



# Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Jäsentiedote 1/2023



## Tervehdys,

**vuosi on jälleen vaihtunut ja uudet hyvinvointialueet ovat aloittaneet toimintansa. Toivottavasti palvelut ja niiden saatavuus ovat sujuneet entisenlaisesti. Mikäli on ollut hankaluuksia saada jotakin asiaa hoidettua tai mikä vain mietityttää, niin meille Tukiyhdistykseen saa aina laittaa sähköpostia, koitetaan yhdessä löytää apuja.**

Syksyllä päästiin taas pitkästä aikaa risteilemään ja diskoiltiin yhdessä. Moni on löytänyt yhdistyksen suosittuihin harrastusryhmiin eli keilauksen ja joogan pariin. Syyskaudella pyörinyttä Kohtaa mut -kahvilaa on tarkoitus jatkaa myös tänä vuonna. Seuraa yhdistyksen somekanavia sekä nettisivuja, siellä tiedotamme aina ajankohtaisista asioista.

## Aurinkoista kevättä!

Minna Kolari  
Puheenjohtaja



Tukiyhdistys on omalta osaltaan mukana vaikuttamistyössä. Yhdistyksen hallituksen jäsenet ovat mukana Hämeenlinnan ja Hattulan kunnallisissa vammaisneuvostoissa sekä Kanta-Hämeen alueellisessa vammaisneuvostossa. Lisäksi uutena olemme mukana hyvinvointialueen kehitysvammayhdistysten vaikuttamistyöryhmässä.

Kevätkaudella järjestämme monenlaista mukavaa puuhaa ja toukokuussa on yhdistyksen vuosikokous.

Nähdään tapahtumissa ja ollaan yhteydessä muutenkin!

## Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Suomen Kasarmi 2, tsto 306  
13100 Hämeenlinna  
Rek.nro. 101.090  
Y-tunnus 0707679-6  
www.hmlkvtuki.net  
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 yhteystietosi ajan tasalla? Kuvat ja juttuvinkit ovat tervetulleita!



## Kehitysvammaisten ihmisten oikeudet

**Kehitysvammaisten ihmisten oikeudet eivät toteudu ilman omaa kotia ja riittävää toimeentuloa. Tukiliitto vaatii uudelta hallitukselta asumisen ja toimeentulon tekoja, jotta kehitysvammaisten ihmisten oikeudet toteutuvat Suomessa.**

Tukiliiton hallitusohjelmataavoitteet pohjautuvat Suomea sitovaan ja velvoittavaan YK:n yleis-sopimukseen vammaisten henkilöiden oikeuksista. YK:n vammaissopimusta on noudatettava.

Vammaislainsäädännön uudistus on välttämättä saatava valmiiksi tulevalla hallituskaudella.

Lisäksi tarvitaan uusi vammaisten ihmisten asumisen ohjelma, jolla varmistetaan, etteivät ihmiset joudu asumaan laitosmaisissa ympäristöissä, vaan saavat valita, missä, miten ja kenen kanssa asuvat.

Vammaisten ihmisten toimeentulo on turvattava varmistamalla muun muassa se, että asiakasmaksuja alennetaan aina, kun ne vaarantavat ihmisen toimeentuloa. Vammaisten ihmisten työpanos on saatava käyttöön, ja tähän tarvitaan muun muassa lainsäädäntöä työelämäosallisuudesta.

[www.tukiliitto.fi](http://www.tukiliitto.fi)

**Lisätietoa myös**

- vertaislomista ja

- tulevista tapahtumista

## Keko-valmennus

**Keko-valmennus on terveyttä ja hyvinvointia edistävä elintapavalmennus työikäisille kehitysvammaisille henkilöille ja heidän ohjaajilleen.**

Valmennuksen tavoitteena on kehitysvammaisten henkilöiden terveysriskien väheneminen sekä terveyden ja toimintakyvyn koheneminen. Keko-valmennuksessa keskeistä on omien vahvuuksien tunnistaminen sekä ryhmän, ohjaajien ja lähipiirin muutoksia tukeva ja kannustava asenne. Valmennuksen hyvinvoinnin kehyksen teemat ovat: ravitsemus, liikunta, aivojen treenaaminen, henkilökohtainen hygienia ja uni.

Valmennukseen haetaan mukaan kahdeksan kehitysvammaisen aikuisen ja kahden ohjaajan ryhmänä. Hakijoina voivat olla esimerkiksi työ- ja toimintakeskukset tai asumisyksiköt. Kehitysvammaisille osallistujille valmennus on maksutonta ja ohjaajille korvataan palkkakuluja lähivalmennusjaksoilta. Hakemisesta lisätietoja on sivulla [miinasillanpaa.fi/keko/keko-valmennuksen-vuoden-2023-haku-on-avattu](http://miinasillanpaa.fi/keko/keko-valmennuksen-vuoden-2023-haku-on-avattu)

**YHDENVERTAISUUS**  
EI OLE MAAILMASSA  
VALMIINA.  
**SE VAATII TEKOJA.**

TOIMEENTULO

YK:N VAMMAISSOPIMUS  
ARTIKLA 28

ASUMINEN

YK:N VAMMAISSOPIMUS  
ARTIKLA 19

**YK:N  
VAMMAISSOPIMUS**  
EI OLE MIELIPIDE-  
TAI BUDJETTIKYSYHYS,  
EIKÄ RUNO.  
**SE VELVOITTAÄ.**

## Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tukiyhdistyksen hallitus 2023

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

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.



# Vuosikokous

**Tiistaina 9.5.2023**  
**klo 18 Virvelinrannassa**

Osoite Ansarikuja 1, 13100 Hämeenlinna

**Tervetuloa!**



## Hämeenlinna Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset kokousasiat.

## JÄRJESTÖPÄIVÄ 13.1.2023

Kimmo ja Päivi Tolvanen esittelivät yhdistystämme HAMKin tiloissa pidetyssä järjestöpäivässä.

Kiinnostuneita opiskelijoita oli paljon. Useat opiskelijat ottivat kuvan ohjaajahakuilmoituksesta.



## TYÖLLISTYMISEN ILTA 21.3.2023

**TÄSMÄTYÖ-  
TÄSMÄTYÖKYKY  
TUETTU TYÖ**

**TUETUN TYÖN  
TYÖHÖNVALMENNUS**

**TÄSMÄTYÖKYKYISEN  
TYÖLLISTYMISEN  
ETENEMINEN**

**TYÖTOIMINTA JA  
PALKKATYÖ**

**TYÖKYVYTTÖ-  
MYSELÄKE JA  
PALKKATYÖ**

**OSA-AIKATYÖ JA  
TYÖTÖMYYSTURVA**

**TYÖLLISTYMISEN  
ILTA**  
Puhutaan palkkatyöstä  
**21.3.2023**  
**KELLO 17.30-19**  
**PAIKKANA**  
**VIRVELINRANTA**

**TIETOA JA KESKUSTELUA  
KAHVIN LOMASSA**

Suunnattu kehitysvammaisten henkilöiden lähipiirille ja vanhemmille sekä aiheesta kiinnostuneille

**JÄRJESTÄJINÄ** Kiipula työllisyyden kuntakokeilun tukema TYÖTÄ NITITÄÄ!  
Saara Väinölä, Terhi Manninen ja Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 17.3.2023 mennessä:  
saara.vainola@kiipula.fi

# Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

## DISKO

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

Disko pidetään klo 14-16.30 Virvelinrannan päivätoimintarakennuksessa ja siellä liikuntasalissa, kahvio on ruokalassa. Sisäänkäyssi 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

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



## ÄITIPIIRI

Äitipiiri kokoontuu Kotipesän kerhuhuoneella 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.

## Pyöreitä vuosia

**Pyöreitä vuosia tuli täyteen aktiivisille äitipiiriläisille Annukka Lahtiselle ja Seija Riikoselle 11/2022.**

Syntymäpäiviä juhlistettiin mansikkakakulla Kotipesän kerhuhuoneessa äitipiirin tapaamisessa 14.11.2022.

Tukiyhdistys toivottaa heille paljon onnea ja terveyttä tuleviin vuosiin!



## ERITYISLIIKUNTA

### Mitä on Liikuntaneuvonta?

Parhaimmillaan liikuntaneuvonta on elämäntapojen muutosta tukeva prosessi, jossa asiakas kohdataan kokonaisena. Liikuntaneuvonnan yhteydessä asiakkaan elintapoja ja taustoja kartoitetaan hänen kanssaan yhdessä ja rinnakkain. Kartoitettavia ja ohjausta vaativia asioita voivat olla esimerkiksi henkilön perusterveyteen liittyvät asiat tai perussairaudet, uni ja ravinto, painonhallinta, mielenterveyteen liittyvät kysymykset sekä sosioekonominen asema ja resurssit.

Liikuntaneuvonta on elintapaneuvonnan suora jatke ja ihmisen kokonaisuutta tukeva työkalu.

**LIIKUNTANEUVONTA**

*Elämäntapojen ja liikunnastottumusten liittyvät muutokset voi olla vaikea löytää vastauksia ja keinoja. Tähän loistavana apuna voi toimia Liikuntaneuvonta!  
Varaa rohkeasti aika, niin mietiskellään yhdessä.*

**Missä?** Neuvontapiste:  
Viipurintie 1-3, Pääterveysaseman aula  
Perjantaisin klo 12-15 (4.11.2022 alkaen)

**Miten?** Voit varata ajan Liikuntaneuvontaan ottamalla yhteyttä liikuntaneuvojaasi  
liikuntaneuvonta@liikuntahallit.fi tai 03-621 2552

**Kenelle?** Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka tarvitset tukea liikunnan aloittamiseen tai liikunnan lisäämiseen ja monipuolistamiseen.

03 621 2552 | liikuntaneuvonta@liikuntahallit.fi | LIIKUNTAHALLIT

## Terveiset täältä ERKKANUOKKARILTA!

**Nuokkari on lähtenyt hyvin käyntiin vuodenvaihteen jälkeen. Viime syksynä aloitti muutama uusi nuori, muutoin pitkälti pysynyt sama porukka kasassa. Eli tällä hetkellä ryhmäkoko on täysi.**

Tässä ryhmässä parasta on ollut huomata, miten nuoret kasvavat ja alkavat pohtia muun muassa opiskelun suuntaa, oman alan löytämistä ja kesätöitä. Erityisesti nuorten sosiaalisten taitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen kehityksen seuraaminen on ollut mitä palkitsevinta!

Tuiskun uudeksi työpariksi tuli oppisopimusopiskelija Joonas. Keväälle olemmekin suunnitelleet muun muassa Hämeenlinnan pääkirjaston mediahuoneelle käynnin, jossa nuoret pääsevät pelaamaan kahdella eri konsolilla sekä halutessaan laulamaan karaokea. G-nurkan tilassa aika kuluu useimmiten keskustelun, kohtaamisen, eri pelien pelaamisen, välipalan sekä läksyjen teon parissa.

Nuokkari jatkuu toukokuun loppuun, jonka jälkeen siirrymme kesätauolle.

Terkuin, Tuisku ja Joonas



## Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

### JOOGARYHMÄ

**Nauru raikaa Virvelin liikuntasalissa. Virvelin joogaryhmä on taas kokoontunut. Naurujoogaako täällä harrastetaankin? Ei, vaan flowjoogaa, joka tarkoittaa sujuvasti asennosta toiseen siirtymistä sarjassa asanoita, eli asentoja.**

Välillä pysähdymme harjoittelemaan haastaviakin asanoita, mutta emme tee sitäkään otsa rypyssä. Tosissaan kyllä, mutta kuitenkin tietynlainen leikki-mielisyys mukana. On tärkeää osata nauraa itselleen, kun haastavia asanoita harjoitellessa ei onnistu ihan ensimmäisellä tai toisellakaan kerralla tai pyllähtää tasapainoa haastavasta asanasta takapuolelleen.

Joogatunneille kaikki ovat tervetulleita juuri sellaisina kuin ovat ja jokainen harjoittelee omalla kehollaan, joka meillä kaikilla on erilainen. Joogaopettajalta toki saa tarvittaessa myös yksilöllistä ohjausta ja tukea asanan oikean muodon löytämiseen ja asanoita myös varioidaan eli muokataan jokaisen joogaajan keholle sopiviksi. Kehuja näillä tunneilla ei säästellä! Kannustus on taattua myös viereiseltä matolta. Kesken tunnin opettajalle satelee lämpimiä halauksia onnistumisen ilosta.

Osaamme me toki myös hiljentyäkin. Tunti alkaa aina alkumeditaatiolla, jolloin rauhoitumme ja valmistaudumme tuntiin ja päättyy loppurentoutuk-

seen, joka on tärkeä osa harjoitusta, jotta keho voi kerätä kaiken hyödyn talteen tehdystä työstä. Yhteisen tunnin lopetuksen jälkeen halauksien siivittämänä huikataan; "Nähdään taas maanantaina!" Tuntuu, että koko keho hymyilee.

Joogaryhmä kokoontuu maanantaisin klo 18-19 Virvelin päivätoiminnan liikuntasalissa.

Joogaopettaja Suvi Sydäntuuli, 050 5233885  
sydantuulenjooga@gmail.com  
Instagram @sydantuulenjooga  
Facebook @Sydäntuulenjooga  
Jos sinulla on kysyttävää joogasta, voit laittaa minulle viestiä WhatsAppissa, Instagramissa, Facebookissa tai kirjoitella sähköpostia. Hymyilläään, kun tavataan!!

Joogaohjaajan kevätkauden palkkaukseen on käytetty Rengon Säästöpankkisäätiön lahjoitusta.

**Rengon  
Säästöpankkisäätiö**







## HÄMEENLINNAN KIIPEILYKESKUS HÄNKKI 18.3.2023

Yhdistys järjestää Rengon Säästöpankki-säätiön tuella ohjatun kokeilukerran Hämeenlinnan Kiipeilykeskus Hänkissä Pitkätanhuankatu 1, 13130 Hämeenlinna lauantaina 18.3. klo 17-18:30. Ilmoittaudu ennakkoon yhdistyksen sähköpostiin [hmlkvtuki@gmail.com](mailto:hmlkvtuki@gmail.com)

Lisätietoa Hänkin toiminnasta [www.hankki.fi](http://www.hankki.fi)



## ELÄMISEN MEININKI -puistofestari 17.6.2023

Matinkulma-kodit järjestää lauantaina 17.6.2023 Elämisen meininki -puistofestarin Linnanpuistossa klo 12-20. Esiintyjinä mm. Kullankaivajat ja Phil Harmonic Band. Luvassa on rento päivä hyvän musiikin parissa. Tarjolla syötävää ja juotavaa.

**TAPAHTUMA ON KAIKILLE  
AVOIN JA ESTEETÖN!**

**TERVETULOLO MUKAAN BAILAAMAAN!**



Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

## KALASTUS- JA ULKOILUPÄIVÄ

Kaikille avoin ja ilmainen tapahtuma  
maanantaina 22.5.2023



**Tervetuloa Linnaniemen upeisiin maisemiin kokeilemaan mato-ongintaa tai vain nauttimaan mukavasta ulkoilupäivästä! Kaikki onkimiseen tarvittavat välineet löytyvät paikan päältä ja maakunnan mukavimmat kalamiehet ja naiset ovat ohjaamassa onkimista.**

Luvassa myös monenlaista oheisohjelmaa mm. erilaisia toimintarasteja ja muuta mukavaa. Kaikille kalan narrantaiteille tuttuun tapaan luvassa tuotepalkinto. Päivä järjestetään myös sateen sattuessa. Tarjolla lohisoppaa kaikille. Kojuissa myynnissä makkaraa, kahvia ja pullaa.

Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 17.5. mennessä.

**Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry**

Sähköpostitse

**[hmlkvtuki@gmail.com](mailto:hmlkvtuki@gmail.com)**

tai puhelimitse/tekstiviestillä

**050 478 2118**

**Tervetuloa!**

Järjestelyistä yhteistyössä vastaavat

Hämeen Kalatalouskeskus,

Hämeenlinnan kalatalousalue,

Kuhaveljet ry, Vanajavesikeskus,

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy ja

Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

# YHDENVERTAISESTI LUONTOON

## Suomen luonnon päivänä

### 26.- 27.8.2023

Liesjärven kansallispuisto/Tittilampi/Tammela

**Yhdenvertaisesti luontoon tapahtumassa retkeillään ja nautitaan luontokokemuksista Suomen kansallispuistoissa ja metsissä, tulistellaan nuotion loimussa ja nautitaan retkieväitä.**

Tapahtuma on suunnattu vaikeasti vammaisille lapsille ja heidän perheilleen, joiden on yhdessä, ilman maastoliikumisen apuvälineitä, vaikea päästä luontoon.

Tässä tapahtumassa perheet voivat osallistua myös Nuku yö ulkona -haasteeseen nukkumalla lauantaina 26.8.2023 raittiissa ulkoilmassa.

Malike on yksi viidestä partioaitan vuoden 2022 Ympäristöbonuksen saajista ja tapahtuma toteutetaan Ympäristöbonuksen tuella. Tapahtuma on osallistujilleen maksuton.

Ilmoittautuminen 12.8.2023 mennessä  
[www.malike.fi](http://www.malike.fi) > Tapahtumat

Yhteistyössä: Malike,  
Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry  
Lisätietoja: Inka Kurki, Malike



## Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

### KOHTAA MUT -kahvila

Kehitysvammaisten Tukiliiton tukema toiminta.

**Tukiyhdistys järjesti viime vuonna Kohtaa mut -kahvilatoimintaa Tukiliiton tuella. Kahvilassa kokoontui ryhmä aikuisia, jotka tekivät ohjaajien avustuksella yhdessä osallistujien valitsemissa asioita. Toiminnalle on suunnitteilla myös jatkoa. Tiedotamme siitä kun suunnitelmat varmistuvat.**

**Tässä ryhmään osallistuneen Alex Bergin kertomus kahvilasta:**

Minä sain olla kahvilan järjestäjänä, joka keitti kahvit ja laittoi kaiken valmiiksi Kirsin ja Tuiskun kanssa. Aluksi joimme aina kahvit ja vaihdettiin kuulumisia, samalla tutustuen toisiimme. Joskus meidät yllätettiin herkuilla, joita ei joka kerta ollut. Ohjelmaa oli melkein joka kerralle. Kahvittelemme lisäksi kävimme joskus ulkona luonnossa, tehtiin taiteellisia juttuja, kuten maalaamista, savitöitä ja huovutusta. Jokainen sai itse valita kumpaa halusi tehdä. Joskus pelasimme leikkimielistä bingoa, leikittiin pantomiimiä, juhlittiin synttäreitä ja kerran pidettiin levyraati.

Yhden kerran mentiin Goodmanin kahvilassa käymään ja juotiin siellä kahvit tai mitä kukin halusi juoda.

*Kuvat: Tuisku Sulin*

Monella meistä oli uskalias asenne liittyessään mukaan juttuihin, vaikka jotkut olivat vähän vastahakaisia, mutta osallistui kuitenkin. Joskus vähän väsytti ja ei aina olisi jaksanut olla siellä, mutta siitä se kyllä piristyi. Sain siellä jopa uusia tuttuja, joiden kanssa tulin aikalailla hyvin toimeen. Tuisku ja Kirsi olivat myös hyviä ohjaajia ja he loivat mukavan ilmapiirin Kohtaa mut -kahvilla.



## JUMBO RUN -tapahtuma 28.5.2022

Jumbo Run -tapahtuma järjestettiin 28.5.2022 Virvelinrannassa. Suomen Sivuvaunuyhdistyksen jäsenet tulivat jälleen Hämeenlinnaan ajeluttamaan halukkaita sivuvaunuissaan. Tapahtumassa oli tarjolla hernekeittoa SEO:n lahjoittamista aineksista Vesalan Marjun ja Eeron valmistamana. Tapahtuman järjestäjissä mukana myös Hämeenlinnan kaupunki. Yhdistys kiittää kaikkia järjestäjiä ja osallistujia mukavasta yhteisestä päivästä!



## Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

### YLISFESTARIT 13.8.2022

Olihan upea ja kuuma reissu viimeisille Ylisfestareille!

Tunnelma oli taas yhtä aurinkoinen kuin kelikin. Kaikki varmasti toivovat, että festarit saavat vielä jatkoa jossakin muodossa. Reissuja varmasti tullaan tekemään jatkossakin! Kiitos kaikille mukana olleille hienosta reissusta. Superkiitokset Minnalle järjestelyistä ja Vesalan perheelle sponsoroinnista.



## RISTEILY BALTIC PRINCESS -laivalla 7.11.2022

### Tukiyhdistys järjesti marraskuun 7. päivä risteilyn ja siihen piti ilmoittautua syyskuun loppuun mennessä.

Jokainen haettiin sovitusta linja-auto pysäkeistä ja sitten pääsimme ajamaan kohti Turku. Matkalla meille kuulutettiin ryhmät, hyttikaverit ja ohjaajatkin. Välissä pysähdyttiin Autokeitaalla Forssassa syömässä ja vessassa. Matka oli linja-autossa pitkä ja uuvuttava, koska istuminen aloillaan tunteja oli tylsää.

Saavuimme laivalle nimellä Baltic Princess kello kuuden jälkeen ja puoli seitsemän laiva lähti jo matkaan. Aluksi halusin tutustua laivaan ja nähdä paikkoja. Huomasin, että laivalta löytyi ties minkälaista jännittävää paikkaa. Siellä oli yökerhojen lisäksi erilaisia kauppoja ja ravintoloita. Tekemistä oli vaikka kuinka paljon ja siellä ei tullut missään vaiheessa tylsää. Moni osallistui mm. bingoon, jossa oli mahdollista voittaa rahaa. Eriä bingoissa oli jopa useampi kuin yksi.

Bingon lisäksi yökerhossa oli Heidi Pakarisen keikka ja hän esiintyi meille laulaen kauniisti ja otti jopa yhteiskuvia joidenkin kanssa. Ruoka laivalla oli ihan maittavaa ja hinta oli ihan hyvä. Kaupasta löytyi myös kaikenlaista tavaraa ja ostettavaa piisasi.

Hyttikin oli oikein mukava ja siellä minä nukuin kuin tukki, vaikkakin en ollut varma missä vaiheessa nukahtin, kun oli aika pian jo aamu. Menin siis yhdentoista jälkeen yöllä nukkumaan ja heräsin aamupalalle, mikä oli todella hyvää. Aamiaisella oli mm. lihapullia, nakkeja, karjalanpiirakkaa, leipää, munakasta yms.

Paluumatkalla oli aluksi hiljaista, mutta pian oli taas tekemistä, kun kaupat aukesivat ja bingokin alkoi taas. Lounaalla oli buffetti, minkä tarjoilua en ihan muista, mutta sekin oli oikein hyvää. Kun viimein saavuimme takaisin Suomeen, oli aika pakata tavarat ja mennä poistosillalle. Linja-auto odottikin meitä ja tuliaisetkin mahtuivat hyvin mukaan. Paluumatka sujui helpommin, pysähdyttiin kerran Forssassa viemässä ensimmäisiä pois. Hämeenlinnaan päästyä minut ja muutama muu matkalainen jätettiin Jukolaan ja sieltä kävelin kotiin.

Alex Berg



# Tule mukaan!



## **Kehitysvammaisten pääsiäiskirkko Poltinahon seurakuntatalossa 5.4. klo 9-11**

**Ensin kahvit ja klo 10 alkaen messu.  
Tervetuloa mukaan juhlimaan  
pääsiäisen sanomaa!**

Mukana kehitysvammaistyön pappi Pauliina Hatakka,  
diakonissa Henna Helminen ja pappi Marja Vainikka.

## **Kehitysvammaisten leiripäivät Loimalahden leirikeskuksessa 25.5. ja 26.5. klo 10-14.30**

Luvassa on mukavaa, toiminnallista ohjelmaa.  
Ruokamaksu 10 € (sisältää lounaan ja kahvit).  
Ilmoittautumiset Diakoniakeskukseen  
viimeistään 9.5. ti, to ja pe klo 9-12, p. 040 8049350.  
Voit ilmoittautua yhteen leiripäivään.



**HÄMEENLINNA-VANAJAN  
SEURAKUNTA**

