

Helsingin, Vantaan ja Espoon seurakuntien näkövammaistyön kevätohjelma 2024



KIRKKO ESPOOSSA 
Espoon seurakuntayhtymä



KIRKKO HELSINGISSÄ
KYRKAN I HELSINGFORS

Työntekijät

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

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

Katri Valve, diakonian päällikkö
050-309 6865
katri.valve@evl.fi
Vantaan seurakunnat
Asematie 12 a, PL 56, 01301 Vantaa

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

Tapahtumiimme voi tulla yksin tai tutun kaverin kanssa. Kuljetuspalvelumatkoilla pääset kulkemaan Helsinki-Espoo-Vantaa-alueella. Vapaaehtoiset oppaamme ovat apunasi tapahtumissamme tarvittaessa.

Kun ilmoittaudut tapahtumiimme: ilmoita nimesi, puhelinnumero, erityisruokavaliosi ja mahdollinen käytössäsi oleva apuväline esim. rollaattori. Näkövammat: onko sinulla oma opas mukana, oletko opasta vaille. Oppaat: oletko käytettävissä oleva opas, vai oletko sopinut opastettavasi etukäteen. Ilmoittauduthan määräaikaan mennessä. Jos suunnitelmiin tulee muutos, kerrothan vapautuneesta paikastasi. Näillä ennakkotiedoilla onnistumme parhaiten.

Toimintaamme ovat:

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

Viimeisimmät tiedot löydät netistä hakusanalla:

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

Helsingin seurakuntien näkövammaistyön tsto on Malmin Varus-
tamolla, os. Pekanraitti 16. Marja Leena on talolla tavattavissa
joka tiistai klo 11–13. Soita ja varmista tapaaminen.

Tervetuloa myös tutustumaan ja lounastamaan Waste& Feast-hä-
vikkiruokaravintolassamme **ma-to klo 11–13**. Lounas sis. lämpi-
män 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 näkövammaistyöhön liittyvistä asioista
vastaa diakonian päällikkö Katri Valve.

Palvelutoiminta HUN ry toimii Iiriksessä, os. Marjaniementie 74.
Ota yhteyttä ja varaa aika, kun tarvitset neuvontaa, palveluoh-
jausta tai apua lomakkeiden täyttämässä. Ohjelmallinen iltapäi-
vätoiminta on joka tiistai klo 13–15. Palveluohjaaja Minna Toivari,
040-5592627 minna.toivari@hun.fi

Tapahtumat

Näkö menee - mistä apua? – vertaistukea ja tietoa pääkaupunkiseudun näkövammaisille

Oletko hiljattain menettänyt näköäsi tai onko näkövammasi tuttu jo useammalta vuodelta? Lähde tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia. Voit tulla kaikkiin tapaamisiin, tai voit valita sinua kiinnostavan aihekerran.

Tapaamme **keskiviikkoisin klo 10–11.30 Matteuksenkirkolla os. Turunlinnantie 3, Itäkeskus, Helsinki.** Taksien ajo-ohje: Olavinlinnantien kautta pääsy kirkon pääovelle. Lounas mahdollisuus tapaamisen jälkeen.

7.2. HUS Optometrismi Katri Leinonen, näönkäytön apuvälineet

14.2. HUS Kuntoutusohjaaja Niina Hänninen, mistä apua arkeen?

21.2. HUN ry, Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset, tiedottaja Ilkka Väisänen, ohjaaja Minna Toivari

28.2. HUS Silmäklinikan psykologi Marika Kajander, mistä saan tukea ja apua näön menetykseen?

Pakarituvalla klo 10-11.30, os. Kuriiritie 1, Vantaa

6.3. NL, Näkövammaisten liitto, Oikeuksien valvonnan asiantuntija Arja Törnroos, näkövammaisen sosiaaliturva

Ilmoittautumiset ja tiedustelut **to 1.2. mennessä** diakoni Marja Leena Kallio p. **050 3800947** marjaleena.kallio@evl.fi

Pe 17.5. Päiväretki Tampereelle: Tallipiha, Mummonkammari ja Kirkon Juhlat

Tutustumista **Tallipihaan** yhdessä tai erikseen, Tampereen vanhan kaupungin tunnelmaan, joka on Finlaysonin alueella. Tallipihan historia juontaa juurensa 1800-luvulta. Tallipihasta löytyy monipuolinen valikoima upeita käsitöitä, sisustustuotteita, herkkuja ja suussa sulavia suklaita. Klo 14 lähtien tarjolla ruokaisa salaatti oman valinnan mukaan Tallipihan kahvilassa.

Tampereen seurakuntien Mummonkammari kutsui meidät kylään kahville, joten käymme siellä ennen juhlille menoa n. klo 16 maissa. Kammari sijaitsee n. 300 metriä Keskustorilta, juhlapaikastamme, jonne kävelemme.

Kirkon juhlien avajaiset ovat Keskustorilla klo 17.30-

18.30.Toivon päivänä 4. kesäkuuta 2023 alkoi Tampereen seurakunnissa Toivon vuosi. Teemavuosi huipentuu toukokuussa 2024 Tampereella järjestettäviin Kirkon Juhlisiin. Mukana avajaisissa mm. arkkipiispa Tapio Luoma ja Tampereen pormestari Kalervo Kummola. Musiikista vastaa juhlille osallistuvista kuoroista muodostuva suurkuoro ja Tampere Big Bandista koottu juhlien Houseband. Avajaisten juontajana toimii Olli Keskinen. Keskustorin läheisyyteen tulemme hyvissä ajoin, jotta saadaan istumapaikat. Kotimatalle lähdemme **viimeistään klo 19.**

Lähtö klo 11.30 Espoo, Kirkkotie 1 ja **klo 12 Louhelan juna-asema os. Uomatie 1**, Vantaa, bussipysäkki. **Retken hinta 20 eur kerätään käteisenä retken aikana**, sis. bussikuljetuksen, kahvin ja pullan sekä valinnaisen ruokaisan salaatin. Paluu **Louhela klo 21 ja Espoo klo 21.30.** Retki ei ole esteetön. Retki toteutetaan, kun lähtijöitä on riittävästi.

Sitovat ilmoittautumiset **pe 3.5 mennessä** Marja Leena p. 2340 2549 marjaleena.kallio@evl.fi ja Minna p. 040- 7347715 minna.martiskainen@evl.fi

Ke 28.8. Lohirannan saunakuisti kutsuu saunomaan, uimaan ja nauttimaan elokuisesta luonnosta klo 14- 20.30

Lähde viettämään kanssamme elokuista iltapäivää Helsingin seurakuntien omistamaan Lohirannan leirikeskukseen saunoen ja uiden. Iltapäivää voi viettää myös ihan saunakuistilla istuen ja nauttien elokuisesta luonnosta. Lohirannan leirikeskus sijaitsee Lohjalla, Lohjanharjun kupeessa Lehmijärven rannalla. Helsingistä Lohirantaan on matkaa n. 55 km. Lohirannan maastot tarjoavat hyvät mahdollisuudet luonnossa liikkumiseen.

Rannasta löytyy savusauna. Savusaunaan mahtuu kerralla 10 hlöä. Rannan tuntumassa on myös uudehko, hirsinen sähkösauna rakennus, jossa on kaksi erillistä saunaosastoa, joka mahdollistaa yhtäaikaisen saunomisen miehille ja naisille. Saunojen keskellä on yhteinen kokoontumistila, jossa voimme paistaa makkaroita takkatulen äärellä, ja viettää elokuista iltaa yhdessä.

Lähtö klo 13.30 Malmin uimahallin parkkipaikka os. Pekanraitti 14, Helsinki ja **klo 14 Louhelan juna-asema** os. Uomatie 1, bussipysäkki. Palaamme Louhelaan klo 20 ja Malmille klo 20.30.

Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen **ke 10.7 mennessä** marjaleena.kallio@evl.fi. Retken hinta 20 €. sis. bussimatkat, savu- ja sähkösaunat ja runsaampi iltapala.

Messut

Su 16.6. Saaristomessu Mustasaaren kappelissa klo 14, jonka jälkeen Mustasaari tarjoaa kirkkokahvit. Virret pisteillä.

Kevään luontoretket

To 23.5. Albergan kartano ja Albergan puutarha klo 13–16

Kokoontuminen Alberganesplanadilla sijaitsevan Mezza-ravintolan os. **Alberganesplanadi 5** edustalla **klo 13.00**.

Siirrymme yhdessä Albergan kartanoon, jossa kartanon esittely upeine kellaritiloineen.

Seuraavaksi tutustumme puutarhurin mökkiin, jonka Perkkää-Ver-moseura on kunnostanut hienoksi kokous- ja juhlatilaksi.

Lopuksi siirrymme Kehän toiselle puolelle vanhan Albergan muinaismuistolailla suojeltuun ja kunnostettuun puutarhaan. Siellä kuulemme esittelyn vanhan Albergan historiasta v.1620 alkaen. Kiinnostuneet voivat lopuksi tutustua kartanon kalalampiin.

Palaamme yhdessä lähtöpaikkaan, retki päättyy viimeistään klo 16.00.

Retken päätteeksi voit käydä itsenäisesti kahvilla lähellä sijaitsevilla kahviloissa, kuten Leppävaaran Elä ja Asu-seniorikeskuksessa tai Sellossa. Kahvit omakustannehintaan.

Huom! Retki ei ole liikuntarajoitteisille täysin esteetön.

Säävaraus.

Retkikohteiden esittelystä vastaa Esa Katajisto. **Ilmoittautumiset ja lisätiedot 20.5. mennessä** diakonissa Minna Martiskaiselle p. 040 7347715 tai minna.martiskainen@evl.fi.

Su 16.6. Mustasaari klo 12-16.

Tervetuloa viettämään kesäpäivää Mustasaareen, kesäparatiisiin Seurasaaren selällä. Voit tulla yhdessä muiden kanssa, tai oleskella omassa rauhassa. Saarella asustaa kesäisin mm. lampaita, kanoja, kaneja ja kukkoja, joita saa käydä tervehtimässä. Saarella

on loistavat uintimahdollisuudet mataline hiekkarantoineen. Saaresta löytyy myös luontopolku, joka kulkee Mustasaaren ja viereisen Hevossaaren rantoja. Polulla on pysähdyspaikkoja, jotka ohjaavat hiljentymiseen tekstien ja harjoitteiden avulla. Mustasaaren omistaa Helsingin seurakunnat.

Lähdemme klo 12 lautalla saareen. Saarella brunssi ja jälkiruoka tarjolla heti saavuttuamme, klo 14 saaristomessu kappelissa, jonka jälkeen saari tarjoaa kirkkokahvit. Paluu klo 15.40 lautalla.

HUOM! Mustasaaren lautan lähtöpaikka ja ajat tarkentuvat kevään aikana, koska nykyinen ranta on tällä hetkellä rakennustyömaana.

Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen **ma 3.6 mennessä** marja-leena.kallio@evl.fi, p. 23402549. Retken hinta 10 eur. Sis. lauttamaksut, brunssi, jälkiruoka ja kahvit. Maksu kerätään käteisenä rannassa.

Ryhmät

MAANANTAI

Sanoin ja sävelin kerho

22.1., 26.2., 25.3., 22.4., 27.5 klo 14–16, Martinristi, Martinpolku 2C (navigaattoriin osoite Martinlaaksonpolku 7, myös sisäänkäynti Martinlaaksonpolun puolelta). Ryhmän ohjaajana Ritva-Leena Tuuli.

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 toimii diakonissa Minna Martiskainen. Kevätkauden kerrat: **15.1. 26.2. 18.3. 22.4. 20.5.** Lisätiedot Minna Martiskaiselta p. 040 734 7715.

TIISTAI

Tikkurilan kerho

9.1., 13.2., 12.3., 9.4., 14.5 klo 13–15 Tikkurilan kirkolla, Asematie 12. Yhdessäoloa, keskustelua ja kahvit. Ryhmän ohjaajina Rauni Laihonen ja Riitta-Maija Palmusaari-Bremer.

Juttupuhelin

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

KESKIVIIKKO

Pakarintupa

6.3., 20.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5. 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 maisemiin, jossa on mukana pieniä pysähtymisiä. Tiedustelut Marja Leenalta. Kevään vierailijoita: **6.3** vierailijana Visus, näkövammaisten terveyden edistämishankkeesta, Mari Laine, **20.3** ja **24.4** Vammaistyön pappi Heli Ojalehto ja **10.4** yhteisöpappi Ulla Lumijärvi

Keskiviikkokahvila

Kahvila toteutetaan yhteistyössä Espoon Seudun Näkövammaiset ry:n kanssa. Kahvila on joka **keskiviikko klo 14–15.30 paitsi kuukauden viimeisenä keskiviikkona, jolloin on jäsenilta**. Keskiviikkokahvilat **käynnistyvät 10.1**. Kahvilassa emännöivät Leena Toiminen, Helena Paimela ja Liisa Mertanen. Osoite Kuunsäde 2 A-B, Espoo. Tarkemmat tiedot Espoon Seudun Näkövammaisten toimistolta numerosta 09 803 0368.

TORSTAI

Miesten saunaillat

1.2., 7.3., 4.4., 2.5. klo 18–19 saunomista, **klo 19–20.30** kahvia ja juttelua **Länsimäen kirkon takahuoneessa, os. Kerokuja 9, Vantaa**. Saunomisen ja yhdessäolon merkeissä. Tiedustelut Katri Valveelta.

Raamattupiiri

11.1., 1.2., 15.2., 29.2., 14.3., 28.3., 11.4. ja 25.4. 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 Minnalta Martiskaiselta p. 040 734 7715.

PERJANTAI

Lähetyspiiri

klo 17–19.30, Pekanraitti 16, Malmi, 1.krs. ruokasali. Ensimmäinen kokoontuminen **pe 12.1.** ja viimeinen on **pe 31.5.** Ohjaajana Leena Siponkoski. Piirin toiminta tukee Lähetysseuran vammaisten lasten hyväksi tekemää työtä Nepalissa.

Vapaaehtoistoiminta

Otamme vapaaehtoisia toimintaamme mukaan koko ajan, esimerkiksi opaskavereita tapahtumiimme.

Jos kiinnostuit ja haluat mukaan toimintaan, ota rohkeasti yhteyttä työntekijään. Lähdetään yhdessä räätälöimään sinulle sopivin tapa olla mukana.

HUOM!

**Jos et tarvitse enää ohjelmaamme tai osoitteesi on muuttunut, laita-
han siitä viestin. Emme saa mistään muualta tietoa muuttuneesta ti-
lanteesta:**

marjaleena.kallio@evl.fi

p. 050-3800947

Palautukset: Pekanraitti 16, 00700 Helsinki