



# ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 3 / 2023

1.7.–30.9.2023

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

## Sisältö

<b>JÄSENPALVELU</b>	<b>- 3 -</b>
<b>KOKOUKSET JA HALLINTO</b>	<b>- 4 -</b>
<b>YHTEISET TAPAAMISET</b>	<b>- 5 -</b>
<b>LIIKUNTA</b>	<b>- 13 -</b>
<b>TIEDOKSI</b>	<b>- 15 -</b>
<b>VAIKUTTAMISTOIMINTAA</b>	<b>- 17 -</b>
<b>ESPOON VAMMAISNEUVOSTO</b>	<b>- 18 -</b>
<b>LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO</b>	<b>- 19 -</b>
<b>INVALIDILIITON TOIMINTA</b>	<b>- 19 -</b>
<b>ESPOON KAUPUNKI</b>	<b>- 21 -</b>
<b>LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE</b>	<b>- 23 -</b>
<b>YHTEISTYÖTÄ</b>	<b>- 24 -</b>
<b>ESPIN IN ENGLISH</b>	<b>- 24 -</b>
<b>AJANKULUA</b>	<b>- 25 -</b>
<b>HALLITUS 2023, YHTEYSTIEDOT</b>	<b>- 27 -</b>

## Yhdistyksen yhteystiedot:

### **ESPIN ry**

Toimiston puh. 041 548 0638

PL 71, 02211 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 300 jäsentä Espoossa ja lähialueilla.

ESPIN ry on myös Invalidiliiton ja Suomen Paralympiakomitean (ent. VAU) jäsenyhdistys, ja siten osa satojen yhdistysten ja kymmenien tuhansien henkilöjäsenten verkostoa. Kuulumme myös Espoo liikkuu -yhteisöön.

## JÄSENPALVELU

Onhan yhteystietosi kohdillaan? Saammehan Sinuun sujuvasti yhteyden puhelimella, tekstiviestillä tai sähköpostilla? Yhdistyksen käyttämä Kilta-rekisteri uudistui ja siksi oikeiden yhteystietojen varmistaminen on nyt erityisen tärkeää!

Ajantasainen matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite nopeuttavat yhteydenpitoa yhdistykseltä Sinulle. Muista siis ilmoittaa muutokset jäsentietoihin suoraan ESPINin jäsenrekisterihoitajalle!

Anne Virtanen, ESPIN toimisto: 041 548 0638,  
espinry.toimisto(at)gmail.com

Yhdistys lähettää jäsentiedotteen myös sähköpostilla. Lähetämme tietoja myös ajankohtaisista asioista sekä tapahtumistamme. Jos haluat päästä mukaan yhdistyksen jakelulistalle, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi puheenjohtajalle, pirkko.kuusela(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. 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 la 25.11.2023 klo 14–19  
Ravintola Hills, Klovinpellontie 1-3, Torni 1, Espoo



## Toiminnansuunnittelupalaveri maanantaina 14.8.2023 klo 17 alkaen

Yhdistyksen kaikki jäsenet ovat tervetulleita suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa toiminnansuunnittelupalaveriinkin. Nyt suunnittelemme vuoden 2023 syyskauden toimintaa sekä ideoidaan vuotta 2024!

Seuraava tapaaminen ma 14.8.2023 klo 17–19, Lippulaivan kirjastolla, Espoonlahdenkatu 8.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen to 10.8. mennessä Pirkko Kuusela,  
040 572 6296 tai pirkko.kuusela(at)gmail.com



## **Kevätkokouksen 2023 päätöksiä**

Kevätkokous pidettiin lauantaina 22.4.2023 Ravintola Hillsissä. Kokouksessa hyväksyttiin yhdistyksen tilinpäätös ja käsiteltiin viime vuoden toimintakertomus. Yhdistyksen hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus.

Kokouksen jälkeen nautimme kevätjuhlista 20-luvun teemalla. Koimme hienon tanssiesityksen, haastavan tietovisan sekä tanssimme DJ:n tahtiin. Lisäksi tarjolla oli Ravintola Hillsin taikomia herkkuja.

Kiitos kaikille mukana olleille sekä kokouksen ja juhlien järjestäjille!

## **YHTEISET TAPAAMISET**

Yhdistykselle on erittäin tärkeää, että voimme järjestää yhteiset tapaamiset kaikille turvallisesti. Järjestämme tapaamisia myös paikan päällä, koronatilanteen sen salliessa. Koronatilanteen eläessä myös 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

Tule nauttimaan kupillinen kuumaa ja viettämään aikaa hyvässä seurassa. Yhdistys tarjoaa kahvin/teen ja kahvileivän. Halutessasi voit ottaa ystäväsi mukaan!

Tavataan kerran kuussa **klo 12.00** alkaen.  
HUOM! Uusi päivä ja tapaamispaikat vaihtelevat!

Seuraavat tapaamiset:

- la 29.7.2023 (ilmoittaudu ma 24.7.2023 mennessä)  
Kauppakeskus Sellon Viaporintorilla, Espoo
- la 12.8.2023 (ilmoittaudu ma 7.8.2023 mennessä)  
Cafe Carusel, Merisatamanranta 10, Helsinki
- la 9.9.2023 (ilmoittaudu ma 4.9.2023 mennessä)  
Cafe Ursula, Ehrenstömintie 3, Helsinki

Muista ilmoittaa mahdolliset erikoisruokavaliot ja allergiat.  
Muutokset mahdollisia.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot Aija Tarkiainen,  
0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen@ekoform.fi)



## ÄIJÄkahvit

Tule mukaan ÄIJÄkahveille. Oma kahvittelemishetki miehille kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13.30 alkaen. Yhdistys tarjoaa kahvit + kahvileivän tai lohikeiton/salaattia. Omavastuu 5 € maksetaan paikan päällä. Halutessasi voit ottaa kaverin mukaasi!

Paikkana Kauppakeskus Sello Fresko kahvio, Citymarket, 1.krs

Seuraavat tapaamiset:

- ma 7.8.2023
- ma 4.9.2023
- ma 2.10.2023

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Jarmo Nurmi, 0400 873 877



## Lounastapaamiset

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

Yhdistyksen pöytävarausta on 12 ruokailijalle ja yhdistys tukee jäsenen ruokailua 8 €/kerta. Halutessasi voit ottaa ystävän mukaasi, yhdessä on aina mukavampaa. Tule mukaan nauttimaan hyvästä ruoasta ja loistavasta seurasta!

Seuraavat tapaamiset:

- pe 7.7.2023 (ilmoittautuminen pe 30.6.2023 mennessä),  
Cafe Ursula, Ehrenströmintie 3, **Helsinki**
- pe 4.8.2023 (ilmoittautuminen pe 28.7.2023 mennessä)  
Cafe Margreteberg, Pehtorinkuja 3, Espoo (Marketanpuisto)
- pe 1.9.2023 (ilmoittautuminen pe 25.8.2023 mennessä)  
Työvään Akatemia, Vanha Turuntie 14, **Kauniainen**

Lounastapaamisten paikka vaihtelee osallistujien toiveiden mukaan. Vinkkaa siis Tuoville hyvä lounaspaikka, jossa voisimme kokoontua!

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



## **Espanjan kielen alkeis- ja jatkokurssi syksy 2023**

Tule mukaan opiskelemaan espanjaa! Voit olla jo taitava sanailija tai vasta-alkaja, yhdessä on aina mukava oppia uutta.

Oppikirjana on Perfecto! 1 (yhdistys tukee kirjan hankintaa).

**Kielikurssin kerrat joka toisena tiistaina klo 11.30–14.00, Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo.**

Kurssin jäsenhinta 35 €/syyskausi, ei-jäsenelle 45 €/syyskausi. Hinta sisältää opetuksen ja tarjoilun.

Muutokset tapaamisiin ovat mahdollisia.

Syksyn tapaamiset:

- ti 5.9.2023
- ti 19.9.2023
- ti 3.10.2023
- ti 17.10.2023
- ti 31.10.2023
- ti 14.11.2023
- ti 28.11.2023
- ti 12.12.2023

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



## **Vierailu Espoon automuseoon sunnuntaina 6.8.2023 klo 13 alkaen**

Tavataan Espoon automuseon pääovella klo 12.45. Kierroksen jälkeen kahvitellaan. Espoon automuseo, os. Bodomintie 35, Espoo.

Ilmoittaudu mukaan ti 1.8.2023 mennessä.

Lisätiedot Jarmo Nurmi p. 0400 873 877 tai Reijo Ruokola p. 0400 519 508



## **Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen syyspäivä lauantaina 19.8.2023 klo 11.30 alkaen**

ESPIN järjestää Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen syyspäivän Työväen Akatemialla Kauniaisissa. Tiedossa mielenkiintoista ohjelmaa, hyvää seuraa sekä lounas. Etelä-Suomen alueeseen kuuluu 17 yhdistystä eli tuttuja voi tavata yli yhdistysrajojen!

Mukaan mahtuu 6 jäsentä. Omavastuu 5 €, myös avustajalta. Muista ilmoittaa mahdolliset erikoisruokavaliot ja allergiat. Tilaisuus päättyy viimeistään klo 19.00.

**Voit tiedustella vapaita paikkoja Aijalta.**

Työväen Akatemia os. Vanha Turuntie 14, Kauniainen.

Omavastuun (5 €, myös avustaja) maksaminen

**Maksa 28.7.2023 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202308199**

**Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 28.7.2023 mennessä Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.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.

Tapaamiset klo 17 alkaen:

Ti 22.8.2023 luetaan Khaled Hosseini: Tuhat loistavaa aurinkoa

Ti 19.9.2023 luetaan Pajtim Statovci: Bolla

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



## **Pimujen pöperöt torstaina 7.9.2023 klo 17.00 alkaen**

Naistoiminta tapaa georgialaisessa ravintolassa, Ravintola Rionissa, Kauppakeskus Lippulaivassa, Espoonlahdenkatu 8. Tavataan toisiamme hyvän ruoan ja antoisan keskustelun merkeissä. Omavastuu 10 €, myös avustajalta.

Ilmoittaudu mukaan ti 29.8.2023 mennessä Ritva Viljanen, 041 319 9877 tai ritva.viljanen64(at)gmail.com

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

**Maksa 25.8.2023 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **70920233**

**Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta**



## **Penkkiurheilukiertue vm. 2023!**

Haluaisitko lähteä katsomaan urheilua? Voimme käydä yhdessä katsomassa esimerkiksi jalkapallo-ottelua tai muuta kilpailua. Otamme ideoita vastaan kiinnostavista urheilutapahtumista Espoossa ja lähialueilla.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Hanna Bäckström, 040 832 2681 tai backstrom.hanna2(at)gmail.com

## Ideoita miestoimintaan!

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



## Kiinnostaako osallistuminen Apuvälinemessuille 9.–11.11. Tampereella?

Suunnittelemme yhteistä retkeä Tampereen Apuvälinemessuille marraskuussa. Järjestämme retken Tampereelle, jos tarpeeksi monta innokasta osallistujaa ilmoittautuu mukaan.

Ilmoitathan kiinnostuksesi retkeen osallistumiseen Aija Tarkiaiselle, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)



## Break the ice! Kiinnostaisiko englannin kielikurssi?

Haluaisitko oppia englantia? Suunnittelemme englannin kielikurssin järjestämistä, jos innokkaita osallistujia löytyy riittävästi.

Ilmoitathan kiinnostuksesi osallistua englannin kielikurssille joko toimistolle 041 548 0638 tai [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com) tai Aija Tarkiaiselle, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)



## 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!



## ESPINin oma seinäkalenteri 2024!

Jäsenistön pyynnöstä olemme kokoamassa jälleen ESPINin omaa seinäkalenteria. Vastaanotamme jäsenten kuvia/ehdotuksia kuvitukseksi kalenteriin vuodelle 2024. Muistathan varmistaa, että sinulla on käyttöoikeus lähettämääsi kuvaan.

Kuvia ja ideoita voi lähettää toimiston sähköpostiin,  
[espinry.toimisto@gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com)



## ESPIN etsii vuokrattavaa toimitilaa

Jos tiedossasi on hyvä, esteetön toimitila, joka on lähellä palveluita, niin lähetä vinkki yhdistyksen hallitukselle tai toimistoon.

## LIIKUNTA

### Asahi

Asahin syksy 31.8.–30.11. live-etänä, **torstaisin klo 13.00–13.45** (45 min). Lisätietoja asahista ja tunnin vetäjästä löydät osoitteesta [www.eveliinarusi.fi](http://www.eveliinarusi.fi)

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 31.12.2023 asti.

Syyskauden hinta on 15 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku. Ilmoittautuminen syyskaudelle 25.8.2023 mennessä (myöhemmin pääsee myös mukaan). Lisätietoja ja sähköpostin ilmoittaminen Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg@hotmail.fi)



### Tuolilattarit ja boccia

Syksyn salivuorot alkavat taas! Syksyn salivuoroissa on muutoksia!

**Salivuoro keskiviikkoisin 23.8.–20.9.2023** klo 17.00–19.00  
Tähtiniityn koululla, Friisinkalliontie 4

**Salivuoro torstaisin 5.10.–7.12.2023** klo 17.00–18.00  
Kuitinmäen koululla, Kuitinkuja 4

Salivuorossa on elo-syyskuussa kaksi ohjelmaa:  
Tuolilattarit klo 17.15–18.15, vetäjänä Tiina Lindroos  
Boccia (tauolla lokakuusta alkaen!)

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!

Tule mukaan ja tuo ystäväsikin. Tuolilattarien syyskauden omavastuu 30,00 €, boccia on maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kristina Bjugg,  
040 577 3398 tai kitti.bjugg(at)hotmail.fi



## **Punttipyörät liikkeessä -kuntosaliryhmä**

Paikka: Laurea-ammattikorkeakoulu,  
Metsäpojankuja 3, Espoo  
Aika: keskiviikkoisin klo 18.15–19.15

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

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

Salivuoron toiminnasta ja hinnasta saa parhaiten tiedon Amandalta, joka tiedottaa vanhoja kävijöitä automaattisesti. Syyskausi alkaa 30.9. ja tapaamiskertoja kaudessa on 14. Ensikertalainen voi tulla kokeilemaan toimintaa maksutta, kaksi kertaa kauden alussa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Amanda Kotaja,  
045 127 1663 tai amanda.kotaja(at)gmail.com

## Oletko 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

### 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.

Voit hakea asiakasmaksun alentamista tai perimättä jättämistä, jos et pysty maksamaan osaa tai koko maksua. Maksua voidaan alentaa tai se voidaan jättää perimättä, jos maksun periminen vaarantaa sinun tai perheesi toimeentulon.

Sinun täytyy hakea jokainen asiakasmaksun alennus tai perimättä jättäminen erikseen.

Jos hyvinvointialueen asiakasmaksut ja niiden alentamisen hakeminen ihmetyttää, ota yhteyttä yhdistyksen toimistolle.

## Jäsenten sähköinen asiointipalvelu

Invalidiliitto tarjoaa jäsenille uuden maksuttoman asiointipalvelun. Asiointipalvelussa voit mm. tarkastella ja päivittää omia tietojasi, maksaa jäsenmaksun, katsoa jäsenetuja ja yhteystietoja sekä avata tai tulostaa jäsenkortin. Asiointipalvelussa näkyvät myös liiton tapahtumat ja pääset myös lukemaan sähköistä It-lehteä it-lehden verkkosivujen kautta.

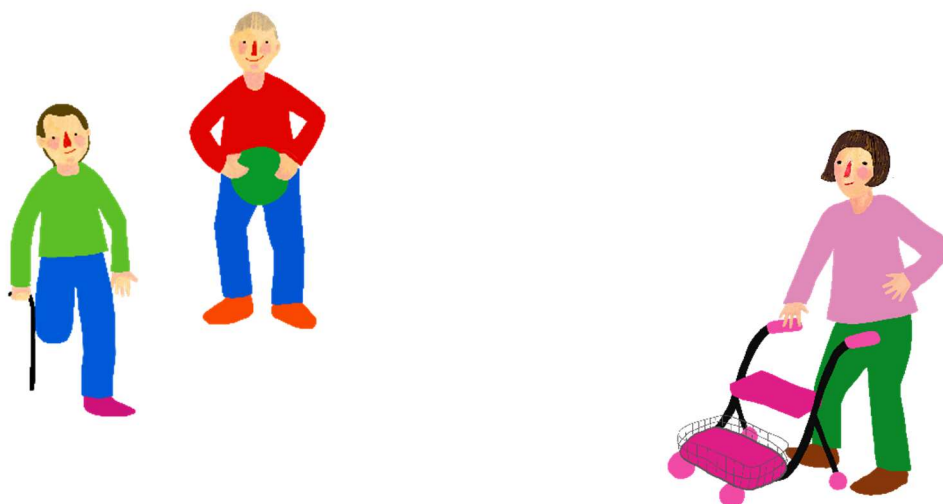
Asiointipalveluun pääsee kirjautumaan Invalidiliiton verkkosivuilta ja se edellyttää, että sähköpostiosoitteesi on tallennettuna uuteen jäsenrekisteriin. Jos jäsentiedoissasi ei ole sähköpostiosoitetta, ilmoita se toimistolle: 041 548 0638 [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com)

Lisätietoja Invalidiliiton sivuilta:

<https://www.invalidiliitto.fi/osallistu/asiointipalvelu/jasenten-sahkoi-nen-asiointipalvelu>

## ESPIN on saanut uudet veikeät hahmot

Marika Taskinen on taiteillut ESPINille omat hahmot käytettäväiksi nettisivuilla ja Facebookissa. Käy ihmettelemässä ja anna palautetta ja toiveita sisällöstä: [www.espin.fi](http://www.espin.fi) ja <https://www.facebook.com/espin.ry>





## **Muista hakea HSL:n Oikeus saattajaan-kantakorttia!**

Voit hakea korttia, jos sinulla on pysyvä sairaus tai vamma, jonka vuoksi et pysty yksin liikkumaan joukkoliikenteessä. Silloin sinulle voidaan myöntää oikeus käyttää saattajaa. Saat Oikeus saattajaan -kantakortin palvelupisteestä, jos asut vakituisesti HSL-alueella.

Kun haet kantakorttia, ota mukaasi palvelupisteeseen:

- henkilöllisyystodistus
- passikuva, joka liitetään kantakorttiin
- lääkärin allekirjoittaman kantakorttihakemus:

Espoon ja Kauniaisten asukkaille hakemuksen voi allekirjoittaa terveyskeskus-, erikois- tai yksityislääkäri.

Kantakortti pitää uusia 5 vuoden välein. Uusimista varten et tarvitse uutta lääkärin allekirjoittamaa kantakorttihakemusta.

Saattaja ei tarvitse matkalippua, kun hän matkustaa kanssasi, jos sinulla on Oikeus saattajaan -kantakortti.

Jos sinulla on EU:n vammaiskortti, jossa on A-merkintä, saat Oikeus saattajaan -kantakortin ilman lääkärin allekirjoittamaa hakemusta.

Lisätietoja löydät HSL:n sivuilta:

<https://www.hsl.fi/matkustaminen/esteettomyys/oikeus-saattajaan>

## **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 aktiivista vaikuttamistoimintaansa ja hakee edelleen työryhmiinsä uusia jäseniä. Jos olet kiinnostunut osallistumaan yhteen tai useampaa työryhmään, ilmoittaudu mukaan vammaisneuvoston puheenjohtajalle Pirkko Kuuselalle, pirkko.kuusela(at)gmail.com.

Vammaisneuvostolla on 4 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 sekä Espoon kaupungin työtä hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi työryhmä käsittelee 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.
- 4. Kuljetustalveluiden työryhmä**, puheenjohtajana Timo Kallioja. Työryhmä keskittyy kuljetustalveluihin liittyviin kysymyksiin.

Espoon vammaisneuvoston käsittelyyn haluttavat asiat tulee ilmoittaa vammaisneuvoston puheenjohtajalle.

**HUOM! Espoossa ei ole tällä hetkellä vammaisasiamiestä!**

# LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

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

## 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 - haasteet kuljetuspalveluissa	ke 13.9.2023, klo 16.00–18.00, verkossa
Vaikuta kuntoutuspalveluihisi!	ke 18.10.2023 klo 16.30–18.30, verkossa

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)

Korona vaikuttaa edelleen Invalidiliitonkin fyysisiin tapaamisiin,  
vaikka yhteisiä kokoontumisia voidaankin taas järjestää.  
Mikäli Sinulla on käytössäsi tietokone ja nettiyhteys, voit katsoa  
erilaisia videoita tai osallistua etätapaamisiin ja webinaareihin.

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

Lisätietoa Invalidiliiton tarjoamista sisällöistä löydät nettisivuilta:

Tapahtumakalenteri <https://www.invalidiliitto.fi/tapahtumat>

Invalidiliiton I-kanava <https://www.invalidiliitto.fi/i-kanava>



## **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](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 muutoksenhakukirjelmia tai hoida asioita yleisissä tai hallintotuomioistuimissa. Oikeudelliset asiat, kuten avioerot, testamentit, perunkirjoitukset ja rajariidat eivät myöskään kuulu neuvontapalvelun piiriin.

**HUOM!** Invalidiliiton puhelinneuvonta palvelee heinäkuussa vain torstaisin, paitsi to 13.7.2023.



**ESPOON KAUPUNKI**

**HUOM! Vammaispalvelut siirtyvät 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.

Tiesitkö, että Espoon kaupungin liikunnanohjaajat antavat maksutonta opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille ja ennen kaikkea uusille liikkujille?

### **Liikuntaneuvonnan puhelinpalvelu:**

Puh. 09 816 60800, ma-pe klo 12–13



## **Save the Date! Retki esteettömälle luontopolulle Lakistoon perjantaina 25.8.2023 n. klo 16–18**

Hyvinvoiva Espoo -ohjelma suunnittelee retkipäivää esteettömälle luontopolulle Lakistoon. Ohjelma ja tarkemmat suunnitelmat ovat vielä vaiheessa.

Jos osallistuminen kiinnostaa, ole yhteydessä Hanna Bäckström, 040 832 2681 tai [backstrom.hanna2\(at\)gmail.com](mailto:backstrom.hanna2@gmail.com)



## **Kaikukortti**

Kulttuuri kuuluu kaikille. Kaikilla ei kuitenkaan ole varaa hankkia lippuja esimerkiksi museoon, teatteriin tai konserttiin. Ratkaisuksi tähän on kehitetty Kaikukortti. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien henkilöiden mahdollisuuksia nauttia taiteesta ja kulttuurista.

Monilla meistä on ollutkin Kaikukortti, mutta se on vanhentunut koronatauon aikana. 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 päihdetalvet, 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/talvet/sosiaalitalvet/vammaistalvet>

### Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

#### Vammaistalveluiden neuvonta

Vammaistalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 151 2425. Puhelintalvet on auki ma–pe klo 9–15.

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

## YHTEISTYÖTÄ

### Veera-hanke

Hankkeen tavoitteena on vammaisten tyttöjen sekä nuorten ja ikääntyneiden naisten voimaantuminen, itsetunnon ja omanarvontunnon kasvattaminen ja äitiyden tukeminen vertaistuen, koulutusten ja kokemustiedon avulla.

Lisäksi tavoitteena on äitiyden ja vanhemmuuden tukeminen sekä tukea naisten omia polkuja johtajuuteen.

Käy myös kurkkaamassa [www.vammaisetytot.fi](http://www.vammaisetytot.fi), joka on Suomen ensimmäinen vammaisilta naisilta vammaisille naisille toimitettu verkkosivusto!



## 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 women's meetings, lunch meetings, sports, cafe meetings and a lot of other activities. Now the activities have been canceled due to restrictions of coronavirus.

We will follow the situation and inform members of any changes.

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(at)ekoform.fi)



## AJANKULUA

Tehtävien oikeat vastaukset löydät jäsentiedotteesta 4/2023

Voi ei! Kirjastonhoitajan kirjakärry kaatui ja nyt kirjojen nimet ja kirjailijat ovat menneet sikin sokin. Osaatko yhdistää oikean kirjan ja kirjailijan?

1. Seitsemän veljestä	A) A. A. Milne
2. Vuonna 1984	B) Agatha Christie
3. Tuomari Müller, hieno mies	C) Aleksis Kivi
4. Orjattaresi	D) Eeva Joenpelto
5. Humiseva harju	E) Emily Brontë
6. Kurjat	F) George Orwell
7. Sota ja rauha	G) Leo Tolstoi
8. Ruusun nimi	H) Margaret Atwood
9. Lordin kuolema	I) Umberto Eco
10. Nalle Puh	J) Victor Hugo

### **Oletko jo kuullut Espoon kaupunginkirjaston kotipalvelusta?**

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. Käytettävissä on pääkaupunkiseudun koko Helmet-kirjastojen aineisto: kirjat, äänikirjat, isotekstiset ja selkokirjat, lehdet, elokuvat ja musiikkiaineisto.

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

## Jäsentiedotteen 2/2023 tehtävien oikeat vastaukset:

Sanapiilo

Tietoviisa

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

1. B kielo
2. B mäyrä
3. A Elias Lönnrotin kansanrunoista kokoama ja muokkaama teos



## HALLITUS 2023, YHTEYSTIEDOT

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja, Vaikuttamistoiminta

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

AIJA TARKIAINEN

Varapuheenjohtaja, sihteeri, talouspäällikkö,

virkestys- ja vertaistuki

0400 900 657, sähköposti [aija.tarkiainen@ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen@ekoform.fi)

UUNO YLÖNEN

Nuorisovastaava

HANNA BÄCKSTRÖM

Tiedotusvastaava, Vammaisneuvoston hyvinvointiryhmän vetäjä

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

RITVA VILJANEN

Naisvastaava

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

HANNE ÖSTERBERG

Esteettömyys- ja hyvinvointivastaava sekä Espoon vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän vetäjä

### **Varajäsenet:**

TUOVI NYKÄNEN

Lounastapaamiset

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

NINNI TAMMINEN

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

KRISTINA BJUGG

Liikuntatoiminta

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

**Lähettäjä: ESPIN ry**

Toimisto

PL 71

02211 ESPOO