

Jäsentiedote helmikuu 2023

Hyvä jäsen!

Kaunis luminen talviluonto hemmottelee meitä joka puolella Suomea. Toivottavasti olette pystyneet nauttimaan ulkoilusta. Kerhot ja alkuvuoden toiminnat ovat käynnistyneet hyvin.

Katsokaa löytyisikö teille sopivia aktiviteettejä ja tapahtumia. Tässä jäsenkirjeessä on tietoa alkuvuoden tapahtumista, laita päivämäärät ylös kalenteriisi ja tule osallistumaan.

Uusien hyvinvointialueiden eteen on tehty todella mittava työmäärä. Suuri joukko ihmisiä on ponnistellut monin tavoin sen eteen, että hyvinvointialueille siirtyminen tapahtuisi sujuvasti ja häiriöttömästi. Nyt toivomme, että kaikki sujuu hyvin – entistäkin paremmin. Kertokaa meille kokemuksistanne. Onko palveluiden ja tuen saaminen sujunut kuten aiemmin tai toivottavasti jopa paremmin? Voit lähettää viestiä: tiedotus@espoonkvtuki.fi

Toivon kaikille hyvää vuotta 2023.

Pirjo



Yhdistyksen syyskokouksen päätöksiä

Espoon Kehitysvammatuki ry:n loppuvuonna pidetty sääntömääräinen vuosikokous (syyskokous) pidettiin Pisan asukaspuistossa. Kiitos osallistujille aktiivisesta osallistumisesta ja runsaasta keskustelusta. Varsinkin illan alustajana ollut matkailupalveluiden tuottaja ja esteettömän matkailun osaaja Helena Arvio kirvoitti ja innosti keskusteluun.

Hallituksen erovuoroiset jäsenet, valittiin jatkoon 2023-2024 kaudelle. Espoon Kehitysvammatuki ry:n hallituksen muodostavat: Terhi Heikkonen (sihteeri), Auri Lempinen (varapuheenjohtaja), Mirja Hukkanen, Marjo Saloranta, Satu Tapaninen (Meltse edustaja) ja Mirja Vuori. Puheenjohtajana jatkaa vielä vuoden 2023 Pirjo Hartikainen. Toiminnantarkastajina jatkavat Elina Louhelainen ja Sahi. Onnittelut kaikille valituille ja antoisaa toimikautta, teidän panostanne tarvitaan.

Haluatko liittyä jäseneksi? Onko muutoksia yhteystiedoissa

Jos et ole vielä jäsen, niin liity joukkoomme. Täytä hakemus: [Jäsenedut - Espoon Kehitysvammatuki ry \(espoonkvtuki.fi\)](https://espoonkvtuki.fi/jasenedut)

Oletko muuttamassa tai jo muuttanut uuteen osoitteeseen? Onko sähköpostiosoitteesi muuttunut? Kehitysvammaisten tukiliitto hoitaa jäsenasiamme rekistereineen. Muistatthän ilmoittaa muuttuneet yhteystiedot: jasenpalvelu@tukiliitto.fi tai puhelin 040 4839 362.

HAMMASHELMIKUU – tule kuuntelemaan tietoa hampaidenhoidosta



Suun terveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia; hyödyllistä myös yleisterveyden kannalta. Hampaiden säännöllinen hoito on tärkeää. Tule kuuntelemaan mielenkiintoista esitystä ja saamaan vinkkejä ja ohjeita suuhygieniaan. Tilaisuus on tarkoitettu kaikenikäisille ja on maksuton.

Maanantaina 27.2.2023 HLT Pekka Arvio tulee kertomaan hampaista ja niiden hoidosta. Tilaisuus pidetään Westendinkoulussa, Hiiralantie 6 02160 Espoo, klo 17.20-19, tapahtuma on luokassa 2037. Ilmoittautumiset: ilmoittautumiset@espoonkvtuki.fi

Kehitysvammaiset, ottakaa hammasharjanne mukaan.



Tuletko lipaskerääjäksi vaalipäivänä?

Seuraava, perinteinen pieni ele -keräys on huhtikuussa 2023, eduskuntavaalien aikana. Vaalipäivä on sunnuntai 2.4.2023 ja vapaaehtoisia tarvitaan kouluille lipaskerääjiksi. Jo muutama tunti on suureksi avuksi. Ilmoittautua voi, mielellään vaikka heti, Pirjo Hartikaiselle: ilmoittautumiset@espoonkvtuki.fi

ESPOON KEHITYSVAMMATUKI RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

pidetään keskiviikkona 29.3.2023 kello 17:30 Kuninkaantien toimintakeskuksessa (Kuninkaantie 7, 02740 Espoo)

Espoon Kehitysvammatuki ry:n vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § mukaiset asiat eli kuinka vuosi 2022 meni taloudellisesti ja mitä on tulossa 2023. Kokouksen alussa meillä on alustus ajankohtaisesta aiheesta. Ilmoitamme tarkemmin, kun esiintyjä varmistuu.

Tule mukaan vaikuttamaan! Kahvi- ja mehutarjoilu.

TERVETULOA!

2023 voit lukea Tukiviestin myös verkossa



Vuonna 2023 kaikki Tukiliiton jäsenet pääsevät lukemaan Tukiviesti-lehteä myös sähköisessä muodossa Lukusali-palvelussa. Sähköisessä versiossa lukuelämystäsi parantavat rikasteet kuten suorat linkit sekä mahdolliset videot ja kuvakoosteet.

Sähköisen lehden lukemiseen tarvitset käyttäjätunnuksen ja salasanan. Käyttäjätunnuksena toimii sukunimesi ja salasananasi jäsennumerosi. Halutessasi voit päättää, että luet ensi vuonna vain Tukiviestin sähköistä versiota. Jos haluat säästää luontoa etkä tarvitse painettua lehteä, ilmoita asiasta Tukiliiton jäsenpalveluun: jasenpalvelu@tukiliitto.fi tai 040 4839 362 (ma, ti, ke klo 10–13).



Papunet – kuvataidekilpailu 2023

Papunet järjestää jälleen tänä vuonna kuvataidekilpailun kaikille puhe- tai kehitysvammaisille lapsille, nuorille ja aikuisille. Kilpailussa on kaksi sarjaa: harrastajasarja ja taideopetusta saaneiden sarja. Kilpailutyön aihe ja tekotapa ovat edellisten vuosien tapaan vapaat. Kaikki kilpailuun osallistuneet saavat kunniakirjan.

Kilpailun piirustuksia on nähtävillä Papunetin verkkogalleriassa **PELISIVUT**.

Lähetä kilpailutyö sekä oheinen yhteystietolomake (ja palautuskuori, jos haluat työn takaisin) 31.3.2023 mennessä osoitteeseen: Kehitysvammaliitto ry / Papunet, Kuvataidekilpailu, Linnoitustie 2 B, 02600 Espoo. Yhteystietolomake: http://papunet.net/sites/papunet.net/files/sivut/yksikko/kuvataidekilpailu_lomake_0.pdf
lisätietoja: <http://papunet.net/yksikko/kuvataidekilpailu>



Tukiliiton jäsenyhdistysten verkkotreffit ajankohtaisista asioista kerran kuukaudessa keskiviikkoisin kello 17.30 – 19. Seuraava on 15.2.2023

- Verkkotreffeillä pääset kohtaamaan muita alueesi yhdistystoimijoita ja saat ajankohtaista yhdistyksille suunnattua tietoa. Treffit ovat avoimia, ja maksuttomia kaikille illan teemasta kiinnostuneille.
- Vetäjinä toimivat Tukiliiton aluekoordinaattorit. Treffeillä on mukana myös muita asiantuntijoita. Verkkokeskustelut järjestetään Teams-alustalla.
- Treffeille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan pääset liittymään mukaan alla olevasta linkistä painamalla: [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)



taidetapahtuman avoin haku alkaa

Kuudetta kertaa järjestettävä Kaarisilta Biennale -taidetapahtuma esittelee valtavrann ulkopuolelta nousevaa kiinnostavaa ja omaperäistä taidetta, sekä helpottaa erityistä tukea tarvitsevien taiteilijoiden ammatillista toimintaa. Tänä vuonna taiteilijat haastetaan pohtimaan rakkauden olemusta ja sen ilmenemismuotoja. Hakuaika näyttelyyn on 1.2.-12.3.2023. [Katso lisätiedot ja ilmoittaudu »](#)



Kevään 2023 Tunne palvelusi -verkkokoulutukset jatkuvat:

Ke 8.2.2023 Tunne palvelusi: [Palvelusuunnitelma / asiakassuunnitelma tutuksi](#)

Ke 8.3.2023 Tunne palvelusi: [Henkilökohtainen apu tutuksi](#)

Ke 10.5.2023 klo 17.30 – 19.30 Tunne palvelusi: [Läheisten tuki asioiden hoitamisessa](#)

Koulutukset pidetään Teamsissä ja ovat yllä olevina ajankohtina klo 17.30-19. Ilmoittaudu mukaan viimeistään kaksi päivää ennen koulutusta ja saat linkin: [Tapahtumat | Tukiliitto](#)



Tukea erityislapsen murkkuiän myllerryksiin -

verkkoluentosarja (Teams) ajankohdat, aiheet ja luennoitsijat:

- **Vanhempnana murkkuikäiselle 8.2.2023 kello 17.00–19.30**
Verkkoluento on vuoropuhelu vuorovaikutuskouluttaja, psykodraamaohjaaja, Anna-Mari Laulumaan ja kokemusasiantuntija, hahmoterapeutti Juha Takasen kesken. Aiheina: tunteiden tunnistaminen ja säätely, tunteiden tehtävät, tunteiden kerroksellisuus, vanhemman tunteet erityismurkun tunteiden myrskyssä, taito asettua murkun asemaan, hyvän vuorovaikutuksen voimauttava vaikutus
- **Ei lapsi eikä aikuinen – mitä hyvää murrosiässä? 8.3.2023 kello 17.30–19.30**
Luennoitsija professori (autismikirjo ja kehitysvammapsykologia) Elina Kontu
- Yksilöllisyys ja erilaisuus, diagnoosin ja tuen tarpeen vaikutus murrosiässä, tietoa aivojen kehittämisestä
- **Lapsesta nuoreksi – vanhempi erityislapsen seksuaalisen kehityksen tukena 5.4.2023 kello 17.30–19.30**
Suunnittelija Pia Henttonen, Tukiliitto
- seksuaalinen monimuotoisuus, jokaisen ihmisen seksuaalisuuden erilaisuus ja ainutlaatuisuus, seksuaalioikeudet, neuvonta ja ohjaus, miten tukea murkkua ja vanhempia?

Verkkoluentojen loppuun klo 19–19.30 on varattu aikaa keskustelulle ja kysymyksille.

Ilmoittautuminen: [Tällä lomakkeella voit ilmoittautua Tukiliiton verkkoluentosarjaan: Tukea erityislapsen murkkuiän myllerryksiin -verkkoluentosarja: Webropolilla luotu kysely \(webpolsurveys.com\)](#)

#VerkkoVoittaaVälimatkat #VVVklubi

VVV-klubi on kaikille avoin sähköisen keskustelun paikka. Klubi kokoontuu 2023 aina keskiviikkoisin klo 18-20. Aiheet sovitaan aina etukäteen.

Keskustelun aiheita ovat olleet esimerkiksi tietoturva, sähköpolkupyörät, digivinkit ja monet muut asiat. Keskustelua vetää Toni Honkala. Lisäohjeita ja Google Meet -linkki VVV-klubeihin löytyy linkistä: [VVV-klubi | Tukiliitto](#) Tervetuloa osallistumaan.



Digikaveruus

Yhdenvertaisen kaveritoiminnan digikaveruudessa kaksi vapaaehtoista tutustuu ja pitää toisiinsa yhteyttä digitaalisten yhteydenpitovälineiden avulla. Toisella vapaaehtoisella on kehitysvamma tai muu vastaava tuen tarve ja toisella ei. Kaverukset voivat olla eri paikkakunnilta, sillä **digikaveruudessa kohdataan vain diginä**. Lue lisää sivulta Kehitysvammaisten tukiliiton sivuilta: [Digikaveritoiminta](#)



Haku Keko-valmennuksen 2023 on avattu

Miina Sillanpään säätiö järjestää terveyttä ja hyvinvointia edistävää keko-valmennusta työikäisille kehitysvammaisille henkilöille ja heidän ohjaajilleen.

Valmennuksen tavoite on terveysriskien vähentäminen sekä terveyden ja toimintakyvyn koheneminen. Haku on avoinna 1.3.2023 saakka. <https://www.miinasillanpaa.fi/keko/keko-valmennuksen-vuoden-2023-haku-on-avattu/>

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö järjestää:

Seniorit verkossa

Eläkeläiskerho tukea tarvitseville

Tule mukaan kuulemaan, oppimaan ja tekemään

- Erilaisia liikkumisen harjoituksia
- Muistia tukevia tehtäviä
- Vinkkejä ja ideoita päivien täytteeksi
- Näkemään ja kuulemaan muita senioreita

Tapaamiset keväällä 2023 perjantaisin kello 14-15: 17.2., 24.3. , 21.4. , 26.5. ja ke 14.6.

Lisätietoja: marjo.rikkinen@kvps.fi [Seniorit verkossa | Kvps](#)



No mitäs nyt? -ryhmä

No mitäs nyt? Ammattilaisten ohjaama vertaistuellinen keskusteluryhmä verkossa on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat hiljattain saadun lapsen harvinaisen diagnoosin tai epäillyn harvinaisen sairauden myötä uuden edessä.

Ryhmän tavoitteena on vertaistuen ja ohjatun keskustelun avulla auttaa vanhempia käsittelemään uuden elämäntilanteen herättämiä tunteita ja auttaa löytämään valon pilkahduksia nykytilanteesta ja tulevasta. Ryhmä soveltuu parhaiten vanhemmille, joiden lapsi on pikkulapsi-iässä (vauvasta noin kouluiän kynnykselle).

Ryhmässä käsittelemään nousevat usein seuraavanlaiset kysymykset: Miten meidän perheen tarina muuttui suunnitellusta ja millainen se on tästä eteenpäin, mitä tarkoittaa ja miltä tuntuu harvinaisuus, miten puhua diagnoosista lapsille, läheisille ja muille, kuinka huolehtia omasta jaksamisesta, selviytymisestä, huolesta ja ihmissuhteista, mitä tarkoittaa toivo?

Jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa. Ryhmän järjestää harvinaisiin ja perinnöllisiin sairauksiin erikoistunut Harvinaiskeskus Norio.

Ryhmä toteutetaan verkossa, Teams-alustalla neljänä torstaina keväällä 2023: 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3. klo 17–19.

Ryhmään osallistuminen edellyttää osallistumista kaikkiin neljään kertaan sekä tietokonetta tai mobiililaitetta, jossa on kamera ja mikrofoni. Ryhmä on luottamuksellinen. Ryhmään osallistutaan omalla nimellä ja ryhmädynamiikan ja vertaistuen vuoksi myös kamerat pidetään auki.

Ryhmää vetää Harvinaiskeskus Norion perinnöllisyshoitaja Ulla Parisaari parinaan toinen Harvinaiskeskus Norion asiantuntija. Molemmilla vetäjillä on laaja kokemus perheiden kanssa tehtävästä työstä sekä harvinaisista ja perinnöllisistä sairauksista. Ryhmään mahtuu osallistujia enintään kahdeksasta perheestä. Mukaan voivat tulla molemmat vanhemmat tai vain toinen vanhemmista.

Mikäli ilmoittautuneita on enemmän, osallistujat valitaan siten, että saadaan vertaistuellisesti mahdollisimman toimiva ryhmä. Ilmoittautumiset 2.3.2023 mennessä [klikkaamalla tästä ilmoittautumislomakkeeseen webropoliin](#).



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

webinaari osallisuudesta hyvinvointialueilla

Terveyden ja hyvinvointilaitos järjestää Asiakkaat ja sote -webinaarin. Teemana on asiakasosallisuus ja yhdenvertainen osallisuus uusilla hyvinvointialueilla.

Webinaarin tavoitteena on lisätä keskustelua ja yhteistä ymmärrystä ammattilaisten ja palvelun käyttäjien yhteistyöstä palvelujen järjestämisessä ja tuottamisessa sekä jakaa saatuja kokemuksia asiakkaiden osallisuudesta palvelujärjestelmään.

28.3. 2023 klo 12-16, ilmoittautuminen on jo avattu. Tässä linkki tapahtumasivulle:
<https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri/-/event/9589130>.



NUORTEN KESÄLEIRI LAISKANLINNASSA

Espoon Kehitysvammatuki ry (EKT) järjestää nuorille (16v ->) perinteisen kesäleirin Lohjanharjulla, Laiskanlinnassa.

Ajankohta: 3.-6.7.2023

Hinta: 185 euroa Espoon kehitysvammatuki ry:n jäsenille (yhden perheenjäsenen jäsenyys riittää) ja 215 euroa ei-jäsenille.

Hinta sisältää ohjelman, ateriat ja majoituksen 2-3 hengen huoneissa. Leirillä pyritään mahdollisuuksien mukaan täyttämään leiriläisten toiveita ohjelman suhteen – mm. uidaan, saunotaan, pelataan, musisoidaan, tutustutaan uusiin ihmisiin, ollaan yhdessä, opetellaan ruoanlaiton alkeita ja nautitaan kesästä.

EKT ei järjestä leirikuljetuksia. Vastaavana ohjaajana toimii Johanna Diver.

Paikkoja on rajoitetusti, joten kannattaa ilmoittautua mahdollisimman pian:

ilmoittautumiset@espoonkv-tuki.fi

ESPOON KEHITYSVAMMATUKI RY
c/o Pirjo Hartikainen Mäntytie 25
02270 Espoo

sähköposti: tiedotus@espoonkvtuki.fi
kotisivut: www.espoonkvtuki.fi

Tiedotteen kokosi: Pirjo Hartikainen, sähköposti: tiedotus@espoonkvtuki.fi
Kopiointi ja postitus: Kuninkaantien toimintakeskuksen Toimiva-ryhmä

Kerro Pirjolle, jos haluat tämän tiedotteen jatkossa sähköpostitse. Sähköpostijakelulla säästämme postituskuluja ja luontoa!