



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 4 / 2025

1.10.–31.12.2025

Yhdessä olemme voimakkaita –
tule mukaan ja tuo ystäväsiikin!

Sisältö

JÄSENPALVELU	- 3 -
KOKOUKSET JA HALLINTO.....	- 4 -
YHTEISET TAPAAMISET	- 6 -
LIIKUNTA.....	- 13 -
TIEDOKSI.....	- 15 -
VAIKUTTAMISTOIMINTAA.....	- 17 -
ESPOON VAMMAISNEUVOSTO	- 17 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO	- 17 -
INVALIDILIITON TOIMINTA.....	- 18 -
ESPOON KAUPUNKI.....	- 21 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE	- 22 -
! YHTEISTYÖTÄ !	- 23 -
ESPIN IN ENGLISH.....	- 26 -
HALLITUS 2025	- 27 -

Yhdistyksen yhteystiedot:

ESPIN ry

Toimiston puh. 041 548 0638

Karaportti 5, 02610 Espoo

espinry.toimisto@gmail.com

www.espin.fi

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

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

JÄSENPALVELU

Saammehan Sinuun sujuvasti yhteyden puhelimella, tekstiviestillä tai sähköpostilla? Muista ilmoittaa muutokset jäsentietoihin suoraan ESPINin jäsenrekisterihoitajalle, Anne Virtanen, ESPIN toimisto: 041 548 0638, [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

Yhdistys lähettää sähköpostilla jäsentiedotteen sekä tietoja ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Jos haluat päästä mukaan yhdistyksen jakelulistalle, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi ESPINin toimistoon: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

ESPIN puhelinneuvonta

Toimiston puhelin 041 548 0638 auttaa, jos esimerkiksi

- tarvittavia tietoja on vaikea löytää, vaikka Espoon kaupungin tai Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen nettisivuilta
- pitäisi tulostaa jotakin, eikä ole tulostinta
- tarvitset apua, jossakin tietyssä asiassa tai oma pärjääminen huolettaa

Anne Virtanen vastaa toimiston puhelimeen ja häneltä voi kysyä apua. Hän voi mm. etsiä virastojen aukioloaikoja, puhelinnumeroita, oikeita yhteyshenkilöitä sekä tulostaa ja lähettää lomakkeita.

Jos Anne ei juuri ole tavoitettavissa, voit jättää viestin puhelin-vastaajaan ja hän ottaa Sinuun yhteyttä myöhemmin. Tarvittaessa järjestämme neuvontaa palveluihin liittyen yhdistyksen toimistolla!

KOKOUKSET JA HALLINTO

Hallituksen kokoukset:

Hallitus kokoontuu kuukausittain, paitsi heinäkuussa.

Halutessasi asioita hallituksen käsittelyyn, ole yhteydessä puheenjohtajaan.

Jäsenkokoukset:

Yhdistyksen jäsenkokoukset pidetään lauantaina klo 14 alkaen

- syyskokous ja puurojuhla la 29.11.2025

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

Toiminnansuunnittelu

Voit vaikuttaa yhdistyksen toimintaan antamalla palautteita, vinkkejä ja ideoita toivomastasi toiminnasta. Olisiko sinulla toiveita esim. miestoimintaan tai haluaisitko tehdä vierailun johonkin näyttelyyn?

Keskustelemme ja ideoimme toimintaa myös jäsenkokouksissa, kahvilatapaamisissa ja muissa tilaisuuksissa.

INVALIDILIITON LIITTOVALTUUSTOVAALI 2025

Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto. Liittovaltuusto valitaan liittovaltuustovaalilla. Liittoäänestys tapahtuu postiäänestyksenä tai sähköisenä äänestyksenä 7.–21.11.2025. Postiäänestyksen äänestyslippu voidaan palauttaa ainoastaan postin välityksellä asianmukaisella palautuskuorta käyttäen.

Invalidiliiton puheenjohtajan ja yhdistyksemme ehdokkaan Pirkko Kuuselan äänestysnumero on 71.

Muista äänestää Pirkkoa!

Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen ja Puurojuhlaan lauantaina 29.11.2025 klo 14–19 Ravintola Hills

Syyskokous pidetään lauantaina 29.11.2025 klo 14 alkaen os. Ravintola Hills, Klovinpellontie 1–3 torni 1, 02180 Espoo.

Kokouksen asialistalla on sääntöjen 6 § mukaiset asiat, mm. hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä valitaan yhdistyksen puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet ja varajäsenet.

Kokouksen jälkeen seurustellaan ja nautitaan herkullisista joulutarjoiluista hyvissä tunnelmissa. Tarjolla muun muassa:

Alkupaloina: rosollia, sienisalaattia, graavilohta, silliä, savuporomousse ruisnapeilla, maksapaté ja mustaherukkahillo sekä tilliperunaa, leipää ja levite

Pääruoaksi: bataattilaatikko, kalkkunan rintaa luumutäytteellä, punaviinikastike, joulukinkkua ja sinappia

Juomina: jäävesi, kotikalja sekä sekamehu

Jälkiruoaksi: kahvi/tee, jouluinen leivos ja piparkakut

Kaikki tarjoilut ovat laktoosittomia. Ilmoitathan muut mahdolliset allergiat ja erikoisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä.

Omavastuu 10 €, myös avustajalta. Meillä on puurojuhlassa yhteinen pukin lahjakontti, joten muista ottaa mukaan pikkulahja (maks. 5 €) yhteiseen lahjajakoon. Lisäksi muuta ohjelmaa. Tilaisuus päättyy viimeistään klo 19.00. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset ti 18.11.2025 mennessä, Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen@gmail.com)

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa **18.11.2025 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202511290**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta

YHTEISET TAPAAMISET

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

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

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

ÄIJÄkahvit

Tule mukaan ÄIJÄkahveille kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13.30 alkaen. Yhdistys tukee jäsenen kahvittelua 5 €/kerta. Halutessasi voit ottaa kaverin mukaasi!

Paikkana Kauppakeskus Sello Fresko kahvio, Citymarket, 1. krs

Loppuvuoden tapaamiset:

ma 6.10.2025, ma 3.11.2025 ja ma 1.12.2025.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Jarmo Nurmi, 0400 873 877

Lounastapaamiset

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

Yhdistyksen pöytävaraus on 12 ruokailijalle ja yhdistys tukee jäsenen ruokailua 5 €/kerta. Tutustutaan yhdessä uusiin ja joskus tuttuihin ruokapaikkoihin, jolloin niihin on helpompi mennä myös omassa seurassa.

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

Seuraavat lounastapaamiset:

- pe 3.10.2025 (ilmoittautuminen pe 26.9.2025 mennessä)
Ravintola Ukkohauki, Merituulentie 36, 02200 Espoo
- pe 7.11.2025 (ilmoittautuminen pe 31.10.2025 mennessä)
Ristorante Charlie, Ukkohauentie 11, 02170 Espoo

Ristorante Charliesta esitettiin toive, että ruoat tilataan etukäteen. Ruokavalinnat ilmoitetaan Tuoville ilmoittautumisen yhteydessä:

PÄIVÄN SALAATTI (L,G) 13,70 €

kaksi täytettä valintasi mukaan: kana, katkarapu, tonnikala, feta ja mozzarella

PÄIVÄN PIZZA (L) 13,70 €

kaksi täytettä valintasi mukaan: pepperoni, kinkku, tonnikala, katkarapu, tuore chili, ananas, herkkusieni, oliivi, kirsikkatomaatti, aurajuusto ja sipuli

GRILLATTU KANAN RINTAFILE 13,70 €

valitse kastike: pippuri, herkkusieni tai tomaatti-sipulikastike
valitse lisuke: riisi, ranskalaiset, muusi tai lohkoperunat

WIENERLEIKE (L) 13,70 €

valitse lisuke: riisi, ranskalaiset, muusi tai lohkoperunat

CHARLIE'S BURGER 14,90 €

valitse lisuke: ranskalaiset tai lohkoperunat

GRILLATTUA LOHTA 17,50 €

valitse lisuke: riisi, ranskalaiset, muusi tai lohkoperunat

- pe 5.12.2025 (ilmoittautuminen pe 28.11.2025 mennessä)
Grill it! Tapiola Garden, Tapionaukio 3, 02100 Espoo

Tapiola Gardenin lounasmaksun omavastuu maksetaan
Tuoville tilisiirrolla tai käteisellä viimeistään lounaspäivänä
5.12.2025

- pe 9.1.2026 (ilmoittautuminen pe 26.12.2025 mennessä),
paikka tarkentuu myöhemmin

ESPINin oma Kirjapiiri

Tavataan etänä hyvien kirjojen äärellä! Voit lukea kirjan tai kuunnella sen äänikirjana. Tapaamisissa keskustelemme yhdessä kirjan nostamista ajatuksista. Muista varata kirjat ajoissa kirjastosta! Tutustu myös Saavutettavuuskirjasto Celiaan <https://www.celia.fi>

Tapaamiset klo 17 alkaen:

ma 27.10.2025 luetaan Miri Yū: Uenon asema

ma 24.11.2025 kirja ilmoitetaan myöhemmin

ma 26.1.2026 kirja ilmoitetaan myöhemmin

Ilmoitathan sähköpostisi, jotta saamme lähetettyä osallistumislinkin tilaisuuteen. Voit myös vinkata hyvistä kirjoista Kirjapiirille!

Ilmoittaudu mukaan pari päivää ennen tapaamista Ritva Viljanen,
ritva.viljanen64(at)gmail.com

LUOVAN TOIMINNAN SYYSKIERROS

Tehdään yhdessä "taidetta" kahvikupposen äärellä rupatellen ja omista eväistä nauttien. Ystäväsikin on tervetullut joukkoomme. Voit ottaa mukaasi käsityön tai maalaus- yms. tarvikkeet.

On mukavaa oppia toisiltamme erilaisia taitoja ja saada uusia ideoita. Joka kerralla on mahdollisuus myös korttiaskarteluun. Uutena harrastuksena meillä on ATC-keräilykorttien teko ja niiden vaihtaminen halutessa.

Loppusyksyn tapaamiset joka toinen torstai klo 12–14:

Lokakuu: 9.10.2025 ja 23.10.2025 Lippulaivan kirjasto,
os. Espoonlahdenkatu 8

Marraskuu: 6.11.2025 ja 20.11.2025 Iso Omenan kirjasto,
os. Suomenlahdentie 1

Joulukuu: 4.12.2025 joulukorttipaja klo 12–15 Karaportissa,
os. Karaportti 5

6.11.2025 tapaamisessa tutustumme kalenteriaskarteluun!

Haluatko luoda omannäköisen kalenterin tai päiväkirjan? Kalenterin muokkaaminen on hauskaa ja auttaa paremmin hahmottamaan menneitä ja tulevia tapahtumia mielenkiintoisella tavalla. Omaan kalenteriin voit lisätä tapaamisten ja tapahtumien ohkeen kuvia, tarroja, omia piirustuksia, runoja, säämerkintöjä ym. Käydään yhdessä läpi erilaisia tapoja tehdä juuri omanlaista kalenteria!

Ilmoittaudu mukaan joka tapaamiskerralle erikseen saman viikon tiistaina, kiitos! Ilmoittaudu mukaan Luovan toiminnan kerhon tapaamiseen tekstiviestillä 041 319 9877 (Ritva Viljanen).

Jäsentapaamiset Karaportissa

Tule mukaan jäsentapaamisiin Karaporttiin, os. Karaportti 5!
Tapaamissa muun muassa keskustellaan ajankohtaisista asioista ja kuullaan mielenkiintoisia luentoja.

Tapaamiset kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17–19:
ma 6.10.2025 teemana kuljetuspalvelut
ma 3.11.2025 teemana EU:n vammaiskortti
ma 1.12.2025 teemana kv. vammaisten päivän etkot

Ilmoittaudu mukaan jäsentapaamiseen viikkoa ennen tilaisuutta:
041 548 0638, [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

Halloween-kahvilatapaaminen ja kauhubingo lauantaina 25.10.2025 klo 16–20 Ravintola Hills

Tule viettämään Halloween-henkistä yhteistä kahvihetkeä
Ravintola Hills'iin, os. Klovinpellontie 1–3 torni 1, 02180 Espoo.
Halutessasi voit pukeutua pelottavaan asuun tai asusteeseen!
Omavastuu 10 €, myös avustajalta.

Tiedossa bingon peluuta, hyviä palkintoja ja maistuvia tarjoiluja:
Alkudrinkki, nachot ja salsat, juusto-rypäle-tikut, pepperonipizza,
broileri BBQ pizza, kasvispizza, kuppikakut ja marenkihaamut

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset ti 14.10.2025 mennessä,
Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com)

Omavastuun (10 €, myös avustaja) maksaminen

Maksa **14.10.2025 mennessä**

Nordean tilille FI 27 1478 3000 1029 59

Käytä viitettä **202510259**

Ei jälki-ilmoittautumisia! Maksua ei palauteta

**Kansainvälisen miestenpäivän webinaari
keskiviikkona 19.11.2025 klo 17–20 Helsingissä**

Lähde katsomaan Kansainvälisen miestenpäivän webinaaria Invalidiliiton toimitalle, os. Nauvontie 8, Helsinki. Tarjolla pientä purtavaa ja mahdollisuus saunaan. Omavastuu 5 €, joka maksetaan paikan päällä. Muista ottaa mukaan oma pyyhe!

Ilmoittautumiset pe 14.11.2025 mennessä Seppo Pihkala
045 318 6266 tai spihnala(at)gmail.com

**Joulukorttipaja torstaina 4.12.2025 klo 12–15
Karaportissa**

Tule mukaan askartelemaan joulukortteja yhdistyksen toimistolle Karaporttiin, os. Karaportti 5. Joulukorttipajassa voit myös jatkaa marraskuussa aloitettua kalenteriaskartelua!

Ilmoittaudu mukaan ma 1.12.2025 mennessä Ritva Viljanen
tekstiviestillä 041 319 9877

Apuvälinemessut Tampereella 6.–8.11.2025

Yhdistys on saanut 20 kpl lippuja Apuvälinemessuille. Kysy lippuja Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com)

Etelä-Suomen yhdistysaktiivien porinatunnit (etänä)

Invalidiliiton Aapo Rantanen pitää yhdistysaktiivien porinatunteja. 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

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](mailto:paimela(at)hotmail.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. Kannattaa kysyä uutta korttia Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalveluista! Kerro yhdistyksen toimistolle, saitko kortin!

Lisää tietoja Kaikukortista löydät osoitteesta
www.espoo.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kaikukortti

LIIKUNTA

Asahi

Asahin syyskausi live-etänä **maanantaisin 1.9.–15.12.2025**
klo 13.00–13.45 (45 min). Lisätietoja asahista ja tunnin vetäjästä löydät osoitteesta www.eveliinarusi.fi.

Saat sähköpostiisi viestin, jossa on tunnukset ja salasana sivustolle. Tunnille osallistuminen tai tallenteiden katsominen ei vaadi mitään erikseen asennettavaa ohjelmaa. Kaikki tunnit tulevat sivustolle myös tallenteina. Voit katsoa niitä, milloin itsellesi parhaiten sopii, aina seuraavan kauden alkuun asti.

Syyskauden hinta on 25,00 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku. Mukaan mahtuu hyvin! Ilmoittaudu mukaan toimistolle:
[espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

Tuolilattarit

Tuolilattareita voit tulla tanssimaan paikan päälle tai tanssia kotona videoklippien avulla. Tule tanssimaan ja ota ystäväsikin mukaan!

Torstaisin 4.9.–11.12.2025 klo 16.50–18.00, Kuitinmäen koululla, os. Kuitinkuja 4, Espoo. HUOM! Uusi aikaisempi aloitusaika!

Tiina Lindroos on tehnyt videoklippejä tuolilattareista. Noin 30 min lämmittelyosuus pysyy vakiona eikä sitä lähetetä joka viikko uudestaan, mutta noin 30 min tanssiosuus vaihtuu viikoittain.

Syyskauden hinta on 35,00 €.

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

Puntit pyörimään -kuntosaliryhmä

Paikka:	Laurea-ammattikorkeakoulu, Metsäpojankuja 3, Espoo
Aika:	keskiviikkoisin klo 17.00–18.00

Kuntosalivuorot alkoivat 3.9.2025. HUOM! Aikaisempi aloitusaika!

Tule treenaamaan! Ohjaaja perehdyttää uudet kävijät laitteisiin ja saat halutessasi oman harjoitusohjelman. Alku- ja loppuverryttelyt tehdään yhdessä ohjaajan johdolla.

Ilmoittautuminen ohjaaja Kati Savela-Vilmarille
kati.savela-vilmari(at)protonmail.com tai 040 511 6987.

Katin työparina toimii Mira Kylliäinen. Kumpikin ohjaa joka toisen kuntosalikerran. Kuntosaliryhmällä on yhteinen WhatsApp-ryhmä, johon ohjaaja voi liittää uudet osallistujat. Ryhmässä tiedotetaan esim peruutuksista.

Salivuoro toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan CP-yhdistyksen ESPIN ry:n ja Laurean kanssa. Kuntosalitoimintaa tukevat Espoon kaupunki ja Opintokeskus Sivis.

Oletko jo tutustunut Espoon kaupungin ohjattuun liikuntaan?

Espoon kaupunki järjestää yhteistyössä eri yhdistysten kanssa ohjattua liikuntaa. Monet kurssit soveltuvat hyvin liikuntavammaisille eivätkä ne edellytä järjestävän yhdistyksen jäsenyyttä.

Lue lisää osoitteesta espoo.fi/ohjattuliikunta.

Samalla sivulla voit hakea kiinnostavia kursseja ja ilmoittautua mukaan!



TIEDOKSI

Uusi vammaispalvelulaki astui voimaan 1.1.2025

Uusi vammaispalvelulaki astui voimaan 1.1.2025. Laki tuo tullessaan uusia palveluja sekä muutoksia nykyisiin palveluihin.

Ole tarkkana uuden vammaispalvelulain kanssa!

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

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

Lunna – digitaalinen asiointi: www.lunna.fi

Lunna on hyvinvointialueen uusi digitaalinen asiointikanava. Voit käyttää Lunnaa joko älypuhelinsovelluksella tai internetselaimella. Käyttö edellyttää vahvaa tunnistautumista mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla. Lunnassa voit asioida suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Saat Lunnan kautta yhteyden terveysasemalle, neuvolaan, hammashoitoon ja Seniori-infoon sekä yleiseen asiakasneuvontaan.

Käytössäsi on kaksi toimintoa, chat ja kiireettömät viestit. Hyvinvointialue vastaa chat-viesteihin arkisin kello 8–16. Chat soveltuu kiireellisten asioiden hoitamiseen. Kiireettömän viestin voit lähettää ympäri vuorokauden. Hyvinvointialue vastaa viestiin kolmen arkipäivän kuluessa.

Lunna otetaan käyttöön Vammaispalveluissa torstaina 25.9.2025. Sen kautta voit lähettää viestejä vammaispalveluihin tietoturvalisest. Palvelu varmistaa, että viestit ohjautuvat suoraan oikealle käsittelijälle, toisin kuin yhteisen sähköpostin kautta.

HUOM! Lunnan kaikki toiminnot eivät ole saavutettavia. Kannattaa antaa palautetta, jos jokin toiminto Lunnassa ei toimi tai sitä on vaikea käyttää.

Lisätietoja Lunnasta ja ohjeet Lunnan käyttöönottoon löydät hyvinvointialueen nettisivuilta <https://www.luvn.fi/fi/lunna>

1.10.2025 käynnistyy keskitetty sosiaalipalvelujen asiakasohjaus ja neuvonta

Vanhat asiakaspuhelinnumerot säilyvät toiminnan alkaessa, vaikka puhelut ohjautuvat yhteiseen neuvontaan.

Digitaaliset asiointikanavat tulevat käyttöön myöhemmin syksyllä 2025. Asiointivälineenä toimii Lunna-sovellus, jota voidaan käyttää tietokoneelta tai älylaitteelta käsin.

Syksyn vammaispalvelujen asiakastilaisuus tiistaina 25.11.2025 klo 18–19 Teamsin välityksellä netissä.

Kutsu tilaisuuteen ja linkit ilmoittautumisille ja etukäteiskysymyksille löytyvät myöhemmin LUVNin nettisivuilta

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!

Yhdistyksen vaikuttajat aktivoituvat ja suunnitelmissa on uusia tuulia, kuten koulutuksia, mielenosoituksia ja muita tempauksia. Jos haluat mukaan ESPINin vaikuttajiin tai sinulla on hyviä ideoita vaikuttamistoimintaan, ilmoittaudu mukaan toimistolle: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com)

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](mailto:pirkko.kuusela(at)gmail.com).

Espoon vammaisneuvostolla on rakennetun ympäristön esteettömyyteen keskittyvä Rakennetaan kaikille -työryhmä. RAKAn puheenjohtaja on Hanne Österberg.

HUOM! Espoossa ei ole enää vammaisasiamiestä!

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

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

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalvelut julkaisee omaa sähköistä uutiskirjettä. Voit tilata sen hyvinvointialueen nettisivuilta osoitteesta:

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut/tilaa-vammaispalvelujen-uutiskirje>

Kuljetuspalveluiden uusi välityskeskus aloitti toimintansa 2.6.2025.

Jos matkoissasi on ongelmia, anna palautetta kuljetuksista:

- luvn.fi verkkosivuilla, hakusanalla "palautepalvelu"
- kuljetuspalauteet@luvn.fi
- soittamalla (paikallisverkkomaksu/matkapuhelinmaksu)
puh. 029 151 3230 (suomi ja englanti)
tel. 029 151 3250 (ruotsi)

Ilmoita ongelmista myös toimistolle tai puheenjohtajalle, jotta osaamme vaikuttaa epäkohtiin!

INVALIDILIITON TOIMINTA

Invalidiliiton koulutukset



Yhdistys tukee jäsenistön kouluttautumista! Jos löysit jonkin hyvän kurssin, niin ota yhteyttä Aija Tarkiaiseen, 0400 900 657 klo 17.00 jälkeen.

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumiset koulutustilaisuuksiin löydät osoitteesta: <https://www.invalidiliitto.fi/koulutuksia>

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

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

Voit katsoa webinaarit Invalidiliiton I-kanavalla osoitteessa www.invalidiliitto.fi/i-kanava/webinaarit-vammaispalvelulain-mukaiset-palvelut

Koulutuksien sisällöstä ja **toteutumisesta** kannattaa kysyä suoraan Invalidiliitosta Auli Tynkkyseltä, 040 778 8690 tai [auli.tynkkynen\(at\)invalidiliitto.fi](mailto:auli.tynkkynen(at)invalidiliitto.fi)

Otteita koulutuskalenterista:

Mitä?	Milloin ja missä?
Ajankohtaista vammaispolitiikassa: työllisyys	to 16.10.2025 klo 17–18, Teams
Puolesta asiointi tutuksi - suomi.fi-valtuudet	ti 21.10.2025 klo 17–18.30, Teams
Ajankohtaista vammaispolitiikassa: hyvinvointialueet	ti 11.11.2025 klo 17–18.30, Teams
Kansainvälisen miestenpäivän webinaari	ke 19.11.2025 klo 18–19.30, Teams
Mitä jokaisen on hyvä tietää sosiaalihuollon asiakkaan oikeuksista?	ti 9.12.2025 klo 17–18.30, Teams
Mitä jokaisen on hyvä tietää potilaan oikeuksista?	ti 16.12.2025 klo 17–18.30, Teams

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 satasia.

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>

Jouluavustus

Joulun ruokalahjakortit á 60 € vähävaraisille vammaisille tulevat jälleen haettavaksi. Hakuaika on tänä vuonna 3.11.–14.11.2025!

HUOM! Jäsenet voivat hakevat lahjakorttia suoraan Invalidiliitosta soittamalla tai sähköpostitse. Avustusta voivat hakea varsinaiset jäsenet, joiden jäsenyys on voimassa hakuhetkellä. Lahjakortteja voidaan myöntää 1/talous. Toivomme, että tiukassa taloudellisessa tilanteessa ruoka-apu auttaa tällä tavoin parhaiten juuri heitä, jotka apua eniten tarvitsevat.

Ruokalahjakorttien hakemisesta ilmoitetaan jäsenille It-lehden numerossa 7, joka ilmestyy 31.10.2025.

Invalidiliiton neuvontapalvelu

Puhelinneuvonta puh. 0200 1234

tiistaisin ja torstaisin klo 13–17

HUOM! Invalidiliiton puhelinneuvonnassa voi olla poikkeuksia mm. jouluna ja uutenavuotena!

Neuvonta sähköpostilla 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.



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyivät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle jo 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 Sirkku Kiviniitty

Espoon kaupungin liikuntaneuvonnan puhelinpalvelu

Puh. 09 816 60800, ma-pe klo 12–13

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue aloitti toimintansa 1.1.2023!

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

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

perusterveydenhuolto, erikoissairaanhito, sosiaalihuolto, hammas-hito, mielenterveys- ja päihdetalvelut, vammaisten talvelut, ikääntyneiden asumistalvelut, pelastustalvelut eli palokunnat ja ambulanssit

Voit käydä lukemassa lisää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueesta osoitteesta www.luvn.fi ja hyvinvointialueen vammaistalveluista <https://www.luvn.fi/fi/talvelut/sosiaalitalvelut/vammaistalvelut>

Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

Vammaistalveluiden neuvonta

Vammaistalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 151 2425. Puhelintalvelu on auki ma, ke, pe klo 9–11 ja 12–15.

sähköposti: vammaistalvelut@luvn.fi

Muu yhteystieto

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

Vaihde: 029 151 2000, kirjaamo@luvn.fi

Turvaposti on käytössä hyvinvointialueella

Muista käyttää turvapostia, kun lähetät henkilötietoja sisältävän viestin tai liitteitä sähköpostilla. Lisätietoja ja ohjeita turvapostin käyttöön löydät hyvinvointialueen nettisivuilta

<https://www.luvn.fi/fi/meilla-asiakkaana/asiakaspalvelu/turvaposti-hyvinvointialueelle>

Asiaa hyvinvointialueen asiakasmaksuista

Jos käytät tiettyjä hyvinvointialueen (LUVN) palveluita, sinun täytyy maksaa niistä asiakasmaksu. Jos sinulla on ongelmia maksaa asiakasmaksuja ota yhteyttä siihen alueen yksikköön, josta olet saanut laskun ja pyydä siirtämään maksupäivää. Hyvinvointialueen maksamattomat laskut menevät suoraan perintään ja loppusumma kasvaa entistä suuremmaksi!

Voit hakea asiakasmaksun alentamista tai perimättä jättämistä sosiaalihuollon maksuista sekä niistä terveydenhuollon maksuista, jotka määräytyvät tulojesi mukaan.

Sinun täytyy hakea jokainen asiakasmaksun alennus tai perimättä jättäminen erikseen.

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

! YHTEISTYÖTÄ !

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

Ruoka-apua kotiin

Jos et pääse lähimpään ruokajakoon Espoossa, voimme tuoda hävikkiruokaa kotiin. Soita, lähetä tekstari tai Whatsapp-viesti Monikalle numeroon 0504706764 tai sähköpostia [monika.meling\(at\)hyva-arki.fi](mailto:monika.meling@hyva-arki.fi), niin olemme sinuun yhteydessä.

Ruoka-apua ma, ke, pe

Miten jako tapahtuu?

Saat ruokajakoon vuoronumeron ovelta ja sinut kutsutaan sisään vuoronumerolla. Voit valita hävikkiruokaa omien tottumusten mukaan päivän valikoimasta.

Autamme sinua tarpeidesi mukaan. Säännöllisiin jakoihin liittyy odottamista ulkotiloissa. Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Milloin voin hakea?

Voit käydä yhdessä ruokajaossa viikossa. Ei ajanvarausta. Ota oma kassi mukaan.

maanantai:

vuoronumerot kello 10.30, jako alkaa kello 13.00

keskiviikko ja perjantai:

vuoronumerot kello 8.30 ja jako kello 9.15

vuoronumerot kello 10.30 ja jako kello 13.00

Leipää, hygieniatuotteita, taloustavaraa ja vaatteita

tiistai ja torstai 9.00–13.00

Voit valita markettien ylijäämävalikoimasta itsellesi sopivia tuotteita.

Voit tulla mihin aikaan tahansa, vaikka molempina päivinä.

Voit joutua odottamaan vähän aikaa ulkona.

Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Aamupalaa tiistai ja torstai 8.00–9.00

Tarjoamme kahvia, teetä, puuroa, voileipiä ja makeaa syömistä hävikkivalikoimasta. Myös gluteiinittomia tuotteita.

Jos tulijoita on paljon, saatat joutua odottamaan hetken.

Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Talous- ja velkaneuvontaa to 30.10.2025, 27.11.2025, 18.12.2025

Saat apua ja tukea velkojen selvittämiseen, talouden hoitoon ja perintätoimiston kanssa asiointiin. Tietoa velkajärjestelystä ja ulosoton prosesseista. Palvelussa voidaan käynnistää viralliset prosessit.

Kannattaa kysyä neuvoa, vaikka et haluaisikaan tällä hetkellä tehdä mitään konkreettista. Voit odottaa omaa vuoroasi sisätiloissa.

Lakiapua keskiviikkoisin klo 10–12.00

Voit kysyä neuvoa ja saat konkreettista apua asioiden selvittämiseen. Asiasi voi liittyä esimerkiksi asumiseen, Kelan tukiin tai viranomaispäätöksiin.

Voit odottaa omaa vuoroasi sisätiloissa.

Puhelinapua 046 6865 735.

Diakonien tukea

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

Saapuminen:

Aukioloajat: ma, ke, pe klo 8.30–14.00 sekä ti ja to klo 8.00–13.00.

Osoite: Sokinsuonkuja 4, 02760 Espoo

Keskuksen pihalla on reilusti parkkipaikkoja.

Meille pääsee busseilla 118 ja 213.

Taksilla pääsee oven eteen.

Esteettömyys:

Tiloihimme on esteetön kulku. Voit tulla opaskoiran kanssa.

Henkilökuntamme auttaa jokaista tarpeiden mukaan.

Keitä me olemme?

Keskuksella tekee työtä monimuotoinen porukka, joka on aina valmis auttamaan. Mitä emme osaa, sen haluamme opetella.

Meillä ollaan ihmisenä ihmiselle.

Ajantasaisen viikko-ohjelman löydät täältä:

Ruoka-apu.fi – Enemmän kuin ruokaa: www.ruoka-apu.fi

valitse paikkakunnaksi Espoo

Mitä sinä tarvitset? Kerro meille ja kysy lisää keskukselta tai Monikalta 050 4706 764, [monika.meling\(at\)hyva-arki.fi](mailto:monika.meling(at)hyva-arki.fi).



ESPIN IN ENGLISH

ESPIN is an association for disabled people living in Espoo and Kauniainen.

We host a lot of events for you to attend, where you can meet other people, talk about things that are on your mind, give and get support. Join us for a fun time!

For more information on activities, feel free to contact Aija Tarkiainen, tel. 0400 900 657 after 17.00 or [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com)

HALLITUS 2025

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja, vaikuttamistoiminta

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

AIJA TARKIAINEN

Varapuheenjohtaja, talouspäällikkö, virkistys- ja vertaistuki

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

HANNA BÄCKSTRÖM

Sihteeri, tiedotusvastaava

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

HANNE ÖSTERBERG

Espoon vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän
vetäjä

Varajäsenet:

UUNO YLÖNEN

KRISTINA BJUGG

Liikuntatoiminta

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

RITVA KARHUNEN

Luova toiminta

Luova toiminta

RITVA VILJANEN

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

Lounastapaamiset

TUOVI NYKÄNEN

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

Äijäkahvit ja miestoiminta

Jarmo Nurmi

0400 873 877

Lähettäjä: ESPIN ry
Toimisto

Karaportti 5
02610 ESPOO