

Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Jäsentiedote 1/2022



Heippa,

kevät etenee kovaa vauhtia ja pikkuhiljaa päästään palailemaan normaalin elämän pariin. Yhdistyksen tavoitteena on tarjota jäsenille erilaista virkistystoimintaa kevään ja kesän aikana. Niistä löydät tarkemmin tietoa täältä jäsentiedotteesta sekä yhdistyksen nettisivuilta ja Facebookista.

Erytisnuokkari kokoontuu sovittuina aikoina maanantaisin. Kirsi ja Tuisku käynnistävät Kohtaa mut-kahvilaa keskiviikkoisin. Torstaisin keilataan tuttuun tapaan. Tarkoituksena olisi myös jossakin kohtaa aloittaa ohjattu jooga, siitä tarkemmin kunhan ajankohta ja paikka varmistuu.

Lähde rohkeasti mukaan kaikkeen toimintaan! Yhdistys seuraa tiiviisti hyvinvointialueen muodostumista ja miten ensi vuonna tullaan vammais-palvelut järjestämään Kanta-Hämeessä. Nähdään keväällä vuosikokouksessa tai eri tapahtumissa.



Aurinkoista kevättä!

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
hmlkvtuki@gmail.com

Tiedotus

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

Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tukiyhdistyksen hallitus 2022

Varsinaiset jäsenet	Varajäsenet
<p>Minna Kolari, puheenjohtaja Eveliina Honkajuuri-Salokannas Mari Vuorio-Markkanen Marika Heiskanen Anne Soittila, rahastonhoitaja Minna Juuri-Oja 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.

Vuosikokous

Tiistaina 10.5.2022 klo 18 Virvelinrannassa
Osoite Ansarikuja 1, 13100 Hämeenlinna

Hämeenlinna Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry
Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset kokousasiat.

Tervetuloa!

3

Tukiyhdistyksen entinen toiminnanjohtaja Arja Patama menehtyi syöpään 29.12.2021

Arja Patama tuli Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tukiyhdistykseen toiminnanjohtajaksi 1.8.2003 ja toimi myös projektivastaavana Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamissa Vapaa-aika vireäksi ja Vatukka -projekteissa. Projektien tavoitteena oli kehittää seutukunnan kehitysvammaisten kerhotoimintaa ja muuta vapaaajan viriketoimintaa sekä perheiden ohjaus-, neuvonta- ja koulutustoimintaa.

Arja käynnisti monipuolista kerhotoimintaa, organisoi kesäleirejä toimien niissä itse vastaavana ohjaajana, kokosi jäsenkirjeitä jäsenistölle, perehdytti ohjaajia reissuille ja leireille, ohjasi keilaryhmää, järjesti yhdistyksen vuosijuhlia, osallistui vertaistukiryhmien perhekahvila Helmen sekä äitiipiirin käynnistelyyn, organisoi diskotoimintaa ja toimi matkanjohtajana lukuisissa teatteri-, konsertti- ja risteilyreissuissa. Arja organisoi reissun jopa Fuerteventuralle saakka ja edeltävästi siihen liittyviä talkootöitä rahankeruutarkoituksessa.

Lähialueen kalamiesten ja -naisten kanssa yhdessä järjestetyistä vuosittaisista ulkoilu- ja kalastuspäivistä Linnanniemessä hän sai myös Hämeenlinnan kaupungin Avainteko-palkinnon yhdessä kalastusväen ja ProAgrian kanssa. Arja perehdytti Hämeenlinnan kehitysvammakentälle myös muutaman toiminnanohjaajan, joita sai myöhemmin työpareikseen vuosien varrella.



Arja loi yhteistyöverkostoja eri toimijoiden, kuten kaupungin vammaispalveluiden, erityisliikunnan, seurojen ja asumisyksiköiden välillä.

Arja hoiti tehtävänsä tukiyhdistyksessä menestyksekkäästi alkuvuoteen 2011 saakka, jolloin hän siirtyi Nokialle asumisyksikön esimiestehtävään. Työskennellessään muualla Arja toimi silti vielä vuosia vapaaehtois pohjalta matkanjohtajana risteilyillä, retkillä ja ohjaajana leireillä Hämeenlinnan väen kanssa.

Arja teki työtä suurella sydämellä sekä positiivisella ja huumoripitoisella otteella, tunteja laske-matta. Arja on ollut merkittävä henkilö monelle Hämeenlinnan seudun kehitysvammaiselle sekä heidän läheisilleen. Hänellä oli oikeat sanat moneen tilanteeseen. Tulemme järjestämään koronatilanteen salliessa jatkossakin retkiä ja reissuja, joilla ylläpidämme Arjan luomia toimintamalleja ja kunnioitamme hänen muistoaan.

Lämmöllä ja kiitollisuudella Arjaa muistaen,
tukiyhdistyksen hallitus



Arja rakasti mikrofonia ja väen hauskuuttamista, kuvat leiribussista vuodelta 2006 ja ulkoilu- ja kalastuspäivästä vuodelta 2007.

Hae mukaan LUPA PUHUA -työpajaan!

Työpajassa pohditaan yhdessä;
Miten minusta tulee minä ja kuka minä olen?
Mitä ajattelen omasta seksuaalisuudestani?

Henkilökohtaisista ja aroista aiheista puhuminen ei ole aina helppoa.
On tärkeää, että ilmaisemme itseämme ja puhumme muiden kanssa.

Ryhmää ohjaa Sanna Niemi teatteri-ilmaisun ohjaaja sekä
Anne Vuorenpää Tukiliiton suunnittelija.
Lisätietoja: Kirsi Koskela seksuaaliterapeutti, puhelin 040 572 1708.

Työpaja on
erityistä tukea
tarvitseville
nuorille ja
nuorille aikuisille.

Työpaja toteutetaan
Sohlbergin rahaston
tuella.

Työpaja kokoontuu kaksi kertaa, tiistaina 10.5.2022 ja tiistaina 31.5.2022 kello 16.30-19
Paikka: Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1, 13100 Hämeenlinna
Haku: www.tukiliitto.fi/tapahtumat 10.5. lupa puhua työpaja tai anne.vuorenpaa@tukiliitto.fi
Haku päättyy: 29.4.2022



Kehitysvammaisten
Tukiliitto ry

Kuva: Laura Vesa

Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa

RISTEILYT

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



DISKO

Dskot pyritään järjestämään jälleen syksyllä ja niistä tiedotetaan tarkemmin 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 tuttuja 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

Äitiipiiri kokoontuu Kotipesän kerhuhuoneella
Parolantie 32, 13130 Hämeenlinna, ennalta
sovittuina maanantai-iltoina.

Äitiipiiri 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 äitiipiiriläiset.

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. motorikassa, liikkumisessa tai kommunikoinnissa. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

Tiedustelut

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

Terveiset täältä ERKKANUOKKARILTA!

Kevätkauden aloitus viivästyi koronarajoitusten vuoksi hieman, ja ensimmäinen nuokkarikertamme olikin 7.2. Kysyntä meille on ollut selkeässä nousussa. Kävijöitä on tällä hetkellä 10 ja ryhmä on toistaiseksi täynnä.

Leffojen katselu, biljardi ja pleikkarilla pelaaminen kuuluu edelleen suosituimpiin toimintoihin, joskin perinteisemmät Skip-Bo ja Kimble löytävät myös yhä useammin pöydälle. Välipalan lomassa on myös mukava hetki kokoontua saman pöydän ääreen juttelemaan asioista. Huhtikuun 25. päivä on kevään viimeinen erkkakerta, eli yhteensä 10 kertaa ehdimme kaudella kokoontua.

Instagram-tilimme koki nimimuutoksen: olemme nuorten toiveesta nykyään **paras_gnurkka**. Seuraajiksi ovat tervetulleita tutut ja tuntemattomat, toiminnastamme kiinnostuneet! Päivitämme tilillemme jokaisen kokoontumiskerran kuulumiset sekä mahdolliset muutokset.

Hyvää ja lämmintä kevättä kaikille toivottaen,
ohjaajat, Kerttu Karumaa ja Tuisku Sulin



Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa



Hei! Olen Suvi, oman elämäni joogi ja päivätyökseni päivätoiminnan ohjaaja Virvelinrannan vammaisten päivätoiminnassa Hämeenlinnassa. Opiskelen tällä hetkellä joogaopettajaksi työni ohella ja alusta asti ajatukseni on ollut alkaa opettaa joogaa nimenomaan erityisryhmille. Olen ohjannut erityisryhmiä täydellä sydämellä vuodesta 2010; muutaman vuoden asumisen puolella ja viimeiset vuodet päivätoiminnassa. Joogaa olen harrastanut muutaman vuoden ja se on vienyt minut täysin mukanaan, kuten työ erityisryhmienkin parissa. Joogaopettajaksi olen valmistumassa elokuussa 2022. Tyyliuuntaukseni on [Flowjooga](#).

Tahtoisin nyt lähteä viemään joogan ilosanomaa eteenpäin. Suurin unelmani on yhdistää nämä kaksi sydämen asiaa toivoen näin voivani antaa mahdollisimman monelle mahdollisuuden harrastaa joogaa, koska mielestäni **jooga kuuluu kaikille**. Itse uskon, että meistä jokainen voisi hyötyä joogan mukanaan tuomasta kehon ja mielen hyvinvoinnista.

Yhteistyössä Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n kanssa olen nyt räätälöimässä joogatunteja erityisryhmille asumisyksiköihin ja Virvelinrannan liikuntasaliin. Näin ollen harrastus on sinulle maksuton.

Haluatko juuri sinä olla osa unelmaani? Olisitko sinä kiinnostunut kokeilemaan joogaa harrastuksena? Tässä voisi olla mahdollisuutesi!

Joogaryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran tiistaina 5.4. klo. 18 ja siitä eteenpäin joka tiistai Virvelinrannan liikuntasalissa.

Päällesi voit pukea mukavat, joustavat vaatteet ja mukaasi ottaa repullisen iloista mieltä. Muistathan myös juomapullon! Joogamatot löytyvät Virvelistä, mutta toki voit ottaa myös oman matosi halutessasi, jos sellaisen omistat. Tulethan paikalle terveenä.

Jos sinulla kysyttävää tunnille tulemiseen tai yleensä joogaan liittyen, voit laittaa minulle viestiä niin jutellaan.

Olet sydämellisesti tervetullut tunneilleni. Yhdessä löydämme juuri sinulle oikean tavan harrastaa.

Odotan innolla, että pääsen tapaamaan juuri sinut!

Aurinkoisin terveisin,
Suvi

Joogaopettajasi

050523388

suvijooga@gmail.com

Ilmoitathan osallistumisestasi yllä olevaan numeroon. Kiitos!

P.S. Mielelläni otan kuvia, joita olisi tarkoitus julkaista joogasivullani Facebookissa, sekä Instagramissa ja mahdollisesti tukiyhdistyksen sivulla. Laitathan viestiä tai kerrothan jos tämä ei sovi sinulle. Olet tervetullut seuraillemaan joogasivujani nimeltä **suvijooga**, mistä pääset näkemään kuvia.

Nähdään!!



Tule mukaan KOHTAA MUT -kahvilaan!

Kahvilassa suunnittelemme yhdessä mukavaa toimintaa ja tutustumme toisiimme. Tarjoamme kahvia ja pullaa!

Aika: Keskiviikkoisin klo 17–19

Paikka: Luotsi / Viisarin toimipiste
Parolantie 34

(käynti takakautta Larin Kyöstin kadun puolelta)

Haku ja erityisruokavaliot:

Kirsi Koskela, puh. 050 478 2118

Sähköposti: hmlkvt.ryhmat@gmail.com

Varaa paikkasi 25.4 mennessä!



Hei! Olemme uuden Kohtaa Mut -kahvilan ohjaajat Kirsi ja Tuisku. Osa muistaakin Kirsin Arki Haltuun -ryhmästä ja Tuisku on monelle tuttu erkanuokkarista. Kohtaa mut -kahvilassa tulemme nimensä mukaisesti kohtaamaan ja tutustumaan toisiimme virvokkeiden, kuten kahvin ja suolaisen tai makean tarjottavan kera. Instagramista meidät löydät nimellä [kohtaamut_hml](#).

Kirsi pitää ryhmien ohjaamisen lisäksi vapaa-ajallaan lukemisesta, äänikirjojen kuuntelusta ja ulkoilusta. Kirsi kirjoittaa myös runoja, sekä pitää teatterista ja museoista. Tuisku harrastaa vapaa-ajallaan valokuvausta, lukemista ja pelien pelamista. Teatteri ja musiikki ovat myös lähellä sydäntä.

Odotamme innolla teidän tapaamistanne Kohtaa mut -kahvilassa. Lähdä rohkeasti mukaan! Tehdään yhdessä kiva kahvila.

Kohdataan!
Kirsi ja Tuisku

Yhdistyksemme järjestämää vapaa-ajan toimintaa



JUMBO RUN -TAPAHTUMA

La 28.5.2022

Virvelinrannassa alkaen klo 10.

Jumbo Run -tapahtuma on Suomen Sivuvaunuyhdistyksen ja paikallisten kehitysvammayhdistysten yhdessä järjestämä tapahtuma. Tapahtumaa on järjestetty vuosittain Suomessa vuodesta 1986 ja alkunsa tapahtuma sai Englannista vuonna 1961. Viimeksi tapahtuma oli Hämeenlinnan Virvelinrannassa toukokuussa 2017.

Ajelut aloitetaan aamupäivällä ja lounastauon jälkeen jatketaan.

Ilmoittaudu mukaan hmlkvtuki@gmail.com tai 050-478 2118!

Marju ja Eero Vesalan soppatykki lämpiyä ja hernekeittoa tarjotaan osallistujille

☺ Tilaisuus on osallistujille maksuton

Mukana järjestämässä Sivuvaunuyhdistys, Tukiyhdistys, Hml kaupunki ja Hämeenlinna-Vanaja seurakunta

TERVETULOA MUKAAN!

YLISFESTARIT 13.8.2022

Yhdistys järjestää bussikuljetuksen festareille

Koko perheen musiikkitapahtuma Pitkäniemen kauniissa rantamaisemissa. Koko perheen päihtetön musiikkitapahtuma järjestetään lauantaina 13.8.2022 klo 12-18 Nokian Pitkäniemen puistoalueella. Luvassa on aurinkoista tunnelmaa ja hyvää fiilistä kaiken ikäisille.

Pitkäniemen puistoalueella lavalle nousevat Chisu, Nelli Matula, Herra Ylppö ja Mikko Harju. Lasten alueella huvista huolehtii Sorin Sirkus ja Riesa Pelle.

Mahtavien esiintyjien lisäksi festarialueelta löytyvät myös mm. myyntikojut, kaverikoirat, poniratsastusta ja festariruokaa.

Ylisfestarit on voittoa tavoittelematon tapahtuma, jonka järjestävät Tampereen yliopistollisen sairaalan kehitysvammahuollon ja psykiatrian toimialueet. Mukana järjestelyissä ovat kehitysvammahuollon asiakkaat, psykiatrian potilaat sekä runsas joukko vapaaehtoisia

Lähde: Ylisfestarien nettisivut



Tule mukaan!

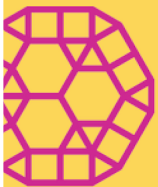


Kehitysvammaisten pääsiäisjuhla

Poltinahon seurakunta-
talossa ke 13.4. klo 9-11.

Aloitamme
pääsiäiskahveilla klo 9.
Messu alkaa klo 10.

Mukana Marja Vainikka, Henna
Helminen, Katriina Mäkinen ja Anna-
Maria Lehtoaho



**HÄMEENLINNA-VANAJAN
SEURAKUNTA**

