



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 2 / 2024

1.4.–30.6.2024

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

Sisältö

JÄSENPALVELU	- 3 -
KOKOUKSET JA HALLINTO.....	- 4 -
YHTEISET TAPAAMISET	- 6 -
LIIKUNTA.....	- 13 -
TIEDOKSI.....	- 16 -
VAIKUTTAMISTOIMINTAA.....	- 18 -
ESPOON VAMMAISNEUVOSTO	- 18 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO	- 19 -
INVALIDILIITON TOIMINTA.....	- 19 -
ESPOON KAUPUNKI.....	- 22 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE	- 24 -
YHTEISTYÖTÄ.....	- 25 -
ESPIN IN ENGLISH.....	- 25 -
AJANKULUA	- 26 -
HALLITUS 2024	- 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



Yhdistyksen taloushaasteet

Yhdistys haki Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelta avustusta toiminnan järjestämiseksi. Saamamme avustussumma laski yli 90 %, mikä vaikuttaa paljon mahdollisuuteemme järjestää toimintaa. Joudumme tarkastelemaan toimintaamme ja tekemään korotuksia muun muassa omavastuuosuuksiin. Tarkasta siis omavastuuosuudet ja tilaisuuksien päivitetty hinnat tästä jäsentiedotteesta! Mahdollisista muista muutoksista toimintaan tiedotamme lisää myöhemmin.



Toiminnansuunnittelupalaveri kevätkokouksessa lauantaina 27.4.2024

Yhdistyksen kaikki jäsenet ovat tervetulleita suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa toiminnansuunnittelupalaveriinkin. Nyt suunnittelemme ja ideoimme lisää vuoden 2024 ohjelmaa!

Seuraava toiminnansuunnittelupalaveri pidetään kevätkokouksen yhteydessä la 27.4.2024.

Kutsu yhdistyksen kevätkokoukseen 2024

Kevätkokous pidetään **lauantaina 27.4.2024 klo 14** alkaen Työväen Akatemiassa, Vanha Turuntie 14, 02700 Kauniainen.

Asialistalla ovat sääntöjen 6§ mukaiset asiat: tilinpäätöksen hyväksyminen ja vastuuvapauden myöntäminen. Kokousmateriaali toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostilla. Pyynnöstä kokousmateriaali toimitetaan myös paperilla.

Tarjolla kevyttä syötävää sekä mukavaa yhdessäoloa ja pientä ohjelmaa. Tilaisuudessa on tarjolla:

- kahvi/tee ja mehu
- kinuskitäytekakku
- kalavoileipäkakku
- suolainen kasvispiirakka

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

Lisätiedot ja **sitovat ilmoittautumiset 8.4.2024 mennessä**
Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)ekoform.fi

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa 8.4.2024 mennessä

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **2704249**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta

YHTEISET TAPAAMISET

Yhdistykselle on erittäin tärkeää, että voimme järjestää yhteiset tapaamiset kaikille turvallisesti. Huomaathan, että jo sovittuihin tapaamisiin voi tulla muutoksia. Muistathan 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 kahvin tai teen, kahvileipä omakustanteisesti. Halutessasi voit ottaa ystäväsi mukaan!

HUOM! Huhtikuussa ei kahvilatapaamista!

Seuraavat tapaamiset klo 12 alkaen:

- la 18.5.2024 (ilmoittautuminen ti 14.5.2024 mennessä),
Cafe Zoceria, os. Ahertajantie 5, 02100 Espoo
Kaikukortilla pääsee katsomaan EMMAn näyttelyitä!

Muutokset mahdollisia!

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

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: 8.4., 6.5. ja 3.6.2024.

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 5.4.2024 (ilmoittautuminen ke 27.3.2024 mennessä)
Työväen Akatemia, Vanha Turuntie 14, 02700 Kauniainen
- pe 3.5.2024 **klo 13** (ilmoittautuminen pe 26.4.2024 mennessä)
Ravintola Plaza palvelutalo Hopeakotkassa,
Kotkapolku 2, 02620 Espoo
- pe 7.6.2024 (ilmoittautuminen pe 31.5.2024 mennessä)
Mezza, Alberganesplanadi 5, 02600 Espoo
- pe 5.7.2024 (ilmoittautuminen pe 28.6.2024 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 kevät 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).

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

Kurssin hinta sisältää opetuksen ja tarjoilun.

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

Muutokset tapaamisiin ovat mahdollisia.

Kevään tapaamiset: 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.2024

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



Break the ice! Englanninkielinen keskusteluryhmä

Keskusteluryhmän tapaamiset joka toinen maanantai klo 13–15
Iso Omenan kirjastolla kokoustila Aalto, os. Suomenlahdentie 1.

Verestetään englanninkielen keskustelutaitoja, vetäjänä vanha tuttu
Jack Barry!

Seuraavat tapaamiset: 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5.2024

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:

ma 29.4.2024 Milan Kundera: Olemisen sietämätön keveys

ma 27.5.2024 Monika Fagerholm: Ihanat naiset rannalla

ma 26.8.2024 Robin Hobb: Salamurhaajan oppipoika

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.

Kevään tapaamiset: to 11.4., to 25.4., to 9.5. ja ti 28.5.2024

HUOM! 11.4. tapaaminen Entressen kirjastossa, os. Siltakatu 11, 02770 Espoo

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



JuuriJuhla keskiviikkona 3.4.2024 Sellosalin lämpiössä klo 13.30 alkaen

Lähde mukaan Espoon pelimannien tahdittamiin päivätansseihin keskiviikkona 3.4.2024 klo 13.30–15.15 Sellosalin lämpiöön, os. Soittoniekanaukio 1 A, 02600 Espoo.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy ja kahvio on avoinna!



ULYn Ravitsemusluento ke 24.4.2024 klo 16.30–18.00, hybriditilaisuus

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry kutsuu meidät mukaan kuulemaan luentoa ravitsemuksesta!

Diplomiravintoneuvoja Hanna Varjonen kertoo luennolla, miten voit lisätä päivittäistä hyvinvointia ravitsemuksen avulla. Lisäksi kuullaan mitä tekemistä ravintotekijöillä on stressinhallinnan kanssa.

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 16.4.2024 mennessä ja kerro samalla, tuletko ULY:n toimistolle vai osallistutko etänä: 041 548 0638 tai [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)



Rantaraittipäivä lauantaina 25.5.2024 klo 14–18 Haukilahden uimarannalla ja venesatamassa

Tule liikkumaan ja nauttimaan kulttuurista Espoon Rantaraitille lauantaina 25.5.2024 klo 14–18. Haukilahden uimaranta ja venesatama os. Mellstenintie 6, 02170 Espoo

Haukilahden uimarannalla ja venesataman alueella järjestetään liikunnallisia aktiviteetteja sekä kulttuurielämyksiä kaikenikäisille. Matinkylän uimaranta taas täytyy hauskoista nuorten aktiviteeteista.

Vietä hauska iltapäivä Espoon merellisissä maisemissa!
Kaikki toiminta on maksutonta. Tapahtumassa on säävaraus.
Lue lisää osoitteesta <https://www.espoo.fi/fi/espoo-liikkuu/rantaraitti-paiva-2552024>



Vaalikahvit lauantaina 1.6.2024 klo 12–15 Sellossa

Käydään kimpassa äänestämässä EU-vaaleissa!
Yhteiset vaalikahvit juodaan Sellon kirjastolla, Akseli-salissa, os. Leppävaarankatu 9, 02600 Espoo

Ilmoitathan mahdolliset allergiat ja erikoisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä. Tarjoilut tilataan ilmoittautumisten perusteella!

Ilmoittaudu mukaan ti 28.5.2024 mennessä Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)



Pieni ele -keräys EU-vaaleissa kesäkuussa 2024

Pieni ele -keräys on jo reippaasti yli sata vuotta kerännyt lahjoituksia vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyvinvoinnin vaalimiseen. Keräys on aina vaalien aikaan äänestyspaikoilla.

Haluaisitko lipasvahdiksi EU-vaaleihin? Ilmoita kiinnostuksesi osallistua mahdollisimman pian Aija Tarkiainenille, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)ekoform.fi](mailto:aija.tarkiainen(at)ekoform.fi)



Ideoita miestoimintaan!

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



Etelä-Suomen alueen tapahtumia

Tulossa Hyvinkäällä liikuntatapahtuma 22.5.2024 ja kesäpäiviä vietetään Tuusulassa la 15.6.2024. Lisätietoja tapahtumista voit kysyä Invalidiliiton järjestötyön suunnittelija Aapo Rantaselta, [aapo.rantanen\(at\)invalidiliitto.fi](mailto:aapo.rantanen(at)invalidiliitto.fi) tai 044 465 0585



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](mailto:aapo.rantanen(at)invalidiliitto.fi) tai 044 465 0585

Valtakunnalliset vaikuttajaverkostojen tapaaminen (etänä)

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 uusi hinta on 25,00 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku. Ilmoita sähköpostiosoitteesi Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)



Tuolilattarit

Kevään tuolilattarit jatkuvat! 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 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 uusi omavastuu on 35,00 €.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kristina Bjugg,
040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)

Punttipyörät liikkeessä -kuntosaliryhmä

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

HUOM! 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 18.30 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 liikuntavammallisille 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.

Europarlamenttivaalit 2024 ja kotiäänestys

Ilmoittautuminen kotiäänestyksen päättyy **ti 28.5.2024 klo 16.00**.

Voit äänestää kotona ennakoon, 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 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. Niihin on voinut tulla muutoksia, ja siksi kannattaa tarkastaa omat tiedot hyvinvointialueen vammaispalveluista.

Jos matkojen yhdistely aiheuttaa sinulle kohtuutonta haittaa, etkä voi käyttää yhdisteltyä kuljetusta, voit hakea yksinmatkustus-oikeutta. Yksinmatkustus-oikeutta haetaan hyvinvointialueen vammaispalveluista.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palvelukeskukset

Hyvinvointialueen palvelukeskukset järjestävät monenmoista toimintaa ikääntyneille ja eläkeläisille. Palvelukeskuksissa saat itsellesi ohjausta ja neuvontaa erilaisista palveluista, voit tavata muita ihmisiä ja harrastaa liikuntaa! Espoon alueella on 7 palvelukeskusta, joista 4 voit myös ruokailla eläkeläishintaan. Ruokailu on mahdollista Tapiolan, Soukan, Kauklahten ja Leppävaaran palvelukeskuksissa sekä Kauniaisten Villa Bredassa.

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. Sivistyspalvelujen työryhmä, puheenjohtajana Mika-Erik Walls. Työryhmä kommentoi ja antaa lausuntoja liittyen Espoon kaupungin varhaiskasvatukseen ja opetuksen suunnitelmiin ja päätöksiin.

HUOM! Espoossa ei ole tällä hetkellä vammaisasiamiestä!

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

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

!! Hyvinvointialueen vammaisneuvosto yrittää vaikuttaa tämän hetkisiin kuljetuspalveluihin ja vuoden 2024 lopulla tulevaan uuteen kuljetuspalvelukilpailutukseen !!

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?
Miten yhteensovittaa työkyvyttömyyseläke ja ansiotulo? -webinaari	Verkossa to 18.4.2024 klo 17–19
Opi tekemään kannanotto ja aloite -webinaari	Verkossa to 2.5.2024 klo 17–19
Ajankohtaista vammaispolitiikassa -muutoksia liikuntavammaisten ja harvinaissairaiden lasten ja nuorten arjen palveluissa -webinaari	Verkossa ke 22.5.2024 klo 17–19

Koulutuksien sisällöstä ja **toteutumisesta** kannattaa kysyä suoraan Invalidiliitosta Auli Tynkkyseltä, 040 778 8690 tai 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

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. pääsiäisenä!

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!

Kaikukortilla pääsee moniin paikkoihin: EMMAn näyttelyihin, Tapiolan Sinfoniettan avoimiin kenraaliharjoituksiin sekä Kaikukortin piiriin kuuluviin Sellosalin tapahtumiin!

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:

perusterveystalvet, erikoissairaanhito, sosiaalihuolto, hammas-hito, mielenterveys- ja päihdetalvet, vammaisten talvet, ikääntyneiden asuistalvet, pelastustalvet eli palokunnat ja ambulanssit

Voit käydä lukemassa lisää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueesta osoitteesta www.luvn.fi ja hyvinvointialueen vammaistalveista <https://www.luvn.fi/fi/talvet/sosiaalitalvet/vammaistalvet>

Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

Vammaistalveluiden neuvonta

Vammaistalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 1512 425. 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 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(at)ekoform.fi)

AJANKULUA

Tiesitkö, että Euroopan alueella on arvioitu asuvan 100 miljoonaa eri tavoin vammaista ihmistä? Haluaisitko tietää, millaiset asiat puhututtavat vammaisia Euroopassa? Välillä on mukava kurkistaa muualle, etenkin silloin, kun Suomessa seinät alkavat kaatua päälle!

Tutustu European Disability Forum'n ja European Network on Independent Living'n nettisivuihin ja liity mukaan postituslistoille! Saat sähköpostiisi englanninkielisiä uutisia ja näkökulmia erilaisista vammaisiin liittyvistä asioista.

European Disability Forum (englanniksi)

on itsenäinen kansalaisjärjestö, joka yhdistää vammaisia henkilöitä ja heidän edustajiaan eri puolilta Eurooppaa. Järjestö pyrkii omalla työllään vaikuttamaan EU-tason päätöksentekoon ja edistämään vammaisten ihmisten oikeuksien yhdenvertaista toteutumista EU:ssa ja Euroopassa yleensä. Lue lisää <https://www.edf-feph.org/>

European Network on Independent Living (englanniksi)

on vammaisten henkilöiden ja eri järjestöiden Euroopan laajuinen verkosto. Se edistää vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia mahdollisimman itsenäiseen elämään eurooppalaisissa yhteiskunnissa vaikuttamalla esteettömyyteen ja henkilökohtaiseen apuun liittyviin asioihin sekä keräämällä tietoa erilaisista palveluista ja teknologioista. Lue lisää <https://enil.eu/>

Unohtuiko jokin eurooppalainen toimija listalta tai tiedätkö jonkun muun hyvän vammaisaiheita käsittelevän sivun maailmalta? Vinkkaa siitä ESPINin toimistolle!

MUISTA ÄÄNESTÄÄ EU-VAALEISSA!

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

UUNO YLÖNEN

HANNA BÄCKSTRÖM

Sihteeri, tiedotusvastaava, Vammaisneuvoston hyvinvointiryhmän vetäjä

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

RITVA VILJANEN

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