

ViisSeiska LEHTI

Näkyminen on vaikuttamista

s. 9

Jorma on aktiivinen eläkeläinen

s. 7

Liikuteltavat toimintaparkit tuovat tekemistä ja vaihtelua arkeen s. 6



SISÄLTÖ

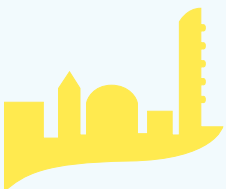
3	Pääkirjoitus
4	Ajankohtaista
8	Mitä kuuluu?
11	Minulla on asiaa
14	Hyvistä Hetkistä Hyvä Elämä
16	Toiminta, tapahtumat ja vertaistuki
34	Vapaaehtoisille
38	Tapahtuma- kalenteri
40	Yhteystiedot

Kansikuva: Kiitos kysymästä
-kampanjavideolla pääosaa
esittänyt Wivan Atrila.

Kuva: Mikko Apell

Uutiskirje

Sähköinen uutiskirje lähetetään sinulle joka kuun ensimmäinen päivä. Liity postituslistalle osoitteessa: uutiskirje.kvtuki57.fi



Kehitysvammatuki 57 ry

Liity yhdistyksen jäseneksi

KEHITYSVAMMATUKI 57 RY:n jäsenenä tuet työtämme kehitysvammaisten ihmisten hyväksi ja saat rahanarvoisia etuja. Yhdistyksen jäsenet kuuluvat myös Kehitysvammaisten Tukiliittoon, joka tarjoaa muun muassa lakineuvontaa ja koulutuksia. Jäsenenä Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksen toimintaan, osallistua yhdistyksen kevät- ja syyskokouksiin, hakeutua hallitustyöskentelyyn ja esim. toimikuntien toimintaan.

Tarjoamme jäsenille seuraavat jäsenedut:

- kolme kertaa vuodessa ilmestyvä ViisSeiska-lehti
- ohjausta ja neuvontaa
- mahdollisuuden vaikuttaa
- edullisempi jäsenhintaa osaan yhdistyksen järjestämistä tapahtumista ja retkistä
- yhteistyökumppaniemme tarjoamia etuja.

Jäsenmaksut 2026: henkilöjäsen 28 €, yhteisöjäsen 100 €. Ole yhteydessä Mikko Apelliin tai täytä liittymislomake netissä.

KIITOS KUN LAHJOITAT!

Hakemiemme avustusten lisäksi yhdistyksemme toimintaa voivat tukea lahjoituksilla esimerkiksi säätiöt, yritykset ja yksityishenkilöt. Järjestämme lahjoitusvaroilla tapahtumia ja virkistystoimintaa kehitysvammaisille ihmisille ja heidän läheisilleen. Haluatko sinä osallistua ja lahjoittaa hyviä hetkiä? Voit lahjoittaa haluamasi summan yhdistyksen tilille FI59 8000 1600 2036 58. Kirjoita viestikenttään "57 lahjoitus" ja halutessasi viesti. Lämmin kiitos kaikille!

Jäsenten näköinen yhdistys

KUN ALOIMME valmistella uutta strategiaa (2027–2031), halusimme lähteä liikkeelle kuuntelemisesta. Siksi kysyimme teiltä, Kehitysvammatuki 57 ry:n jäseniltä, millaisena näette yhdistyksen, mihin asioihin toivotte sen keskittyvän ja millaista palautetta haluatte toiminnasta antaa. Joulukuussa 2025 postitettuun jäsenkyselyyn vastasi lähes 100 jäsentä. Lämmin kiitos jokaiselle, joka jakoi kokemuksiinsa ja näkemyksiään.

Vastauksissa kuuluu vahva viesti siitä, että Kehitysvammatuki 57 ry koetaan merkitykselliseksi. Yhdistystä kuvataan tärkeäksi tueksi arjessa – paikkana, jossa kohdataan, saadaan tietoa ja koetaan yhteenkuuluvuutta. Moni halusi myös kiittää toiminnasta ja henkilöstöstä sekä kertoa olevansa ylpeä yhdistyksestä ja sen tavasta toimia. Monelle toiminta on tarkoittanut sitä, ettei tarvitse selviytyä yksin.

Samalla jäsenet nostivat esiin toiveita tulevaisuutta varten. Tulevaan katsottaessa korostuu tarve keskittyä entistä vahvemmin jäsenten arkeen: konkreettiseen toimintaan, matalan kynnyksen kohtaamisiin ja tukeen eri elämäntilanteissa. Vastauksissa näkyy huoli jaksamisesta, yksinäisyydestä ja siitä, että tuki ei aina tavoita kaikkia silloin kun sitä tarvitaan. Rinnalla kulkeminen sekä hyvien hetkien ja hyvän arjen tukeminen ovat meille keskeisiä lähtökohtia myös jatkossa.

Useissa vastauksissa viitattiin myös toimintaympäristön muutokseen. Taloudellinen ja yhteiskunnallinen epävarmuus herättää huolta,

ja sen keskellä yhdistykseltä toivotaan selkeyttä, luotettavuutta ja kykyä seistä jäsentensä rinnalla. Juuri tällaisina aikoina juurilla pysyminen ja arvojen mukainen toiminta tuovat turvaa ja pysyvyyttä – ja rohkeutta tarvitaan.

Toiveissa korostuvat myös selkeä viestintä, saavutettavuus ja mahdollisuus osallistua yhdistyksen toimintaan eri tavoin. Perinteinen ViisSeiska printtilehti on monille jäsenille tärkeä viestintäkanava, josta haluamme pitää kiinni jatkossakin.

Jäsenkyselyn vastaukset ovat olleet tärkeä osa uuden strategian valmistelua. Jokainen vastaus on luettu ajatuksella, ja suurten linjojen lisäksi saimme kyselystä myös konkreettisia toiveita toiminnan sisällöiksi. Strategia ei synny irrallaan jäsenistä, vaan teidän kokemustenne ja toiveidenne pohjalta.

Toivomme, että olette jatkossakin aktiivisesti mukana ja viestitte meille tarpeistanne. Alkusyksystä järjestämme jäsenillan, jossa keskustellaan vielä tulevan strategian sisällöistä yhdessä jäsenten kanssa. Tästä kerromme lisää seuraavassa lehdessä, joten ole kuulolla.

Mari Mononen
kehittämiskoordinaattori



Vipinää ja sirkusta

-seminaari



Aika: 26.5.2026 kello 9–13

Paikka: Sirkus Magenta, Itäkatu 7

Vipinää ja sirkusta -seminaarissa saat tietoa Vipinähetket-hankkeessa ikääntyneille kehitysvammaisille tuotetusta liikuntamateriaalista ja pääset kokeilemaan sosiaalista sirkusta Sirkus Magentan asiantuntijoiden johdolla. Seminaariin kannattaa pukeutua vaatteisiin, joiden kanssa on mahdollista liikkua. Ota mukaasi sisäkengät tai villasukat.

Kysy lisää: Maija Rimpiläinen tai ilmoittaudu QR-koodin kautta

Uusien jäsenten ilta

TERVETULOA tapaamaan yhdistyksen väkeä ja kuulemaan juuri sinulle tai teille sopivasta toiminnasta kahvilaherkkujen äärelle! Yhdistys aloitti säännölliset puolivuositain toteutuvat uusien jäsenten illat viime vuonna. Illat järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Seuraava uusien jäsenten ilta on tiistaina 4.8.2026 kahvila Roasbergissa (Mikonkatu 13) kello 17–19. Kaikille edellisen noin puolen vuoden aikana jäseneksi liittyneille lähetetään henkilökohtainen kutsu. Tapaamisiin!

Lisätietoja: Katja Riikonen ja Mikko Apell

Testaa turvataito-harjoituksia

TURVATAIDOT-hankkeessa kehitetään videoituja harjoituksia, joiden avulla voi harjoitella arjen turvataitoja helposti ja käytännöllisesti. Nyt ensimmäiset videot ovat kaikkien testattavissa!

Käy kokeilemassa harjoituksia kotisivuillamme. Sivuille pääset myös QR-koodin kautta. Muistathan antaa palautetta verkkolomakkeella, jotta voimme kehittää materiaaleja edelleen käyttäjien tarpeisiin.



”Tänään mulla on se mun juttu, se Discordi!”

KEVÄÄLLÄ 2025 pohdimme, miten voisimme tavoittaa 13–29-vuotiaita nuoria, jotka eivät aina halua lähteä kotoaan pois vapaa-ajan viettoon. Samoihin aikoihin Heini perhetyöstä mietti sosionomiopintojensa opinnäytetyön aiheita. Syntyi idea aivan uudesta toiminnasta, Etäteinarista.

Kokeilun päätteeksi huomattiin, että nuoret löytävät kanavalle hyvin ja tapaamisten sävy oli alusta alkaen aktiivinen ja yhteisöllinen. Nyt Etäteinari tavoittaa jo mukavan kokoisen ryhmän nuoria ja linjoilla on myös yhdistyksen ihka ensimmäinen etävapaaehtoinen.

Etäteinarin ohjaaja Jemina kertoo, mikä Etäteinarissa on parasta:

”Mun mielestä Etäteinari on erityinen siinä mielessä, että se kohtaa nuoret heille mieluisalla alustalla eli netissä ja tarjoaa nuorille mahdollisuuden kommunikoida heille hausalla ja samaistuttavalla tavalla eli esim. kuvilla, gifteillä ja emojeilla. Lisäksi mun mielestä Etäteinari on tärkeä siinä, että se tukee nuorten digiosaamista ja vahvistaa siten myös toimijuutta. Digiosaaminen on nykyään todella tärkeä taito kaikille. Discord on nuorelle erityinen kohtaamispaikka siinä mielessä, että välttämättä huoltajat tai muut auttajat eivät edes tiedä Discordia tai osaa käyttää sitä, koska se on pääasiassa nuorten käytössä. Tämä luo siitä vielä enemmän nuorten ”oman jutun” ja ”oman tilan” koska vanhemmat ja huoltajat eivät pyöri samalla alustalla ja samassa tilassa.”

Etäteinariin on osallistuttu niin kotisohvalta, ulkomaanmatkalta kuin sairaalareissultakin ja siellä on syntynyt kaverisuhteita, sekä jaettu monia asioita, kuten kuvia omista kokkauksista ja pelipaidoista, pelistriimejä sekä mieluisia musavideoita. Osallistua voi myös katselemalla ja kuuntelemalla. Etävaparin kanssa on voinut opetella muun muassa ruudunjakoa ja kanavalta toiselle siirtymistä.

Osallistujan läheinen kertoo, että hänen nuorensa odottaa tapaamisia kovasti. ”Se on ollut meillekin upeaa huomata, miten vahvasti nuori silloin aina ohjaa meitä pois ja hetken kuluttua kuuluu vaan juttua ja naurua ja jotenkin vaan hän on ja me olemme niin iloisia. Kun oma nuori tulee näin aidosti kohdatuksi, ihan sydämessä tuntuu!”

Yksi nuori sanoi Etäteinarin lopussa: ”Aika meni tosi nopeasti, kun pidettiin niin hauskaa! Tällaiset hetket ovat tärkeitä, koska aikuisena niitä ei välttämättä enää tule niin usein.”
Vaikuttaa siltä, että nuorten aivan oma juttu on löytynyt!

Jäitkö ilman leiripaikkaa?

Peruutuspaikkoja kesän leireille voi kysyä 6.5. alkaen.

Lisätietoja:

Petrus Koskimies



Onko sinulla alle 18-vuotias lapsi tai 18–29-vuotias nuori? LIIKUTELTAVA TOIMINTAPARKKI ON JUURI TEILLE!

TÄMÄN VUODEN alussa käynnistyneet liikuteltavat toimintaparkit ovat uusi toimintamuoto parkkitoiminnassa. Idea on yksinkertainen: lapset ja nuoret lähtevät yhdessä hoitajien kanssa lähiympäristöön tekemään ja kokemaan erilaisia juttuja osallistujien toiveet huomioon ottaen. Toiminta on lähtenyt hyvin käyntiin, ja alkuvuoden aikana liikuteltavia toimintaparkkeja on järjestetty jo yli kymmenen.

Liikuteltavia toimintaparkkeja räätälöidään perheiden toiveiden pohjalta, ja tavoitteena on, että jokaiselle löytyy mieluinen tapa osallistua. Yhdellä kerralla on kokeiltu hohokeilausta, toisella touhuttu Leikkiluolassa ja kolmannella uppouduttu leikin maailmaan Museo Leikissä. Välillä on suunnattu Lasten kaupunkiin ihmettelemään ja tutkimaan vanhan ajan elämää, ja Teiniklubissa tai Villiklubilla on päästy harjoittelemaan itsenäisyyttä ohjaajan tuella. Myös leikkipuistot ovat tärkeä osa toimintaa – ulkoilu ja liikkuminen vertaisseurassa pistävät hymyn huulille. Liikuteltavissa toimintaparkkeissa ei ole yhtä

oikeaa tapaa osallistua. Jokainen saa olla mukana omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Hoitajat kannustavat kokeilemaan ja auttavat onnistumaan. Joskus osallistuminen voi tarkoittaa aktiivista tekemistä, joskus riittää, että on mukana seuraamassa. Pienetkin hetket voivat olla isoja juttuja.

Toiminta on osoittanut, että arkeen ei tarvita suuria muutoksia, jotta siitä saadaan mielekkäämpää. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja mahdollisuus kokea uusia asioita turvallisessa vertaisporukassa. Toimintaparkin alkaessa kuuleekin lasten ja nuorten riemunkiljahduksia, kun tavataan jälleen tutuksi tulleita osallistujia ja hoitajia.

Haluatko mukaan? Katso tulevat toimintaparkit sivulta: 23.

ERITYISLAPSEN VANHEMPI!

Muista kesällä myös oma lepo ja hyvinvointi

KESÄ JA LOMAKAUSI ovat monelle odotettua aikaa, mutta erityislapsiperheessä arjen rytmien muutos voi myös kuormittaa. Kun koulut ja tutut rakenteet jäävät tauolle, lepoasunto voi olla ihana mahdollisuus hengähtää ja kerätä voimia kesän keskellä. Kesä on hyvä hetki kokeilla lepoasuntoa.

Lepoasunto on tarkoitettu tilanteisiin, joissa vanhempi tai perhe kaipaa pientä taukoa. Se voi olla ajankohtaista, kun arki on ollut



HEIKKI SÄÄMÄNEN

1941–2026



PITKÄAIKAINEN ystävämme Heikki kuoli helmikuussa kunnioitettavassa 85 vuoden iässä.

Heikki eli elämänsä omalla tavallaan. Hän matkusti vanhempiansa kanssa monissa maissa ja näistä matkoista paljon meille kertoi tarinoita. Myös perheen mökki Hirvensalmella ja mökillä eletty elämä olivat Heikille tärkeitä. Hän muisteli mökkiaikoja lämmöllä ja kertoi niihin liittyneistä tapahtumista usein huumorimielellä. Pitkät lenkit veivät häntä pitkin kotikulmia, ja niiden varrella hän tutustui moniin marjanimeläisiin. Heikillä oli poikkeuksellinen muisti. Hän muisti juhlapäivät ja tärkeiden ihmisten syntymäpäivät ja osasi ilahduttaa pienillä mutta merkityksellisillä teoilla.

Musiikki oli Heikin elämän punainen lanka. Hän soitti urkuja monissa paikoissa aina Helsingistä Ouluun asti ja soitto oli hänelle keskit-

tymisen, ilmaisun ja rauhan tila. Nuotteja hän ei näkövammansa vuoksi voinut lukea, mutta musiikki eli hänessä korvakuulolta opittuna ja syvälle sisäistettynä. Virret ja muut tutut sävellet soivat hänen käsissään vaivattomasti.

Ulkoisesti Heikki oli siisti ja huoliteltu mies. Kauluspaita kuului hänen olemukseensa vuosikymmenten ajan ja tyyli oli hänelle osa arkea ja identiteettiä. Heikin kodissa näkyi myös intohimon kohteet. Laaja kasettikokoelma ja lukot, joita hän keräsi. Omat urut ja useita radioita. Huoneesta kuului päivittäin musiikki, joko radiosta tai itse uruilla soitetuna.

Heikkiä lämmöllä muistaen, Kankurinkulman kotiyhteisön ohjaajat ja asukkaat

raskasta, kun sisarukset tarvitsevat omaa aikaa tai kun vanhempi haluaa hetken levätä ja palautua. Kesällä lepoasunto voi tuoda kaivattua tasapainoa ja aikaa nukkua, mahdollistaa hetken olla omassa rauhassa tai tehdä jotain yhdessä lasten kanssa tai yksin tai kumppanin kanssa.

Lepoasunto on tarkoitettu erityislasten vanhemmille kautta maan, myös lapsuudenkodista poismuuttaneiden vanhemmille.

Rohkeasti varaamaan, lepo kuuluu myös kesään!

Lisätietoja: Katja Riikonen



Kuva: Maria Putaansuu

“ Mitä kuuluu?



Eläintenhoitoa ja kiinteistöhommia

LAURI LAHTINEN muutti Karhurinteen kotiyhteisöön ensimmäisten joukossa, kun se avattiin pari vuotta sitten. Ohjaajien vinkistä hänelle löytyi unelmien vapaaehtoistyö kodin läheisyydessä sijaitsevalta Ravintola Tilalta.

Kymmenen minuutin ajomatkan päässä Karhurinteestä, Sipoonkorven kansallispuiston Korvenportin sisäänuloportin kupeessa sijaitsevalla ravintola Tilalla oli paikka avoinna maataloushommista kiinnostuneelle nuorelle. Lauri puolestaan on aina pitänyt eläimistä ja on tottunut toimimaan niiden kanssa, sillä hän on harrastanut jo pitkään

ratsastusta ja hevosten koulutusta. Tutustumiskäynnillä Tila ja sen omistajat vaikuttivat mukavilta ja tehtävät kiinnostavilta, joten hän tarttui tilaisuuteen. Vapaaehtoistyö on nyt jatkunut jo kahden vuoden ajan.

Tilalla hänen tehtäviinsä kuuluu lähes kaikkea, mitä maalaistalon pihapiirissä tarvitsee tehdä. Yhdessä isännän kanssa hän on muun muassa korjannut lampaiden aitauksia, siivonnut varastotiloja ja vaihtanut yli satavuotiaan pihasaunan ikkunoita. He ovat myös rakentaneet yhdessä uutta kasvihuonetta, haravoineet sekä siirtäneet terassikalusteita talvisuojaan.

Mitä kuuluu -palstalla haastatellaan Kehitysvammatuki 57 ry:n toiminnassa mukana olevia henkilöitä heille tärkeistä asioista. Tällä kertaa kuulemme Karhurinteesä asuvan Laurin vapaaehtoistyöstä, sekä Kiitos kysymästä -kampanjan pääosaa esittääneen Wivan Atrilan kokemuksia näyttelemisestä.

Parasta työssä on kuitenkin ollut Laurin saama vastaanotto: ”No, varmaan se kun on ne kivat omistajat ja silloin kun se ravintola on auki, niin mä saan siellä ruoankin, jos olen siihen kellonaikaan siellä”, hän toteaa.

Mieluisin tehtävä on ollut eläinten hoitaminen. Talvikaudella hän vie lampaille heinää ja ruokaa, sekä huolehtii pihapiirin linnuista. Hanhille pitää ruoan ja olkien lisäksi tarjota puhdasta pesuvettä, jotta ne voivat puhdistaa nokkaansa, joka voi mennä syödessä tukkoon. Hän huolehtii myös lintujen talviruokintapaikoista, joilla käy runsaasti erilaisia lintuja.

Alkuvaiheessa hän kävi vapaaehtoistyössä 2–3 kertaa viikossa, mutta nyt työt Aula työkodissa, sekä useat harrastukset ovat vähentäneet käynnit kertaan viikossa. Lauri on kuitenkin viihtynyt Tilalla todella hyvin ja kysyttäessä, kuinka kauan hän aikoo jatkaa, Lauri vastaa viipymättä: ”Varmaan niin kauan kun mä saan, niin mä jatkan”.

Lauria haastatteli viestintäkoordinaattori Mikko Apell.



Näkyminen on vaikuttamista

KEHITYSVAMMATUKI 57 ry:n tammikuussa julkaisema Kiitos kysymästä -kampanja sai valtavan huomion sosiaalisessa mediasa. Noin miljoona katselukertaa, kymmeniä tuhansia tykkäyksiä ja satoja kommentteja keränneellä videolla seurataan Ainoa, jonka elämässä muut puhuvat hänen puolestaan erilaisissa arkisissa tilanteissa. Viimeinen kohtaus näyttää, miten aito kohtaaminen muuttaa kaiken.



Ainon roolia esittää Wivan Atrila, joka päätyi mukaan kampanjaan avoimen haun kautta. Hän on halunnut vaikuttaa erityistä tukea tarvitsevien ihmisten asemaan jo pitkään ja kampanja oli mahdollisuus saada enemmän näkyvyyttä, kuin mitä yksityishenkilönä olisi voinut saada.



Wivanilla ei ollut aikaisempaa kokemusta näyttelemisestä, mutta kameran edessä oleminen oli tuttua, sillä hän on esiintynyt useissa haastatteluissa ja Special Olympics -urheilijana. Lisäksi hän on itsekin kokenut videon kuvaamia tilanteita, joten ilmeet ja eleet tulivat luontevasti, kun kuvitteli miltä itsestä tuntuisi vastaavassa tilanteessa.

Kuvaukset kestivät aamusta alkuiltaan ja päivän aikana siirryttiin kolmen kuvauspaikan välillä. Kuvaustiimin ja muiden näyttelijöiden lisäksi ympärillä oli paljon kuvauskalustoa. Osa kohtauksista kuvattiin julkisilla paikoilla, kuten juna-asemalla, joten ympärillä oli myös ulkopuolisia ihmettelijöitä. Alkuun tilanne jännitti, mutta siihen tottui nopeasti. Valmiin videon näkeminen oli silti yllätys: ”Yllätti aika paljonkin, että kuinka hyvin toi meni. Kyllä mä olen itsestäni tosi ylpeä”.

Jännitystä helpotti sosiaalisuus ja kuvausryhmään tutustuminen, mikä auttoi ymmärtämään, että kaikki ovat mukavia ja tekemässä yhteistä projektia. Päivän aikana tiimiin kehittyikin hyvä yhteinen tekemisen meininki. ”Mä oon kiitollinen, että olen pääs-

syt mukaan kampanjaan. Iso suuri kiitos Diamonds Helsingille, että ovat tehneet näin mahtavaa työtä.”

Videon keräämä julkisuus on ollut kauttaaltaan positiivista ja myös Wivan on saanut paljon kiitosta esiintymisestä: ”Mun läheiset ja joukkuekaveritkin on sanoneet, että on kyllä hienoa, että on joku, joka osaa vaikuttaa. Ja että mä olen ollut rohkea, kun olen ollut tossa mukana.”

Wivan haluaa edelleen jatkaa vaikuttamista ja kannustaa muitakin vaikuttamaan. Häntä voi seurata Instagramissa, jossa hän kertoo muun muassa harrastuksistaan. Wivanin koripalloilua voi seurata @honkaunified, ratsastusta @wennyratsastus ja golfia @Wivan_golf

Wivania haastatteli viestintäkoordinaattori Mikko Apell.

Voit katsoa kiitos kysymästä -videon Youtubesta @kvtuki57 tai Qr-koodin avulla.





Minulla on asiaa

Minulla on asiaa -palstalla nostamme esille kehitysvammaisten ihmisten ja heidän läheistensä kohtaamia epäkohtia ja kerromme, kuinka toimimme asioiden edistämiseksi. Tällä kertaa kerrotaan ikääntyneiden liikunnasta.

Sitkeitä myyttejä ikääntyneen kehitysvammaisen ihmisen liikunnasta

Päivätoiminnasta vanhuuden eläkkeelle siirtyminen tarkoittaa kehitysvammaiselle ihmiselle usein liikkumisen huomattavaa vähentymistä. Lisäksi ikääntymisen myötä toiminnanohjauksen tarve lisääntyy ja toimintaan tarvitaan enemmän aikaa kuin ennen, mikä vaatii aktiivisempaa otetta liikuntatavoitteiden toteutumisessa. Liikuntaan liittyy kuitenkin sitkeitä myyttejä, jotka eivät tue aktiivisuutta. Nämä myytit ovat helposti kumottavissa.

MYYTTI 1: "Ei ole aikaa liikkua"

Parhaimmillaan liikkuminen toteutuu osana kehitysvammaisen ikääntyneen arjen perustoimintoja: se on pukeutumista, peseytymistä, siirtymiä tai ulkoilua. Fyysiseen aktiivisuuteen ohjaaminen voi kuitenkin jäädä arkisten hoivatyön vaatimusten varjoon ja siksi se on tärkeää kirjata osaksi asukkaan palvelusuunnitelmaa. Vähän ja usein -periaate tarjoaa mahdollisuuden osallistua vain lyhyen hetken tai osaan toiminnasta. Arjen tilanteita ei tule nähdä suorituksina, jotka tulisi hoitaa nopeasti, vaan mahdollisuuksina osallistumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen monta kertaa päivässä.

MYYTTI 2: "Liikkumisen ohjaaminen vaatii erityistaitoja"

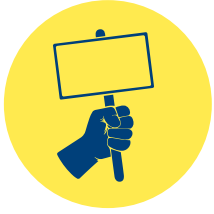
Tärkeämpää kuin liikunnanohjauksen erityistaitojen hallinta, on tukea ikääntynyttä aktiivisesti liikkumaan. Asumispalveluissa työskentelevillä ammattilaisilla on paljon ohjaamisen osaamista ja omia liikuntaharrastuksia, joista voi helposti ammentaa ideoita myös oman kotiyhteisön arkeen.

Aktiivisen tuen ydin on, että arjen tilanteet nähdään mahdollisuuksina osallistumiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Jokaisessa päivän hetkessä voi olla tilaisuus liikkua, ja tuen määrä säädetään yksilön voimavarojen mukaan.

MYYTTI 3: "Liikunnan lisääminen ei enää auta ikääntynyttä"

Vaikka henkilön toimintakyky on heikentynyt, voi liikunta auttaa ylläpitämään itsenäisyyttä ja esimerkiksi vähentämään kaatumisriskiä, sillä säännöllinen liikunta parantaa muun muassa lihasvoimaa, tasapainoa sekä yleistä toimintakykyä.

Tärkeintä on löytää jokaiselle sopiva ja mieluinen tapa liikkua. Pienikin lisäys arjen aktiivisuudessa voi tuoda merkittäviä hyötyjä ikääntyneen hyvinvoinnille ja kokemalle elämänlaadulle.



MYYTTI 4:

“Nyt voi viettää ansaittuja eläkepäiviä tekemättä mitään”

Terve vanheneminen perustuu ajatukseen toimintakyvyn ja osallisuuden ylläpitämisestä koko elämänkaaren ajan. Vanheneminen on jatkuva prosessi, jossa tärkeimpiä asioita ovat sopeutuminen, omien voimavarojen hyödyntäminen ja osallisuuden tukeminen. Liikkuminen tukee näitä tavoitteita ja on tärkeä osa myös ikääntyneiden kehitysvammaisten hyvinvointia, eikä liikkumista ja liikkumiseen kannustamista siis pidä sivuuttaa. Liikkumalla ikääntynyt voi ylläpitää ja parantaa omaan hyvinvointiaan.

Lisää liikuntaa kotiyhteisöön

Liikkumisen sosiaalisuus, hauskuus ja palkitseminen lisäävät liikkujien motivaatiota ja innostumista. Liikkuminen voi alkaa ikääntyneen pienistä kiinnostuksen ilmaisuista, yksi liikkuja voi innostaa myös toisia liikkumaan. Myös kotiyhteisön ammattilaisella on lupa nauttia yhteisestä jumppahetkestä!

Jutun on kirjoittanut Hetkittäin-hankkeen hankekoordinaattori Maija Rimpiläinen.

Soveltavan liikkumisen ohjaaja Susanna Wiljander laati kotiyhteisöille Liikkumisen vuosikellon. Löydät sen ja Jorman jumppavideot QR-koodin takaa. Mukavia yhteisiä liikkumistuokioita ympäri vuoden kaikille!



Aktiivista eläkeläisyyttä

Myllykaaressa asuva Jorma Marttila on ollut eläkkeellä jo 6 vuotta. Tänä vuonna 67 vuotta täyttävä Jorma ei halua viettää päiviään paikallaan istuen, vaan liikkuu ja harrastaa aktiivisesti.

Jorma huolehtii kunnostaan muun muassa käymällä päivittäin kävelyillä, joille lähtee lähes säässä kuin säässä. Vain raju ukkonen on saanut hänet jättämään kävelylenkin väliin. Lisäksi hän käy kerran viikossa kuntonyrkkeilyryhmässä, jota Kehitysvammatuki 57 ry on järjestää yhdessä Helsingin Tarmon kanssa. Jorma ilmoittautui mukaan ensimmäisten joukossa, koska oli aina halunnut päästä nyrkkeilykehään. Laji voi kuulosta rajulta, mutta juuri se on hänen mukaansa parasta: ”Saa pistää tuulemaan! Jos kaveri ei ole hiljaa, silloin se saa mitä tahtoo”, Jorma nauraa.

Jorma kertoo, että liikkunnasta tulee hyvä olo jo harjoituksen aikana ja tunne jatkuu myös treenien jälkeen. ”Sitten kun mä tuun kotiin, mä käyn suihkussa ja sitten vasta syön iltapalaa ja keitän iltakahvin. Sitten nukkuu paremmin.”



Viime syksynä hän osallistui myös Vipinähetket-hankkeen yksilövalmennukseen, jossa pääsi tutustumaan muun muassa kuntosalilaitteisiin. Osana valmennusta hän sai myös henkilökohtaisen harjoitteluohjelman, jossa seurattiin tavoitteiden toteutumista. Hän koki, että kaverin kanssa liikkuminen ja seuranta auttoivat motivaation ylläpitämisessä.

Jorma haluaa esimerkillään kannustaa kaikkia liikkumaan ja oli heti valmiina, kun Vipinähetket-hanke pyysi häntä myös esiintymään

jumppavideoille. Hankkeessa tuotettiin kolme videota, jotka soveltuvat kotona tai kotiyhteisössä tehtäviksi, eikä niihin tarvita monimutkaisia välineitä.

Jorma kertoo, että Myllykaarella on jo jumpattu yhdessä hänen videoidensa tahtiin ja tuntuu kivalta nähdä, kun toiset tekevät hänen ohjeillaan.

Jormaa haastatteli viestintäkoordinaattori Mikko Apell.

Hyvistä hetkistä hyvä elämä®

Tälle palstalle kootaan hyviä hetkiä Kehitysvammatuki 57 ry:n toiminnasta ja toimintaan osallistuvien elämästä. Hyvät hetket voivat olla pieniä tai suuria, mutta niistä jää aina ihanat muistot.



Hanna Eklund ja taitelija Riika Anundi maalasivat yhdessä muraalia Ystävätuvalle maaliskuussa. Hanna kertoo, että maalaaminen tuntui kivalta ja että hänen lempiväriensä ovat pinkki, vihreä ja keltainen. Eteiseen sijoitettu värikäs muraali ja vapaaehtoiset ovivahdit toivottavat kaikki vieraat tervetulleiksi Ystikselle!



Blue Flamencon Megafon-tanssiryhmä järjesti hyväntekeväisyystapahtuman maailman lasten hyväksi. Kaikki tuotto lahjoitettiin Unicefille, jonka kautta lahjoitetuilla rahoilla autetaan lapsia ympäri maailman. Vekkarin vapaaehtoiset olivat apuna tapahtumassa. He auttoivat narikassa ja opastivat ihmiset omille paikoilleen. He myös kertoivat Kehitysvammatuki 57 ry:n toiminnastaan ja tekivät videohaastatteluja. Tällaisia hyväntekeväisyystapahtumia ja yhteistyötä toivottiin lisää, sillä kaikille tuli auttamisesta hyvä mieli.

”Vekkarin toiminta on minun viikkojeni kohokohta. Oon aina innokas Vekkarissa ja oon ottanut haltuun julkisilla Vekkariin tulemisen. Vapaaehtoistoiminta auttaa jaksamaan minua vaikeina hetkinä ja arjessa”, kertoo uusi vekkarin vapaaehtoinen Isabella.



Vekkarin kaveriparit ruotivat jälkikoirina Tunneteatteerin esittämää Gondwanan lapset -esitystä kaverikahvien äärellä. Kaikki olivat vaikuttuneita tarinasta, rekvisiitan vähyydestä sekä valojen ja äänien käytöstä. Ihastusta herätti näyttelijöiden kyky muuttua milloin kalaksi tai muurahaisiksi, milloin hälliseväksi pingviinijoukoksi. Gondwanan kallion puhe oli mahtavaa ja jälkikoiria puhutteli sen kertomus yksinäisyydestä: pingviinin oli helppo tajuta, mistä kallio puhui. Esityksestä huokui näyttelijöiden sitoutuneisuus ja oman vastuun ottaminen. Yksi jälkikoirista sanoi esityksestä pois lähtiessään: "Onko totta, että tässä katsellessa kului 45 minuuttia?"



Karoliina Olkkonen aloitti media-alan harjoittelun Kehitysvammatuki 57:n toimistolla maaliskuun lopussa. Kaksi kuukautta kestävä harjoittelun tavoitteena on opetella median tuottamista. "Minua motivoi yksinäisyyden vähentäminen. Olen ollut talossa nyt pari viikkoa ja nähnyt, kuinka paljon toimintaa täällä on. Videoita tekemällä voin kannustaa uusia ihmisiä mukaan. Vapaa-aika on myös vammaisille henkilöille." Karoliinan tekemiä videoita voi katsoa yhdistyksen sosiaalisen median kanavilta.



Tomi Kohomäki aloitti maaliskuussa uutena Ystävätuvan ovivahtina. Ovivahdin tehtäviin kuuluu päästää vieraat sisään, neuvoa mihin takit jätetään ja ohjata vieraat oikeaan suuntaan. Tomi kertoo, että paras työ on, kun saa painaa oven avausnappulaa ja päästää vieraat sisään. Tomi kertoo, että vapaaehtoisena toimimisesta saa hyvää mieltä.



Kesäkuussa Pride-viikolla järjestetään Sateenkaaren alla -bileet. Niitä suunniteltiin yhdessä Vekkarin ja Sateenkaariklubin kanssa. Paikkana oli Hobo Hotel Helsingin keskustassa. Suunnittelussa mietittiin, ketkä esiintyvät bileissä. Pohdittiin myös, voisiko siellä olla esimerkiksi tatuointipiste, glitterpiste tai kynsilakkoja. Näistä bileistä tulee todella hienot!



Toiminta, tapahtumat ja vertaistuki

17

PERHEIDEN VERTAISTUKITOIMINTA

Moneen perhetoiminnan tapahtumaan voi vanhempi osallistua yhdessä lapsensa kanssa lapsen iästä riippumatta. Vanhempien virkistys- ja vertaistapahtumiin ovat tervetulleita kaikki vanhemmat, myös aikuisten lasten vanhemmat. Rajaamme joissakin tapahtumissa kohderyhmää, mutta se kerrotaan selkeästi tapahtuman ilmoituksessa.

Lisätiedot: Aino Raike ja Heini Lahtinen.

23

PARKKITOIMINTA

Parkkitoiminta on kehitysvammaisten ja vastaavaa laaja-alaista tukea tarvitsevien lasten ja nuorten hoitoon sekä ohjaukseen perehtynyttä toimintaa. Toimintamuotoja ovat kotiparkki, lasten teemapäivät, sisärustoittoiminta ja toimintaparkit lapsille yhdistyksen perheille suunnattujen tapahtumien yhteydessä. Parkkitoiminta on suunnattu Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Kauniaisissa, Kirkkonummella, Keravalla ja Tuusulassa asuville lapsiperheille.

Lisätiedot: Heidi Rinta-Lusa tai Heini Lahtinen.

26

YSTÄVÄTUPATOIMINTA JA RETKET

Avoin kohtaamispaikka Ystävätupa, sekä säännöllisesti kokoontuvat klubit tarjoavat hyviä hetkiä vapaa-aikaan. Lisäksi järjestämme lyhytkursseja, kulttuuri- ja virkistysretkiä, matkoja ja tapahtumia.

Lisätiedot: Mari Salovaara

31

KERHOTOIMINTA

Kerhotoiminnassa on tarjolla säännöllisesti kokoontuvia kerhoja ympäri pääkaupunkiseutua. Uusia lyhytkursseja alkaa eri aikoina pitkin vuotta.

Lisätiedot: Severiina Winqvist.

33

TURVATAIDOT

Turvataidot ovat elintärkeitä jokaiselle – ne auttavat suojautumaan riskeiltä, kunnioittamaan omia ja toisten rajoja sekä puolustamaan oikeutta koskemattomuuteen. Tule oppimaan yhdessä!!

Lisätietoja: Veera Hietanen

ILMOITTAUDU OSOITTEESSA

tapahtumat.kvtuki57.fi

Ilmoittautuminen

Useimpiin Kehitysvammatuki 57 ry:n tapahtumiin voit ilmoittautua tapahtumakalenterin kautta tapahtumat.kvtuki57.fi. Tarvittaessa ole yhteydessä vastaavaan koordinaattoriin.

Muutokset ovat mahdollisia. Ajankohtaisin tieto tapahtumista on netissä tapahtumat.kvtuki57.fi

Maksaminen

Lasku lähetetään ensisijaisesti sähköpostiin, mikäli sähköpostiosoite on annettu ilmoittautumisen yhteydessä. Verkkolaskujen toimittaja on Maventa. Viestin lähettäjänä on Maventa Transactions.

Yleiset peruutusehdot

- Maksun maksamatta jättäminen ei ole sama asia kuin peruuttaminen.
- Sairastumisen sattuessa rahat palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.
- Mikäli joudut peruuttamaan osallistumisesi, oletan välittömästi yhteydessä tapahtuman yhteyshenkilöön
- Tarkemmat peruutusehdot on kirjattu toiminnan tai tapahtuman yhteyteen.

Perheiden vertaistukitoiminta

Kesällä on paljon tapahtumia, joissa te perheet voitte kohdata toisianne! Voit olla myös yhteydessä perheiden tuen tiimin työntekijöihin, jos kaipaavat yksilöllistä neuvoa tai tukea. Tavoitat meidät myös kesällä, sillä emme lomaile yhtä aikaa.

Rajaamme joissakin tapahtumissa kohde-ryhmää, mutta se kerrotaan selkeästi tapahtuman ilmoituksessa. Suurin osa tapahtumistamme on perheille maksuttomia, mutta joistain perimme omavastuuhinnan. Ilmoitamme selkeästi, jos tapahtumassa on omavastuu.

Seuraa nettisivuillamme olevaa tapahtumakalenteria, sillä kaikki perhetoiminnan tapahtumat eivät tule tähän lehteen. Suunnitteilla on muun muassa yhteisiä retkiä leikkipuistojen kesäruokailuihin, joissa tarjoamme vanhemmille lounassalaatit. Katso päivämäärät ja paikat tapahtumakalenterista.

Nähdään tapahtumissa!

Kesäterkuin, Aino, Heini, Heidi ja Katja



Perheiden vertaistukitoiminta

TEEMOITETUT TAPAAMISET

Teemailta vanhemmille: Parina perheen arjessa

Aika: maanantaina 4.5. kello 18–19.30

Paikka: Läntinen Brahenkatu 2, 4.krs.,
Helsinki

Ilmoittautuminen: 3.5. mennessä tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Aino Raike tai Heini Lahtinen

Teemaillassa Väestöliiton Parina perheen arjessa -hankkeen asiantuntija Laura Huuskonen pohtii, millä tavoin lapsen tai nuoren haastava toiminta voi näkyä vanhempien parisuhteessa sekä sitä, mitkä seikat parisuhdetta vahvistavat.

Luottamus ensitiedon hetkissä -verkkotilaisuus

Aika: perjantaina 8.5. kello 11.30–12.45

Paikka: Verkossa, Teams

Ilmoittautuminen: tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Katja Riikonen

"Ilman luottamusta jäisin kaiken kanssa aivan yksin." Tule mukaan pohtimaan, mitä luottamus tarkoittaa nimenomaan ensitiedon antamisen yhteydessä. Mikä ja miten ensitiedon hetkissä voi rakentaa luottamusta?

Tilaisuus on avoin kaikille ensitiedosta ja ensitiedon laadun edistämisestä kiinnostuneille: ammattilaisille, opiskelijoille, vanhemmille ja läheisille. Tilaisuuden järjestävät Ensietoverkosto ja Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry:n Ensitiedosta omalle polulle -hanke.

VERTAISTAPAAMISET

Erityislapsiperheiden ilta Koivukylän kohtaamispaikassa

Aika: perjantaina 8.5. kello 16.30–18.30

Paikka: Koivukylän avoin kohtaamispaikka, Karsikkokuja 17, Vantaa

Lisätietoja: Aino Raike tai Heini Lahtinen

Tule tapaamaan muita vanhempia ja viettämään iltaa yhdessä muiden erityislapsiperheiden kanssa. Tapahtuma on tarkoitettu vantaalaisille ja keravalaisille perheille. Paikalla on aina yhdistyksen perheiden tuen tiimin työntekijä. Tarjolla maksuton iltapala. Ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Äitikerho – äitien vertaisryhmä

Aika: tiistaina 26.5. kello 17.30–19.30

Paikka: Oskarinpuiston toimijatalo tai muu paikka

Ilmoittautuminen: 24.5. mennessä tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Aino Raike

Kaakon kammari kokoontuu kevätkaudella yhtenä sunnuntaina ja kahtena perjantaina!

Äitikerho on vertaisryhmä pääkaupunkiseudun ja lähikuntien äideille, joilla on erityistä tukea tarvitseva lapsi (myös täysi-ikäisten lasten äideille). Voit osallistua niille kerroille, jotka sinulle sopivat. Tule mukaan ottamaan hetki rennosti! Tarjolla maksuton iltapala. Mukana perheiden tuen tiimin työntekijä.

Arabiankielisten omaishoitajien etävertaisryhmä

Aika: keskiviikkona 27.5. kello 17–18.30

Paikka: Teams

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Tuulikki Hakala, Polli ry, puh. 046 922 35 90 tai Heini Lahtinen 040 707 9967

Etäryhmä arabiankielisille, erityistä tukea tarvitsevien lasten äideille. Ryhmässä on tulkki. Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja. Linkin ryhmään saat Heiniltä tai Tuulikilta.

Somalinkielisten omaishoitajien ryhmä

Aika: torstaina 28.5. kello 17–19.30

Paikka: Itäkadun perhekeskus, Tallinnanaukio 1, Helsinki

Ilmoittautuminen: 3.2. mennessä

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Tuulikki Hakala, Polli ry, puh. 046 922 35 90 tai Heini Lahtinen

Ilmaha gaarka ah waa hadiyad – kooxda loogu talagalay hooyooyinka afka soomaaliga ku hadla. Ryhmä on tarkoitettu erityislasterien äideille. Osallistuminen ei edellytä omaishoidontuen sopimusta. Yhteistyössä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.



Vertaistukiryhmä vantaalaisille ja keravalaisille erityislasterien vanhemmille

Aika: maanantaina 8.6. kello 17.30–19

Paikka: Lummetie 2, A-rappu, Vantaa

Ilmoittautuminen: 7.6. mennessä tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Heini Lahtinen tai Aino Raike

Tule mukaan vertaistukiryhmään, joka on tarkoitettu vantaalaisille ja keravalaisille vanhemmille, joilla on erityistä tukea tarvitseva lapsi. Myös täysi-ikäisten lasten vanhemmat ovat tervetulleita ryhmään.

VIRKISTYSTÄ PERHEILLE

Ilonhetket vanhemmille

Aika: perjantaisin kello 12–12.30

Paikka: Zoom, linkki löytyy tapahtumakalenterista

Lisätietoja: Aino Raike

Joukko vanhempia kokoontuu hetkeksi latautumaan hassujen pelien ja virkistävien kehoharjoitteiden pariin kotoa käsin. Ei tarvitse ilmoittautua, ei sitoutua eikä valmistautua. Voit osallistua mistä päin Suomea tahansa!

Mukavaa meininkiä perheille Metropoliassa!

Aika: tiistaina 5.5. kello 17–18.30

Paikka: Metropolia AMK, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki

Ilmoittautuminen: tapahtumakalenterin kautta noin viikkoa ennen tapahtumaa

Lisätietoja: Aino Raike

Perheiden vertaistukitoiminta

Liikunnan iloa erityislapsiperheille! Näillä kerroilla aikuisille ei ole erillistä ohjelmaa. Liikunnallinen perhetapahtuma yli diagnoosi- ja kuntarajojen yhteistyössä Metropolian eri alojen opiskelijoiden sekä Mahdollisuus lapselle ry:n ja Autismiyhdistys PAUT ry:n kanssa. Paikkoja on rajallinen määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Perheiden luontokerho Kivinokassa

Aika: lauantaina 6.6. kello 10–12

Paikka: Kivinokka

Ilmoittautuminen: 31.5. mennessä tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Aino Raike tai Heini Lahtinen

Perheiden luontokerhossa tutkimme ja ihmettelemme yhdessä luontoa sekä sen moninaisuutta. Tällä kerralla perheiden luontokerho kokoontuu Kivinokassa.

Luontokerhon vetäjänä on luonto- ja eräopas Jouni ja paikalla on myös perheiden tuen tiimin työntekijä. Vastuu lapsista on vanhemmilla. Tapahtumaan voi osallistua myös täysi-ikäinen lapsi yhdessä vanhemman kanssa. Tapahtuma on tarkoitettu pääkaupunkiseudun perheille. Luontokerho järjestetään yhteistyössä Mahdollisuus lapselle ry:n kanssa.

Iltahupia Linnanmäellä -erityiselle ja vanhemmalle

Aika: keskiviikkona 10.6. klo 16–20

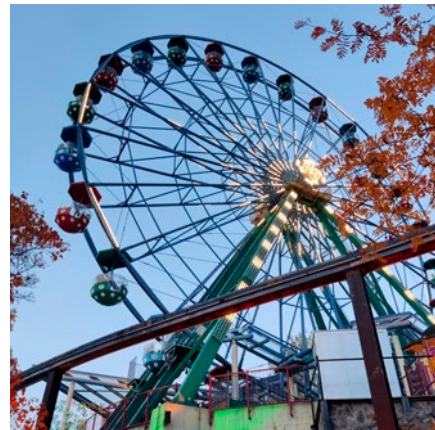
Paikka: Ystävätupa ja Linnanmäki

Oma-astuu hinta: 10 euroa/osallistuja

Ilmoittautuminen: 31.5. mennessä tapahtumakalenteri kautta

Lisätietoja: Aino Raike tai Heini Lahtinen

Tule viettämään iltaa Linnanmäelle erityistä tukea tarvitsevan lapsesi kanssa. Syödään ensin yhdessä pitsaa Ystävätuvalla ja sen jälkeen siirrytään illaksi ilta-hupirannekkeella hauskanpitoon Lintsille! Pääkaupunkiseudulla ja sen lähikunnissa asuville. Paikkoja on rajallinen määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Perheiden retki Luonnontieteelliseen museoon

Aika: tiistaina 14.7. kello 13–15

Paikka: Luonnontieteellinen museo, Pohjoinen Rautatiekatu 13, Helsinki

Ilmoittautuminen: 5.7. mennessä tapahtumakalenteri kautta

Lisätietoja: Heini Lahtinen

Tule mukaan perheiden kesäretkelle Luonnontieteelliseen museoon! Tapahtuma on tarkoitettu pääkaupunkiseudun perheille, jossa on alle 18-vuotias erityistä tukea tarvitseva lapsi.





Perheiden retki Hakaniemen leikkiluolaan

Aika: torstaina 30.7. kello 13–15

Paikka: Leikkiluola, Miina Sillanpäänkatu 2, 00530 Helsinki

Ilmoittautuminen: 26.7. mennessä tapahtumakalenteri kautta

Lisätietoja: Aino Raike

Perheiden retki Hakaniemen Leikkiluolaan! Yhdistys kustantaa sisäänkäynnin. Tapahtuma on tarkoitettu pääkaupunkiseudun perheille, jossa on alle 15-vuotias erityistä tukea tarvitseva lapsi. Sisärukket myös tervetulleita mukaan! Lapset ovat vanhempien vastuulla.

Leikkitreffit ja pitsaa Ystiksellä pääkaupunkiseudun perheille

Aika: keskiviikkona 5.8. kello 11–13.30

Paikka: Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4.krs., Helsinki

Ilmoittautuminen: 4.8. mennessä tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Aino Raike

Tervetuloa leikkimään yhdessä toisten lasten kanssa ja tapaamaan muita vanhempia Ystävätuvalla. Tarjoamme perheille pitsaa. Voi ottaa myös omia eväitä. Tapahtumaan on ennakkoilmoittautuminen. Paikkoja on rajallinen määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. ilmoittautumisjärjestyksessä.

Hyvinvointipäivä helsinkiäisille vanhemmille

Aika: lauantaina 5.9. kello 10–14

Paikka: Läntinen Brahenkatu 2, 4.krs., Helsinki

Omapastuuhinta: 10 euroa/osallistuja

Lisätietoja: Aino Raike tai Heini Lahtinen

Oletko alle 18-vuotiaan lapsesi omaishoitaja tai omaishoitajan kaltaisessa tilanteessa oleva vanhempi? Tule viettämään hyvinvointipäivää toimistollemme Kallioon. Päivään sisältyy pieni aamupala, rentoutustuokio ja voimavarakeskeistä työpajatyöskentelyä. Lopuksi menemme yhdessä brunssille. Päivän ohjelmasta vastaa ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja rentoutusohjaaja Ulla Höök. Paikkoja on rajallinen määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

VIIKONLOPPUKURSSIT



Vanhempien oma päivä Kuusijärvellä vantaalaisille ja keravalaisille

Aika: lauantaina 29.8. kello 10–15.30

Paikka: Kuusijärvi. Vantaa

Omapastuuhinta: 10 euroa/osallistuja

Ilmoittautuminen: 26.7. mennessä tapahtumakalenterin kautta

Perheiden vertaistukitoiminta

Lisätietoja: Aino Raike tai Heini Lahtinen
Oletko lapsesi omaishoitaja tai omaishoitajan kaltaisessa tilanteessa oleva vanhempi? Tämä on sinun päiväsi. Tule viettämään päivää Kuusijärvelle yhdessä muiden vanhempien kanssa. Päivän aikana on keskustelua, teemasisältöä, ulkoilua ja tietysti ruokaa. Päivän aikana tarjoamme osallistujille aamukahvit sämpylällä, keittolounaan salaattipöydällä ja jälkiruualla sekä iltapäiväkahvit makealla herkulla.

Tarvittaessa järjestämme lapsille maksullisen liikuteltavan toimintaparkin Hakunilan alueella. Toimintaparkissa on mukavaa puuhaa, pelejä, leikkejä, lounas ja välipala. Toimintaparkkiin on rajallinen määrä paikkoja ja se on maksullista. Toimintaparkin omavastuuusumma määräytyy myöhemmin.

Viikonloppu pääkaupunkiseudun vanhemmille

Aika: 14.11.–15.11.

Paikka: Hotel Jollasranta, Helsinki

Omavastuu hinta: 75 euroa/henkilö

Ilmoittautuminen: 27.9. mennessä tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Aino Raike tai Heini Lahtinen
Oletko samassa taloudessa asuvan kehitysvammaisen tai vastaavaa laaja-alaista tukea tarvitsevan lapsesi omaishoitaja tai omaishoitajan kaltaisessa tilanteessa oleva vanhempi? Hae mukaan vanhempien viikonloppukurssille, jossa sinulla on mahdollisuus jutella muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien vanhem-

pien kanssa. Saat myös rentoutua, ulkoilla, sauna ja syödä rauhassa, sekä kerätä voimia arkeen. Jokaiselle osallistujalle tai pariskunnalle on oma huone. Viikonloppu sisältää useamman aterian. Haku päättyy 27.9. ja valinnat kurssille tehdään tämän jälkeen.



Kotiin vietävän lastenhoitoavun haku syyskaudelle 2026 avautuu tapahtumakalenterissa maanantaina 22.6.2026. Hakuaika on kaksi viikkoa ja päättyy sunnuntaina 5.7.2026.

Lastenhoitoapu on perheiden arkea helpottava tukimuoto, jossa hoitaja tulee kotiin perheen tarpeiden mukaan. Toiminta on tarkoitettu perheille, joissa lapsella on kehitysvamma tai vastaava laaja-alainen tuen tarve. Seuraa tapahtumakalenteriamme saadaksesi tietoa kotiin vietävästä lastenhoidosta ja sen hakemisesta. Lisätietoja saat perheyöntekijä Heini Lahtiselta (ajalla 22.6.-3.7.2026 lisätiedot Katja Riikoselta).

Parkkitoiminta

Parkkitoiminta on kehitysvammaisten ja vastaavaa laaja-alaista tukea tarvitsevien lasten ja nuorten sekä heidän sisarustensa hoitoon ja ohjaukseen perehtynyttä toimintaa. Toiminnassa huomioidaan perheiden yksilölliset tarpeet. Toiminta jakautuu lasten teemapäiviin, sisarustoimintaan ja erilaisiin toimintaparkkeihin, joissa ikäraja vaihtelee.

Kenelle?

Parkkitoiminta on suunnattu Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Kauniaisissa, Kirkkonummella, Keravalla, Tuusulassa ja Sipoossa kotona asuville lapsille ja nuorille, joilla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alainen tuen tarve sekä heidän sisaruksilleen.

Ainoastaan ikäraajat vaihtelevat seuraavasti:

Lasten teemapäivät (perjantai- ja lauantaiparkit) on suunnattu alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alainen tuen tarve, sekä heidän sisaruksilleen.

Sisarustoiminta on suunnattu ainoastaan erityistä tukea tarvitsevien lasten sisaruksille. Huomioimme myös kotona asuvat aikuistuvat sisarukset.

Liikuteltavat toimintaparkit on suunnattu kotona asuville alle 30-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alaisen tuen tarve, sekä heidän sisaruksilleen. Osa toimintaparkkeista on suunnattu tietyn ikäisille lapsille ja nuorille, joten tarkistathan osallistumiskärajat aina tapahtumakalenterista.

Toimintaparkit yhdistyksen muun toiminnan yhteydessä on suunnattu kotona asuville alle 30-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alainen tuen tarve, sekä heidän sisaruksilleen.

rille, joilla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alainen tuen tarve, sekä heidän sisaruksilleen.

Lasten teemapäivät

Lasten teemapäivät on tarkoitettu alle 18-vuotiaille kehitysvammaisille tai vastaavaa laaja-alaista tukea tarvitseville lapsille ja heidän sisaruksilleen. Teemapäivät toteutetaan joko **perjantai-** tai **lauantai**parkkeina, joissa toimitaan valitun teeman ympärillä ja tutustutaan uusiin ihmisiin sekä vietetään hyviä hetkiä vertaisessa seurassa.

Lapset osallistuvat teemapäiviin pääsääntöisesti ilman vanhempia, mutta halutesaan lapsi voi tulla yhdessä vanhemman tai oman avustajan kanssa.

Lauantaiparkin osallistumismaksu on 20 €/lapsi ja perjantaiparkin 10 €/lapsi (sis. ohjauksen ja lämpimän ruoan/iltapalan). Mukaan mahtuu rajallinen määrä lapsia ja valinnat tehdään ilmoittautumisajan päätyttyä.

Liikuteltavat toimintaparkit

Liikuteltava toimintaparkki on parkkitoiminnan toimintamuoto, joka vie tutun parkkitoiminnan lasten ja nuorten lähiympäristöihin. Se on nimensä mukaisesti liikkuva kohtaamispaikka, joka toteutuu ennalta sovitussa kohteissa ja tarjoaa monipuolista tekemistä hoitajan tuella.

Toiminta on suunnattu Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Kauniaisissa, Kirkkonummella, Keravalla, Tuusulassa ja Sipoossa kotona asuville alle 30-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alaisen tuen tarve, sekä heidän sisaruksilleen. Onko sinulla toive liikuteltavan toimintaparkin paikasta ja ajankohdasta? Tarvitsetko hengähdysketken kotona? Liikuteltava toimintaparkki

Parkkitoiminta

voi auttaa viemällä lapsesi esimerkiksi lähikirjastoon, museoon tai leikkipuistoon. Ehdota rohkeasti toimintaparkkia perheenne tarpeiden pohjalta.

Osallistuminen edellyttää ennakoilmoittautumista tapahtumakalenterin kautta. Valinnat tehdään ilmoittautumisajan päätyttyä. Osallistumismaksu sisältää tarvittavan tuen sekä ohjauksen ja määräytyy toiminnan sisällön ja keston mukaan. Liikuteltavia toimintaparkkeja järjestetään pääsääntöisesti maanantaista lauantaihin ja satunnaisesti myös sunnuntaina. Osa liikuteltavista toimintaparkkeista on suunnattu 18 vuotta täyttäneille, joten tarkistathan ikärajan tapahtumakalenterista.

Tarvitsetko apua liikuteltavaan toimintaparkkiin tuomisessa tai sieltä hakemisessa? Pystymme joidenkin osallistujien kohdalla auttamaan tässä. Huomioithan kuitenkin, että tämä vaikuttaa osallistumismaksun suuruuteen. Ensimmäisellä osallistumiskerralla lapsen tai nuoren tulee kuitenkin aina saapua ja lähteä lähihenkilön saattamana.

Vahvistetun osallistumisen liikuteltavaan toimintaparkkiin voi perua veloituksetta 12 tuntia ennen alkamisajankohtaa. Lyhyemmällä aikavälillä ilman lääkärintodistusta peruutetusta ilmoittautumisesta veloitetaan osallistumismaksu.

Seuraa tapahtumakalenteristamme liikuteltavia toimintaparkkeja ja löydä juuri teille sopiva ajankohta ja paikka – tai ota yhteyttä parkkitoiminnan koordinaattoriin Heidi Rinta-Lusaan ja ehdota lähialueellenne liikuteltavaa toimintaparkkia!

Huom! Heinäkuun liikuteltavia toimintaparkkeja koskevat toiveet pyydetään ilmoittamaan Heidille **viimeistään 9.6.** Toiveiden perusteella toteutamme liikuteltavia toimintaparkkeja mahdollisuuksien mukaan myös heinäkuussa.

Liikuteltava toimintaparkki – Lastenkulttuurikeskus Pyykkitupa

Aika: torstai 22.5. kello 17–19

Paikka: Lastenkulttuurikeskus Pyykkitupa,
Kartanontie 1, 01200 Vantaa

Hinta: 10 €

Osallistumisikä: alle 30-vuotiaat

Hae mukaan: ma 11.5. mennessä
tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Heidi Rinta-Lusa ja
Heini Lahtinen





Liikuteltava toimintaparkki – Retki TAHTO-urheilumuseoon

Aika: maanantai 1.6. kello 10–14

Paikka: TAHTO-urheilumuseo,
Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki

Hinta: 15 €

Osallistumisikä: noin 7–20-vuotiaat

Hae mukaan: ti 12.5. mennessä
tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Heidi Rinta-Lusa ja
Heini Lahtinen

Osallistumisikä: noin 7–20-vuotiaat

Hae mukaan: ti 12.5. mennessä
tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Heidi Rinta-Lusa ja
Heini Lahtinen

Liikuteltava toimintaparkki – Goes Villiklubi (K18)

Aika: maanantai 22.6. kello 18–21

Paikka: Bar&Restaurant Feltbay,
Tilkanvierro 7, 00300 Helsinki

Hinta: 10 €

Osallistumisikä: 18–29-vuotiaat

Hae mukaan: to 11.6. mennessä tapahtu-
makalenterin kautta

Lisätietoja: Heidi Rinta-Lusa ja
Heini Lahtinen



Liikuteltava toimintaparkki – Retki Oodiin

Aika: tiistai 2.6. kello 10–13

Paikka: Keskuskirjasto Oodi, Töölönlah-
denkatu 4, 00100 Helsinki

Hinta: 10 €

Perjantaiparkki – Goes Sea Life

Aika: perjantai 21.8. kello 16–19

Paikka: Ystävätupa,
Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs

Hinta: 10 €

Osallistumisikä: alle 18-vuotiaat

Hae mukaan: su 9.8. mennessä
tapahtumakalenterin kautta

Lisätietoja: Heidi Rinta-Lusa ja
Heini Lahtinen

Ystävätupatoiminta

Ystävätupatoiminta on avointa toimintaa. Se on suunnattu sinulle, jolla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alaisen tuen tarve. Ystävätupatoiminta on vapaa-ajan toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja jossa voit piipahtaa tai olla pidemmän aikaa.

Avoin toiminta sisältää aikuisten kohtaamispaikka Ystävätuvan eli Ystiksen, nuorten kohtaamispaikat Teinarin ja Etäteinarin sekä eläkeikäisten oman Senioriklubin. Toimintaan kuuluvat myös Sateenkaariklubi, joka on kohtaamispaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville henkilöille sekä hyvän mielen ravintolailta Villiklubi eli Villis, jonne kaikki täysi-ikäiset ovat tervetulleita.

Ystävätupatoiminnassa on vierailijoita ja sieltä tehdään joskus retkiä. Niistä ilmoitetaan Tapahtumakalenterissa. Tervetuloa Ystävätupatoimintaan!



Ystävätupa – "Ystis"

Aika: 6.5.-20.5. keskiviikkoisin klo 14–19 ja sunnuntaisin klo 13–16

Paikka: Läntinen Brahenkatu 2, 4. krs, Helsinki

Puhelin: 0400 413 478 (aukioloaikoina)

Lisätietoja: Mari Salovaara

Ystävätupa, eli Ystis, on matalan kynnyksen avoin kohtaamispaikka. Ystiksellä voit tutustua uusiin ihmisiin ja tavata

vanhoja tuttuja, sekä pelata korttia tai lautapelejä ja laulaa karaokea. Sinun ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ystiksellä on joskus vierailijoita ja välillä tehdään retkiä. Niistä ilmoitetaan tapahtumakalenterissa.

Myytävänä juomia ja pientä syötävää. Paikalla on kaksi vastuuhjaajaa, jotka huolehtivat yleisestä viihtyvyydestä. Mikäli tarvitset vahvempaa tukea tai henkilökohtaista apua, olet tervetullut oman avustajan kanssa.



Teinari

Aika: Lauantaina 9.5. klo 13–16

Paikka: Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros

Puhelin: 0400 413 478 (aukioloaikoina)

Lisätietoja: Mari Salovaara

Teiniklubi eli Teinari on noin 13–29-vuotiaille nuorille suunnattu matalan kynnyksen avoin kohtaamispaikka. Nuorisotalo-henkiseen Teinariin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Teinarilla voit mm. pelata bilistä, korttia tai lautapelejä ja laulaa karaokea. Myytävänä juomia ja pientä syötävää. Paikalla on kaksi vastuuhjaajaa, jotka huolehtivat yleisestä viihtyvyydestä. Mikäli tarvitset vahvempaa tukea tai henkilökohtaista apua, olet tervetullut oman avustajan kanssa. Teinarista tehdään joskus retkiä, joista ilmoitetaan Tapahtumakalenterissa.



Etäteinari

Aika: Joka toinen lauantai 2.5.–27.6. ja 1.8.

Paikka: Discord

Lisätietoja: Mari Salovaara

Etäteinari on 13–29-vuotiaille nuorille suunnattu kohtaamispaikka, joka toimii netissä. Tule rohkeasti mukaan! Etäteinarissa voi tavata uusia kavereita, jutella tai kirjoitella mukavista asioista, pelailla tai vain kuunnella muiden juttuja – ihan omalta kotisohvalta. Se järjestetään Discord-sovelluksella ja mukana on aina kaksi työntekijää. Voit osallistua tapaamiseen halutessasi nimimerkillä ja ilman kamerayhteyttä. Etäteinarissa saa olla sen aikaa, kun haluaa.

Etäteinariin liitytään Tapahtumakalenterissa ja nettisivuilla olevalla Discord-linkillä.



Senioriklubi

Aika: Tiistaina 12.5. klo 12–14

Paikka: Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros

Lisätietoja: Mari Salovaara

Senioriklubi on suunnattu seniori-ikäisille. Senioriklubilla on mukavaa yhdessäoloa ja toimintaa. Myytävänä on juomia ja pientä syötävää. Jos tarvitset henkilökohtaista apua tai vahvempaa tukea, olet tervetullut Senioriklubille oman avustajan kanssa. Senioriklubille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



Sateenkaariklubi

Aika: Torstaina 4.6. klo 16.00–17.30

Paikka: Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros

Lisätietoja: Mari Salovaara

Bragun Sateenkaariklubi on matalan kynnyksen kohtaamispaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville. Klubilla voit keskustella ja jakaa kokemuksia vertaisessa seurassa. Klubille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Seurana klubilla ovat myös Helsingin kaupungin Vammaispalvelujen seksuaalineuvoja Kirsimaria Öro ja ohjaaja Tuisku. Ilmoita Marille, jos haluat osallistua etäyhteydellä



Villiklubi

Mahtavaa meininkiä hyvän musiikin ja ystävien sekä uusien tuttavuuksien parissa! Villiklubi on avoinna kaikille. Ikäraja 18 v.

Helsingin Villiklubi

Aika: Maanantaina 25.5. ja 22.6. klo 18–21

Paikka: Bar & Restaurant Feltbay Pikku Huopalahdessa. Osoite Tilkanvierito 7, 00300 Helsinki

Ystävätupatoiminta ja retket

Lisätietoja: Mari Salovaara

Helsingin Villiklubilla on vaihtuvia esiintyjä, joista kerrotaan Villiklubin Facebook-sivulla. Villiklubi järjestetään yhdessä Helsingin kaupungin kanssa.

Järvenpään Villiklubi

Aika: Tiistaina 12.5. klo 17.00–19.30

Paikka: Eikan Pankki, Sibeliuksenkatu 16, 04400 Järvenpää.

Lisätietoja: Mari Salovaara

Järvenpään Villiklubilla pääset lavalle laulamaan karaokea kannustavan yleisön edessä! Jos tulet esimerkiksi Helsingistä, pääset R-junalla. Matka kestää vain puoli tuntia. Tarvitset ABCD-vyöhykelipun tai lisävyöhykelipun matkakorttiin, jossa on ladattuna kautta. Järvenpään asemalta on lyhyt kävelymatka.

TAPAHTUMAT MUUALLA JA RETKET



Rollaattorimarssi

Aika: Perjantaina 8.5.

Paikka: Tapaaminen Ravintola Storyvillen edessä (Museokatu 8) kello 13.30. Matka jatkuu Eduskuntatalon rappusilta Kansalaistorille. Kansalaistorilla on ohjelmaa noin kello 14.45–15.45, tapahtuma päättyy kello 16 mennessä

Lisätietoja: Mari Salovaara

Tule vaatimaan hyvää ja arvokasta vanhuutta. Tämä ei ole mikään surumarssi vaan täällä juhlietaan pitkää elämää!

Vanhustyön Keskusliiton suosituksesta kaikkialla Suomessa järjestetään rollaattorimarssseja hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta 8.5.2026.

Marssille voi osallistua rollaattorin kanssa tai ilman.

Rollaattorimarssin banderolleja valmistellaan Ystiksellä 15.4. ja 6.5. kello 14–16.30.

Voit tulla valmistamaan banderolleja myös senioriklubille Ystikselle tiistaina 28.4. kello 12–14.

Kallio Kukkii korupaja

Aika: 13.5. klo 17.-19.

Paikka: Ipi Kulmakuppila, Porthaninkatu 13

Lisätietoja: Mari Salovaara

Vekkarin vapaaehtoiset Laura ja Anni vetävät Kallio kukkii tapahtumassa korupajaa, jonne kaikki ovat tervetulleita tekemään vaikka uuden kesäkorun itselleen.

Vekkarin vapaaehtoiset toimivat tapahtumassa oppaina ja auttajina.

Tunnelmaa luomassa myös Petrus akustisen kitaran kera.

Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Ipi Kulmakuppilan kanssa ja osallistuminen on ilmaista.



Kesäinen lounasristeily Helsingin edustalla

Aika: Tiistaina 16.6.

Paikka: Tapaaminen klo 15:30, laiva lähtee klo 16:00 Kolera-altaalta Kauppatorilta, paluu samaan paikkaan klo 17:30.

Hinta: 48 euroa

Ilmoittautuminen: Tapahtumakalenterin kautta 13.5. saakka.

Lisätietoja: Mari Salovaara

Helsingin upean saariston makuelämyksiä tarjoavalle 1,5 tunnin mittaiselle lounasristeilylle lähdetään Kauppatorilta. Risteilyn aikana voit ihailia Helsingin päänähtävyyksiä mereltä käsin. Näet mm. Merisataman, Eiran rannan, Kaivopuiston ja Kruununhaan rannat. Kierrämme myös ihastuttavan UNESCO:n maailmanperintökohteen Suomenlinnan. Laadukas saaristolaislounas tarjoillaan ravintolalaiva m/s Helsingin moderneissa sisätiloissa.



Mäntsälän tanssit

Aika: Lauantaina 1.8.

Paikka: Yhteiskuljetus Mäntsälän lavalle lähtee Ystävätuvan edestä, Läntinen Brahenkatu 2, kello 12:30. Paluu samaan paikkaan noin kello 18.

Hinta: 40 euroa

Ilmoittautuminen: 15.6. saakka Tapahtumakalenterin kautta.

Lisätietoja: Mari Salovaara

Mennään isolla porukalla tanssimaan ja tapaamaan ystäviä!

Ravintolasta voi ostaa herkut omalla rahalla. Musiikista vastaa Armi Tenkanen & Afrikantähti.

Kehitysvammaisten kesätanssit 1.8.2026 Mäntsälässä

Armi Tenkanen & Afrikantähti

klo 14.00-17.00
liput 20€
ohjaajat
veloittuksetta

Ravintolasta tutut lihapullat ja muusi sekä salaattipöytä 12€ myös pullat, munkit, sämpylät ja virvokkeet

Nähdään lavalla!

Mäntsälän Suurlava
puhelin 040 595 6667
info@mantsalansuurlava.fi

ohjelma muutosvarauksin

Abba-kesäteatteri Backaksessa

Aika: Torstaina 20.8.

Paikka: Tapaaminen Backaksen tapahtumakeskus Puimalan edessä klo 18:30. Esitys alkaa klo 19. Esityksen kesto noin 2h 25 min. sisältää väliajan.

Hinta: 48 euroa

Ilmoittautuminen: 21.6. saakka Tapahtumakalenterin kautta.

Lisätietoja: Mari Salovaara

Ystävätupatoiminta ja retket

Backas Kesäteatterin lavalla nähdään ABBA- Dancing Queen, joka on riemukas ja säihkyvä musiikkiteatterielämys rakastetusta pop- yhtyeestä. Koe Abban tarina uudelleen! Upea musiikki, loistavat laulajat ja tanssijat sekä sirkustaitelija saavat aikaan sellaisen ilotulituksen, että katsojat tempaistaan keskelle Abba-huumaa.

Sururyhmä

Aika: Tiistaisin 19.5., 26.5. ja 2.6.
klo 16.30–18.00

Paikka: Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros

Kohderyhmät: Aikuiset, joilla on kehitysvamma tai vastaava laaja-alainen erityisen tuen tarve

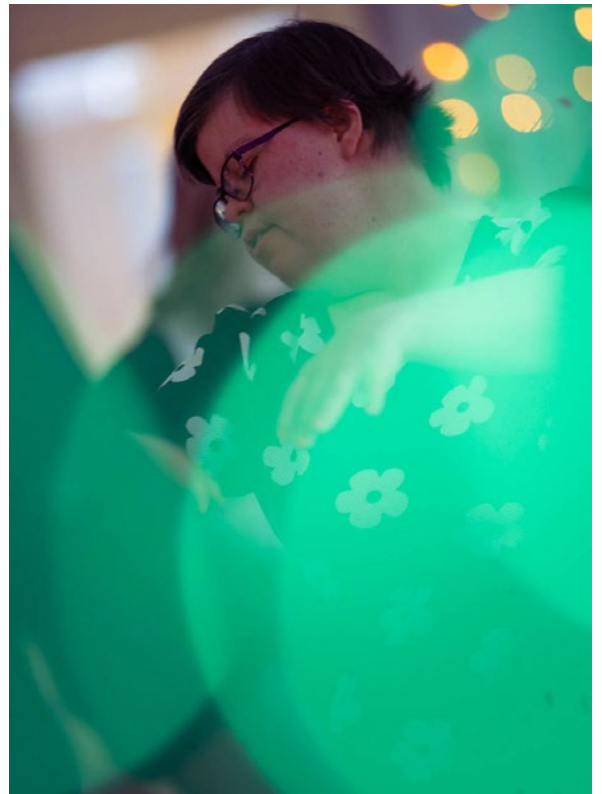
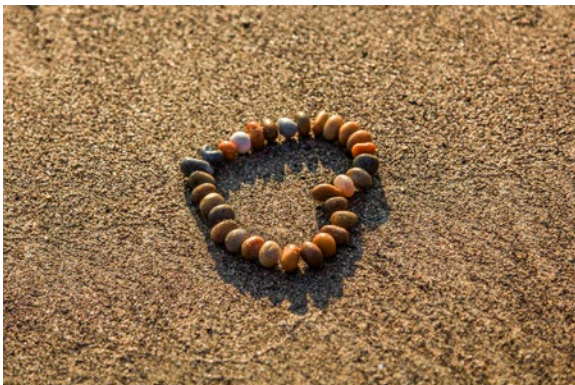
Ilmoittautuminen: Tapahtumakalenterin kautta 5.5. saakka.

Ohjelma: Sururyhmä on terapeutin ryhmä sinulle, joka olet kohdannut läheisesi kuoleman tai jonkun muun surun.

Turvallisessa ryhmässä voit jakaa menetyksiin ja suruun liittyviä ajatuksia, muistoja ja tunteita yhdessä muiden kanssa.

Ohjaajina Nina Korventaival, Mari Salovaara ja Severiina Winqvist.

Lisätietoja: Mari Salovaara



Kevätsäpinät

Aika: Keskiviikkona 20.5. kello 16–19.

Paikka: Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros

Lisätietoja: Mari Salovaara

Kevätsäpinöissä on musiikkia, rentoutumista, taidetta ja herkkuja sekä paljon muuta hauskaa ohjelmaa!

Huom! Ystävätupa aukeaa vasta kello 16.00.

Ohjelmassa muun muassa:

- Hyvinvointi- ja kauneuspisteitä
- Disco

Nähdään kevään parhaissa säpinöissä!

Sateenkaaren alla -bileet

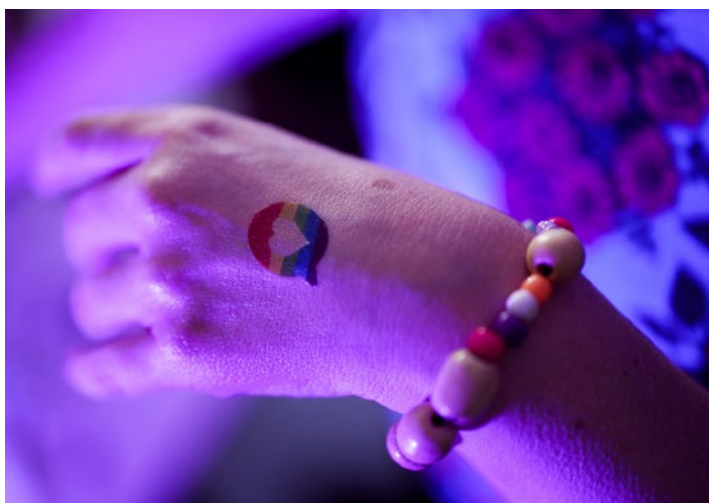
Aika: Perjantaina 26.6. klo 17–20

Paikka: Ilmoitetaan myöhemmin

Lisätietoja: Mari Salovaara ja Satu Timperi

Tule mukaan Sateenkaaren alla- bileisiin Pride-viikolla! Luvassa ihanat bileet: tanssia ja keikka, yhdessäoloa mahtavassa seurassa. Seuraa somea ja Tapahtumakalenteria.

Infotilaisuus Ystävätuvalla torstaina 11.6. kello 16–17.30



Kerhot

Kaipaatko kesälle tekemistä? Touko-kesäkuussa on alkamassa kolme lyhytkurssia. Kurssit ovat helsinkiläisille aikuisille, mutta jalkapalloon ja kesän luontokerhoon voivat tulla myös nuoremmat. Lue tarkemmin alta.

AIKUISTEN KESÄKURSSIT

Jalkapallokurssi

Aika: maanantaisin 11.5.–15.6. kello 17–18 (6 kertaa)

Paikka: Käpylän tekonurmi ja Akseli Toivosen hiekkakenttä Käpylässä

Ilmoittautuminen: Viimeistään 26.4. tapahtumakalenterin kautta. Mukaan voi ilmoittautua myös sen jälkeen.

Hinta: Ilmainen

Ohjaajat: Kiira Knuus ja Nelli Winqvist

Lisätiedot: Severiina Winqvist

Kerhotoiminta



Opetellaan pallonkäsittelyn perustaitoja ja pelaillaan rennosti. Mukaan voivat tulla aloittelijat ja kokeneemmat jalkapalloilijat. Osallistujilla pitää olla oma jalkapallo mukanaan. Kurssi on aikuisille, mutta mukaan voivat tulla yli 16-vuotiaat.

Kerhotoiminta

Kesän luontokerho

Aika: tiistaisin 2.6., 16.6., 30.6., 28.7. ja 11.8. kello 17.15–19.30.

Paikka: Vaihtelevat luontokohteet, osallistujat saavat tiedon tapaamispaikoista ennen kerhon alkua.

Ilmoittautuminen: Viimeistään 17.5. tapahtumakalenterin kautta.

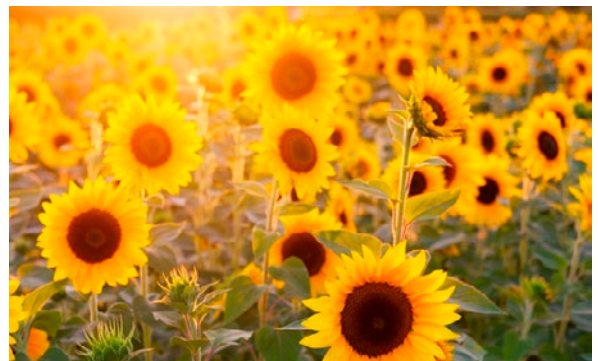
Hinta: 20 €

Ohjaajat: Jouni Viitala ja Päivi Zhouri

Lisätiedot: Severiina Winqvist

Mukavaa yhdessäoloa luonnossa eräoppaiden ohjaamana. Vietetään aikaa yhdessä ja samalla tutustutaan helppokulkuihin luontokohteisiin, luontotaitoihin ja havainnoidaan luontoa. Kehitysvammatuki 57 ry tarjoaa pienet retkievääät, ja mahdollisuuksien mukaan paistamme makkaraa.

Kesän luontokerho on tarkoitettu helsinkiläisille aikuisille, mutta mukaan voi tulla myös yli 10-vuotias lapsi oman vanhemman kanssa, jolloin kerho voi toimia mukavana yhteisenä retki-iltana.



ENNAKKOTIETO

Hakuaika syyskauden kerhoihin ja Vekkarin ryhmiin on 1.–16.8.

Tulossa

Tule mukaan Sporttipäivään!

Elokuussa 2026 pääset kokeilemaan yleisurheilua rennosti ja turvallisesti. Tärkeintä ei ole osaaminen, vaan kokeileminen ja yhdessä tekeminen. Harjoitteleminen pienissä ryhmissä ohjaajien kanssa. Yksi laji kestää noin 30 minuuttia.

Kokeiltavat lajit:

- juoksu
- kuulantyöntö kevyellä kuulalla
- pituushyppy
- keihäänheitto pehmeällä keihäällä

Harjoituksista on helppoja ja soveltavia vaihtoehtoja. Ohjaajina toimivat ultrajuoksija Noora Honkala ja pikajuoksija Markus Pöyhönen. Päivä ja paikka tarkentuvat myöhemmin. Seuraa tapahtumakalenteria. Tervetuloa mukaan liikkumaan ja pitämään hauskaa!

TURVATAIDOT MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA

Turvataidot ovat elintärkeitä jokaiselle. Niiden avulla voimme suojautua riskeiltä sekä kunnioittaa omia ja toistemme rajoja. Turvataidot korostavat jokaisen oikeutta koskemat-
tomuuteen. Hankkeessa lisäämme kehitysvammaisten ja vastaavaa laaja-alaista tukea
tarvitsevien ihmisten tietoja turvataidoista. Lisäksi vahvistamme läheisten ja
ammattilaisten ymmärrystä turvataidoista ja niiden merkityksestä.

Tule mukaan hankkeen maksuttomiin tapaamisiin ja koulutuksiin!

Turvataidot-teemailta: Aikuisten seksuaaliterveys

Aika: keskiviikko 6.5. kello 16–17

Paikka: Ystävätupa, Läntinen
Brahenskatu 2, 4. krs

Ilmoittautuminen: tapahtumakalenterin
kautta

Lisätiedot: Veera Hietanen

Seksuaaliterveys on osa ihmisen hyvin-
vointia koko elämän ajan. Aikuisena ja
ikääntyessä keho, mieli ja tarpeet voivat
muuttua. Tämä voi herättää kysymyksiä ja
ajatuksia, joista ei aina ole helppo puhua.

Teemaillassa keskustellaan aikuisten
seksuaaliterveydestä ja ikääntymisen vai-
kutuksista. Aiheina voivat olla esimerkiksi
kehon muutokset, hyvinvointi, läheisyys ja
vaihdevuodet. Paikalla asiantuntijana on
Kirsi-Maria Öro.

Toivomme kysymyksiä etukäteen:

- kysymyslaatikkoon Ystävätuvalla
- tai verkkokyselyn kautta

Kysymykset voi lähettää nimettömänä.
Ne käsitellään luottamuksellisesti ja
kaikkia kunnioittaen.

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja saa-
maan tietoa turvataidoissa ilmapiiressä!

Kansallinen dialogi: Nuorten huominen

Aika: tiistai 19.5. kello 12–14

Paikka: Ystävätupa, Läntinen
Brahenskatu 2, 4. krs

Ilmoittautuminen: tapahtumakalenterin
kautta

Lisätiedot: Veera Hietanen

Kevään 2026 Kansallinen dialogi
kutsuu keskustelemaan nuorten
tulevaisuudesta.

Monenlaiset huolet voivat tehdä tulevai-
suudesta epävarman. Nuorilla on voimaa
ja halua muuttaa maailmaa. Tule mukaan
keskustelemaan ja kertomaan ajatuksesi!

Kansallinen dialogi on keskustelu, jo-
hon kaikki voivat ilmoittautua mukaan.
Keskustelu järjestetään Ystävätuvalla ja
tarjolla on myös pullakahvit.



Vapaaehtoisille



Vapaaehtoisena voit esimerkiksi

- osallistua talkoopuna erilaisiin kaupunkitapahtumiin
- perustaa oman harrastusryhmän
- toimia taustatukena tapahtumissa ja ryhmissä
- viettää erityisiä hetkiä Kaverina, Perhekamuna tai Yhteisöfrendinä
- toimia liikuntakaverina Vipinähetket-hankkeessa.

Lue lisää osoitteesta kvtuki57.fi/vapari

Lisätietoja: Maija Rimpiläinen, Satu Timperi ja Maarika Suopanki.

Tällä palstalla kerrotaan vapaaehtoistoiminnan tapahtumista ja mahdollisuuksista nykyisille ja uusille vapaaehtoisille. Vapaaehtoisena voit tehdä hyvää juuri sinulle sopivalla tavalla.

Tulevat vapaaehtoistapahtumat

Puistosiiivous lasten kanssa

Tehtävänä siivota puistoa lasten kanssa.

Aika: torstaina 7.5. kello 9–11

Paikka: Valkea talo Etelä-Haagassa, Ilkankatu 4, Helsinki

Rollaattorimarssi

Marssitaan hyvän ja turvallisen vanhuuden puolesta.

Aika: perjantaina 8.5. kello 14–16

Paikka: Eduskuntatalon portaat ja Kansalaistori

Tapaaminen Museokatu 8 edessä

Rollaattorimarssin banderolleja valmistellaan Ystiksellä

keskiviikkoina 15.4. ja 6.5. kello 14–16.30 ja tiistaina 28.4. kello 12–14.

Kallio kukkii korupajassa

Tehtävänä toimia ovivahtina ja opastajana kävijöille.

Voit auttaa myös korupajassa.

Aika: keskiviikkona 13.5. kello 17–19

Paikka: Ipi kulmakuppila, Porthaninkatukatu 13, Helsinki

Kevätsäpinät

Tehtävät tarkentuvat lähempänä tapahtumaa.

Aika: keskiviikkona 20.5. kello 15–19

Paikka: Ystävätupa, Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros

Vipinää ja sirkusta -seminaari

Tehtävänä kävijöiden vastaanottaminen ja kahvitarjoilu.

Aika: tiistaina 26.5. kello 9–13

Paikka: Sirkus Magenta, Itäkatu 7, Helsinki

Sateenkaaren alla -bileet

Tehtävä ja paikka tarkentuvat toukokuussa.

Aika: perjantaina 26.6. kello 17–20

Infotilaisuus: torstaina 11.6. kello 16–17.30

Sateenkaaren alla -bileet

Tehtävänä pitää festarialue siistinä.

Aika: lauantaina 27.6. kello 11–15 ja 14–18

Paikka: Suvilahti, Helsinki

Infotilaisuus: keskiviikkona 24.6. kello 16–17

Huomioi: ilmoittaudu ennen 8.5.

Alvarin kesäjuhlat

Uusi tapahtuma!

Tehtävänä pitää puistoalue siistinä.

Aika: perjantaina 10.7. kello 14–20 välillä

Paikka: Alvar Aallon puisto, Espoo

Infotilaisuus: keskiviikkona 8.7. kello 16–17

Flow-festivaali

Tehtävänä on pitää festarialue siistinä.

Aika: lauantaina 15.8. ja keskiviikkona 19.8. kello 10–14 tai 13–17

Paikka: Suvilahti, Helsinki

Infotilaisuus: keskiviikkona 12.8. kello 16–17.30

Lisätiedot ja ilmoittautuminen vapaaehtoistoimintaan



Ilmoittaudu soittamalla 040 837 6273 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen vapaaehtoistoiminta@kvtuki57.fi. Tapahtumiin voi tulla muutoksia. Ilmoitamme muutoksista ilmoittautuneille. Päivitämme tapahtumia nettisivuille osoitteeseen kvtuki57.fi/vapari.

Mukaan vapaaehtoiseksi?

Voit tulla mukaan milloin vain! Sovi perehdytysaika tai osallistu vapaaehtoisten koulutukseen.

Kevään koulutukset

Vieläkö mietit uuden vuoden lupausta? Meillä on ehdotus: lupaa itsellesi, että alat tehdä jotakin tosi merkityksellistä! Tule vapaaehtoiseksi Kehitysvammatuki 57 ry:hyn. Tarjolla on erilaisia vapaaehtoistehtäviä ovivahdista kaverin kanssa vietettävään yhteiseen aikaan. Vekkarin vapaaehtoisena voit toimia tarvitsetpa tukea vähän tai paljon. Tule koulutukseen niin saat kuulla lisää.

Koulutukset ovat tarkoitettu kaikille Vekkarin vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

- Aika: kello 17–18.30
- Päivämäärät: tiistaina 20.1., 24.2., 17.3. ja 21.4.2026
- Paikka: Ystävätupa, osoitteessa Läntinen Brahenkatu 2, 4. kerros.
- Ilmoittautuminen Tapahtumakalenterissa

21.4. osallistuimme yhdessä ”Loppu hyvinvointileikkauksille!” -mielenosoitukseen. Mielenosoituksen yhteydessä Isabella De Clare Sipilä kertoi, mikä merkitys vapaaehtoistoiminnalla on hänen arkeensa, ja mitä seurauksia leikkauksilla olisi.



Hyvät kuulijat

Nimeni on Isabella De Clare Sipilä.
Minulla on teille tärkeä asia.

Ne leikkaukset, joita olette tehneet suomalaisten hyvinvointipalveluihin – asumistukiin, opintoihin ja järjestöihin – tuntuvat meistä todella raskailta. Ja pahimmillaan ne voivat mahduttaa kokonaisia järjestöjä. Ilman järjestöjä, jotka ajavat meidän vammaisten etuja ja joiden toimintaan ei kuvaa tulevaisuutta! Meidän maapallo ei ansaitse lisää negatiivista toimintaa, kun maailmalla nyt soditaan aika paljon.

Tämä ei ole hyvä asia. Myös tämä koskettaa opiskelijoita, jotka joutuvat käymään töissä opiskelujen lisäksi. Ajattelisin jos minun pitäisi olla ja käydä palkkatöissä niin minä olisin todella väsynyt, ja minun mielenterveys olisi vaarassa heikentyä.

Minä olen täällä puolustamassa vammaisjärjestöjä.

Ne ovat meille vammaisille äärettömän tärkeitä.

Niiden kautta me voimme osallistua, saamme kavereita, löydämme ystäviä, ja koemme asioita, joita emme muuten kokisi.

Ja ehkä tärkeimpänä: me saamme vertaistukea.

Esimerkiksi minä olen aktiivinen Kehitysvammatuki 57 ry:n Vekkarivapaaehtois-toiminnassa.



Jos Kehitysvammatuki 57 ry:n toiminta ja Vekkarin vaparitoiminta loppuisi niin olisin niin surullinen, pettynyt, kun Vekkaritoiminta EI OLE! Joutuisin istumaan puhelimella vapaa päivisin koko päivän sisällä kotona jopa pyjamassa koko päivän. Avaisin oven aina kun joku ohjaaja tulisi töihin, istuisin yhteisten tilojen sohvalla ilman muuta tekemistä kuin puhelimella olo ja minulla olisi tylsää, kun päättäjät kaatoivat minun rakkaan harrastus järjestön eli Kehitysvammatuki 57 ry:n.

Se on minulle niin tärkeää, että en voi edes kuvitella elämää ilman sitä.

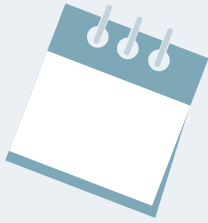
Olen saanut sieltä ystäviä ja siellä on oikeasti hauskaa.

Ehdotan, että jatkossa kysytään meidän vammaisten mielipidettä ennen, kun tehdään tällaisia leikkauksia!

Siksi minä sanon teille: älkää leikatko lisää meidän hyvinvoinnista!

Laitetaan yhdessä stoppi hyvinvointileikkauksille.

Isabella



Tapahtumakalenteri

TOUKOKUU

- 1.5. Ilonhetket vanhemmille | s. 19
- 2.5. Etäteinari | s. 27
- 4.5. Teemailta vanhemmille:
Parina perheen arjessa | s. 18
- 5.5. Mukavaa meininkiä perheille
Metropoliassa! | s. 19
- 6.5. Turvataidot-teemailta:
Aikuisten seksuaaliterveys | s. 33
- 6.5. Ystävätupa | s. 26
- 8.5. Rollaattorimarssi | s. 28
- 8.5. Luottamus ensitiedon hetkissä
-verkkotilaisuus | s. 18
- 8.5. Erityislapsiperheiden ilta
Koivukylän kohtaamispaikassa
| s. 18
- 9.5. Teinari | s. 26
- 11.5. Jalkapallokurssi | s. 31
- 12.5. Senioriklubi | s. 27
- 12.5. Villiklubi Järvenpää | s. 28
- 13.5. Kallio kukkii korupaja | s. 28
- 16.6. Kesäinen lounasristeily
Helsingin edustalla | s. 29
- 19.5. Kansallinen dialogi:
Nuorten huomina | s. 33
- 19.5. Sururyhmä | s. 30
- 20.5. Kevätsäpinät | s. 30
- 22.5. Liikuteltava toimintaparkki
– Lastenkulttuurikeskus
Pyykkitypää | s. 24

- 25.5. Villiklubi Helsinki | s. 28
- 26.5. Äitikerho – äitien
vertaisryhmä | s. 18
- 26.5. Vipinää ja Sirkusta
-seminaari | s. 4
- 27.5. Arabiankielisten omaishoitajien
etävertaisryhmä | s. 18
- 28.5. Somalinkielisten
omaishoitajien ryhmä | s. 18

KESÄKUU

- 1.6. Liikuteltava toimintaparkki
– Retki TAHTO-urheilumuseoon
| s. 25
- 2.6. Kesän luontokerho | s. 32
- 2.6. Liikuteltava toimintaparkki
– Retki Oodiin | s. 25
- 4.6. Sateenkaariklubi | s. 27
- 6.6. Perheiden luontokerho
Kivinokassa | s. 19
- 8.6. Vertaistukiryhmä vantaalaisille
ja keravalaisille erityislasten
vanhemmille | s. 19
- 10.6. Iltahupia Linnanmäellä
-erityiselle ja vanhemmalle | s. 19
- 22.6. Liikuteltava toimintaparkki
– Goes Villiklubi (K18) | s. 25
- 26.6. Sateenkaaren alla -bileet | s. 31

Muutokset ovat mahdollisia.
Ajankohtaisin tieto on netissä
tapahtumat.kvtuki57.fi

HEINÄKUU

- 14.7. Perheiden retki Luonnon-
tieteelliseen museoon | **s. 20**
- 30.7. Perheiden retki Hakaniemen
leikkiluolaan | **s. 20**

ELOKUU

- 1.8. Mäntsälän tanssit | **s. 29**
- 5.8. Leikkitreffit ja pitsaa Ystiksellä
pääkaupunkiseudun
perheille | **s. 20**
- 20.8. Abba-kesäteatteri
Backaksessa | **s. 29**
- 21.8. Perjantaidparkki
– Goes Sea Life | **s. 25**
- 29.8. Vanhempien oma päivä
Kuusijärvellä vantaalaisille
ja keravalaisille | **s. 21**

Tulossa

- 5.9. Hyvinvointipäivä helsinkiläisille
vanhemmille | **s. 21**
- 14.–15.11.
Viikonloppu pääkaupunki-
seudun vanhemmille | **s. 21**

Kehitysvammatuki 57 ry:n hallitus

puheenjohtaja

Sari Sepponen

040 505 0530

sari.h.sepponen@gmail.com

Jäsenet

**Arto Hujanen, Vesa Tiilikka,
Sirpa Lempiäinen, Elina Toppari
Marja Herala, Petri Hallikainen**

Nettisivut: www.kvtuki57.fi

Sähköposti:

etunimi.sukunimi@kvtuki57.fi,

toimisto@kvtuki57.fi

Ystävätupa: 0400 413 478

Osoite: Läntinen Brahenkatu 2,
4. krs, 00510 Helsinki

SEURAA MEITÄ SOMESSA

Facebook: [kehitysvammatuki57](https://www.facebook.com/kehitysvammatuki57)

LinkedIn: [Kehitysvammatuki 57](https://www.linkedin.com/company/kehitysvammatuki57)

Instagram: [kvtuki57](https://www.instagram.com/kvtuki57)

YouTube: [kvtuki57](https://www.youtube.com/kvtuki57)

YHTEYSTIEDOT

Nina Korventaival
040 835 3763
toimitusjohtaja

Mari Mononen
044 901 9447
kehittämisjohtaja

Elina Vienonen
044 779 3220
henkilöstö- ja
asiantuntijapalveluiden
johtaja

Katja Riikonen
044 741 6259
perheiden tuen johtaja

Anne Wallenius
041 546 6838
asiakkuus- ja
laatujohtaja

Maria Kuosma
0400 345 369
taluspäällikkö

Satu Valli
044 901 2357
palkanlaskija

Maija-Stiina Auvinen
040 160 9015
toimistos sihteeri

Mikko Apell
044 715 2067
viestintäkoordinaattori

Heidi Rinta-Lusa
044 493 8083
parkkitoiminnan
koordinaattori

Aino Raike
040 522 2138
perhetoiminnan
koordinaattori

Heini Lahtinen
040 707 9967
perhetyöntekijä

Mari Salovaara
040 521 0240
yhteisökoordinaattori

Severiina Winqvist
040 835 0395
vapaa-ajan toiminnan
koordinaattori

Petrus Koskimies
044 491 3661
Vapaa-ajan toiminnan
koordinaattori

Maija Rimpiläinen
040 160 9017
hankekoordinaattori,
Vipinähetket-hanke

Satu Timperi
044 901 3213
asiantuntija

Heikki Oksanen
044 077 3275
viestintäassistentti

Veera Hietanen
044 740 6693
hankekoordinaattori
Turvataidot-hanke

Aada Björkman
044 506 5113
hanketyöntekijä
Turvataidot-hanke

VIISSEISKA OY
Elina Raike-Ojanen
0400 676 721
palvelujohtaja

Anne Wallenius
041 546 6838
asiakkuus-
ja laatujohtaja

