



# Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Jäsentiedote 2/2021



## Hei,

vuosi alkaa olla taas loppuillaan ja pian on aika aloittaa joulun valmistautuminen.

Tänäkin vuonna Tukiyhdistys järjestää mahdollisuuden lähteä yhteisellä porukalla katsomaan ihanaa Viirun joulu -näytelmää Hämeenlinnan teatteriin. Marraskuussa Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat järjestävät yhdistyksen väelle hyvinvointiaiheisen tapahtuman, jonne voi tulla käväisemään tai viihtymään koko ajaksi. Kovasti jo varmasti odotellaan myös diskoja sekä supersuosittuja risteilyjä. Eiköhän niidenkin aika koita ensi keväänä, kannattaa siis seurata aktiivisesti yhdistyksen nettisivuja ja Facebook tiedottamista. Musiikkikerholle on vielä etsinnässä vetäjä, tiedotamme heti, kun kerho pääsee aloittamaan. Keilakerho pyörii tuttuun tapaan joka torstai. Arki haltuun -ryhmä on vetäjänä Kirsin kanssa keksinyt vaikka mitä kivaa puuhaa pitkin kesää ja syksyä.

Tukiyhdistys on jälleen hyvin edustettuna sekä Hämeenlinnan että Hattulan uuden kauden vammaisneuvostoissa. Siellä on tarkoitus olla vaikuttamassa vammaisten edunvalvontaan ja muun muassa työllisyysasioihin. Hämeenlinnan vammaisneuvoston pöytäkirjat ovat nähtävillä kaupungin sivuilla: [https://www.hameenlinna.fi/hallinto-ja-talous/paatoksenteko/neuvostot/vammaisneuvosto/Hattulan\\_uuden\\_kauden\\_vammaisneuvosto](https://www.hameenlinna.fi/hallinto-ja-talous/paatoksenteko/neuvostot/vammaisneuvosto/Hattulan_uuden_kauden_vammaisneuvosto) ei ole vielä pitänyt järjestäytymiskousta.

Toivottavasti nähdään loppuvuoden tapahtumissa ja edelleen saa laittaa yhdistyksen sähköpostiin ideoita, mitä kaikkea kivaa keksitään yhdessä keväälle!

## Yhteistyöterveisin!

Minna Kolari  
Puheenjohtaja



## Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Suomen Kasarmi 2, tsto 306  
13100 Hämeenlinna  
Rek.nro. 101.090  
Y-tunnus 707679-6  
[www.hmlkvtuki.net](http://www.hmlkvtuki.net)  
[hmlkvtuki@gmail.com](mailto:hmlkvtuki@gmail.com)

## Tiedotus

Tulevista tapahtumista tiedotetaan edelleen enemmän yhdistyksen nettisivuilla, facebookissa ja sähköpostilla, painetun kevät- ja syyskaudella ilmestyvän jäsentiedotteen lisäksi. Sähköpostiosoite kannattaa edelleen ilmoittaa yhdistykselle. Ovathan yhtystietosi ajantasalla? Kuvat ja juttuvinkit tervetulleita!



# Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tukiyhdistyksen hallitus 2021

Varsinaiset jäsenet	Varajäsenet
<p><b>Minna Kolari, puheenjohtaja</b> Eveliina Honkajuuri-Salokannas Mari Vuorio-Markkanen Marika Heiskanen Anne Soittila, rahastonhoitaja Minna Juuri-Oja-Salo Saara Väinölä Arja Nikkilä, sihteeri Jaana Hautaniemi, varapuheenjohtaja</p>	<p>Päivi Tolvanen Soili Niemelä Maija Kuossari Joanna Terävä-Karhinen Venla Hyvärinen Laura-Tuulia Pekkanen Jaana Osara Elina Sorvali</p>

Yhdistys kiittää yhteistyöstä kaikkia toimintaansa tukeneita tahoja ja kaikkia tapahtumissa mukana olleita vapaaehtoisesta työpanoksestaan ja

hyvästä yhteistyöstä. Jokaisen vapaaehtoisen työpanos ja osallistuminen on aina yhtä tärkeää ja arvokasta yhdistyksen toiminnalle.

## WhatsApp-RYHMÄTIEDOTTEET

Yhdistys tiedottaa tapahtumista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista aiheista omilla kotisivuillaan, Facebookissa sekä jatkossa myös WhatsApp-ryhmätiedotteilla.

Viestejä tulee noin kerran kuukaudessa ja ryhmä on tarkoitettu vain viestien vastaanottamiseen eikä siellä voi keskustella.

### Tilataksesi WhatsApp-tiedottemme, toimi näin:

- 1 Lisää yhdistyksen numero **050-478 2118** oman puhelimesi WhatsApp-vastaanottajiin.
- 2 Lähetä meille tilaus tiedotteesta: **TILAAN HMLKVT-TIEDOTE** ja oma **ETUNIMESI JA SUKUNIMESI**
- 3 Halutessasi voit päättää tiedotteen tilaamisen milloin vain lähettämällä: **LOPETA TILAUS** ja oma **ETUNIMI JA SUKUNIMI**





# Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

## Tuetut lomat 2022, haku on alkanut!

Lomajärjestäjien tuetulla lomalla voit virkistäytyä ja lomailla vertaisseurassa. Tukiliitto on mukana yhteistyössä. Kevään lomien haku päättyy jo joulukuussa!

### Lapsiperheiden tuetut lomat 2022 (Tukiliitto)

**Voimaa vertaisuudesta -tuettu loma lapsiperheille 19. – 24.6.2022**

Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio

Hae mukaan 19.3.2022 mennessä. Lue lisää sivuiltamme

**Voimaa vertaisuudesta -tuettu loma lapsiperheille 24. – 29.7.2022**

Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta

Hae mukaan 24.4.2022 mennessä. Lue lisää sivuiltamme

<https://www.tukiliitto.fi/ajankohtaista/tuetut-lomat-2022-haku-on-alkanut/>

### Aikuisten tuetut lomat 2022 (Tukiliitto)

Kehitysvammaisten aikuisten tuetut lomat järjestetään yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa.

Lomalle pääsyn perusteet ovat taloudelliset, sosiaaliset tai terveydelliset. Tietoja lomille

hakemisesta päivitetään sivulle

<https://www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/tuetut-lomat/>

– Vertaistukiloma omatoimisille aikuisille

5. – 10.6.2022 Rokua Health & Spa -kylpylähotelli, Rokua. Kehitysvammaisten aikuisten tuettu loma. Loman omavastuu hinta on 100 euroa. Haku päättyy 5.3.2022.

– Vertaistukiloma omatoimisille aikuisille

21. – 26.8.2022 Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa. Kehitysvammaisten aikuisten tuettu loma.

Loman omavastuu hinta on 100 euroa. Haku päättyy 21.5.2022.

– Vertaistukiloma omatoimisille aikuisille

10. – 15.10.2022 Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola (Lahti). Kehitysvammaisten aikuisten tuettu loma.

Loman omavastuu hinta on 100 euroa. Haku päättyy 10.7.2022.

### Kehitysvammaisten Tukiliiton tuetut lomat

[mtlh.fi/lomatarjonta/erityisryhmille](http://mtlh.fi/lomatarjonta/erityisryhmille)

### Malikkeen tuetut lomat 2022

<https://www.tukiliitto.fi/tapahtuma/voimaa-vertaisuudesta-perheloma-7-12-2-2022-vuokatti-sotkamo/>

**Tervetuloa mukaan!**



**Kotoinen ja selkokieline**

# **Lähiömessu**

**Jukolan Lintukodossa, Eeronkuja 5.  
Joka toinen sunnuntai (parittomat viikot).**

Mukana pappi Sinikka Tuori, diakonissa Henna Helminen ja kanttori Anna-Maria Lehtoaho sekä vapaaehtoisia. Messun jälkeen tarjolla on maksuton keittolounas.

**20.12 kehitysvammaisten joulujuhla Poltonahon srk-talossa  
klo 9-11. Ensin voi tulla kahvittelemaan alkaen klo 9  
ja ohjelma alkaa klo 10.**

Hämeenlinnaseurakunnat.fi

HÄMEENLINNA-VANAJAN  
SEURAKUNTA



## Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

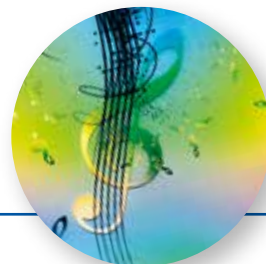
### RISTEILYT

Risteilyt pyritään järjestämään jälleen keväällä ja niistä tiedotetaan tarkemmin yhdistyksen netti- ja facebook-sivuilla.



### MUSIIKKIKERHOT ASUMISYKSIKÖISSÄ

Järjestämme musiikkikerhoja joidenkin asumisyksiköiden asukkaille noin kaksi kertaa kuukaudessa. Näin myös kaikkein vaikeimmin vammaiset voivat osallistua, kun tuomme toiminnan heitä lähelle heidän koteihinsa. Musiikkikerhoissa lauletaan ja soitetaan sekä liikutaan ja rentoudutaan musiikin tunnelmia kuunnellen.



### DISKO

**Diskoilut aloitetaan jälleen keväällä koronatilanteen salliessa.**

Diskon aukeamisesta lisätietoa yhdistyksen netti- ja facebook-sivuilla. Disko pidetään klo 14-16.30 Virvelinrannan päivätoimintarakennuksessa ja siellä liikuntasalissa, kahvio on ruokalassa. Sisäänpääsy 3,00 euroa. Luvassa supersuosittua karaokea, diskomusaa ja myös perinteisempää tanssimusiikkia.

Puffetista voi ostaa kahvia, limua ja pientä purtavaa. Sisäänkäynti keltaisen seinien välissä olevasta pääovesta. Tervetuloa bilettämään ja hengaillemaan tuttujen kanssa.

Virvelinrannan liikuntasali  
Ansarinkuja 1  
13100 Hämeenlinna



### KEILARYHMÄ

**Syyskauden viimeinen keilaus vietetään 16.12. hohtokeilauksena. Tarjolla myös torttua, pipareita ja mehua/kahvia.**

Torstaisin klo 18-19, Hämeenlinnan keilahalli, Keilakatu 2  
Ilmoittautumiset ja tiedustelut ohjaaja Tommi Salo  
Puh. 050-566 3329 tai salotommi77@hotmail.com





## ERITYSILIIKUNTA

Erityisliikunnanohjaaja toimii osaltaan tukena liikunta- sekä hyvinvointiasioissa. Teen luentoja liikunnasta/ravinnosta sekä erilaisia vierailuja toivomuksien sekä mahdollisuuksien mukaan. Järjestän tapahtumapäiviä sekä erityisliikunnan ohjauksia. Tarvittaessa teen erilaisia fyysisen kunnon testauksia. Teen yhteistyötä erilaisissa verkostoissa.

### Palvelut sekä tarjonnat

#### SPORTTIKERHO

Suunnattu 5 – 15 vuotiaille. Ryhmä on tarkoitettu koululaisille, joilla on ongelmia esim. motoriikassa, liikkumisessa tai kommunikoinnissa. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

#### Tiedustelut

Mikko Koski  
ts. Erityisliikunnanohjaaja  
mikko.koski@liikuntahallit.fi  
Puh. (03) 621 5912



## Terveiset erkkanuokkarilta!

**Maanantaiset nuokkarit G-Nurkalla ovat jälleen hyvässä vauhdissa! Syyskaudemme alkoi 6.9. ja se jatkuu aina 13.12.2021 alkavaan joulutaukoon saakka. Ohjaajina toimivat edelliseltä kaudelta tuttu Kerttu Karumaa, työparinaan kaupungin nuorisopalveluilla jo aiemmin opiskeluharjoittelunsa tehnyt Tuisku Sulin.**

Kävijöitä maanantainuokkarilla on tällä hetkellä 6 ja ½ (heh). Nuoret ovat 13-17-vuotiaita, Kaurialan pienluokkalaisia sekä Kiipulan valmalaisia. Ryhmä on suljettu, eli mukaan pääsee vain ilmoittautumalla. Top-3 juttujamme tuntuvat tänäkin syksynä olevan Pleikkarin peluu, biljardimatsit sekä leffojen katselu! Meillä on myös oma Instagram-tili: pienet\_kanisterit. Sieltä toimintaamme pääsevät seuraamaan kaikki kiinnostuneet. Myös hassun nimen tarina löytyy aikaisemmasta postauksestamme!

Oikein mukavaa syksyä  
Hämeenlinnan Seudun KV-Tukilaisille,

Kerttu ja Tuisku



## Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

### KESÄINEN SUNNUNTAIAAMUPÄIVÄ AHVENISTON MAAUIMALASSA 25.7.2021

Yhdistyksen järjestämä Ahveniston maaiumala -tapahtuma toteutettiin myös tänä kesänä ja mukana oli 40 uimaria polskimassa lämminvesialtaassa.







# Viirun Joulukuusi

Teatteriesitys



19.12.2021

*Vihdoinkin jo pitkään paukkunut pakkasella hellittää ja Viiru ja Pesonen pääsevät kauppaan hankkimaan jouluruokaa, sillä kaapissa on vain muniä ja porkkanoita. Ennen kauppareissua haetaan kuitenkin joulukuusi.*

**Yhdistys toivottaa tuttuun tapaan jäsenet tervetulleiksi mukaan nauttimaan ihanan jouluisesta, koko perheen teatteriesityksestä.**

**Viirun joulu -esitykseen  
Hämeenlinnan Teatterin  
päänäyttämölle 19.12.2021  
klo 14 on varattu 50 kpl lippuja.**

**Sitovat ilmoittautumiset 17.11.  
mennessä, jonka jälkeen voi vielä  
tiedustella peruutuspaikkoja.**

## Ilmoittautumiset

sähköpostitse [hmlkvtuki@gmail.com](mailto:hmlkvtuki@gmail.com) tai  
puh. 0504782118. Osallistujien lukumäärä,  
varauksen tehneen henkilön nimi ja yhteys-  
tiedot sekä tarvitseeko pyörätuolipaikkoja.  
Yhdistys kerää 5 € / lippu omavastuuta,  
avustajat pääsevät ilmaiseksi. Peruuttamat-  
tomista lipuista laskutetaan täysi hinta 20 €.

Kuvat Hämeenlinnan teatteri.



## Vertaistukitoiminta

### ARKI HALTUUN -RYHMÄ

**Arki Haltuun -ryhmä käynnistyi elokuussa odottavin mielin! Tämän nuorille aikuisille suunnatun toiminnallisen ryhmän tarkoitus on tehdä ja toteuttaa erilaisia ryhmän kesken sovittuja ja toivottuja asioita.**

**Ryhmä on ensimmäinen laatuaan, ja tarkoitus onkin saada hyviä käytäntöjä ja kokemuksia myös yhdistyksen tuleviin toimiin.**

**Ryhmäläiset ovat asettaneet itselleen myös henkilökohtaiset tavoitteet ja voivat halutessaan täyttää omaa työkirjaansa.**

Ensimmäisillä tapaamiskerroilla Cafe Hoffissa tutustuimme, sekä suunnittelimme yhdessä tulevan syksyn ryhmäkertoja. Teimme myös yhteiset pelisäännöt joita kaikki sitoutuivat noudattamaan. On myös ok, jos ei halua tulla jollekin ryhmäkerralle mukaan. Osallistavan ryhmän koko on hie- man pienempi ryhmän liikkuvasta ja toiminnalli- sesta luonteesta johtuen. Tärkeintä on, että ohjaa- jalla on kaikille aikaa, ja kaikki kokevat ryhmässä olonsa turvalliseksi.



Olen saanut uusia kavereita ja kokemuksia.

Ryhmähenki aivan huippu.

Ei tarvitse jännittää ja saa kertoa mielipiteensä.

Ohjaaja on luotettava, ymmärtäväinen ja huumorintajuinen.

Saa olla arvokas oma itsensä.





Arki Haltuun -ryhmä on käynyt syksyn aikana keilaamassa amerikan tyyliin, elokuvissa, ulkoilemassa ja piknikillä sekä uimahallilla. Myös kuntosalilaitteet ovat tulleet tutuksi. Ryhmän toiveena onkin ollut erilainen yhdessä tekeminen ja uusiin asioihin tutustuminen vapaa-aikana. Ruokaa ja herkuttelua unohtamatta! Loppusyksystä on tulossa huimia elämyksiä, isompi reissu toiselle paikkakunnalle. Ennen joulua vietämme vielä pikujouluja etätapaamisen merkeissä muiden mukana olevien yhdistysten kanssa.

Ryhmällä on myös oma WhatsApp -ryhmä, johon voi halutessaan kirjoitella ja lähettää kuvia. Kaikilla on mahdollisuus saada opastusta ja neuvoja.

Arjessa on lupa unelmoida ja pitää hauskaa! Ryhmässä on turvallista saada uusia ystäviä ja kokeilla erilaisia ja ennen hankaliltakin tuntuneita asioita. Mikä voittajafiilis onnistumisesta seuraakaan!

Mistä sinä unelmoit?

Arki Haltuun terveisin,  
Kirsi ja ryhmän muut Arjen huipputyypit



HML SEUDUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY:n ARKI HALTUUN -RYHMÄ ON OSA KEHITYSVAMMAISTEN TUKILIITON HALLINNOIMAA AARNE JA AUNE HANKETTA. HANKE KUULUU STEA:N ARVOKAS - ERIARVOISUUDEN VÄHENTÄMISEN AVUSTUSOHJELMAAN.

#sinäoletarvokas

## PERHEKAHVILA HELMI

Helmi-kahvila on aloittanut toimintansa vuonna 2005. Kahvilan toiminta on hyvin vapaamuotoista ja se on tarkoitettu kaikille erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille. Kahvilan motto onkin 'vam-masta viis'!

Kahvilalla on mahdollisuus tavata muita erityistä tukea tarvitsevien lasten perheitä ja vaihtaa heidän kanssaan kokemuksia ja ajatuksia sitten kun siltä tuntuu tai tulla vain kahvittelemaan.

Helmi-kahvila on mahdollista käynnistää taas keväällä, mikäli halukkaita kävijöitä löytyy.

## ÄITIPIIRI

Äitipiiri kokoontuu Kotipesän kerhohuoneella Parolantie 32, 13130 Hämeenlinna, ennalta sovittuina maanantai-iltoina.

Äitipiiri on aikuisten kehitysvammaisten lasten äitien vertaistukitoimintaa. Ryhmässä jaetaan kuulumiset iloiseen ja suruineen kahvittelun lomassa, sekä sovitaan muusta yhteisestä toiminnasta.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki aikuisten kehitysvammaisten lasten äidit, uudet ja jo tutuksi tulleet äitipiiriläiset.



Osoitelähde Yhdistyksen jäsenrekisteri



Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry sekä  
Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön projektipiskelijat  
toivottavat koko perheen tervetulleeksi

## KEHITYSVAMMAISILLE SUUNNATTUUN TAPAHTUMAPÄIVÄÄN

**27.11.2021 klo 14-16**

Vankanlähde 9, 13100 Hämeenlinna

*Sisäänkäynti N-talon ovesta, opasteita tien varressa*

Tapahtumassa mielenkiintoisia rasteja, jossa pääsee esimerkiksi  
arvuuttelemaan ruoka-aineiden sokerimääriä ja mittaamaan oman kehon  
verenpainetta, verensokeria ja paljon muuta mukavaa!

**Kaikenikäiset tervetulleita 😊**

Välipalatarjoilu

Tapahtumassa myös lastenhoitonurkkaus, johon perheen pienimmät  
ovat tervetulleita viihtymään tapahtuman ajaksi

**Ennakoilmoittautuminen**

[hmlkvtuki@gmail.com](mailto:hmlkvtuki@gmail.com) tai 0504782118

25.11. mennessä