen Karaportin toimistoon lauantaina 7.9.2024 klo 14–16.30

Yhdistyksen kaikki jäsenet ovat tervetulleita suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa toiminnansuunnittelupalaveriinkin.

Nyt suunnittelemme jaideoimme lisää vuoden 2024 ohjelmaa ja tutustumme uuteen toimitilaan, os. Karaportti 5, 02610 Espoo!

Kokoonnumme Karaportti 5 aulassa klo 14, mikäli tulet myöhemmin soita Aijalle, koska ovet ja hissi toimivat kulkuluvalla.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ma 2.9.2024 mennessä

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

Yhdistyksen kevätkokouksen 2024 päätöksiä

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin aurinkoisena lauantaina 27.4.2024 Työväen Akatemiassa. Kokoukseen osallistui 26 henkilöä, joista äänioikeutettuja oli 20.

Kokouksessa hyväksyttiin yhdistyksen tilinpäätös ja käsiteltiin viime vuoden toimintakertomus. Yhdistyksen hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus.

Kokouksen jälkeen nautimme suolaista ja makeaa kakkua sekä kahvia ja teetä. Ohjelmassa oli myös James Bond -teemainen tanssiesitys sekä yhteistä keskustelua.

Kiitos kaikille mukana olleille!

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 klo 12 alkaen:

- la 17.8.2024 (ilmoittautuminen to 15.8.2024 mennessä)
Cafe Carusel, Merisatamanranta 10, Helsinki
- La 14.9.2024 (ilmoittautuminen to 12.9.2024 mennessä),
La Torrefazione, 1. krs Kauppakeskus Sello, Espoo

HUOM! Heinäkuussa ei kahvilatapaamista. Muutokset mahdollisia!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Aija Tarkiainen,
0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)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: 5.8., 2.9. ja 7.10.2024.

HUOM! Heinäkuussa ei tapaamista!

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. Halutessasi voit ottaa ystävän mukaasi, yhdessä on aina mukavampaa.

Seuraavat tapaamiset:

- pe 5.7.2024 (ilmoittautuminen pe 28.6.2024 mennessä)
Bodomin kartano, Bodominkuja 7, 02940 Espoo
- pe 2.8.2024 (ilmoittautuminen pe 26.7.2024 mennessä)
Backbyn kartano, Bodomintie 37, 02740 Espoo
- pe 6.9.2024 (ilmoittautuminen pe 30.8.2024 mennessä)
Pomo D'or, Lippulaiva, Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo
- pe 4.10.2024 (ilmoittautuminen pe 27.9.2024 mennessä)
paikka tarkentuu myöhemmin

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



Espanjan kielen alkeis- ja jatkokurssi syksy 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).

Kielikurssi joka toisena keskiviikkona klo 11.30–13.00, os. Karaportti 5, 02610 Espoo. HUOM! Uusi päivä ja paikka!

Syksyn tapaamiset:

ke 11.9.2024, ke 25.9.2024, ke 9.10.2024, ke 23.10.2024,
ke 6.11.2024, ke 20.11.2024, ke 4.12.2024 ja 11.12.2024.

Kurssin hinta sisältää opetuksen ja tarjoilun.

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

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:

ma 26.8.2024 Robin Hobb: Salamurhaajan oppipoika

ma 30.9.2024 Haruki Murakami: Miehiä ilman naisia

ti 29.10.2024 Eveliina Talvitie: Vanha nainen tanssii

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



LUOVAN TOIMINNAN KERHO

Maalausta, askartelua, käsitöitä, ruoanlaittoa, taidenäyttelyitä ja kaikkea muuta hauskaa! Joka kerralla on mahdollisuus korttiaskarteluun. Tapaamiset ovat pääsääntöisesti maksuttomia, Lippulaivan kirjastolla, joka toinen torstai klo 12–14, os. Espoonlahdenkatu 8.

Syys-lokakuun tapaamiset: to 5.9., to 19.9., to 3.10., to 17.10. ja to 31.10.2024

Ilmoittaudu mukaan Luovan toiminnan kerhoon: Ritva Viljanen, 041 319 9877 tai ritva.viljanen64(at)gmail.com



Baaripähkinä tietovisa keskiviikkona 3.7.2024 klo 19.00 alkaen

Mennään porukalla ravintola Basen järjestämään tietovisaan! Visaan voidaan osallistua 1–5 hengen joukkueilla, ja se on ilmainen. Ravintola Base, kauppakeskus Sello, os. Leppävaarankatu 3-9, Espoo.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ma 1.7.2024 mennessä
Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)gmail.com



Etäneuvontatilaisuus kuljetuspalveluista maanantaina 5.8.2024 klo 17 alkaen

Kuljetuspalveluiden toimintaohje muuttuu ja kyytien yhdistelyt alkavat syksyllä 2024. Etätilaisuudessa Pirkko Kuusela neuvoo näissä asioissa. Voit myös soittaa Pirkolle ja kysyä neuvoa!

Ilmoittautuminen pe 2.8.2024 mennessä Pirkko Kuusela, 040 572 6296 tai pirkko.kuusela(at)gmail.com

Kiinnostaako paralympialaisten kisakatsomo?

Haluaisitko katsoa yhdessä paralympialaisia? Pistetään pystyyn yhteinen kisakatsomo, jos tarpeeksi innokkaita ilmoittautuu mukaan!

Tapaaminen näillä näkymin Iso Omenassa. Aikataulu ja ohjelma tarkentuu myöhemmin. Tapaamisessa mahdollisesti pieni omavastuu.

Ilmoita kiinnostuksesi osallistua Hanna Bäckströmille
040 8322 681 (tekstiviesti) tai backstrom.hanna2(at)gmail.com



Tule kokemaan unohtumaton Paralympiapäivä tiistaina 20.8.2024 klo 9–17 Helsingissä

Suomen Paralympiakomitea ja Helsingin kaupunki järjestävät Paralympiapäivä 2024 -tapahtuman Narinkkatorilla, os. Kampin kauppakeskuksen edusta, 00100 Helsinki.

Tarjolla on muun muassa paralympialajien lajikokeiluja ja haasteotteluita, Para School Day -piste sekä mahdollisuus tavata ja kannustaa Suomen paralympiajoukkueen urheilijoita.



Tule tutustumaan Paragolferiin keskiviikkona 4.9.2024 klo 16 alkaen Vantaalle

Tule tutustumaan paragolfiin ja testaamaan Paragolfer-laitetta! Lajikokeilu järjestetään keskiviikkona 4.9.2024 klo 16 alkaen Vantaan Hiekkaharjun golfkentällä os. Tennistie 9, 01370 Vantaa. Tilaisuudessa on mukana Uudenmaan Lihastautiyhdistys ja Lihastautiliitto. Lisätietoja tapahtumasta voit kysellä osoitteesta toimisto(at)uly.fi

Vammaisvoimaa! Funkiskraft! -mielenosoitus torstaina 29.8.2024 klo 16–19 Narinkkatorilla, Helsingissä

Kyllästyttääkö, kun vammaisat ovat jääneet näkymättömiksi ja heidät on pidetty yhteiskunnan passiivisina jäseninä?
Tule mukaan Vammaisfoorumin järjestämään mielenosoitukseen!



Ideoita miestoimintaan!

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



Etelä-Suomen yhdistysaktiivien porinatunnit (etänä) ja vaikuttajaverkostojen tapaamiset (etänä) syksyllä 2024

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

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

Valtakunnalliset vaikuttajaverkostojen tapaaminen (etänä) ke 11.9.2024 ja 13.11.2024 klo 17–19

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

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 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. HUOM! Uusi päivä!

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

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

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

Tuolilattarit

Tuolilattarit jatkuvat taas syksyllä! Tule mukaan tanssimaan ja nauttimaan musiikin liikuttavista rytmeistä. Ota ystäväsikin mukaan!

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

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

Tuolilattarien syyskauden omavastuu 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 aloitetaan 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



ESPINin oma uimavuoro lauantaisin klo 18.30 Matinkylän uimahallilla

Matinkylän uimahalli, os. Tynnyritie 6.

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



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!



Kesällä on tarjolla kaikkea kivaa toimintaa – myös maksuttomia – käy kurkkaamassa!

TIEDOKSI

Muutoksia kuljetuspalveluihin vuonna 2024

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kuljetuspalveluiden kilpailutus etenee ja aikataulu on vielä avoinna.

Muutoksia palveluun tuo talousarviossa päätetty yhdistelyn käyttöönotto. Ennen muutoksia saat hyvinvointialueelta kirjeen, jossa kerrotaan muuttuneet asiat. Muutoksia tulee esimerkiksi toimintaohjeeseen sekä matkojen yhdistelyyn.

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.

Invalidiliitto järjestää aiheesta webinaarin tiistaina 1.10.2024. Tule kuulolle! Lue lisää muistutuksen tekemisestä hyvinvointialueen sivuilta: <https://www.luvn.fi/fi/meilla-asiakkaana/tietopyynnot-ja-muut-asiakkaan-oikeudet/muistutukset>

Digitukea saatavilla Espoossa

Kaipaatko apua ja tukea verkkopalveluiden tai digitaalisten laitteiden käyttämiseen? Onko sinulla nettilomakkeiden täyttämässä, tiedostojen liittämässä tai vahvassa tunnistautumisessa hankaluuksia?

Voit saada näihin haasteisiin digitukea muun muassa Espoo-infoista ja kirjastoista sekä eri järjestöistä ja yhdistyksistä. Jokainen viranomainen on myös velvollinen auttamaan sinua omien verkkopalveluidensa käytössä. Lue lisää digituesta Espoossa: <https://www.espoo.fi/fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/asiakaspalvelu-ja-asiointi/digituki-espoossa>

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!

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 vammaistalvelut 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?
Ajankohtaista vammaispolitiikassa - ehdokkaaksi kunta- tai aluevaaleihin?	ti 24.9.2024 klo 17–19, etänä
Opi tekemään muistutus ja kantelu	ti 1.10.2024 klo 17–19, etänä
Miten yhteensovittaa vakuutus- korvaukset 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

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)

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](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 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 kesän aikana!



Liity mukaan Invalidiliiton WhatsApp-kanavaan!

Invalidiliitto testaa uutta WhatsApp-kanavaa, jota käytetään lähinnä nopeaan tiedottamiseen mm. erilaisista tapahtumista ja kursseista. Kanavien viestintä on yksisuuntaista. Viesteihin ei siis voi vastata, mutta niihin voi reagoida erilaisilla emojiilla. Invalidiliitto tai muut kanavalle liittyneet eivät näe kanavan käyttäjien nimeä, yhteystietoja tai muita tietoja. Pääset seuraamaan kanavaa tästä linkistä: <https://bit.ly/InvalidiliittoWhatsApp>

Mitä mieltä -kyselyn kesätapahtumien esteettömyydestä

Invalidiliitto selvittää taas kesätapahtumien esteettömyyttä! Pääsitkö hyvin kesäteatterin katsomoon tai oliko festarin esteettömyydessä kehitettävää?

Invalidiliiton kysely kesän tapahtumien esteettömyydestä ja saavutettavuudesta on jälleen avattu. Kysely on auki 30.9.2024 asti ja löydät sen osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/mita-mieltä>



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyivät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle 1.1.2023!

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

Espoon uusi esteettömyysasiantuntija on 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!

Urku-yö ja Aaria -festivaali 6.6.–29.8.2024

Kaikukortilla pääset ilmaiseksi Espoon tuomiokirkossa järjestettäviin Urku-yö ja Aaria -festivaalin konsertteihin. Kaikukortti-lippua ei voi lunastaa Lippu.fi verkkokaupasta, vaan ainoastaan myyntipisteistä. Voit lunastaa Kaikukortilla lipun myös konserttipaikalta 1,5 tuntia ennen konserttia, mikäli konsertti ei ole loppuunmyyty.

Lue lisää <https://urku-yofestival.fi/>

Lisää tietoja Kaikukortista löydät osoitteesta

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

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue aloitti toimintansa 1.1.2023!

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

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

perusterveystalvetuhoito, erikoissairaanhoido, sosiaalihoito, hammas-hoido, mielenterveys- ja päihdepalvetu, vammaisten palvetu, ikääntyneiden asuminpalvetu, pelastuspalvetu eli palokunnat ja ambulanssit

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

Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

Vammaispalveluiden neuvonta

Vammaispalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 1512 425. Puhelinpalvelu on auki ma–pe klo 9–15.

HUOM! soittoajat 3.6.–2.8.2024 maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9–11!

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

sähköposti: vammaispalvelut.espoo-kauniainen@luvn.fi

Muu yhteystieto

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

Vaihde: 029 151 2000, kirjaamo@luvn.fi

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.rusetiry.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\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen@ekoform.fi)

AJANKULUA

Vaalikahvit ja Espoon Nelli

ESPINin vaalikaavit järjestettiin helteisenä lauantaina 1.6.2024 Sellon kirjastolla. Kävimme äänestämässä EU-vaaleissa, minkä jälkeen kokoontuimme kirjaston Akseli-salissa vaalikaavien äärelle. Voileivät ja voisilmäpullat tekivät kauppansa kokoustan viileydessä. Keskustelu soljui aiheesta toiseen, kuten aina ESPINin tapaamisissa.

Vaalikaavitalaisuuden ohjelmanumerona oli Espoon Nellin esittelytilaisuus. Espoon vammaisneuvosto sai tänä vuonna kunnian päättää tämän hellyyttävän koirapatsaan sijoituspaikan. Vammaisneuvosto valitsi Espoon Nellin uudeksi kodiksi Sellon, sillä siellä voi samalla kertaa hoitaa monia asioita eri palveluissa. Lyhyet puheet ja pieni musiikkiesitys päättivät tilaisuuden virallisen osuuden.

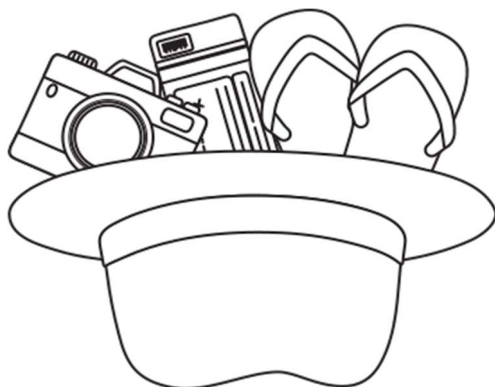
Kuvassa Espoon Nelli on edellisessä kodissaan Kalajärvellä.



Espon Nelli on taiteilija Kerttu Horilan suunnittelema pronssi-veistos. Nelli vaihtaa kotiaan säännöllisin väliajoin, jolloin se pääsee osaksi mahdollisimman monen espoolaisen arkielämää.

ESPINin kesäinen sanapiilo!

Etsi ristikosta listan sanat. Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan, pystysuoraan tai vinottain. Voit myös värittää kuvat!



AURINKO
ILO
JUOMA
JÄÄTELÖ
LÄMPÖ
MARJAT
RANTA
REISSU
SUVI
TAUKO

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



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

PL 71
02211 ESPOO