



# ESPIN

JÄSENTIEDOTE – Tammikuu 2019



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

## Sisältö

<b>JÄSENPALVELU .....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>KOKOUKSET JA HALLINTO.....</b>	<b>- 4 -</b>
<b>VAIKUTTAMISTOIMINTA .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>VERTAISTUKI.....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>VIRKISTYSTÄ.....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>MIESTEN TOIMINTAA .....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>NAISTEN TOIMINTAA .....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>KOULUTUS.....</b>	<b>- 11 -</b>
<b>LIIKUNTAA .....</b>	<b>- 14 -</b>
<b>VINKKEJÄ.....</b>	<b>- 15 -</b>
<b>INVALIDILIITON TOIMINTA.....</b>	<b>- 17 -</b>
<b>ESPIN IN ENGLISH.....</b>	<b>- 17 -</b>
<b>HALLITUS 2019, YHTEYSTIEDOT .....</b>	<b>- 19 -</b>

Vuoden 2019 jäsentiedotteet ilmestyvät huhti-, heinä-, loka- ja tammikuussa. Seuraa tapahtumatiedottamista myös yhdistyksen kotisivuilla sekä IT-lehdessä. Olemme myös Facebookissa.

### **Yhdistyksen yhteystiedot:**

#### **ESPIN ry**

Toimisto puh 0415480638

PL 71, 02211 ESPOO

toimisto@espinry.fi

www.espinry.fi

ESPIN ry on toiminut vuodesta 1977 tuki- ja liikuntaesteisten etujärjestönä. Tänä päivänä yhdistyksellä on jäseniä n.300 Espoossa ja lähialueilla. ESPIN ry on myös Invalidiliiton ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAUn jäsenyhdistys, ja siten osa satojen yhdistysten ja kymmenien tuhansien henkilöjäsenten verkostoa.

## JÄSENPALVELU

Osoitteenmuutokset ja muut muutokset jäsentiedoissa pyydetään ilmoittamaan suoraan ESPINin jäsenrekisterihoitaja Anne Virtaselle.

### **Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumerosi toimistoon!**

ESPIN toimisto: puh. 0415480638, toimisto@espinry.fi

Jatkossa lähetämme tiedotteita myös sähköpostilla ja tekstiviesteillä puhelimeen. Jos et halua tiedotteita, ilmoita toimistoon.

### **Yhdistyksen puhelinneuvonta**

Sähköisen tiedotuksen yleistyessä, on tietoja joskus vaikea löytää. Välillä tarvitsee tulostaa jotakin, eikä tulostinta ole tai se ei toimi.

Anne Virtanen päivystää toimiston puhelinta ja häneltä voi tiedustella erilaisia asioita ja kysyä apua. Hän voi etsiä virastojen aukioloaikoja, puhelinnumeroita, tulostaa lomakkeita.

Annelle voi antaa palautetta, vinkkejä ja ideoita myös yhdistyksen toimintaan liittyen

Annen yhteystiedot : puh. 0415480638 tai [anne.virtanen@espinry.fi](mailto:anne.virtanen@espinry.fi).

Ota rohkeasti yhteyttä!

## KOKOUKSET JA HALLINTO

### Hallituksen kokoukset:

Maanantaisin klo 17.00 – 19.30  
21.1.2019 11.2.2019, 11.3.2019,  
15.4.2019, 13.5.2019, 10.6.2019  
- kesätauko -  
12.8.2019, 9.9.2019, 14.10.2019,  
11.11.2019 ja 16.12.2019

### Jäsenkokoukset:

Kevätkokous ja kevätjuhla  
lauantaina 13.4.2019

Syyskokous ja puurojuhla  
lauantaina 23.11.2019

Laita jo kalenteriin!

### **Kaikille jäsenille avoin toiminnansuunnittelupalaveri**

Maanantaina 18.2.2019 klo 17.00 - 19.00  
Ison Omenan Retro ravintolassa  
Piispansilta 11, Espoo

Kahvitellaan ja ideoidaan yhdessä toimintaa. Jutellaan muutakin mielessä olevista asioista ja tiedotetaan ajankohtaisista.

Ilmoittautuminen tarjoilujen ja pöytävarauksen vuoksi  
13.2.2019 mennessä Pirkolle:

Pirkko Kuusela, 040 57 26 296 tai [pirkko.kuusela@espinry.fi](mailto:pirkko.kuusela@espinry.fi)

Toiminnan suunnittelutilaisuuksia järjestetään 4 kertaa vuodessa.  
Vuoden 2019 tapaamiset ovat ma 20.5.2019, ma 16.9.2019 ja ma  
9.12.2019.

### **Yhdistys etsii tekijöitä!**

Jos olet kiinnostunut osallistumaan aktiivisemmin asioiden toteuttamiseen, ota yhteyttä! Pirkko Kuusela p. 0405726 296 tai [pirkko.kuusela@espinry.fi](mailto:pirkko.kuusela@espinry.fi).

## Syyskokouksen päätöksiä

Syyskokouksessa käsiteltiin sääntöjen 6§ asiat ja tehtiin seuraavat päätökset:

- Hallitukseen päätettiin valita 4 jäsentä ja 3 varajäsentä
- Hallituksen jäseniksi valittiin Kristina Bjugg, Aija Tarkiainen, Anne Virtanen, Hanne Österberg,
- Hallituksen varajäseniksi valittiin Jarmo Nurmi, Tuovi Nykänen ja Uuno Ylönen
- Puheenjohtaja Pirkko Kuuselan kausi jatkuu vuoden 2019 loppuun.
- Varsinaisena tilintarkastajana jatkaa Rabbe Nevalainen (KHT) ja varalla AltumAudit Oy.
- Toiminnantarkastajana jatkaa Jaana Nurminen.
- Jäsenmaksut pidetään edellisten vuosien suuruisina. Jäsenmaksut 2019: varsinainen jäsen 18 €, perhekannattajajäsen 20 €, kannattajajäsen 30 € kannattajajäsenyhteisö 115 €
- Päätettiin julkaista yhdistyksen kokouskutsut virallisesti Länsiväylässä. Jäsenkokousten päivämäärä ja esityslista julkaistaa myös IT lehdessä ja jäsentiedotteissa.

Hallituksen järjestäytymiskokous pidettiin joulukuussa ja vastuualueet pidettiin entisellään. Vastuut on merkitty yhteystietolistaan.



Kokouksen jälkeen Puurojuhlaa vietettiin iloisin mielin. Syötiin puuroa, keskusteltiin ystävien kanssa, pidettiin arpajaiset ja kuunneltiin hyvää musiikkia. Musiikista vastasi trubaduuri Vihtori Maijanen.

Yhdistys jakoi Invalidiliiton esteettömyys ja yhdenvertaisuus diplomien Tapio Venäläinen/ Pitkäseiska Oy:lle sekä Tapio Lund ja Mari Kareinen/Lounasravintola Täyttymykselle, kiitoksena mahtavasta yhteistyöstä ja palvelusta.

## VAIKUTTAMISTOIMINTA

### Lipasvahdiksi

Vuosi 2019 saattaa olla kolmien vaalien vuosi. Lipasvahteja tullaan siis tarvitsemaan moneen kertaan.

Vuoden 2019 vaalirupeama alkaa eduskuntavaaleilla, joiden ennakoäänestys pidetään 3.-9.4.2019 ja varsinainen vaalipäivä on 14.4.2019.

Eurovaalit pidetään heti kuukauden päästä sunnuntaina 26.5.2019. Ennakoäänestys toimitetaan keskiviikosta tiistaihin 15.-21.5.2019.

Maakuntavaalit pidetään mahdollisesti Eurovaalien yhteydessä, mutta niiden aikataulu ei ole vielä varmistunut.

Vaalien aikaan tarvitaan PIENI ELE –keräykseen lipasvahteja. Ilmoittautukaa mahdollisimman pikaisesti, jos olette valmiina pestiin. Olen yhteydessä sitten kun pieni ele –keräys varsinaisesti lähestyy.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot Anne Virtaselta,  
anne.virtanen@espinry.fi, p. 040 5251629



### Haluatko vaikuttaa vaaleissa?

Olemme käynnistämässä vaikuttamisprojektin, jossa valmistelemme meidän omia teemoja keskusteluihin ehdokkaiden kanssa.

Järjestämme kaksi työpajaa, joissa valmistelemme

1. Vaikuttamisteemat ja iskulauseet
2. Materiaalia jaettavaksi ehdokkaille käteen eritilaisuuksissa sekä valokuvia jaettavaksi somessa tai sähköpostilla

Haluatko mukaan tekemään teemoja tai iskulauseita? Tai askartelemaan ja tekemään materiaaleja?

Ilmoittaudu mukaan! Tehdään omanlainen kamppanja!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot tammikuussa Pirkko Kuusela,  
p. 040 5726296 tai sp. [pirkko.kuusela@espinry.fi](mailto:pirkko.kuusela@espinry.fi).

Sovitaan työpajat yhdessä.



### **Vammaisneuvosto**

Vammaisneuvosto tekee parhaillaan laajaa vaikuttamistoimintaa kuljetuspalvelujen parissa. Kuljetuspalvelujen kilpailutuksen valmistelu on alkanut.

Mikäli kohtaatte epäkohtia tai ongelmatilanteita, niin laittakaa palautetta. Viemme asioita eteenpäin ja ryhdymme toimenpiteisiin. Voit olla yhteydessä myös vammaisasiamies Sirkku Kiviniittyyn p. 0503445190 tai [sirkku.kiviniitty@espoo.fi](mailto:sirkku.kiviniitty@espoo.fi).



### **Uudenmaan vammaisneuvosto, UVA**

Yhdistyksemme puheenjohtaja Pirkko Kuusela on myös Uudenmaan vammaisneuvoston puheenjohtaja.

Vammaisneuvostojen yhteistyöllä lisäämmme mahdollisuuksia vaikuttaa Sote- ja maakuntavalmisteluun sekä muihin yhteisiin asioihin. Yhteistyöllä saamme laajemmin vaikutusvaltaa.



### **Vammaisneuvoston Neuvottelukunta**

Vammaisneuvoston neuvottelukuntaa luotsaa Hanne Österberg ja sihteerinä toimii Aija Tarkiainen.

**KAIKKI PYÖRII -tapahtuma VALTUUSTOTALOLLA.**  
**torstaina 31.1. 2019 klo 16 – 20.**

**Oletko käynyt Valtuustotalossa, Espoonkatu 5?**  
**Nyt siihen on hyvä tilaisuus!**

Olet tervetullut tutustumaan tai mukaan järjestämään tilaisuutta!

Tapahtuman ohjelma:

klo 14 – 16	Tapahtuman valmistelu
klo 16 – 18.30	Puhujanurkka, ilmoittaudu puhujaksi
klo 19 – 20	Kansanedustajaehdokkaiden paneeli
klo 16 – 20	Yhdistysten ja kaupungin palveluiden esittelypisteitä
klo 20 – 20.00	Purku

Onko ideoita tai toiveita? Tai haluat muuten mukaan.  
Ilmoittaudu mukaan Sirkku Kiviniitylle:  
p. 0503445190 tai [sirkku.kiviniitty@espoo.fi](mailto:sirkku.kiviniitty@espoo.fi).

Itse tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua! Tervetuloa!

## **VERTAISTUKI**

### **KAHVILA TAPAAMISET klo 13.00**

Cafe Zoceria, Konstaapelinkatu 4, Espoo, sisäänkäynti Läkkitorilta,  
Galleria

La 5.1.2019 ja la 9.2.2019

Iso Omena Retro ravintola, Piispansilta 11, Espoo

La 16.3.2019 ja la 27.4.2019

Yhdistys tarjoaa kupposen kahvia tai teetä.

Tiedustelut Aija Tarkiainen p. 0400900657 klo 17.00 jälkeen,  
[aija.tarkiainen@espinry.fi](mailto:aija.tarkiainen@espinry.fi)



## LOUNAS TAPAAMISET KUUN ENSIMMÄINEN PERJANTAI

Lounasravintola Täyttymys, Klovinpellontie 1-3, Torni 1, Espoo  
Pe 4.1.2019, pe 1.2.2019, pe 1.3.2019 ja pe 5.4.2019  
klo 12.30, linjasto suljetaan klo 13.30.

Hinta jäsenille 6,50 ja ei jäsenille 7,50. Lounas maksetaan paikan päällä Tuoville.

Grilli-vaihtoehto (14,20€) jäsenen hinta 10.50 ja ei jäsenen 11,50. Linjaston sulkemisen jälkeen voi ostaa ruokaa myös kotiin, mikäli ruokaa on jäänyt yli. (Sodexo ei ota vastaan käteistä, vain kortit käy)

Tuovi Nykänen p. 0451314455, [tuovi.nykanen@espinry.fi](mailto:tuovi.nykanen@espinry.fi)

## VIRKISTYSTÄ

### KULTTUURIKAVERIKEIKKA TEATTERIIN!

LA 2.2.2019 klo 14.00 alkaen Esitystalous 3  
Espoon kaupungin teatterin Revontulihallissa  
Revontulentie 8, ESPOO

Rooleissa: Raimo Grönberg, Henna Hakkarainen, Ria Kataja, Vera Kiiskinen, Ylermi Rajamaa, Martti Suosalo, Tommi Taurula

Esityksen arvioitu kesto: 2 tuntia 45 min. (sisältäen väliajan)  
<https://espoonteatteri.fi/esitykset/esitystalous-3/>

Espinille on varattu 10 paikkaa, joista 3 on pyörätuolipaikkoja. Myös mahdollinen avustajasi tarvitsee paikan.

Esitys on meille kaikukortilla ilmainen. Ota siis kaikukorttisi mukaan! Jos Sinulla ei vielä ole kaikukorttia, ole yhteydessä vammaispalveluihin, yhteystiedot alla.

Neuvonta ma-pe klo 9–11 ja 12–14, p. 09 816 45285

Sähköposti: [vammaispalvelut@espoo.fi](mailto:vammaispalvelut@espoo.fi)

Sitovat ilmoittautumiset 6.1.2019 mennessä.

Anne Virtanen p. 040 5251 629, [anne.virtanen@espinry.fi](mailto:anne.virtanen@espinry.fi)

Kokoontuminen puolisen tuntia ennen tapahtumien alkua.



## **MIESTEN TOIMINTAA**

### **ÄIJÄ KAHVIT Klo 14.00**

Cafe Zoceriassa:

ma 7.1.2019, ma 4.2.2019, ma 4.3.2019 ja ma 1.4.2019

Konstaapelinkatu 4, Espoo, sisäänkäynti Läkkitorilta, Galleria.

Yhdistys tarjoaa lohikeiton/salaattilautanen + kahvi  
(omavastuu 5,00 € maksetaan paikanpäällä)  
tai vaihtoehtoisesti kahvi/tee + pulla

Oma kahvitteluhetki miehille, tule yksin tai kaverin kanssa.

Tiedustelut Jarmo Nurmi p. 0400873877 tai [jarmo.nurmi@espinry.fi](mailto:jarmo.nurmi@espinry.fi)

## **NAISTEN TOIMINTAA**

### **NAISTEN RYHMÄ klo 13-15**

Ti 15.1.2019, ti 19.2.2019, ti 19.3.2019, ti 16.4.2019 ja ti 21.5.2019  
Ryhmä kokoontuu Tapiolan palvelukeskuksessa, os. Länsituulentie  
1. Kokoontumistila nimeltä Revontuli, ovesta oikeaan.

Käynti Etolan (uusien)/ lääkärikeskus Aavan tilojen viereisestä  
ovesta tai parkkihalleista kolmanteen kerrokseen. Omalla autolla  
Länsituulentieltä parkkihalliin K2 (pysäköinti kaksi euroa tunti) tai  
taksilla lastauslaituriin ( K1) Länsituulentien tasalla. Molemmista  
halleista hissillä ylös kolmanteen kerrokseen.

Espinin Naisten ryhmä on vapaamuotoinen, eri ikäisten naisten  
avoin, keskusteleva ja rento porukka. Annamme ja saamme  
vertaistukea, ryhmässä kokoontuu pelikerho, jossa pelataan korttia,  
lautapelejä ym., Pientä ohjelmaakin on ja teemme vierailuja.

Jos haluaa yhdistyksen kustantaman voileipä- ja kahvitarjoilun  
PITÄÄ ILMOITTAUTUA vetäjälle viimeistään viikkoa ennen ryhmän

tapaamista: Sanna Tikkala, sanna.tikkala@ [espinry.fi](mailto:espinry.fi) tai tekstiviestillä/ soittamalla puh 045 352 7630.  
Kaikki uudet ja vanhat ryhmäläiset, kaikenikäiset naiset ovat lämpimästi tervetulleita. Tule tutustumaan!



## **PIMUJEN PIZZAPERJANTAI ISKEE JÄLLEEN**

PE 15.3.2019 klo 17.00 ravintola IL GABBIANOssa syödään pitsaa naisten voimin ja jutellaan kaikesta mitä mieleen juolahtaa. Tulkaa mukaan tapaamaan ystäviä ja uusiakin tuttuja

Kauppakeskus Sello, Ratsukatu 3, ESPOO ( toritaso 2. krs)

Omavastuu 5,00 maksetaan paikanpäällä

Ilmoittautumiset 11.3.2019 mennessä  
Anne Virtanen, p. 040 5251 629 tai [anne.virtanen@espinry.fi](mailto:anne.virtanen@espinry.fi)

## **KOULUTUS**

### **Espanjan kielikurssi klo 13-15**

Täyttymys, Klovinpellontie 1-3, Torni 1, Espoo  
To 17.1.2019, to 31.1.2019, to 14.2.2019, to 28.2.2019,  
to 14.3.2019, to 28.3.2019, to 11.4.2019, to 25.4.2019,  
to 9.5.2019 ja to 23.5.2019

Opiskelemme helppoa matkailijan espanjaa kiireettömästi kahvittelun lomassa käyttäen oppikirjana Venga ja Fantastico 1 kirjoja.

Mukavaan opiskelu ryhmäämme voi tulla mukaan, jos olet joskus opiskellut hieman espanjan alkeita.

Kokoonnumme kevätkaudella 10 kertaa kahden viikon välein (parittomat viikot)

Lisätiedot Päivi Puputti-Gonzalez p. 0505471575 tai  
[ppupu@saunalahti.fi](mailto:ppupu@saunalahti.fi)

Jäsenhintaa 25,00, ei jäsenille 30,00/kevätkausi  
Hinta sisältää opetuksen (10 kertaa), muun opetusmateriaalin ja kahvitarjoilun.



### **Mukaan kielten ryhmiin?**

Jos olet kiinnostunut espanjan, ruotsin, englannin tai jostakin muusta kielikurssista/keskusteluryhmästä, niin ota yhteyttä Aijaan.

Tiedustelut Aija Tarkiainen p. 0400900657 klo 17.00 jälkeen,  
[aija.tarkiainen@espinry.fi](mailto:aija.tarkiainen@espinry.fi)



### **TALVIAJO KOULUTUS su 10.2.2019 klo 8-12**

Hyvinkään lentokentällä, Lentokentäntie 50, Hyvinkää

Järjestämme yhdessä Autoliiton kanssa talviajo koulutuksen.

KOULUTUS ALKAA klo 8.00 joten olethan silloin paikalla.

#### **AUTO**

Ajoharjoitteluun osallistutaan omalla autolla. Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla eli AL-palvelut Oy tai kouluttajat eivät vastaa kurssilaisille tai heidän autoilleen mahdollisesti aiheutuvista vahingoista.

Autossa ei saa olla kuljettajan lisäksi muita matkustajia. ( Auto + 1 henkilö)

Kannattaa etukäteen selvittää oman auton vakuutusturvan kattavuus rataharjoittelun osalta ikävien yllätysten välttämiseksi.

#### **PUKEUTUMINEN**

Koulutukseen sisältyvät ratanäytöt seurataan ulkoa käsin joten tämä kannattaa huomioida vaatetuksessa, lentokentällä tuulee aina.

Lentokentällä ei ole inva WC:tä eikä kahviota.

Kurssille mahtuu 12 henkeä.

Sitovat ilmoittautumiset ja omavastuu maksettava 18.1.2019 mennessä. Jäsenhinta 50,00, ei jäsen 70,00

Nordea FI 27 1478 3000 1029 59, viite: 201902101

Aija Tarkiainen p. 0400900657 klo 17.00 jälkeen tai

[aija.tarkiainen@espinry.fi](mailto:aija.tarkiainen@espinry.fi)

(Omavastuu palautetaan ainoastaan mikäli kelivarauksen takia koulutus joudutaan perumaan)



## Invalidiliiton koulutukset

Yhdistys tukee jäsenistön kouluttautumista!

Jos löysit jonkin hyvän kurssin, niin ota yhteyttä Aija Tarkiaiseen: [aija.tarkiainen@espinry.fi](mailto:aija.tarkiainen@espinry.fi) tai klo 17.00 jälkeen p. 0400900657.

Koulutuksista löydät tietoa osoitteesta:

[www.invalidiliitto.fi/palvelut/koulutus/jarjestokoulutus](http://www.invalidiliitto.fi/palvelut/koulutus/jarjestokoulutus)

Ajankohta	Koulutus	Paikka
14.02.2019- 14.02.2019	Webinaari: Hyvät kokouskäytännöt	Netissä
14.02.2019- 14.02.2019	Webinaari: Vuosikertomus ja tilinpäätös	Netissä
20.02.2019- 20.02.2019	Webinaari: Invalidiliiton eduskuntavaaliohjelma	Netissä
02.03.2019- 03.03.2019	Voimaa vaikuttamiseen!	Paasitorni/Scandic Paasi Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki
06.03.2019- 06.03.2019	Webinaari: Kaksitoista pointtia vaikuttamiseen	Netissä
13.03.2019- 13.03.2019	Webinaari: Palvelusuunnitelman ABC	Netissä
13.03.2019- 13.03.2019	ESKEN Verkostoseminaari 2019	Valkea talo, Ilkantie 4, Helsinki.
18.03.2019- 14.04.2019	Edistä esteettömyyttä - verkkokurssi	Netissä

20.03.2019- 20.03.2019	Webinaari: Kuntoutussuunnitelman ABC	Netissä
27.03.2019- 27.03.2019	Webinaari: Vammaisen lapsen ääni kuulumaan! - osallistamisen menetelmiä	Netissä
06.04.2019- 07.04.2019	Tukea yhdistysten neuvontaan	Radisson Blu Seaside Hotel, Ruoholahdenranta 3, Helsinki
27.04.2019- 28.04.2019	Naisten WOIMAVIIKONLOPPU -teemoina seksuaalisuus, äitiys ja perhe	Kokoushotelli Linnasmäki, Lustokatu 7, Turku

Koulutuksien sisällöstä voi kysyä myös suoraan Invalidiliitosta  
puhelinvaihte 09 613 191 Auli Tynkkynen tai Tarja Lukjanov.

## LIIKUNTAA

### KESKIVIIKON SALIVUOROT KEVÄT 2019

Espin ry:n keskiviikon salivuorot kevät  
Salivuorot jatkuvat keskiviikkoisin Espoossa Ruusutorpan koulun  
liikuntasalissa, [Leppävaarankatu 24](#) ovi G. Tila on esteetön.

Kevätkausi 2019 alkaa 9.1.2019  
EI SALIVUOROA 20.2.2019

Viikottaiset salivuorot vuorottelevat:  
Klo 17.00 – 18.00 Asahi parilliset viikot  
Klo 17.15 – 18.00 Tules Sambic parittomat viikot  
Ensimmäinen tutustumistunti on maksuton.

HUOM! Koulun pihalla pysäköintiä varten pysäköintiluvan saa  
koulun vahtimestarilta.

Kaikki ovat tervetulleita, ei tarvitse olla Espin ry:n jäsen, ota vaikka ystäväsikin mukaan.

Kevät 2019 osallistumismaksu

Sambic tai Asahi 30€/laji, 50€/kaksi lajia.

Ilmoittautumiset p. 040 5773398, [kristina.bjugg@espinry.fi](mailto:kristina.bjugg@espinry.fi)



**Tule-klubi ti 26.2.2019 klo 17-20, ravintola Täyttymys,  
Klovinpellontie 1-3, Torni 1, Espoo**

Tule-klubilla käsitellään mm.

- Liikkumisen apuvälineen oikeanlaista ja ergonomista käyttöä, apuvälineen tarvetta ja mistä niitä saa
- Liikkumisen apuvälineen käyttäjän avustamista
- Tuki- ja liikuntaelinterveyteen vaikuttavia asioita mm. ravinto, liikunta ja uni apuvälineen käyttäjän näkökulmasta
- Apuvälineen käyttäjän tyypillisimpiä tuki- ja liikuntaelin vaivoja ja niiden omahoitoa arjen eri tilanteissa

Illan vetäjinä toimivat Maarit Honkasola ja Hanna Solja Invalidiliitosta.

Tilaisuus on maksuton, sitovat ilmoittautumiset kahvitarjoilun takia 15.2.2019 mennessä Aija Tarkiainen, [aija.tarkiainen@espinry.fi](mailto:aija.tarkiainen@espinry.fi) tai p. 0400900657 klo 17 jälkeen.

## VINKKEJÄ

EU:n vammaiskortti

Vammaiskortti on vapaaehtoinen ja maksullinen kortti, joka toimii vammaisten henkilöiden kommunikoinnin ja osallistumisen apuvälineenä Suomessa ja muissa EU-maissa.

Vammaiskortilla vammaisen henkilö voi vaivattomasti osoittaa vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa esimerkiksi julkisissa kulkuneuvoissa sekä liikunta- ja kulttuuritapahtumissa.

Vammaiskorttia haetaan Kelasta

Voit hakea EU:n vammaiskorttia, jos sinulla on aiemmin myönnetty ja voimassaoleva päätös, jonka perusteella voi saada kortin. Et siis tarvitse uutta päätöstä saadaksesi kortin.

Lisätietoa saat Kelasta <https://www.kela.fi/vammaiskortti> ja [www.vammaiskortti.fi](http://www.vammaiskortti.fi)

Tietoja saat myös puhelimitse Kelasta vammaiskortti 020 692 211. Myös Anne voi etsiä tietoa ja postittaa esim. hakemuksen.



Tiesitkö, Espoon kaupunginkirjaston kotikirjasto Taika on tarkoitettu niille espoolaisille, jotka eivät iän, sairauden, liikuntaesteiden tai vamman takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston asiakas saa toivomaansa kirjastoaineistoa kotiin kerran kuukaudessa. Käytettävissä on pääkaupunkiseudun koko Helmet-kirjastojen aineisto: kirjat, äänikirjat, isotekstiset ja selkokirjat, lehdet, elokuvat ja musiikkiaineisto.

Kotikirjaston asiakkaalle palvelu on maksutonta.

Mahdollisuutta päästä kotikirjaston asiakkaaksi voi tiedustella puhelimitse arkisin klo 9-14  
puhelinnumeroista 046 877 2986 ja 046 877 2988  
tai sähköpostilla: [kirjasto.kotipalvelu@espoo.fi](mailto:kirjasto.kotipalvelu@espoo.fi)

Sinun on mahdollista saada kotiisi myös yksilöllistä tietoteknistä opastusta Kotikirjaston IT-tuesta, jos on ongelmia tietokoneen, tabletin tai vaikkapa puhelimen kanssa. Halutessasi saat myös opastusta helmet.fi-verkkokirjaston käytössä.

Kotikirjaston IT-tuki: 043-8255188



## Liiton neuvontapalvelu

Puhelinneuvonta 0200 1234

Invalidiliiton puhelinneuvonta palvelee tiistaisin ja torstaisin kello 13–17 numerossa 0200 1234. Numeron ollessa varattuna pyrimme soittamaan sinulle takaisin, mikäli numerosi näkyy soittaessasi. Soittaminen maksaa paikallisverkkomaksun (lankaliittymät) tai matkapuhelinmaksun.

Voit lähettää asiantuntijoille kysymyksen sähköpostitse osoitteeseen [neuvot@invalidiliitto.fi](mailto:neuvot@invalidiliitto.fi). Asiantuntijamme vastaavat samaan sähköpostiosoitteeseen, josta kysymys on lähetetty.



## ESPIN IN ENGLISH

Espin is an association for disabled people all around Espoo and Kauniainen.

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

We have womens meeting, lunch meetings, sports, cafe meetings and a lot of other activities.

Feel free to contact Aija Tarkiainen for more information on these activities. [aija.tarkiainen@espinry.fi](mailto:aija.tarkiainen@espinry.fi) or 0400 900657 after 17:00.





Joulu tulee, lämmin on mieli  
olipa perhe suuri tai pieni.  
Yhdessä nautitaan tunnelmasta  
piparintuoksusta huumaavasta.  
Iloitse, nauti kun jouluna saa  
taas tuoreita muistoja tallentaa.

**Tunnelmallista Joulunaikaa ja  
kaikkea hyvää vuodelle 2019!**

Nähdään iloisissa tapaamisissa  
ensi vuonna!

**toivoo Hallitus**

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta vuotta!

Glad jul och gott nytt år!

Merry Christmas and Happy New Year!

## HALLITUS 2019, YHTEYSTIEDOT

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja, Vaikuttamis- ja tiedotustoiminta  
puh. 040 572 6296, sähköposti: [pirkko.kuusela@espinry.fi](mailto:pirkko.kuusela@espinry.fi)

AIJA TARKIAINEN

Varapuheenjohtaja, sihteeri, talouspäällikkö, virkistys- ja vertaistuki  
puh. 0400 900 657, sähköposti: [aija.tarkiainen@espinry.fi](mailto:aija.tarkiainen@espinry.fi)

KRISTINA BJUGG

Liikuntatoiminta  
puh. 040 5773398, sähköposti: [kristina.bjugg@espinry.fi](mailto:kristina.bjugg@espinry.fi)

ANNE VIRTANEN

Jäsenrekisterinhoitaja, naisvastaava, puhelinpalvelu  
puh. 040 5251 629, sähköposti: [anne.virtanen@espinry.fi](mailto:anne.virtanen@espinry.fi)

HANNE ÖSTERBERG

Hyvinvointi ja terveys  
puh 0465696367 (arkisin klo 12 jälkeen)  
Sähköposti: [hanne.osterberg@espinry.fi](mailto:hanne.osterberg@espinry.fi)

### Varajäsenet

JARMO NURMI

Miestoiminta  
puh. 0400 873877 , sähköposti: [jarmo.nurmi@espinry.fi](mailto:jarmo.nurmi@espinry.fi)

TUOVI NYKÄNEN

Lounastapaamiset  
puh. 045 131 4455, sähköposti: [tuovi.nykanen@espinry.fi](mailto:tuovi.nykanen@espinry.fi)

UUNO YLÖNEN

Nuorisovastaava  
puh. 040-558 3183, sähköposti: [uuno.ylonen@espinry.fi](mailto:uuno.ylonen@espinry.fi)



**Lähetäjä: ESPIN ry**  
Toimisto  
PL 71  
02211 ESPOO