

## SISÄLTÖ

Ilmoittaudu näin .....	3
Vapaaehtoistoiminta .....	8
Kerhot helsinkiläisille ja Helsingissä kokoontuvat Vekkarin ryhmät .....	9
Musiikki .....	9
Luova toiminta .....	12
Yhdessä olemista, kokemista ja oppimista .....	15
Liikunta.....	19
Lyhytkurssit helsinkiläisille .....	25
Liikuteltava ryhmätoiminta      (Helsinki ja Espoo).....	28
Kerhot espoolaisille ja Espoossa kokoontuvat Vekkarin ryhmät .....	29
Musiikki .....	29
Luova toiminta .....	30
Yhdessä olemista, kokemista ja oppimista .....	31
Liikunta.....	33
Kaikille avoimet kohtaamispaikat ja klubit .....	34
Muiden järjestämä vapaa-ajan toiminta.....	36

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC, Paxtoncrafts Charitable Trust, Sclera, muokkaus Heidi Ahlström, Sclera. Saana Renvall

## Tervetuloa mukaan Kehitysvammatuki 57 ry:n vapaa-ajan toimintaan

Kehitysvammatuki 57 ry tarjoaa monipuolisia vapaa-ajanviettomahdollisuuksia eri-ikäisille ihmisille, joilla on kehitysvamma tai vastaava tuen tarve.

Tässä esitteessä on tietoa kaikille avoimista kohtaamispaikoista ja klubeista, joihin ei tarvitse ilmoittautua. Tietoa on myös kerhoista, vapaaehtoistoiminnasta ja Vekkarin vertaisryhmistä, joiden toimintaan voit ilmoittautua nettisivuilla.

Vapaa-ajan toiminnan järjestäjä on Kehitysvammatuki 57 ry. Ainoastaan yhteistyökurssien kohdalla on järjestäjät mainittu erikseen. Vekkaritoiminnan ryhmät on merkitty Vekkarin logolla. Esitteen lopussa on tietoja myös muiden järjestämistä vapaa-ajan toiminnoista erityisryhmille.

Vapaa-ajan toimintaa rahoittaa mm. sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), Helsingin kaupungin järjestöavustus ja Espoon kaupungin kohdeavustus. Myös Helsingin ja Espoon liikuntapalvelut tukevat toimintaamme. Lisäksi järjestämme Helsingissä koulujen iltapäiväkerhojen yhteydessä järjestettävää kerhotoimintaa esim. EasySportErytyiset.

Kehitysvammatuki 57 ry:llä on omassa toiminnassaan voimassa oleva tapaturmavakuutus.



Kehitysvammatuki 57 ry



## Ilmoittaudu näin

Ilmoittaudu kerhoihin netissä osoitteessa tapahtumat.kvtuki57.fi. HUOM. Osoitteen alkuun ei kirjoiteta ”www.”

Löydät tapahtumat myös kohdasta Ajankohtaista ja Tapahtumakalenteri.

Ilmoittaudu viimeistään 23.8. kello 23.00. Tämän jälkeen tulleita ilmoittautumisia ei voida varmuudella käsitellä.

Tarvitsetko apua ilmoittautumiseen?

Voit myös tulla käymään Ystävätuvalla 19.8. kello 14–17. Sinua autetaan ilmoittautumisessa. Ystävätuvan osoite on Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros.

Esitteessä on kerhoja sekä helsinkiläisille että espoolaisille. Helsinkiläisille tarkoitetut kerhot ovat sivuilla 9–27. Espoolaisille tarkoitetut kerhot ovat sivuilla 29–33.

Vekkarin ryhmät sen sijaan ovat kaikille pääkaupunkiseudulla asuville. Vekkarin ryhmät tunnistat violetista logosta.

## Hinnat ja peruutusehdot

Kaikki kerhot ovat maksullisia. Hinta on mainittu kunkin kerhon kohdalla erikseen. [Kerhojen hinnat ovat syksyllä 2020 halvempia, koska korona vaikutti toimintaan poikkeustilan aikana. Hinnat nousevat kevätkaudelle 2021.](#)

Vekkaritoiminnan vertaisryhmät ovat suurimmaksi osaksi maksuttomia.

Kerhoa saa kokeilla ilmaiseksi kaksi peräkkäistä kertaa. Jos et kokeilun jälkeen jatka, ilmoita peruutus vapaa-ajan toiminnan koordinaattorille! Kahden kerran jälkeen osallistuminen laskutetaan, jos peruutusta ei tehdä. Jos ryhmäpaikka jää käyttämättä eikä paikkaa peruta heti kahden kokeilukerran jälkeen, niin maksu peritään kokonaan.

Kerhokerran peruuntuessa yllättäen Kehitysvammatuki 57 ry:stä riippumattomista syistä, pyritään peruuntunut kerta korvaamaan uudella kerralla. Mikäli uuden kerran järjestäminen ei ole mahdollista, ei maksua kuitenkaan pienennetä, jos peruuntuneita kertoja on korkeintaan 2.

## **Henkilökohtainen avustaja**

Kerhoissa ja ryhmissä osallistujien täytyy osata toimia ryhmässä. Jos tarvitset paljon tukea tai avustamista esim. wc-käynneillä, ota mukaan henkilökohtainen avustaja.

## **Paikalle saapuminen ja taksit**

Yksi ohjaajista tulee paikalle 15 minuuttia ennen kerhon alkua. Sitä ennen ei ryhmäläisen kannata tulla paikalle, sillä kukaan ei ole päästämässä sisään, vaan osallistuja saattaa joutua odottamaan yksin ulkona. Kuljetuspalvelujen kyyti kannattaa tilata ”perillä-ajalla”, jolloin kyydin ollessa etuajassa saa kerholainen odottaa autossa perillä oloaikaan saakka.

Ohjaaja ei voi saattaa osallistujia yksi kerrallaan taksille, sillä ohjaajilla on vastuu koko ryhmästä.

Taksin ei kannata tulla paikalle ennen kerran päättymistä. Ryhmien tietoihin on merkitty hyvä taksin saapumisaika.

## **Ohjaajat**

Kerhoissa on yleensä kaksi ohjaajaa. Jos kerhossa on vain yksi ohjaaja, osallistujan täytyy olla omatoiminen tai tuoda mukana oma henkilökohtainen avustaja. Ohjaajina toimii eri alojen opiskelijoita, opettajia ja ammattilaisia. Ohjaajien määrä näkyy kerhotiedoissa. Muutamassa kerhossa mukana on ohjaajien lisäksi Vekkaritoiminnan vertaisvetäjä.

## **Ikäraajat**

Lasten ja nuorten ryhmät on suunnattu alle 18-vuotiaille ja aikuisten ryhmät 18-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Ikäsuositukset ovat kuitenkin vain suuntaa-antavia. Poikkeuksena Kansainvälisyyskerho, jossa ikäraja on rahoituksen takia ehdoton.

## **Ryhmän koko**

Helsingissä kerhoryhmän minimikoko on 7 henkilöä, Espoossa 5. Jos osallistujia on vähemmän, ryhmää ei aloiteta. Ryhmän koko on pääosin 10–15 henkilöä. Suurimmissa liikuntaryhmissä osallistujia on yli 20.

## **Osallistujarekisteri**

Lähetämällä hakulomakkeen annat oikeuden lisätä tietosi osallistujarekisteriin. Tietosuojaseloste löytyy kotisivuiltamme.

## **Aikataulut**

Kausi alkaa syyskuussa 2020 jatkuen joulutauon jälkeen kevään 2021, mikäli vuoden 2021 saatu rahoitus on esitetyn mukainen. Esitteessä on mainittuna syksyn aikataulut. Kevään aikataulut varmistuvat syksyn kuluessa ja niistä ilmoitetaan erikseen.

Helsingin kerhopaikat ovat voimassa koko kerhokauden eli myös kevään 2021, mikäli vuoden 2021 saatu rahoitus on esitetyn mukainen. Paikkaa ei tarvitse hakea syyskauden päätyttyä uudelleen. Espoon kerhoista tiedotetaan myöhemmin.

Kerhoja tai Vekkarin ryhmiä ei järjestetä arkipyhinä eikä koulujen hiihtoloma- tai syyslomaviikoilla (viikot 8 ja 42). Jos

ryhmä kokoontuu viikolla 42, on siitä maininta kerhotietojen kohdalla.

## **Paikan vahvistaminen**

Ryhmään pääsystä tai varasijasta ryhmään ilmoitetaan kaikille hakemuksen jättäneille viikon 36 aikana. Tieto lähetetään sähköpostilla ilmoittautumislomakkeessa mainittuun sähköpostiosoitteeseen.

Mahdollisia vapaaksi jääneitä ryhmäpaikkoja voi kysellä 7.9. alkaen koko kerhokauden ajan.

Lisätiedot: vapaa-ajan toiminnan koordinaattori Severiina Winqvist p. 040 835 0395 tai severiina.winqvist@kvtuki57.fi

## **Kerho- ja Vekkaritoiminnan ryhmien muodostaminen**

Ryhmiiin ilmoittautuu usein enemmän ihmisiä kuin niihin mahtuu.

Uudet hakijat ovat kerhoissa etusijalla. Poikkeuksena on salibandykerho, jossa vanhat ryhmäläiset ovat etusijalla. Vekkarin vertaisryhmissä vanhat ryhmäläiset ovat ilmoittautumisessa etusijalla.

Joihinkin tiloihin ei pääse esim. pyörätuolilla.

Jos et pääse kerhoon, johon haet, pyrimme tarjoamaan paikan toisesta kerhosta. Tästä syystä on tärkeää merkitä hakulomakkeeseen myös mieluinen vaihtoehto

Valintaperusteet ryhmien muodostamisessa löytyvät myös kotisivuiltamme.

## Muutokset

Esitteessä oleviin tietoihin voi tulla muutoksia. Jos johonkin kerhoon tai ryhmään on liian vähän ilmoittautuneita, toiminta ei käynnisty.



## Vekkarin vertaisryhmät

Vekkarin on kehitysvammaisten tai tukea tarvitsevien ihmisten vertais- ja vapaaehtoistoimintaa. Vertaisryhmien vetäjinä toimivat koulutuksen käyneet vapaaehtoiset, joilla on tarvittaessa mukana taustatuki. Vertaisryhmissä ei ole palkattua ohjaajaa.

Vekkarin ryhmiä on Helsingissä, Vantaalla ja Espoossa. **Pääkaupunkiseudulla asuvat voivat osallistua kaikkiin ryhmiin! Ryhmän ei tarvitse olla kotikaupungissa.**

Vekkarin vertaisryhmät tunnistat tästä Vekkarin violetista logosta.

Lisätietoja saat vertais- ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta Venni Turtiaiselta, 044 792 27 52 tai [venni.turtiainen@kvtuki57.fi](mailto:venni.turtiainen@kvtuki57.fi).

## Kohtaamispaikat ja klubit

Kehitysvammatuki 57 ry:n Ystävätupa ja klubit ovat avoimia kohtaamispaikkoja eri ikäisille kehitysvammaisille ihmisille. Niissä voi viettää aikaa vaihtuvan ohjelman merkeissä tai vain nauttia mukavasta yhdessäolosta. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

Lisätietoja: vapaa-ajantoiminnan koordinaattori Marja Herala, [marja.herala@kvtuki57.fi](mailto:marja.herala@kvtuki57.fi) tai p. 040 521 0240 (ma-pe 9–15)

## Vapaaehtoistoiminta

Tervetuloa mukaan vapaaehtoistoimintaan! Vapaaehtoisena voit toimia lasten tai aikuisten parissa, ryhmissä tai kaverina yhdelle henkilölle. Voit valita itse, millaisia tehtäviä teet ja kuinka usein. Vapaaehtoiselle ei makseta palkkaa eikä toiminnasta tule kuluja.

Uusille vapaaehtoisille järjestetään koulutus syyskuussa lauantaisin 12.9. ja 26.9. Ystävätuvalla. Voit lukea lisää ja ilmoittautua mukaan koulutukseen:  
[www.kvtuki57.fi/vapaaehtoisille](http://www.kvtuki57.fi/vapaaehtoisille).

Vapaaehtoisilla on tukenaan toiminnan koordinaattorit, jotka auttavat pulmatilanteissa. Pääset tutustumaan muihin vapaaehtoiisiin virkistystapahtumissa. Järjestämme myös lisäkoulutuksia eri aiheista tarpeen mukaan.

Vekkarin tuettu vapaaehtoistoiminta tukee kehitysvammaisia tai enemmän tukea tarvitsevia henkilöitä vapaaehtoistoimintaan. Tutustu vekkari-toimintaan osoitteessa: [www.kvtuki57.fi/vekkari](http://www.kvtuki57.fi/vekkari).

Tarjolla on monenlaisia vapaaehtoistehtäviä! Tutustu toiminnan eri muotoihin osoitteessa [www.kvtuki57.fi/vapaaehtoisille](http://www.kvtuki57.fi/vapaaehtoisille).

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Jenna Luoto p. 040 160 9017 tai [jenna.luoto@kvtuki57.fi](mailto:jenna.luoto@kvtuki57.fi)



## Kerhot helsinkiläisille ja Helsingissä kokoontuvat Vekkarin ryhmät



### Musiikki

#### Aikuisten ryhmät Vuosaaren musiikkikerho

Aika:	Tiistai 8.9.—8.12. (ei 13.10.). klo 18.15–19.15 (13 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 18.00–18.15. Kotiin klo 19.15–19.30.
Paikka:	Kallahden nuorisotalo, Pohjavedenkatu 5
Ohjelma:	Musiikkikerhossa lauletaan, kuunnellaan musiikkia ja vietetään aikaa leppoisasti yhdessä. Osallistujat pääsevät itse vaikuttamaan musiikkitoiminnan sisältöön omien toiveiden mukaan.
Ohjaajat:	Kirsikka Manninen ja Ville Putro
Maksu:	30 € syyskausi

#### Kannelmäen musiikkikerho

Aika:	Tiistai 8.9.—8.12. (ei 13.10.). klo 19.00–20.00 (13 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 18.45–19.00. Kotiin klo 20.00–20.15.
Paikka:	Kannelmäen nuorisotalo, Klaneettitie 5
Ohjelma:	Kantsun musakerhossa lauletaan, soitetaan ja musisoidaan muutenkin monipuolisesti, sillä mukana kulkee myös musiikkiteatteri.
Ohjaajat:	Taru Still ja Ilppo Lukkarinen
Maksu:	30 € syyskausi

## **Brahiksen musa- ja karaokekerho**

Aika: Tiistai 8.9.–8.12. (ei 13.10.) klo 18.15–19.15 (13 krt)  
Taksit: Kerhopaikalle klo 18.00–18.15.  
Kotiin klo 19.15–19.30.  
Paikka: Kehitysvammatuen Ystävätupa,  
Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros  
Ohjelma: Karaokea ja yhdessä musisointia.  
Ohjaajat: Merja Airola ja Ljudmila Korotkova  
Maksu: 30 € syyskausi

## **Brahiksen musiikkikerho 2**

Aika: Keskiviikko 9.9.–9.12. (ei 14.10.) klo 18.15–19.15 (13 krt)  
Taksit: Kerhopaikalle klo 18.00–18.15.  
Kotiin klo 19.15–19.30.  
Paikka: Kehitysvammatuen Ystävätupa,  
Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros  
Ohjelma: Iloista musisointia, laulua ja soittoa.  
Ohjaajat: Ville Putro ja toinen ilmoitetaan myöhemmin  
Maksu: 30 € syyskausi

## **Brahiksen musiikkikerho 3**

Aika: Torstai 10.9.–10.12. (ei 15.10.) klo 18.15–19.15 (13 krt)  
Taksit: Kerhopaikalle klo 18.00–18.15.  
Kotiin klo 19.15–19.30.  
Paikka: Kehitysvammatuen Ystävätupa,  
Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros  
Ohjelma: Iloista musisointia, laulua ja soittoa.  
Ohjaajat: Ville Putro ja Tuulikki Kuukasjärvi  
Maksu: 30 € syyskausi



## Vekkarin karaokeryhmä

- Aika: Kerran kuussa maanantaisin kello 18.00-19.00. 21.9., 19.10., 16.11. ja 14.12.
- Paikka: Sir Oliver, Haapaniemenkatu 14 A 2, Helsinki.
- Ohjelma: Mennään ystävien kanssa laulamaan karaokea yhdessä!
- Vetäjät: Vertaisryhmän vetäjät Joonas Laatikainen ja Sinikka Leino.
- Lisätiedot: p. 044 792 27 52,  
venni.turtiainen@kvtuki57.fi

## Lasten ryhmä

### Tukimuskari alle kouluikäisille

- Aika: Lauantai 3.10, 10.10, 24.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11, 5.12 ja 12.12. klo 10.15–11.00 (10 krt)
- Paikka: Resonaari, Kulosaaren puistotie 26, 00570 Helsinki
- Ohjelma: Resonaarin tukimuskari on pääosin alle kouluikäisille suunnattua mukavaa ja monipuolista musisointia, mihin kaikki voivat osallistua. Musiikki luo iloa ja ryhmässä toimiminen vahvistaa vuorovaikutustaitoja. Lisäksi muskari on mukava yhteinen hetki myös lapselle ja mukana olevalle vanhemmalle/muulle aikuiselle. Tervetuloa musisoimaan!
- Ohjaaja: Juha-Matti Grönlund
- Maksu: 25 € syyskausi



## Luova toiminta

### Malmin taidekerho

Aika:	Maanantai 7.9.–7.12. (ei 12.10.) klo 18.15–19.15 (13 krt).
Taksit:	Kerhopaikalle klo 18.00–18.15. Kotiin klo 19.15–19.30.
Paikka:	Malmitalo, Ala-Malmin tori 1, keramiikkaluokka, 2. kerros
Ohjelma:	Taidekerhossa testataan erilaisia kuvan tekniikoita ja tutustutaan uusiin taidevälineisiin, menetelmiin ja taidemuotoihin. Leppoisassa tunnelmassa pääsee kokeilemaan uusia taidemuotoja, tyylejä ja tekniikoita. Kerholaiset pääsevät itse vaikuttamaan taidetoiminnan sisältöön.
Ohjaajat:	Minna Vuoristo ja Satu Tarkio
Maksu:	30 € syyskausi

### Askartelu- ja taidekerho

Aika:	Torstai 10.9.–10.12. (ei 15.10.) klo 18.15–19.15 (12 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 18.00–18.15. Kotiin klo 19.15–19.30.
Paikka:	Kehitysvammatuen Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs.
Ohjelma:	Tehdään yhdessä mukavalla porukalla ja hyvässä hengessä. Nautitaan piirtämisestä ja maalaamisesta, iloitaan väreistä. Ohjaajat toteuttavat mielellään myös kerholaisten omia ideoita.
Ohjaajat:	Merja Airola ja Ljudmila Korotkova
Maksu:	30 € syyskausi

## Taide tutuksi –kerho

- Aika:** Joka toinen keskiviikko 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 17.00–19.15 (7 krt)
- Paikka:** Kerho kokoontuu eri taidemuseoissa ja gallerioissa ympäri kaupunkia erikseen ilmoitettavan ohjelman mukaan.
- Ohjelma:** Tutustutaan kiinnostaviin näyttelyihin ja lopuksi käydään kahvilla keskustelemassa taiteen herättämistä ajatuksista. Taiteeseen tutustumisen lisäksi kerhossa kannustetaan itsenäiseen liikkumiseen ja tuetaan omien mielipiteiden ja tunteiden sanoittamista keskustelemalla taiteen avulla vaihtelevista teemoista. Kahvilakäynti kuuluu kerhon hintaan. Museot ja galleriat eivät välttämättä ole esteettömiä.
- Ohjaajat:** Helka Heinonen, Mari Viita-aho ja Johanna Snellman vuorottelevat, vertaisryhmän vetäjä Pyry Haukkavaara
- Maksu:** 30 € syyskausi



## Vekkarin Valopaja – Light Painting

- Aika:** Kerran kuukaudessa torstaisin kello 18.00-19.00. 10.9., 22.10., 12.11., 10.12.
- Paikka:** Pasilan asukastalo, Topparikuja 2, Helsinki.
- Ohjelma:** Vapaamuotoista tai ohjattua valomaalausta. Joinain kertoina on teema, kuten joulu tai halloween.
- Vetäjä:** Vertaisryhmän vetäjä Markus Lohikoski
- Lisätiedot:** 044 792 27 52 tai [venni.turtiainen@kvtuki57.fi](mailto:venni.turtiainen@kvtuki57.fi)



## Vekkarin valokuvausryhmä

- Aika:** Kerran kuukaudessa perjantaisin kello 17.00-18.00. 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.
- Paikka:** Rudolfin monitoimitila, Rudolfintie 17-19 A, 00870 Helsinki
- Ohjelma:** Tutustutaan kameran käyttöön ja harjoitellaan kuvaamista. Et tarvitse omaa kameraa. Voit ottaa kuvia omalla kännykälläsi.
- Vetäjä:** Vertaisryhmän vetäjät Ridei Liukkonen ja Rishi Liukkonen.
- Lisätiedot:** 040 792 27 51 tai [venni.turtiainen@kvtuki57.fi](mailto:venni.turtiainen@kvtuki57.fi)



## Vekkarin Tunneteatteri

- Aika:** Torstaisin 10.9.–26.11. kello 9.30–12.00 (ei syyslomaviikolla 42). Poikkeuksina torstai 5.11. ja 12.11., jolloin kokoontuminen kello 10-14. Lisäksi esityksiä la 24.10., su 25.10. ja la 7.11. kello 12.00-16.00
- Paikka:** Opistotalo, Helsinginkatu 26, Helsinki
- Ohjelma:** Tutustumme esiintymiseen! Lukukauden aikana esitetään näytelmä, jonka harjoittelu on aloitettu kevätkaudella.
- Vetäjä:** Vertaisryhmän vetäjät Outi Kero ja Harri Broman yhdessä teatteri-ilmaisun ohjaaja Hanna Häyhän kanssa.
- Ilmoittautuminen** Tunneteatteriin ei oteta syksyllä 2020 uusia osallistujia. Keväällä mukana olleet voivat ilmoittautua Helsingin Työväenopiston kautta osoitteessa [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi) kurssitunnuksella H204963 tai puhelimitse numeroon 09 310 88610.

Kaikki ovat tervetulleita katsomaan esityksiä  
torstaina 5.11. kello 12, lauantaina 7.11.  
kello 14 ja torstaina 12.11. kello 12.

Maksu: 26 € syyskausi  
Järjestäjä: Helsingin työväenopisto ja  
Kehitysvammatuki 57 ry  
Lisätiedot: 044 792 27 52 tai  
venni.turtiainen@kvtuki57.fi



## Yhdessä olemista, kokemista ja oppimista

### Kansainvälisyyskerho 18–30-vuotiaille

Aika: Joka toinen maanantai kello 17.00 – 18.30  
21.9. 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja  
14.12. (7 krt) Huom. muuttunut kellonaika  
Taksit: Kerhopaikalle klo 16.45–17.00.  
Kotiin klo 18.30–18.45.  
Paikka: Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs  
Ohjelma: Kerhossa tutustutaan nuorisoryhmiin eri  
maista. Syksyn aikana suunnitellaan  
belgialaisen nuorisoryhmän vierailua  
Suomeen. Belgialainen ryhmä tulee  
kevällä 2021 viikon leirille, johon on saatu  
Erasmus+ -rahoitus. Leirillä ovat mukana  
henkilökohtaiset ohjaajat. Osallistujat  
keräävät syksyn ja kevään aikana yhdessä  
omarahoitusta matkaa varten esim.  
myymällä sovittuja tuotteita.  
Ohjaajat: Ysi Valve ja Venni Turtiainen, vertaisvetäjä  
Jarkko Kekkonen  
Maksu: 30 € syyskausi

## **Vuosaaren luontokerho**

Aika:	Tiistai 8.9.–8.12. (ei 13.10.) klo 18.15–19.15, retkikerroilla sovitusti 17.45–19.15 (13 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 18.00–18.15. Kotiin klo 19.15–19.30.
Paikka:	Kallahden nuorisotalo, Pohjavedenkatu 5
Ohjelma:	Mitä kaikkea luonnosta löytyykään? Myös Helsingin luonnossa on paljon nähtävää ja koettavaa. Tutustutaan luontoon ja sen ihmeisiin monipuolisella luontoaiheisella toiminnalla ja välillä retkeillen lähialueilla.
Ohjaajat:	Jouni Viitala, Lauri Meurman ja vertaisryhmän vetäjä Håkan Eklund
Maksu:	30 € syyskausi

## **Mediaklubi**

Aika:	Joka toinen maanantai 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12. klo 18.15–19.15 (7 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 18.00–18.15. Kotiin klo 19.15–19.30.
Paikka:	Kehitysvammatuen Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs.
Ohjelma:	Käsitellään ajankohtaisia uutisia ja tapahtumia meiltä läheltä ja muualta. Luemme lehtiä ja keskustelemme. Tehdään tutustumiskäyntejä museoihin ja kahviloihin. Ryhmäläisten niin halutessa, harjoitellaan kirjoittamaan pieniä mielipide- ja blogikirjoituksia. Lisäksi voidaan myös kuvata pieniä videoita yhdistyksen YouTube-kanavalle.
Ohjaajat:	Jouni Viitala, Vilhelmiina Jokinen ja vertaisvetäjä Janina Porkka
Maksu:	20 € syyskausi



## **Brahiksen seniorit**

Aika:	Joka toinen tiistai 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. (7 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 12.00–12.15. Kotiin klo 13.15–13.30.
Paikka:	Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4 krs
Ohjelma:	Leppoisa yhdessäoloa, musisointia ja tarinointia kahvikupposen äärellä.
Kohderyhmä:	Yli 50-vuotiaille.
Ohjaajat:	Ville Putro ja Eveliina Karlsson
Maksu:	20 € syyskausi.

## **Lukemisen ja kirjoittamisen kurssi**

Aika:	Lauantai 29.8.–5.12. (ei 10.10., 17.10. ja 31.10. klo 10.30–12.00 (12 krt)
Paikka:	Opistotalo, luokka 401, Helsinginkatu 26
Ohjelma:	Harjoitellaan ja ylläpidetään lukemisen ja kirjoittamisen perustaitoja eri menetelmin. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joiden lukemisen ja kirjoittamisen taidot ovat kehittymässä.
Ohjaaja:	Päivi Häkkinen
Maksu:	Syyskausi 19 €, työväenopisto laskuttaa
Järjestäjä:	Helsingin työväenopisto ja Kehitysvammatuki 57 ry

## Leidien klubi

- Aika:** Tiistai 8.9.–8.12. (ei 13.10.) klo 18.15–19.15 (13 krt)
- Taksit:** Kerhopaikalle klo 18.00–18.15.  
Kotiin klo 19.15–19.30.
- Paikka:** Kehitysvammaatuen Ystävätupa,  
Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs
- Ohjelma:** Nuorten ja nuorekkaiden leidien oma kerho, jossa tehdään juuri meitä kiinnostavia asioita. Ohjelma suunnitellaan yhdessä.
- Ohjaajat:** Päivi Häkkinen ja Minna Vuoristo
- Maksu:** 30 € syyskausi



## Vekkarin Kirja- ja runopiiri

- Aika:** Joka toinen maanantai 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12. kello 17.30–19.00.
- Paikka:** Pasilan kirjasto, Kellosilta 9, Helsinki
- Ohjelma:** Ryhmässä etsitään ja luetaan kirjoja sekä keskustellaan kirjoista. Kirjoihin tutustutaan esim. lukemalla takakannen tekstejä muille ryhmäläisille. Kirjapiirissä myös lausutaan runoja ja osallistujat voivat kirjoittaa omia runoja. Voit tuoda mukaan omia kirjojasi. Olet tervetullut mukaan, vaikka et osaisi lukea!
- Vetäjä:** Vertaisryhmän vetäjät Veli-Pekka Venho ja Timo Ovaskainen
- Lisätiedot:** 044 792 27 52 tai  
venni.turtiainen@kvtuki57.fi



## Vekkarin Leivontakurssi – UUSI!

- Aika:** Maanantaisin 26.10., 2.11., 9.11., 16.11. sekä 23.11. klo 10-13.45.
- Paikka:** Helsingin Työväenopiston Opistotalon keittiö, Helsinginkatu 26.
- Ohjelma:** Opetellaan yhdessä leipomaan suolaisia ja makeita herkkuja.
- Vertaisryhmän vetäjä:** Marko Kokkonen yhdessä Helsingin Työväenopiston opettajan kanssa.
- Maksu:** 19 euroa kurssimaksua + 30 euroa materiaalmaksua
- Lisätiedot:** P. 044 692 27 52 tai [venni.turtiainen@kvtuki57.fi](mailto:venni.turtiainen@kvtuki57.fi).



## Liikunta

### Aikuisten ryhmät Rytminen voimistelu

- Aika:** tiistaisin 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12. kello 18.00–19.30 (7 krt)
- Paikka:** Oskarinpuiston toimijatalo, Marjaniemi, Marjaniemenranta 48, liikuntasali
- Ohjelma:** Rytmisen voimistelun kerhossa harjoitellaan voimistelun alkeita esimerkiksi vartalonhallintaa ja tasapainoa sekä lisätään liikkuvuutta. Kerhoon voi tulla niin vasta-alkaja kuin kokeneempikin.
- Ohjaajat:** Julia Ahonen ja Miikka Ahonen
- Maksu:** 30 € syyskausi

## Sovellettu jooga

- Aika:** Torstai 10.9.–10.12. (ei 15.10.) klo 18.15–19.15 (13 krt)
- Taksit:** Kerhopaikalle klo 18.00–18.15.  
Kotiin klo 19.15–19.30.
- Paikka:** Oskarinpuiston toimijatalo, Marjaniemi, Marjaniemenranta 48, liikuntasali
- Ohjelma:** Sovelletun joogan ryhmässä tutustutaan joogaan liikuntamuotona ja harjoitellaan yhdessä turvallisesti joogaliikkeitä. Jooga on rauhallinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Harjoitukset tehdään sovelletusti jokaisen tarpeet huomioiden. Tutustutaan erilaisiin asentoihin, kuten soturiasentoihin, ja tehdään hengitysharjoituksia yksin ja yhdessä. Vuorovaikutustaidot, kehotuntemus ja itseilmaisuus kehittyvät joogan myötä. Jooga on lempeä harjoitus, jossa myös revitellään lempeästi ja nauretaan. Vapauta sisäinen soturisi ja tule sovelletun joogan ryhmään.
- Ohjaajat:** Erityisjoogan ohjaajat Anu Ihanus ja Kirsi Vidman
- Maksu:** 30 € syyskausi
- Järjestäjä:** Kehitysvammatuki 57 ry ja Helsingin kaupungin liikuntapalvelut

## Liikuntakerho

Aika:	Keskiviikko 9.9.–9.12. (ei 14.10.) klo 18.00–19.30 (13 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 17.45–18.00. Kotiin klo 19.30–19.45.
Paikka:	Stadin Ammattiopisto, Malmi, Vilppulantie 14, liikuntasali
Ohjelma:	Innostutaan liikunnasta ja tutustutaan erilaisiin lajeihin. Monipuolista liikuntaa ja pallopelejä, joilla ylläpidetään fyysistä kuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiokykyä ja tasapainoa.
Kohderyhmä:	Vähän liikuntaa harrastavat aikuiset.
Ohjaajat:	Sirpa Lempiäinen, Antti Jatkola, Raakel Saarinen, Heidi Visuri
Maksu:	30 € syyskausi
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ry ja Helsingin kaupungin liikuntapalvelut

## Salibandykerho

Aika:	Sunnuntai 13.9.–13.12. (ei 6.12.) klo 12.00–13.00 (13 krt)
Paikka:	Liikuntamyly, Myllypurontie.
Kohderyhmä:	Sitoutunutta harjoittelua vaativa ryhmä yli 15-vuotiaille.
Ohjelma:	Salibandyn lajiharjoitteita ja peliä.
Ohjaajat:	Anton Ylä-Autio ja Teemu Lempiäinen, Sirpa Lempiäinen sijaisena tarvittaessa
Maksu:	30 € syyskausi
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ry ja Helsingin kaupungin liikuntapalvelut

## Keilailu

Aika:	Keskiviikko 9.9.– 9.12. (ei 14.10.) klo 16.00–17.00 (13 krt).
Taksit:	Kerhopaikalle klo 15.45–16.00. Kotiin klo 17.00–17.15.
Paikka:	Talin keilahalli, Huopalahdentie 28.
Ohjelma:	Tule mukaan keilaamaan mukavaan porukkaan. Kerhomaksu sisältää keilailukenkien vuokran.
Ohjaaja:	Päivi Häkkinen ja vertaisvetäjä Timo Jäppinen
Maksu:	30€ syyskausi
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ja Helsingin kaupungin liikuntapalvelut



## Vekkarin Vantaan keilaajat

Aika:	Kerran kuukaudessa maanantaisin kello 15.00-16.00. 7.9., 5.10., 9.11. ja 7.12.
Paikka:	Tixi Bowling, Läntinen Valkoisenlähteentie 52, Vantaa
Ohjelma:	Mennään yhdessä keilaamaan! Sinun ei tarvitse vielä osata keilata, harjoitellaan yhdessä.
Huom:	Keilausmaksu 8 euroa kevätkaudelta
Vetäjä:	Vertaisryhmän vetäjä Panu Jääskeläinen
Lisätiedot:	044 792 27 52 tai venni.turtiainen@kvtuki57.fi

## Tanssikerho

- Aika: Joka toinen perjantai 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. klo 18.00–19.30 (6 krt).
- Taksit: Kerhopaikalle 17.45–18.00.  
Kotiin klo 19.30–19.45.
- Paikka: Kehitysvammauden Ystävätupa,  
Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs.
- Ohjelma: Tutustumista eri tanssilajeihin sekä luovaa tanssia ja liikettä musiikin tahtiin.
- Ohjaajat: Paula Halonen ja Päivi Halonen
- Maksu: 30 € syyskausi
- Järjestäjä: Kehitysvammatuki 57 ja Helsingin kaupungin liikuntavirasto



## Vekkarin Tanssiryhmä

- Aika: Joka toinen perjantai kello 17.00-18.00.  
11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.
- Paikka: Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs
- Ohjelma: Opetellaan tanssin alkeita, tanssitaan ja kuunnellaan musiikkia yhdessä!
- Vetäjä: Vertaisryhmän vetäjät Seppo Rapeli, Thuy Le ja Oona Karjalainen
- Lisätiedot: 044 792 27 52 tai  
venni.turtiainen@kvtuki57.fi

## Vesiliikuntaryhmä

Aika:	Perjantai 11.9.–11.12. (ei 16.10.) klo 14.15–15.15 (12 krt).
Paikka:	Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
Kohderyhmä:	Itsenäisesti pukeutumis- ja pesutiloissa pärjäävät aikuiset. Avustaja voi tarvittaessa olla mukana. Kerhossa yksi ohjaaja.
Ohjelma:	Monipuolista vesiliikuntaa, jolla ylläpidetään uimataittoa, fyysistä kuntoa, liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä.
Ohjaaja:	Heidi Visuri
Maksu:	30 € syyskausi
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ja Helsingin kaupungin liikuntapalvelut

## Lasten ja nuorten ryhmä

### Luistelukerho

Aika:	Maanantai 7.9.–7.12. (ei 12.10.) klo 19.00–20.00 (13 krt).
Paikka:	Oulunkylän jäähalli, Käskynhaltijantie 11 (halli ei ole esteetön)
Ohjelma:	Luistelun lajiharjoittelua monipuolisesti. Hallivuoro jaetaan Helsingin erilaisten oppijoiden kanssa ja ryhmät tekevät yhteistyötä.
Kohderyhmä:	6–20-vuotiaat aloittelijat ja kauemmin harrastaneet.
Ohjaajat:	Kiira Knuus ja Kaisla Kasteenpohja
Maksu:	Syyskausi 30 €
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ja Helsingin kaupungin liikuntapalvelut





## Lyhytkurssit helsinkiläisille

Lyhytkurssit ovat kurssimuotoista toimintaa, jotka kestävät ennalta sovitun ajan. Kurssi ei siis jatku seuraavalla kaudella.

### Skeittauskurssi nuorille

- Aika:** Lauantai 12.9., 19.9., 26.9. klo 10.00–12.00
- Paikka:** Kontulan skeittihalli, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki
- Ohjelma:** Rullalautailu eli skeittaus on hauska ja monipuolinen laji. Se kehittää lihaksia, luuston kestävyyttä, tasapainoa ja monia muitakin fyysisiä ominaisuuksia. Lajin hyödyt laajenevat myös henkiselle puolelle sillä skeittaus kasvattaa harrastajansa kärsivällisyyttä. Skeittaus ei tunne epäonnistumista, vaan lajin henki on se, että kaikki mitä teet on uutta ja sitä on lupa kokeilla lopputuloksesta huolimatta. Skeittaamaan oppii siis parhaiten sinnikkäällä tekemisellä. Kokenut ohjaaja esittelee pienryhmälle lajin alkeet. Kurssilla on kerrallaan paikalla yksi ohjaaja, joten tarvittaessa mukaan on hyvä ottaa oma avustaja tai tukihenkilö. Kurssilla saa tuntien ajaksi lainaksi skeittilaudan ja kypärän (ei muita suojia).
- Ohjaaja:** HELride collective ry:n ohjaaja Siv Knudsen
- Maksu:** 30 €

## **Kokkauskurssi**

- Aika:** Lauantai 26.9., 24.10. ja 21.11. klo 11.00–14.00
- Paikka:** Opistotalo, Helsinginkatu 26, kotitalousluokka, 1. krs
- Ohjelma:** Kokataan helppoa, herkullista ja terveellistä ruokaa Opistotalon keittiössä. Kurssilla annetaan vinkkejä ja opastetaan ruoan hankinnassa, valmistamisessa ja säilyttämisessä. Kunkin kerran lopussa katetaan ruokapöytä kauniiksi, syödään rauhassa ja huolehditaan yhdessä jälkisiivouksesta. Jos tarvitset apua kokkaamisessa, niin otathan oman avustajan mukaan. Kurssilla opetellaan ja kerrataan rauhassa sitä, miten tehdään hyvää arkiruokaa.
- Ohjaaja:** Työväenopiston kotitalousopettaja
- Maksu:** 34 €, työväenopisto laskuttaa
- Järjestäjä:** Kehitysvammatuki 57 ry ja Helsingin työväenopisto

## **Iloa älypuhelimesta**

Aika:	Maanantai 7.9.—2.11. (ei 12.10.) 18.15—19.45 (8 krt)
Paikka:	Opistotalo, Helsinginkatu 26, luokka 401 Blomstedt, 4. krs
Ohjelma:	Tutustutaan älypuhelimien peruskäyttöön ja asetellaan sopivat helppokäyttötoiminnot tarvitseville. Opitaan, miten puhelimesta huolehditaan, tietoa haetaan ja miten sillä viestitään. Kahden opettajan tuella opitaan puhelimen perushuoltoon liittyvistä asioista kuten päivityksistä, hahmotellaan internetin ja puhelimen eroa ja perehdytään yleisiin ilmaisiin viestinnän sovellusten käyttöön (WhatsApp ja Facebook). Kiinnostuksen ja ajan puitteissa voidaan tutustua myös esimerkiksi GoogleMaps, Youtuben, TikTokiin tai podcastien maailmaan. Tietoturva ja netiketti ovat kaikessa opetuksessa mukana.
Ohjaajat:	Häkkinen Päivi ja Sundström Minna
Maksu:	24 €, työväenopisto laskuttaa
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ry ja Helsingin työväenopisto

## **Tulossa koriskurssi lapsille/nuorille**

Mahdollisuuksien mukaan järjestämme koriskurssin lapsille/nuorille. Tarkemmat tiedot yhdistyksen kotisivuilta ja tapahtumakalenterissa tai Severiinalla.



## Liikuteltava ryhmätoiminta (Helsinki ja Espoo)

Kiinnostaisiko musiikki, kokkailu tai vaikkapa lukupiiri? Kutsu kerho kylään! Liikuteltava pienryhmätoiminta tuo harrastuksen sinne missä osallistujatkin ovat, esim. asumisyksikköön.

Ryhmän aihe ja kokoontumisaika räätälöidään yhdessä tilaajan kanssa osallistujien tarpeiden mukaiseksi. Tapaamiskertoja on yleensä 6 ja kerhon pituus osallistujien tarpeitten mukaan esim. 45 min.–1 tunti.

Hinta määräytyy kokoontumiskertojen määrän, osallistujien määrän ja tarvittavan ohjaajaresurssin mukaan.

Esimerkki liikuteltavasta kerhosta:

**Ilahdu liikkeestä** – tanssia ja joogaa kaiken taitoisille

Tutustumme luovaan tanssiin, sovellettuun joogaan ja erilaisiin läsnäoloharjoituksiin rennossa ja iloisessa ilmapiirissä. Matalankynnyksen tanssi- ja joogaharjoitukset kannustavat tutustumaan omaan kehoon ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa liikkuen.

Ennen kerhokertojen alkamista järjestetään ohjaajan tutustumiskäynti tiloihin ja osallistujiin, heidän voimavaroihinsa ja mahdollisiin erityistarpeisiinsa. Ryhmän koko 4–8 henkilöä, riippuen toimintakyvystä ja mahdollisista avustajista. Toimintakerran kesto sovitusti n. 45 - 90 min. Ohjaaja: Vea Vainio.

Lisätietoja liikuteltavasta ryhmätoiminnasta antaa Severiina Winqvist, severiina.winqvist@kvtuki57.fi tai 040 835 0395

## Kerhot espoolaisille ja Espoossa kokoontuvat Vekkarin ryhmät



### Musiikki

#### Aikuisten ryhmä

##### Musiikkikerho espoolaisille

Aika:	Keskiviikko 9.9–2.12. (ei 14.10.) klo 18.00–19.00 (12 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 17.45–18.00. Kotiin klo 19.00–19.15.
Paikka:	Kylämaja, Matinkylä, Matinkatu 7
Ohjelma:	Iloista laulua ja musisointia mukavassa porukassa.
Ohjaajat:	Kirsikka Manninen ja Juuli Kaukinen
Maksu:	30 € syyskausi

#### Lasten ryhmä

##### Tukimuskari alle kouluikäisille espoolaisille

Aika:	Tiistai 15.9–8.12. (ei 13.10.) klo 18.15–19.00 (12 krt)
Paikka:	Sävelmetsä, Olari, Länsiportti 1 B
Ohjelma:	Muskariharrastus edistää mm. lapsen kielen kehitystä, sosiaalisia taitoja, psyykkistä kehitystä, motorisia taitoja ja tukee positiivisen minäkuvan syntyä. Muskarissa voi saada kavereita ja tärkeitä yhdessä tekemisen ja onnistumisen kokemuksia. Tukimuskarissa tuetaan lapsen kehitystä ja lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta monipuolisin musiikillisin ja leikillisin keinoin. Muskarissa apuna

käytetään mm. kuvia, viittomia, kuvitettuja lauluja. Muskari on lapselle ja vanhemmalle mukava yhteinen kehittävä musiikillinen vuorovaikutushetki. Tukimuskarista saa ideoita myös kotona musisointiin ja lapsen kehityksen tukemiseen musiikin avulla. Vanhempi osallistuu muskariin yhdessä lapsensa kanssa. Ryhmään otetaan 6 lasta vanhempansa kanssa.

Ohjaajat: Miina Virtanen  
Maksu: 30 € syyskausi



## Luova toiminta

### Valokuvauskerho espoolaisille

Aika: Keskiviikko 9.9–2.12. (ei 14.10.) klo 18.00–19.00 (12 krt)  
Taksit: Kerhopaikalle klo 17.45–18.00.  
Kotiin klo 19.00–19.15.  
Paikka: Kylämaja, Matinkylä, Matinkatu 7  
Ohjelma: Tutkitaan maailmaa ja ihmisiä valokuvauksen keinoin. Kerhossa voidaan käyttää myös maalaamista tai muita taiteen keinoja valokuvaamisen lisäksi. Ota mukaasi oma kännykkäsi, jossa on kamera.  
Ohjaajat: Anne Kolhinen ja Kaisu Helminen  
Maksu: 30 € syyskausi



## Taidetta iloiten -kuvataidekurssi

- Aika:** Tiistaisin kello 17.30-20.00  
15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 20.10., 27.10.,  
3.11., 10.11., 17.11. ja 24.11.  
(ei syyslomaviikolla 42)
- Paikka:** Espoon keskus, Suvis  
Sokinsuonkuja 4, Espoo
- Ohjelma:** Tehdään taidetta yhdessä!
- Vetäjä:** Vertaisryhmän vetäjä Seija Suokko  
yhdessä Työväenopiston  
kuvataideopettajan kanssa.
- Ilmoittautuminen:** Ilmoittautuminen käynnissä  
Työväenopiston sivuilla: [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi)  
hakukoodilla E203065. Voit ilmoittautua  
myös puhelimitse soittamalla Espoon  
työväenopiston numeroon 020 692444.
- Maksu:** 20 € syyskausi + 10 euroa materiaalit
- Järjestäjä:** Espoon työväenopisto ja  
Kehitysvammatuki 57 ry/Vekkari
- Lisätiedot:** p. 044 792 27 52,  
[venni.turtiainen@kvtuki57.fi](mailto:venni.turtiainen@kvtuki57.fi)



## Yhdessä olemista, kokemista ja oppimista

### Espoo tutuksi

- Aika:** Torstai 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. klo  
17.00–19.15. (4 krt)
- Taksit:** Kerhopaikalle klo 16.45–17.00.  
Kotiin klo 19.15–19.30.
- Paikka:** Eri puolilla Espoota ilmoitetun ohjelman  
mukaan.

Ohjelma: Kerho kaikille, jotka haluavat oppia tuntemaan Espoota ja löytää mukavia paikkoja, joihin voi vapaa-ajalla mennä. Osallistujat suunnittelevat tutustumiskohteet ohjaajien ehdotusten pohjalta. Kohteina voivat olla esim. museot, kirjastot, biljardisali, esitykset ja kahvilat. Käyntikohteista ei koidu osallistujille lisämaksuja.

Ohjaajat: Liisa Laajoki ja Kaarina Koistinen  
Maksu: 30 € syyskausi



## Vekkarin Toimintaryhmä

Aika: Joka maanantai klo 18.00-20.00 paitsi syyslomaviikolla 42. 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 7.12. ja 14.12.

Paikka: Tukikohtana asukastila Kylämaja osoitteessa Matinkatu 7, Espoo.

Ohjelma: Liikutaan yhdessä sisällä ja ulkona Espoossa. Käydään kahvilla, syömässä, keilaamassa, pelataan lautapelejä ja nautitaan yhdessäolosta.

Vetäjä: Vertaisryhmän vetäjät Sami Lötjönen ja Samu Reinikka

Lisätiedot: 044 792 27 52 tai  
venni.turtiainen@kvtuki57.fi





## Liikunta

### Jooga espoolaisille

Aika:	Tiistai 8.9.—1.12. (ei 13.10.) klo 17.00—18.00 (12 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 16.45—17.00. Kotiin klo 18.00—18.15.
Paikka:	Saunalahden koulu, Brinkinmäentie 1, tanssisali (esteetön)
Ohjelma:	Tutustutaan joogaan liikuntamuotona ja harjoitellaan yhdessä turvallisesti joogaliikkeitä. Jooga sopii kaikille. Harjoitukset tehdään sovelletusti jokaisen tarpeet huomioiden.
Ohjaajat:	Sanna Kullberg ja Kristiina Olanto
Maksu:	30 € syyskausi
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ry ja Espoon liikuntapalvelut

### Tanssikerho espoolaisille

Aika:	Perjantai 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. klo 17.30—19.00 (6 krt)
Taksit:	Kerhopaikalle klo 17.15—17.00. Kotiin klo 19.00—19.15.
Paikka:	Saunalahden koulu, Brinkinmäentie 1, tanssisali (esteetön)
Ohjelma:	Iloa luovan tanssin kerhossa. Tervetuloa liikkumaan ja oppimaan tanssimista rennossa ilmapiirissä. Ryhmä sopii kaikille tanssista kiinnostuneille.
Ohjaajat:	Kaarina Koistinen ja Veja Vainio, lisäksi vertaisohjaaja Siiri Tiilikka
Maksu:	30 € syyskausi
Järjestäjä:	Kehitysvammatuki 57 ry ja Espoon liikuntapalvelut

## Kaikille avoimet kohtaamispaikat ja klubit



### Ystävätupa

Ystävätupa, tuttavallisesti Ystis, on kohtaamispaikka kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Ystiksellä tapaat kavereita, voit pelata bilistä ja muita pelejä, laulaa karaokea tai vain viettää aikaa mukavassa seurassa.

Ystävätuvalla on myytävänä kahvia, pullaa ja pientä suolaista. Ystiksellä on paikalla aina kaksi vastuuhjaajaa. Mikäli tarvitset henkilökohtaista apua tai vahvempaa tukea, olet tervetullut oman avustajan kanssa.

### Ystävätupa on avoinna 19.8. alkaen

keskiviikkoisin klo 14.00–19.00

sunnuntaisin klo 13.00–16.00

Ilmoittautumista ei tarvita. Tervetuloa mukaan!

Osoite: Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs  
p. 0400 413 478 (aukioloaikoina)

Myös keväällä alkanut **Verkko-Ystis** ja **Verkko-Teinari** jatkuvat 1-2 kertaa kuukaudessa. Niistä tiedotetaan Facebookissa Ystävätupa ja kerhot verkossa -sivulla.



### Ystiksen Teiniklubi

Tervetuloa nuorison omalle Teiniklubille eli tenarille, jossa voit pelaila pelejä, askarrella, tavata kavereita ja tutustua uusiin ihmisiin. Ilmoittautumista ei tarvita.

Myytävänä limua, mehua ja pientä purtavaa esim. mehu ja pulla maksaa 1,50 euroa ja limumukillinen 1 euron.

Syksyn ensimmäinen Teinari on lauantaina 15.8. klo 13.00–16.00 Ystävätuvalla, Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros. Teiniklubi kokoontuu joka toinen lauantai parittomilla viikoilla 19.12. saakka. Kevään ajat ilmoitetaan myöhemmin.

## Villiklubi

Villiklubilla tavataan noin kerran kuukaudessa Helsingissä ja Järvenpäässä. Tervetuloa mukaan!

Villiklubeja järjestetään Helsingissä ravintola TBA:ssa Suvilahdessa (Kaasutehtaankatu 1, rakennus 8, Kojehuone) ja Järvenpäässä ravintola Korona barissa (Rantakatu 5). Ilmainen sisäänpääsy. Ilmoittautumista ei tarvita. Ikäraja 18 v.

Klubi-illat ilmoitetaan Facebookissa Villiklubi-sivulla ja yhdistyksen nettisivulla [www.kvtuki57.fi](http://www.kvtuki57.fi).



## Sateenkaariklubi

Bragun Sateenkaariklubi on kohtaamispaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville kehitysvammaisille ja autismin kirjon henkilöille. Sateenkaariklubi kokoontuu osoitteessa Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros (Ystävätupa).

Sateenkaariklubilla voit kohdata muita ihmisiä ja viettää aikaa mukavassa seurassa. Voit jutella, pelata lautapelejä tai biljardia tai vaikka laulaa karaokea. Tarjolla pientä purtavaa. Juttuseurana myös kehitysvammaopoliiklinikan seksuaalineuvoja Kirsimaria Öro ja vapaa-ajan toiminnan koordinaattori Marja Herala.

Klubilla tavataan syyskaudella 2020 torstaisin 27.8., 29.10. ja 26.11. klo 15.30–17.30.

Klubin toteuttavat Kehitysvammaatuki 57 ry ja Helsingin kaupunki



## **Ystiksen Senioriklubi**

Senioriklubi kokoontuu Ystävätuvalla 1.9.-8.12. parillisilla viikoilla joka toinen tiistai klo 12.00–14.00.

Myytävänä kahvia ja pientä purtavaa. Senioriklubille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Senioriklubi on tarkoitettu eläkeikäisille. Ohjelma suunnitellaan yhdessä syksyn ja kevään ensimmäisellä kerralla.

Senioriklubilla on myytävänä kahvia ja pientä purtavaa. Tervetuloa mukaan! Ilmoittautumista ei tarvita.

Järjestämme senioritoimintana myös retkiä ja teemapäiviä.

## **Muiden järjestämä vapaa-ajan toiminta**

### **Liikunta**

Suomen Paralympiakomitea ry:n sivuilta löytyy urheiluseurat ja muut tahot, joilla on valmiuksia ottaa mukaan erityistä tukea tarvitsevat liikkujat: <https://www.paralympia.fi/palvelut/loyda-oma-seura>

### **Annantalo**

Värisevät varpaat on värejä, värinää, iloa, taitoa, tanssia ja kuvataidetta yhdistävä ryhmä 7–15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Ryhmässä ilmaistaan liikkuen ja kokeillaan kuvataiteen eri tekniikoita. Ryhmässä huomioidaan erityiset ja tavalliset tarpeet. Dancehearts – tanssiteatteria 9–18-vuotiaille. Ilmaise ajatuksiasi itsestä ja maailmasta tanssin keinoin. Ryhmä toimii luovana yhteisönä, jossa jokainen voi vaikuttaa Lisätietoja: [www.annantalo.fi](http://www.annantalo.fi) tai [kaisa.rihtniemi@hel.fi](mailto:kaisa.rihtniemi@hel.fi).

## **Helsingin Kaupungin Liikuntapalveluiden sovellettu liikunta**

Lapsille syksyn ryhmätarjonnassa on uimakouluja, vesiliikuntaa ja vesiseikkailua, aikuisille vesijumpaa, kuntosaliharjoittelua ja liikuntaryhmiä. Lisätiedot: [www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/erityisryhmat/erityisryhmat-aikuisille/](http://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/erityisryhmat/erityisryhmat-aikuisille/), puh. 09 310 87509.

## **EasySport-harrastetoiminta**

Helsingin Kaupungin Liikuntapalvelut järjestää myös kaikille avointa EasySport-harrastetoimintaa koululaisille.

EasySportissa on monipuolinen ja laaja lajitarjonta ympäri Helsinkiä. Maksuttomille tunneille voi tulla mukaan missä vaiheessa kautta tahansa ilmoittautumatta. Joihinkin EasySport-ryhmiin on mahdollista integroida erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Liikuntapalveluilla on lisäksi EasySport-erityiset -toimintaa. Lisätiedot: [easysport.fi/kohdennetut-liikuntaryhmat/](http://easysport.fi/kohdennetut-liikuntaryhmat/), puh. 09 310 87509.

## **Game of Skills**

GOS Special -erityisryhmien tunneilla liikutaan iloisesti ja monipuolisesti jokainen lapsi ja nuori ja hänen tuen tarpeensa huomioiden.

Tunneilla kehitetään tasapainoa, kehon hahmottamista ja hallintaa sekä opetellaan voimistelun perusliikkeitä. Tavoitteena on löytää jokaiselle mahdollisuus osallistua. Tarvittaessa lapsi tai nuori voi tulla tunnille avustajan kanssa. Harjoituskausi 18.8.–15.12.2020. Harjoitukset kerran viikossa tiistaisin Konalassa klo 16.20–17.20. Ohjaajana Jutta Jalonen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [www.gameofskills.fi](http://www.gameofskills.fi).

## **Vantaan Jalkapalloseura (VJS), SuperJengi**

SuperJengi on erityistä tukea tarvitsevien n. 5–11-vuotiaiden tyttöjen ja poikien jalkapallon harrasteryhmä. Lisätietoja: Jenni Hannula, 044 087 6869, [jenni.hannula@vjs.fi](mailto:jenni.hannula@vjs.fi)

### **FC Kontu, Fair Play Team**

Fair Play Team on erityisjalkapallojoukkue, joka harjoittelee useissa eri tasoryhmissä. Harjoitteleminen ympäri vuoden vähintään kaksi kertaa viikossa.

Pelaajamme ovat enimmäkseen kehitys- tai liikuntavammaisia. Pelaajamme ovat 6-vuotiaasta ylöspäin ja jokainen innokas pelaaja on tervetullut mukaan iloiseen joukkueeseemme.

Lisätietoja: Anne Kaskikallio, p. 040 582 6824 tai [anne.kaskikallio@gmail.com](mailto:anne.kaskikallio@gmail.com)

[www.fckontu.fi/joukkueet/erityisjalkapallo-fair-play-team](http://www.fckontu.fi/joukkueet/erityisjalkapallo-fair-play-team)

### **Puistolan Urheilijat, Energiset Haukat**

Tule pelaamaan jalkapalloa Energiisiin Haukkoihin keskiviikkoisin ja sunnuntaisin vuoden ympäri. Mukaan voi tulla ikään, sukupuoleen, vammaan ja asuinpaikkaan katsomatta. Tällä hetkellä pelaajaat ovat 10–51 vuotiaita.

Lokakuun 2020 loppuun asti harjoitusvuoromme ovat keskiviikkoisin klo 17.30–19.10 ja sunnuntaisin klo 17.30–19.10. Paikkana Mosan tekonurmikenttä Moisiantie 5, Helsinki.

Talvikaudella harjoituspaikat ja kellonajat muuttuvat ja vahvistuvat myöhemmin. Joukkuemaksu on 55 € kuukaudessa. Palloliiton Pelipassi lisenssimaksut, leirimaksut ja varusteiden kustannukset tulevat erikseen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Puistolan Urheilijat, Arzu Caydam-Lehtonen, p. 0400 607 932, [arzu.caydam-lehtonen@hotmail.com](mailto:arzu.caydam-lehtonen@hotmail.com)

### **Helsingin NMKY, Unified-koripallo**

Unified-joukkueessa pelaavat yhdessä kehitysvammaiset urheilijat sekä vammattomat partneripelaajat. Unified-toiminta on suunnattu nuorille tytöille ja pojille sekä aikuisille.

Lisätietoja 8–16-vuotiaiden toiminta: [daniel.villasboas@hnmky.fi](mailto:daniel.villasboas@hnmky.fi). Lisätietoja yli 16-vuotiaiden toiminta: [roosa.saarni@gmail.com](mailto:roosa.saarni@gmail.com)

[www.hnmky.fi/urheilu/koripallo/koristoiminta/unified](http://www.hnmky.fi/urheilu/koripallo/koristoiminta/unified)

## **Simmis**

Uimaseura Simmis tarjoaa uintiryhmiä erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Tarjolla on ryhmä niin harrastus- kuin kilpauintiin. Jessica Hölttä [jessica.holtta@gmail.com](mailto:jessica.holtta@gmail.com)  
Lisätietoja: <http://www.simmis.fi/fi/vammaisuinti>

**Helsingin Uimarit – Vesitähdet** Syksyn uintikausi on 26.8-16.12.2020. Uintipaikka on Valteri-koululla Ruskeasuolla ja uintipäivä on keskiviikko, ryhmiä on kolme: ikä / taitotason mukaan. Lisätietoja: Minna Nevalainen, p. 040 7063113 tai [minnaliisanevalainen@gmail.com](mailto:minnaliisanevalainen@gmail.com)

## **Vesi&Kosketus - erityislasten vauva- ja perheuintiryhmät**

Vesi&Kosketus erityislasten vauva- ja perheuintiryhmät on tarkoitettu vauvaikäisestä lähtien aina n. 6-vuotiaille erityistä tukea tarvitseville uimareille. Ryhmiä on kolme ja uintipäivä on perjantai, uintipaikkana on Valteri-koulu Ruskeasuolla. Syksyn uintikausi on 28.8-20.11.2020. Lisätietoja: Minna Nevalainen p.040 7063113 tai [vesijakosketus@gmail.com](mailto:vesijakosketus@gmail.com), [www.vesijakosketus.fi](http://www.vesijakosketus.fi)

## **HNMKY Taekwondo**

Tarjoaa soveltavaa taekwondoä yli 16-vuotiaille kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Syyskausi 60 euroa/kevätkausi 60 euroa.  
Toimintaan voi tutustua maksutta. Kurssille ei tarvitse aiempaa kokemusta. Harjoitukset pidetään kerran viikossa. Myös jatkokurssi pidempään harrastaneille. Lisätietoa: Elmer Nordberg, [elmer.nordberg@hnmky.fi](mailto:elmer.nordberg@hnmky.fi), [www.hnmky.fi/taekwondo](http://www.hnmky.fi/taekwondo)

## **Funky Team Cheerleading**

Special Monkeys on soveltavan cheerleadingin ryhmä, joka harjoittelee cheerleadingin perustaitoja leikkien kautta, kaikille soveltuvalla tavalla. Harjoitukset pidetään kerran viikossa Salmisaaressa. Joukkueen ikäjakauma on 6–21-vuotta.

Joukkueella on 3 valmentajaa sekä urheilijakummeja, jotka tukevat urheilijoiden harjoittelua ja taitojen kehittymistä. Harjoituksiin saa osallistua apuvälineellä tai ilman ja avustajat saavat osallistua harjoituksiin ilman lisäkustannuksia. Huoltajat saavat myös seurata harjoituksia paikan päällä. Lisätietoja: [helsinki@funkyteam.fi](mailto:helsinki@funkyteam.fi)

### **Espoon Taitoluisteluklubi**

Espoon Taitoluisteluklubi Jääkristallit-ryhmä on sairauden tai vamman takia erityistä tukea tarvitsevien lasten oma luistelukouluryhmä. Jääkristallit-ryhmässä riittää, kun osaa seistä luistimet jalassa. Jääkristallit-ryhmä harjoittelee seuraavasti:

Sunnuntaisin klo 11.20–12.00 Tapiolan harjoitusjäähallissa 13.9.2020 alkaen kerran viikossa. Lisätietoja: ETK:n luistelukoulusta p. 045-618 4498 tai [luistelukoulu@etkespoo.com](mailto:luistelukoulu@etkespoo.com)

### **Muu harrastetoiminta**

#### **Resonaarin musiikkikoulu**

Resonaarin musiikkikoulussa opetetaan soittamista ja laulamista erilaisille oppijoille. Opetuksessa otetaan huomioon jokaisen oppilaan yksilölliset valmiudet sekä mahdolliset kuntoutukselliset tarpeet. Lisätietoja: Kati Näsälä, [kati.nasala@resonaari.fi](mailto:kati.nasala@resonaari.fi) tai p. 045 341 0597 [www.resonaari.fi/musiikkikoulu](http://www.resonaari.fi/musiikkikoulu)

#### **Heron harrasteryhmät**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) järjestää monipuolisia harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille henkilöille. Ryhmät on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville henkilöille. Lisätietoja: Marika Kivilehto, p. 040 547 4687, [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi), [lukihero.fi/toiminta/harrasteryhma/](http://lukihero.fi/toiminta/harrasteryhma/)



## **Nuorisopalveluiden Sankarit-toiminta**

Sankarit-toiminta on eri tavoin vammaisille 15–29 -vuotiaille nuorille suunnattua vapaa-ajan nuorisotalo- ja harrastustoimintaa. Nuoret ovat mukana ideoimassa ja toteuttamassa toiminnan sisältöjä, tule sinäkin!

Sankarit-toimintaa järjestetään Lauttasaaren nuorisotalolla (Pajalahdentie 10 Ab 00200 Lauttasaari) maanantaisin 7.9.-14.12. klo 17.30-20.30. ja joka toinen perjantai 18.9. alkaen klo 17.30-20.30. Infoa tarkemmasta ohjelmasta sekä lisätietoja löydät Sankareiden nettisivuilta <http://lauttasaari.munstadi.fi/sankarit/>.

Lisätietoja: [sankarit@hel.fi](mailto:sankarit@hel.fi) & puh. 0401696278. Facebook: Sankarit-toiminta & Instagram: [sankarit\\_toiminta](#).

**PAUT-Pääkaupunkiseudun autismin kirjon yhdistykset** järjestävät monipuolista toimintaa ja tapahtumia autismin kirjon perheille. Yhteisen toiminta- ja tapahtumakalenterin löydät täältä: [paut.fi](http://paut.fi).

## **Mahdollisuus lapselle ry**

Mahdollisuus lapselle ry tarjoaa erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille sekä perheille monipuolista vapaa-ajan toimintaa Helsingissä. Kunnan, Toiminnan ja Ilmaisun Huoneen ryhmissä liikutaan kuntosalilla, uidaan, kokkaillaan, tanssitaan, pelataan pelejä ja retkeillään luonnossa.

Viikoittaisiin harrastusryhmiin ovat tervetulleita kaikki lapset ja nuoret, joilla on erityisiä tarpeita ja jotka hyötyvät pienessä ryhmässä harrastamisesta. Ryhmiä ohjaavat ammattilaiset huolehtivat siitä, että toiminta sovelletaan jokaiselle lapselle ja nuorelle sopivaksi. Ryhmissä opitaan sosiaalisia taitoja ja toimimaan ryhmässä, muiden opittujen taitojen rinnalla. Yhdistys tuottaa myös fysio- ja toimintaterapiaa.

Lisätietoa: [malary.fi](http://malary.fi), [info@malary.fi](mailto:info@malary.fi), 045 605 6165

## **Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry**

Jaatisella jatkuvat syksyllä ainakin musiikki- ja bändiryhmät, Pikku-Miinat uimaryhmät, kommunikaatiokerho Puhekupla sekä Taaperomuskari.

Leiki itse -iltoja vietetään joka toinen keskiviikko 26.8. alkaen klo 17.00–19.00. Leffailta nuorille keskiviikkona 23.10. klo 17.00–19.00 leiki itse -illassa. Torstaisin klo 11.00–12.00 Kahvikukkaset, jossa voit tavata vertaisia kahvikupin äärellä. Syksyllä on lisäksi Kinestetiikka-työpaja 27.9. ja 14.11., 29.9. Laki-ilta, Aikuisen nuoren asiat/ lakimies Tanja Salisma Tukiliitto, 6.10. Nuorten seksuaalisuus -ilta/ seksuaalineuvoja Ulla Kärnä, 31.10. Halloween-juhla perheille, 11.11. klo 17.00–19.00 Tukiviittomakoulutus/Virpi Yiannakou KVL, 19.12. Joulujuhla. Osaan tapahtumista voi myös osallistua etänä.

Lisätietoja Jaatisen toiminnasta: p. 09 477 1002, akseli@jaatinen.info sekä Jaatisen nettisivuilta [www.jaatinen.info](http://www.jaatinen.info) ja [jaatinen.info](https://www.facebook.com/jaatinen.info) Facebookissa.

## **Sirkus Magenta**

Sirkus Magentan sovelletun sirkuksen ryhmä on tarkoitettu 18-30-vuotiaille. Voit olla aloittelija tai sirkuksen harrastaja. Sovellettu sirkus sopii eri tavoin liikkuville. Syksyn ryhmä on jo täynnä, mutta kevään ryhmään voi ilmoittautua syksyn aikana. Voit seurata Sirkus Magentan kursseja ja tapahtumia netissä osoitteessa [sirkusmagenta.fi](http://sirkusmagenta.fi).