



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 1 / 2024

1.1.–31.3.2024

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

Sisältö

| | |
|--|---------------|
| JÄSENPALVELU | - 3 - |
| KOKOUKSET JA HALLINTO..... | - 4 - |
| YHTEISET TAPAAMISET | - 6 - |
| LIIKUNTA..... | - 14 - |
| TIEDOKSI..... | - 17 - |
| VAIKUTTAMISTOIMINTAA..... | - 19 - |
| ESPOON VAMMAISNEUVOSTO | - 19 - |
| LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO | - 20 - |
| INVALIDILIITON TOIMINTA..... | - 20 - |
| ESPOON KAUPUNKI..... | - 22 - |
| LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE | - 24 - |
| YHTEISTYÖTÄ..... | - 25 - |
| ESPIN IN ENGLISH..... | - 25 - |
| AJANKULUA | - 26 - |
| HALLITUS 2023, VUODEN 2024 JÄRJESTÄYTYMISKOKOUS ON MYÖHEMMIN..... | - 27 - |

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

- kevätkokous 27.4.2024
- syyskokous ja puurojuhla 23.11.2024



Toiminnansuunnittelupalaveri

Yhdistyksen kaikki jäsenet ovat tervetulleita suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa toiminnansuunnittelupalaveriihin.

Nyt suunnittelemme jaideoimme lisää vuoden 2024 ohjelmaa!

Seuraava tapaaminen maanantaina 12.2.2024 etänä klo 17–19.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen pe 9.2.2024 mennessä

Pirkko Kuusela 040 572 6296, pirkko.kuusela@gmail.com



Yhdistyksen syyskokouksen päätöksiä

Yhdistyksen syyskokous pidettiin lauantaina 25.11.2023

Ravintola Hillsissä. Kokouksen jälkeen nautimme tanssiesityksestä sekä jouluisesta ruoasta. Lämmin kiitos kaikille mukana olleille!

Syyskokouksen asialistalla oli sääntöjen 6 § mukaiset asiat.

Kokouksen päätöksiä:

- Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024 hyväksyttiin muutoksitta

- Jäsenmaksut vuonna 2024:

varsinainen jäsen 20,00 €,

perhejäsen 22,00 €,

kannattajajäsen 35,00 €,

kannattajajäsenyhteisö 120,00 €

- Varsinaiseksi tilintarkastajaksi valittiin tilintarkastusyhteisö

Aaltonen & Co Oy, päävastuullisena tilintarkastajana

Jaana Ilmén HT

- Toiminnantarkastajaksi valittiin Jaana Nurminen ja

varalle Hanna Latvus

- Jäsenkokouksista ilmoitetaan jäsentiedotteessa

- Puheenjohtajaksi valittiin vuosille 2024–2025 Pirkko Kuusela

- Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin vuodelle 2024:

Hanna Bäckström, Aija Tarkiainen, Ritva Viljanen,

Uuno Ylönen ja Hanne Österberg

- Hallituksen varajäseniksi valittiin vuodelle 2024:

Kristina Bjugg, Tuovi Nykänen ja Nina Tamminen

YHTEISET TAPAAMISET

Yhdistykselle on erittäin tärkeää, että voimme järjestää yhteiset tapaamiset kaikille turvallisesti. Huomaathan, että jo sovittuihin tapaamisiin voi tulla muutoksia.

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

Huomioi muut osallistujat ja tule tapaamisiin vain, jos olet terve. Kiitos, että teet tapaamisistamme turvallisia kaikille!



Kahvilatapaamiset

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 La Torrefazione, 1krs, kauppakeskus Sello.

Seuraavat tapaamiset:

- la 20.1.2024 (ilmoittaudu mukaan ke 17.1.2024 mennessä)
- la 17.2.2024 (Ilmoittaudu mukaan ke 14.2.2024 mennessä)
- la 23.3.2024 (Ilmoittaudu mukaan ke 20.3.2024 mennessä)

Muutokset mahdollisia!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 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 8.1.2024
- ma 5.2.2024
- ma 4.3.2024

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 8 €/kerta. Halutessasi voit ottaa ystävän mukaasi, yhdessä on aina mukavampaa.

Seuraavat tapaamiset:

- pe 12.1.2024 (ilmoittautuminen pe 29.12.2023 mennessä), Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Espoo
- pe 2.2.2024 (ilmoittautuminen pe 26.1.2024 mennessä), O'Learys, Iso Omena 1. krs, Suomenlahdentie 1, Espoo
- pe 1.3.2024 (ilmoittautuminen pe 23.2.2024 mennessä) Il Gabbiano, Sello, Ratsukatu 3, Espoo
- pe 5.4.2024 (ilmoittautuminen pe 22.3.2024 mennessä) paikka tarkentuu myöhemmin

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 kevät 2024

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

Kielikurssin kerrat joka toisena tiistaina klo 11.30–13.00, Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3, Torni 1, Espoo.

HUOM! Uusi aika!

Kurssin hinta sisältää opetuksen ja tarjoilun. Hinta: jäsenelle 40,00 €/kevätkausi; ei-jäsenelle 50,00 €/kevätkausi.

Muutokset tapaamisiin ovat mahdollisia.

Kevään tapaamiset:

9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.2024

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Päivi Puputti-Gonzalez, 050 547 1575 tai [ppupu\(at\)saunalahti.fi](mailto:ppupu@saunalahti.fi)



Break the ice! Englanninkielinen keskusteluryhmä

Keskusteluryhmän toiminta alkaa jälleen alkuvuodesta 2024!
Tapaamiset ovat näillä näkymin Iso Omenan kirjastolla.

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



ESPINin oma Kirjapiiri

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

Tapaamiset klo 17 alkaen:

ti 30.1.2024 Sheila O'Flanagan: Naiset karkuteillä

ma 26.2.2024 Nina George: Pieni kirjapuoti Pariisissa

ma 25.3.2024 Joel Elstelä: Sirkusleijonan mieli

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



Naistoiminnan LUOVAN TOIMINNAN KERHO

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

Alkukevään tapaamiset:

18.1., 15.2., 29.2., 14.3. ja 28.3.2024

HUOM! To 1.2. tapaaminen korvataan pe 2.2. ystävänäpäiväkorttipajalla Iso Omenan kirjastossa klo 14 alkaen.

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



Retki Katarina Reuter'n taidenäyttelyyn EMMAan tiistaina 16.1.2024 klo 11 alkaen

Lähde mukaan opastetulle näyttelykierrokselle Katarina Reuter'n näyttelyyn EMMAan, os. Ahertajantie 5, Espoo. Opastus museolla alkaa klo 11 ja se kestää tunnin. Pääsyliput omakustanteisesti (liput 20 €, alennusryhmät 10 €, museokortti 0 €) museolta, yhdistys tarjoaa opastuksen. HUOM! Museo aukeaa klo 11.00!

”Katarina Reuter (s. 1964) rakentaa hienovaraisin ja tarkoin siveltimenvedoin luonnon, lähiympäristön ja pieneliöiden maailmojen kuvauksia. Luonnontieteistä kiinnostuneen taiteilijan kuvaamat maisemat ja tilat ovat kerroksellisia ja monimerkityksellisiä. Mielikuvitusta ruokkivat teokset kantavat sisällään sekä levollisuutta että jotakin tuntematonta.”

Lisätietoja ja ilmoittautuminen mukaan ti 9.1.2024 mennessä Hanna Bäckström 040 832 2681 tai backstrom.hanna2(at)gmail.com

Pieni ele -keräys sunnuntaina 28.1.2024

Presidentinvaalien varsinainen äänestyspäivä on su 28.1.2024 klo 9–20. ESPIN on varannut lipasvahtipaikoiksi Mäntymäen koulun Kauniaisissa ja Jupperin koulun Espoosta.

Lipasvahdiksi voi ilmoittautua mahdollisimman pian Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)



Rintaterveyttä ja omatarkkailua -luento maanantaina 29.1.2024 klo 17–18.30

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry ja Tunne rintasi ry kutsuvat meidät kuulemaan luentoa rintaterveydestä ja rintojen omatarkkailusta.

Tilaisuudessa jutellaan rintaterveydestä, rintojen omatarkkailusta, rintasyövästä sekä siitä, miten omatarkkailua voi tehdä avusteisesti. Asiasta kertoo toiminnanjohtaja Johanna Artola Tunne rintasi ry:stä.

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

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

Ilmoittaudu mukaan ke 24.1.2024 mennessä ESPINin toimistolle, 041 548 0638 tai [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com).



Esteetön matkailu -luento torstaina 8.2.2024 klo 17.30–19.00

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry kutsuu meidät mukaan kuulemaan luentoa esteettömästä matkailusta!

Matkailu on mahdollista kaikenlaisista liikuntarajoitteista huolimatta, mutta tiettyjä asioita on hyvä huomioida matkaan lähtiessä.

Iltaa vetää esteettömän matkailun asiantuntija, Palmuasema-matkablogin kirjoittaja Sanna Kalmari, joka kertoo kokemuksistaan matkoilta ympäri maailman ja jakaa parhaat vinkit onnistuneeseen lomaan, Suomessa tai kaukomailla.

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

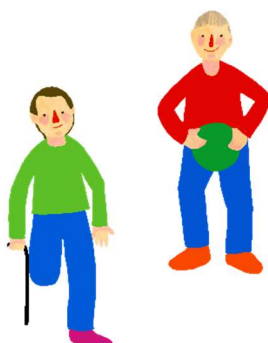
Kerro ilmoittautuessasi, tuletko paikan päälle Helsinkiin vai osallistutko etänä. Kerro myös mahdolliset erityisruokavaliot.

Ilmoittaudu mukaan ti 30.1.2024 mennessä ESPINin toimistolle, 041 548 0638 tai [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com)



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) keväällä 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 14.2. ja ke 24.4.2024 klo 17–18.30

Ilmoittautuminen vaikuttajaverkostojen tapaamisiin Invalidiliiton nettisivuilta koulutuskalenterin kautta. Lisätietoja Invalidiliiton vastaava järjestöasiantuntija Mirva Kiiveri, mirva.kiiveri(at)nvalidiliitto.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 kevätkausi live-etänä **torstaisin 1.2.–2.5.2024**
klo 13.00–13.45 (45 min). Lisätietoja asahista ja tunnin vetäjästä
löydät osoitteesta 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 seuraavan kauden alkuun asti.

Kevätkauden hinta on 15,00 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku.
Ilmoita sähköpostiosoitteesi to 25.1.2024 mennessä
(myöhemminkin voi liittyä mukaan). Lisätietoja ja sähköpostin
ilmoittaminen Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai
kitti.bjugg(at)hotmail.fi



Tuolilattarit

Kevään tuolilattarit alkavat! Tule mukaan tanssimaan ja nauttimaan
musiikin liikuttavista rytmeistä. Ota ystäväsikin mukaan!

Salivuoro torstaisin 4.1.–16.5.2024 klo 17.00–18.00,
Kuitinmäen koululla, Kuitinkuja 4
HUOM! Ei salivuoroa 22.2. eikä 9.5.2024!

Tuolilattarit klo 17.00–18.00, vetäjänä 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 kevätkauden omavastuu 20 €.

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 17.15–18.15 |

HUOM! Uusi aika ja ohjaaja! Aloitus näillä näkymin keskiviikkona 14.2.2024! 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-Yhdistys, Uudenmaancpyhdistys(at)outlook.com



ESPINin oma uimavuoro lauantaisin klo 18 Matinkylän uimahallilla

Matinkylän uimahalli, os. Tynnyritie 6.

HUOM! Tarkasta, onko uimahalli auki!

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!



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.

Sinun täytyy hakea jokainen asiakasmaksun alennus tai perimättä jättäminen erikseen.

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

Presidentinvaalit 2024 ja kotiäänestys

Ilmoittautuminen kotiäänestyksen päättyy **16.1.2024** klo 16.00.

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

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

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

Omaishoitajan äänestämisestä on ilmoitettava kunnan keskusvaalilautakunnalle samalla kun ilmoittautuminen kotiäänestykseen tehdään.

Muutoksia henkilökohtaisen avun Oima-järjestelmässä

Oima-palveluun kirjaututaan 1.1.2024 alkaen ainoastaan Visma Connect -kirjautumistavalla. Uudet käyttäjät ohjautuvat automaattisesti käyttämään Visma Connect –kirjautumista.

Lisätietoja Visma Connect -kirjautumistavasta voit kysellä info@oima.fi

Avustajan tai hänen työnantajansa ei tarvitse enää itse toimittaa verokorttia eikä muutosverokorttia vammaispalveluihin. Oima-järjestelmää käyttävä vammaispalvelujen sihteeri hakee sähköisesti Verohallinnon tiedoista työntekijän verokorttitiedot ennen palkanmaksupäivää.

Muutoksia kuljetuspalveluihin vuonna 2024

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kuljetuspalveluiden kilpailutus etenee ja tämä tuo muutoksia palveluun. Ennen muutoksia saat hyvinvointialueelta kirjeen, jossa kerrotaan muuttuneet asiat. Muutoksia tulee esimerkiksi toimintaohjeeseen sekä matkojen yhdistelyyn.

Kuljetuspalvelun omavastuut muuttuvat 1.1.2024 alkaen Espoon ja Kauniaisten alueella. Omavastuuna veloitetaan HSL:n hinnaston mukainen maksu. Espoon lähialue: Matka Espoon alueella tai Espoosta Kauniaisiin, Helsinkiin, Vantaalle, Kirkkonummelle, Nurmijärvelle ja Vihtiin

Yhdensuuntainen matka:

- Aikuinen 2,95 euroa, lapsi (7–17 v) 1,48 euroa

Työ- ja opiskelumatkat 30 päivän kausilipun mukaan:

- Aikuinen 66,60 euroa, lapsi (7–17 v) 33,30 euroa
- Opiskelija 39,96 euroa

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 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. 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.
- 4. Kuljetustalveluiden työryhmä**, puheenjohtajana Timo Kallioja. Työryhmä keskittyy kuljetustalveluihin liittyviin kysymyksiin.

HUOM! Espoossa ei ole tällä hetkellä 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>

Otteita koulutuskalenterista:

| Mitä? | Milloin ja missä? |
|--|---|
| Ajankohtaista vammaispolitiikassa: Oikeusturvan haasteet | to 18.1.2024 klo 17–19 verkossa |
| Miten haet terveydenhuollon järjestämään kuntoutukseen? | to 1.2.2024 klo 17–18 verkossa ilm. 30.1.2024 mennessä |
| Woimawebinaari kansainvälisenä naisten päivänä | pe 8.3.2024 klo 17–18.30 verkossa ilm. 4.3.2024 mennessä |
| Miten haet KELAn järjestämään vaativaan lääkinnälliseen kuntoutukseen? | ke 13.3.2024 klo 17–18 verkossa ilm. 11.3.2024 mennessä |

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(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 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 mm. vuodenvaihteessa.



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyivät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle 1.1.2023!

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

Espoon esteettömyysasiantuntija on Johanna Luomala

Espoon kaupungin liikuntaneuvonnan puhelinpalvelu

Puh. 09 816 60800, ma-pe klo 12–13

Katujen talvikunnossapito

Kaupunkiympäristön asiakaspalvelu, ma-pe klo 10–15.30
puh. 09 8162 5100

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. 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 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, erikoissairaanhito, sosiaalihuolto, hammas-hito, mielenterveys- ja päihdepalvet, vammaisten talvet, ikääntyneiden asumistalvet, pelastustalvet eli palokunnat ja ambulanssit

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

Muu yhteystieto

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

Vaihde: 029 151 2000, 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.



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@ekoform.fi)

AJANKULUA



Oletko jo kuullut Rehaboo! ActiveMotion -peleistä?

Rehaboo! ActiveMotion on liikuntapeli, joka on suunniteltu kannustamaan pelaajia olemaan aktiivisempia päivän aikana. Se hyödyntää reaaliaikaista liikkeenseurantaa, joka toimii eri laitteissa pilvipohjaisen tekoälyn avulla.

ActiveMotion on yhteensopiva tietokoneiden, älypuhelimien ja tablettien kanssa, se vaatii laitteelta vain kameran liikkeen seuranta varten. Pelaajat seisovat tai istuvat kameran edessä, noudattavat näytöllä näkyviä ohjeita ja liikuttavat kehoaan pelin pelaamiseksi.

Lataa peli omaan puhelimeen Play Store:sta tai App Storesta:
Etsi "EvokAI ActiveMotion"

Tietokoneelle peli ladataan osoitteesta:

<https://rehaboo.com/download/>. Asenna peli latauksen valmistuttua. Asennuksen jälkeen käynnistä peli sen kuvakkeesta.

Tietokone pyytää lisenssiä, jonka saat rekisteröitymällä ennen pelin aloitusta osoitteessa <https://app.rehaboo.com>. Kokeilulisenssi (3 kk) lähetetään automaattisesti.



**MIELEKÄSTÄ
UUTTA VUOTTA 2024!**

HALLITUS 2023, VUODEN 2024 JÄRJESTÄYTYMIS- KOKOUS ON MYÖHEMMIN

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja, Vaikuttamistoiminta

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

AIJA TARKIAINEN

Varapuheenjohtaja, sihteeri, talouspäällikkö,
virkistys- ja vertaistuki

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

UUNO YLÖNEN

Nuorisovastaava

HANNA BÄCKSTRÖM

Tiedotusvastaava, Vammaisneuvoston hyvinvointiryhmän vetäjä

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

RITVA VILJANEN

Naisvastaava

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

HANNE ÖSTERBERG

Esteettömyys- ja hyvinvointivastaava sekä Espoon vammais-
neuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän vetäjä

Varajäsenet:

TUOVI NYKÄNEN

Lounastapaamiset

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

NINNI TAMMINEN

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

KRISTINA BJUGG

Liikuntatoiminta

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

Lähettäjä: ESPIN ry
Toimisto

PL 71
02211 ESPOO