

Helsingin seurakuntien näkövammaistyön syksyohjelma 2024



KIRKKO HELSINGISSÄ
KYRKAN I HELSINGFORS

Työntekijät pääkaupunkiseudulla

Marja Leena Kallio, diakoni
09-2340 2549, 050-3800 947
marjaleena.kallio@evl.fi
Helsingin seurakunnat
Pekanraitti 16, 00700 Helsinki

Heli Ojalehto, vammaistyön pappi
09-2340 2546
heli.ojalehto@evl.fi
Helsingin seurakunnat
Kolmas linja 22, 00530 Helsinki

Minna Martiskainen, diakonissa
040-734 7715
minna.martiskainen@evl.fi
Espoon seurakunnat
Kirkkokatu 1, PL 200, 02771 Espoo

Kristiina Tuohimaa, vammaistyön hankekoordinaattori
050-3818758
kristiina.tuohimaa@evl.fi
Vantaan seurakunnat
Asematie 12 a, PL 56, 01301 Vantaa

Tästä löydät tietoa Helsingin ja koko pääkaupunkiseudun seurakuntien näkövammaistyön toiminnasta ja tapahtumista. Olet lämpimästi tervetullut oli tapahtuma missä päin pääkaupunkiseutua tahansa. Tapahtumiimme voi tulla yksin tai tutun kaverin kanssa. Vapaaehtoiset oppaamme ovat apunasi tapahtumissamme tarvittaessa.

Kun ilmoittaudut tapahtumiimme: ilmoita nimesi, puhelinnumerosi, erityisruokavaliosi ja mahdollinen käytössäsi oleva apuväline esim. rollaattori. Ilmoittauduthan määräaikaan mennessä. Jos suunnitelmiin tulee muutos, kerrothan vapautuneesta paikastasi. Näillä ennakkotiedoilla onnistumme parhaiten.

Toimintaamme ovat:

- erilaiset vertaisryhmät
- koti- ja laitospöyrynnit
- palveluohjaus
- retket, tapahtumat
- vapaaehtoisten oppaiden välitys ulkoilukaveriksi

Viimeisimmät tiedot löydät netistä hakusanalla:

- * Helsingin seurakunnat, näkövammaistyö
- * Espoon seurakunnat, näkövammaistyö
- * Vantaan seurakunnat, näkövammaistyö
- * Kirkko ja kaupunki -lehdestä, erityisryhmille
- * Helka- ja Kirkkovansetti- sekä Kaiku-äänilehdistä

Helsingin seurakuntien näkövammaistyö on Malmin Varustamolla, os. Pekanraitti 16. Kaikki tapaamiset sovitaan etukäteen. Voimme tavata muuallakin kuin Malmilla. Tervetuloa myös tutustumaan ja lounastamaan Waste& Feast-hävikkiruokaravintolasamme **ma-to klo 11–13**. Lounas sis. lämpimän ruoan, salaatin ja kahvin hintaan 3 €, mukaan otettuna 2 €.

Espoon seurakuntien näkövammaistyö on Espoon keskuksessa, os. Kirkkokatu 1. Kaikki tapaamiset sovitaan työntekijän kanssa etukäteen.

Vantaan seurakuntien näkövammaistyö on Tikkurilan kirkolla os. Asematie 12a. Yhdyshenkilönä toimii vammaistyön hankekoordinaattori Kristiina Tuohimaa.

Palvelutoiminta HUN ry toimii Iiriksessä, os. Marjaniementie 74. Ota yhteyttä ja varaa aika, kun tarvitset neuvontaa, palveluohjausta tai apua lomakkeiden täyttämässä. Ohjelmallinen iltapäivätoiminta on joka tiistai klo 13–15. Palveluvastaava Kirsi Kariluoto 044 0662248 kirsi.kariluoto@hun.fi

Tapahtumat

Onko näkösi heikentynyt? Kaipaanko tukea terveellisten elämäntapojen toteuttamiseen? Tule mukaan vertaistuelliseen hyvinvointiryhmään!

TerveysVerstas-hyvinvointiryhmä aloittaa Helsingissä Malmilla syyskuussa. Kokoonnumme syksyn aikana viisi kertaa ja mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Ilmoittautuminen ryhmään alkaa to 1.8. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Aika: torstaisin 5.9., 19.9., 10.10., 24.10. ja 7.11. klo 10.00–11.30. Joka kerta tapaamisen jälkeen seurakunta tarjoaa lounaan kaikille osallistujille Waste&Feast -hävikkiravintolasta, joka on samassa paikassa. Jos jäät lounaalle, varaa siihen myös aikaa.

Paikka: Malmin Varustamo, Helsingin seurakuntayhtymän Malmin tiloissa, 2 krs, portaat pitää pystyä kulkemaan

Osoite: Pekanraitti 16, 00700 Helsinki

Tietoa hyvinvointiryhmästä

Malmin TerveysVerstas on vertaistuellinen hyvinvointiryhmä, joka kokoontuu Helsingissä viisi kertaa syksyllä 2024. Ryhmä on tarkoitettu näkövammaisille sekä henkilöille, jotka kokevat näön heikentymisen vaikuttavan liikunta- ja toimintakykyynsä. Perehdymme yhdessä esimerkiksi näihin teemoihin:

- Terveellinen ravinto
- Liikunta, liikkumisen lisääminen omaan arkeen
- Uni, lepo ja palautuminen
- Mielen hyvinvointi, muistin ja sosiaalisten suhteiden merkitys

Osallistujat saavat käytännönläheistä tietoa siitä, miten terveellisiä elämäntapoja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia voi lisätä omassa arjessa. Ryhmän toiminta on keskustelevaa ja luottamuksellista. Tietoa jaetaan havainnollisesti, käytännönläheisesti ja innostavasti. Huomioimme myös osallistujien toiveet ja lähtökohdat. Ryhmissä voidaan esimerkiksi kokeilla erilaisia liikuntalajeja tai maistella terveellisiä ruokia yhdessä, toiveista riippuen.

Ryhmään osallistuminen

TerveysVerstaan toiminta on avointa kaikille riippumatta esimerkiksi iästä tai näkövamman haitta-asteesta. Tapaamiset ja materiaalit toteutetaan näkövammaisille saavutettavassa muodossa, joten et tarvitse avustajaa.

Toivomme osallistujilta sitoutumista ryhmään ja osallistumista kaikkiin sovittuihin tapaamisiin. Aktiivinen osallistuminen on tärkeää, jotta osallistuja saa ryhmästä parhaan mahdollisen hyödyn. Osallistujiin ollaan yhteydessä puhelimitse etukäteen. On siis tärkeää, että olet tavoitettavissa jo ennen hyvinvointiryhmän käynnistymistä. Tärkeintä on, että sinulta löytyy aikaa ja innostusta lisätä hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja omassa arjessasi.

Lisätiedot

Hinta: 20 euroa. Lähetämme laskut heti ilmoittautumisen jälkeen. Kannattaa huomioida, että laskuissa on eräpäivä heti, jotta ehdimme saada maksusuoritukset ennen ryhmän alkamista. Laskun maksamalla varmistat paikkasi ryhmässä.

Ilmoittautuminen ryhmään **alkaa to 1.8. klo 9.00**. Ilmoittautuminen **päätyy torstaina 22.8. klo 12.00**.

Osallistujamäärä: 10 henkilöä.

Osallistumis- ja peruutusehdot: Jos ryhmään osallistuminen perutaan alle kaksi viikkoa ennen ryhmän alkamista tai sitä ei peruta lainkaan, osallistumismaksua ei palauteta. Maksu palautetaan, jos

perujalla on esittää lääkärintodistus sairastumisesta tai tilalle saadaan toinen osallistuja.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Taina Alastalo / Elina Takala
puh. 0400 339 021, toimisto@fanry.fi

Hyvinvointiryhmän järjestäjä

TerveysVerstas on osa Visus-hankkeen toimintaa. Visus on valtakunnallinen näkövammaisten terveyden edistämisen hanke, jonka toteuttaa Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry. Malmin TerveysVerstaan ryhmä toteutetaan yhteistyössä Helsingin seurakuntien näkövammaistyön kanssa.

Näkö menee - mistä apua?

Tule kuuntelemaan näön heikentymiseen liittyvien teemojen asiantuntijoita ja tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia. Voit tulla kaikkiin tapaamisiin, tai voit valita sinua kiinnostavan aihekerän.

Tapaamiset tiistaisin 1.10., 8.10., 15.10. ja 22.10.

klo 10-11.30 Suvelan kappelilla os. Kirstintie 24, Espoo.

Tapaamisen jälkeen on mahdollisuus jäädä kappelilounaalle kello 12.00 alkaen. Lounaan hinta 3,50€.

1.10. Mistä tukea uuteen elämäntilanteeseen?

Psykologi Marika Kajander, HUS silmätautien klinikka

8.10. Apuvälineitä arkeen

Kuntoutusohjaaja Niina Hänninen, HUS, silmätautien kuntoutuskl.

15.10. Näkövammaisen sosiaaliturva ja oikeudet

Oikeuksienvälvoannon asiantuntija Arja Törnroos, NL

22.10. Vertaistuen voima - järjestöt ja seurakunta esittäytyvät
HUN ry, Kirsi Kariluoto, Espoonseudun Näkövammaiset ry, Ari Talja ja Espoon seurakuntien näkövammaistyö, Minna M.

Ilmoittautumiset **ti 24.9 mennessä** Minna Martiskainen.

Tapaamisia Matteuksen kirkolla klo 11.30-13.30, os. Turunlinnantie 3, Helsinki

Tule viettämään **keskipäivän messua klo 12-12.20**, ja tapamaan muita hyvän ruoan ja kahvin seurassa, jonka tarjoamme **perjantaisin 20.9., 25.10., ja 22.11.**

Marja Leena ja vapaaehtoiset oppaat vastassa, ja käytettävissä opastamiseen messussa ja ruokailussa. Messu on suvantohetki arkiviikon päätteeksi. Messun jälkeen mahdollisuus jäädä nauttimaan joko lounasta tai kahvihetkeä yhdessä Snellu Cafessa, Matteuksen ruokasalin puolella. **Taksien ajo-ohje Matteuksen kirkolle: Olavinlinnantien kautta pääsy kirkon pääovelle.**

Pikkujoulun vietto ke 27.11. klo 13–15.00, Pakaritupa, Kuriiritie 1, Vantaa. Tervetuloa tuvalle herkuttelemaan, laulamaan ja visailemaan yhdessä. Kimppakävely mahdollisuus **klo 12.30-13.15.** Ilmoittautumiset **ma 18.11. mennessä Marja Leena.**

Muista joulun mahdollisista tapahtumista tiedotetaan lähempänä.

Syksyn retkikohteet

Ti 10.9 Parkvilla kotiseututalo klo 11-12.30

Tapaamme Parkvillan edessä, os. Parkvillanpolku 4, Espoo. Parkvillan tilat esittelee Juhana Päivärinta Espoon kaupungilta. Huvi-

lalta retki jatkuu kohti Selloa tutkaillen, miten Albergan kartanoiden historia näkyy mm. tienviitoissa. Tutustumme myös vallihautaan, jolla on oma historiansa ja joka on osa isompaa kokonaisuutta. Retken oppaana toimii Esa Katajisto. Saavumme Sellolle klo 12.30 mennessä, jolloin on mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen. Tervetuloa trilologian päättävälle mielenkiintoiselle retkelle! Ilmoittautumiset ja lisätiedot **ti 3.9 mennessä Minna Martiskainen.**

To 26.9 Kulttuurikävely Helsingin pitäjän kirkonkylässä klo 13-14. Tavataan Pyhän Laurin kirkon parkkipaikalla os. Kirkkotie 45, Vantaa. Opastetulla kävelykierroksella kuullaan alueen historiasta ja kuljetaan kirkon ympäristössä sekä rakennushistoriallisesti arvokkaissa maisemissa ohi pappilan, kyläkoulun ja yhä asutun kirkonkylän. Kylän läpi kulkee kuninkaantienä tunnettu valtakunnan vanha pääväylä. Kirkonkylässä sijaitsee myös kyläkoulu, joka on Suomen vanhin toiminnassa oleva koulu. Idyllinen kirkonkylä on valtakunnallisesti suojeltu kokonaisuus. Mahdollisuuksien mukaan vierailemme keskiaikaisessa Pyhän Laurin kirkossa. Opastuksen kesto on n. tunti. Käveltävä matka yhteensä n. 1 km. Mahdollisia levähdyspaikkoja kirkossa, tai pihalla olevilla penkeillä. Käveltävää matkaa tehdään ryhmän ehdoilla. Opastuksen jälkeen **klo 14-15 mahdollisuus yhteiseen kahvitteluun Laurentius Kahvilassa**, joka on kirkon parkkipaikan vieressä. **Ilmoittautumiset Marja Leena to 19.9 mennessä. Ryhmäkomme 20 hlöä max.**

Ryhmät

MAANANTAI

Sanoin ja sävelin kerho

30.9., 28.10., 25.11., 16.12., klo 14–16, Myyrmäen kirkko, os. Uomatie 1, kahvilatila Loiste, Vantaa. Ryhmän ohjaajana Ritva-Leena Tuuli. Musisointia ja keskustelua ajankohtaisista asioista. Laulut isotekstisenä ja pisteillä. Saatavilla yleisavustamista taksille ja tarjoilussa. Tiedustelut, Kristiina Tuohimaa.

Näkökulma

Kokoonnumme kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13–15 Kirkonkulmassa, Kirkkokatu 1, Espoo. Vertaisryhmässä etsitään uusia näkökulmia elämään. Ryhmä on tarkoitettu sekä vähän aikaa että pidempään näkövammansa kanssa eläneille. Ryhmän ohjaajana Minna Martiskainen. Syyskauden kerrat: **16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.** Lisätietoja Minnalta.

KESKIVIIKKO

Pakarintupa

11.9, 25.9., 16.10., 30.10., ja 13.11 klo 12.30-15 os. Kuriiritie 1, Vantaa. Tervetuloa tapaamaan ja tutustumaan vanhoihin ja uusiin ystäviin kahvikupin äärelle. **Voit viettää aikasi kokonaan tuvalla tai käydä kimppakävelyllä klo 12.30–13.30** Pyhän Laurin kirkon maisemissa, jossa on mukana pieniä pysähtymisiä. Tiedustelut Marja Leenalta. Syksyn vierailijoina: **25.9** ja **30.10** työntekijä näkö-

vammaisten terveyden edistämishankkeesta ja **13.11** Heli Ojala, Helsingin vammaistyön pappi

Keskiviikkokahvila

Kahvila toteutetaan yhteistyössä Espoon Seudun Näkövammaiset ry:n kanssa. Kahvila on avoinna joka **keskiviikko klo 14–15.30 paitsi kuukauden viimeisenä keskiviikkona, jolloin on jäsenilta**. Keskiviikkokahvilat **alkavat ke 14.8 lähtien**.

Ke 21.8 ulkoilua Oittaalla, **ke 28.8** jäsenilta. Syyskuun alusta kahvila toimii normaalisti. Osoite Kuunsäde 2 A-B, Espoo. Tarkemmat tiedot Espoon Seudun Näkövammaisten toimistolta numerosta 09 8030368.

TORSTAI

Miesten saunaillat

5.9., 3.10., 7.11., 5.12. klo 18–20.30 Länsimäen kirkon takahuoneessa, os. Kerokuja 9, Vantaa. Yhdessäoloa saunomisen, keskustelun ja kahvittelun merkeissä. Omat pyyhkeet mukaan. Osallistumisen edellytyksenä henkilökohtainen avustaja tai itsenäisen toiminnan taidot. Illoissa tarjolla yleisavustamista takseille ja tarjoilussa. Saunaisäntänä Lauri Varonen. Tiedustelut Kristiina Tuohimaa.

Raamattupiiri

12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12. klo 13–15 Suvelan kappelilla, Kirstintie 24, Espoo. Tervetuloa matalalla kynnyksellä uudet ja entiset piiriläiset lukemaan viikon Raamatun tekstejä, tutustumaan uusiin hengellisiin kirjoihin, keskustelemaan,

rukoilemaan, laulamaan ja kahvittelemaan. Oppaat ovat kappelin aulassa vastassa. Raamattupiiriä ohjaa Sari Karjalainen. Tiedustelut Minna Martiskainen p. 040 734 7715.

PERJANTAI

Lähetyspiiri

klo 17–19.30, Pekanraitti 16, Malmi, 1.krs. ruokasali. Ensimmäinen kokoontuminen **pe 6.9.** ja viimeinen on **pe 13.12.** Ohjaajana Leena Siponkoski. Piirin toiminta tukee Lähetysseuran vammaisten lasten hyväksi tekemää työtä Nepalissa. Tiedustelut Leena Siponkoski p. 040 5858510.

Juttupuhelin

Kaipaatko juttukaveria? Päivystäjät soittavat juttukaveria toivoville näkövammaisille sovittuna päivänä ja aikana. Otamme mielellämme uusia soitettavia ja soittajia. Olethan yhteydessä Marja Leenaan.

Vapaaehtoistoiminta

Otamme vapaaehtoisia toimintaamme mukaan koko ajan. Jos kiinnostuit ja haluat mukaan toimintaan, ota rohkeasti yhteyttä alueesi työntekijään. Lähdetään yhdessä räätälöimään sinulle sopivin tapa olla mukana.

HUOM!

Jos et tarvitse enää ohjelmaamme tai osoitteesi on muuttunut, laitathan siitä viestin.

marjaleena.kallio@evl.fi

p. 050-3800947

Palautukset: Pekanraitti 16, 00700 Helsinki