

Helsingin, Espoon ja Vantaan seurakuntien näkövammaistyön kevätohjelma 2025



KIRKKO HELSINGISSÄ
KYRKAN I HELSINGFORS



KIRKKO
VANTAALLA
Diakonia

KIRKKO ESPOOSSA 
Espoon seurakuntayhtymä

Työntekijät

Marja Leena Kallio, diakoni

p. 050 380 0947

marjaleena.kallio@evl.fi

Helsingin seurakunnat

Pekarraitti 16, 00700 Helsinki

Minna Martiskainen, diakonissa

p. 040 734 7715

minna.martiskainen@evl.fi

Espoon seurakunnat

Kirkkokatu 1, PL 200, 02771 Espoo

Kristiina Tuohimaa, vammaistyön hankekoordinaattori

p. 050 381 8758

kristiina.tuohimaa@evl.fi

Vantaan seurakunnat

Asematie 12 a, PL 56, 01301 Vantaa

Heli Ojalehto, vammaistyön pappi

p. 09 2340 2546

heli.ojalehto@evl.fi

Helsingin seurakunnat

Kolmas linja 22, 00530 Helsinki

Tietoa toiminnasta

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 tarvittaessa.

Kun ilmoittaudut tapahtumiimme: ilmoita nimesi, puhelinnumerosi, erityisruokavaliosi ja mahdollinen käytössäsi oleva apuväline esim. rollaattori, sekä onko sinulla oma opas mukana, oletko opasta vaille. Ilmoittauduthan määräaikaan mennessä. Jos suunnitelmiin tulee muutos, kerrothan vapautuneesta paikastasi. Näillä ennakkotiedoilla onnistumme parhaiten.

Toimintaamme ovat:

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

Viimeisimmät tiedot löydät netistä hakusanalla:

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

Kirkko ja kaupunki -lehti on nyt saatavilla näkövammaisille Luetus-kuuntelu-julkaisuna, joka mahdollistaa lehden kuuntelemisen esimerkiksi [Daisy-apuvälineellä](#). Julkaisu sisältää myös kaupunki-liitteen, joka tarjoaa ajankohtaista tietoa pääkaupunkiseudun seurakuntien toiminnasta ja tapahtumista.

Luetus-kuuntelu on verkkopalvelu, jonka äänijulkaisut ovat tilattavissa lähimmän näkövammaisten alueyhdistyksen tai Näkövammaisten liiton kautta. Luetus-kuuntelu-julkaisuja voivat tilata Näkövammaisten liiton Luetus-kuuntelun asiakkaat. Palveluun voivat liittyä henkilöt, joiden [näkövammasta](#) johtuva haitta-aste on vähintään 50 %.

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 vammaistyön hankekoordinaattori Kristiina Tuohimaa.

Tapahtumia

Näkö menee - mistä apua?

Malmin Varustamolla, Pekanraitti 16, Helsinki, 2krs. portaat pitää pystyä kulkemaan

ma 10.2. klo 10-11.30 HUN ry, Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset, palveluvastaava Kirsi Kariluoto, pääkaupunkiseudun seurakuntien näkövammaistyö

ma 17.2. klo 10-11.30 NL, Näkövammaisten liitto, Oikeuksien valvonnan asiantuntija, Arja Törnroos, näkövammaisen sosiaaliturva

ma 24.2. klo 10-11.30 HUS Kuntoutusohjaaja Niina Hänninen, mistä apua arkeen?

ma 3.3. klo 10-11.30 HUS Silmäklinikan psykologi Marika Kajander, mistä saan tukea ja apua näön menetykseen?

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

Lounas mahdollisuus tapaamisen jälkeen Waste&Feast-hävikkiravintolassamme, jonka tarjoamme.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut **ke 5.2. mennessä** diakoni Marja Leena Kallio p. 050 3800 947 marjaleena.kallio@evl.fi

Tapaamisia Matteuksen kirkolla

Matteuksen kirkko, Turunlinnantie 3, Helsinki. Taksien ajo-ohje: Olavinlinnantien kautta pääsy kirkon pääovelle.

pe 31.1. klo 11-13

pe 28.2. klo 11-13

pe 28.3. klo 11-13

pe 25.4. klo 11-13

Tule tapaamaan muita **lounaan merkeissä klo 11**, jonka jälkeen voimme viettää yhdessä **keskipäivän messua klo 12-12.30**. Tarjoamme lounaan ja kahvit.

Marja Leena ja vapaaehtoiset oppaat vastassa takseja, ja auttamassa ruokailussa ja messussa. Messu on suvantohetki arkiviikon päätteeksi. Matteuksen tilat ovat esteettömät.

Talvinen retkipäivä

To 20.3. klo 10-15 Hvittorpin leirikeskuksessa, Hvittorpiintie 245, Kirkkonummi

Lähtö to 20.3. klo 8.20 Malmin uimahallin parkkipaikka, Pekanraitti 14, Helsinki ja toinen lähtöpaikka on **klo 8.40 Louhelan** junaseaman vieressä oleva bussipysäkki, Uomatie 1, Vantaa.

Talvipäivässä esiintyy muusikko ja reppureissaaja Kaisa Nuolioja teemalla Matkamuistoja. Päivällä on lounaan jälkeen ulkoilumahdollisuus.

Paluu: pysäkit samat kuin mennessä: klo 15.30 Louhela ja Malmi klo 16. Retken hinta 20 eur sis. bussikuljetuksen, lounaan, kahvit ja ohjelman. Opas ilmainen. Ilmoittautumiset **ma 3.3.mennessä**

 marjaleena.kallio@evl.fi p. 050 3800 947.

Saavutettavuusfoorumi

Vantaan Pyhän Laurin kirkolla, Kirkkotie 45, Vantaa

to 27.2. klo 13-15

Pyhän Laurin kirkon kuvailutulkkauksen julkaisutilaisuus.

Puhujana kuvailutulkkauksen asiantuntija Carita Lehtniemi.

Tiedustelut Kristiina Tuohimaa p. 050 381 8758

Paastonajan pieni arkiretriitti

Tapiolan kirkolla, Kaipuu- tilassa, Kirkkopolku 6, Espoo

Ti 18.3. klo 14-15.30

Ti 25.3. klo 14-15.30

Ti 1.4. klo 14-15.30

Ti 8.4. klo 14-15.30

Paastonajan pieni arkiretriitti tarjoaa mahdollisuuden hiljentyä arjen keskellä Raamatun tekstien äärelle. Tapaamiset perustuvat rukoukseen, hiljaisuuteen ja raamattumietiskelyyn.

Osallistujat saavat jokaiselle päivälle hiljentymistä tukevan Raamatun tekstin sekä muuta materiaalia, jonka äärellä voi hiljentyä oman aikataulunsa mukaan. Ryhmätapaamisissa jaetaan ajatuksia ja kokemuksia sen verran kuin haluaa jakaa.

Ohjaajina toimivat diakonissa, arkiretriittiohjaaja Minna Martiskainen ja pastori, retriitinohjaaja Tarja Mikkola. **Ilmoittautumiset 10.3. mennessä** Minna Martiskainen puhelin 040 7347715 tai minna.martiskainen@evl.fi. Mukaan mahtuu max.10 osallistujaa.

Luontokumppanina hautausmaalla

Vantaa Pyhän Laurin kirkon hautausmaalla ja sen ympäristössä,
Kirkkotie 45, Vantaa

ti 10.6. klo 13.30-15

ti 17.6. klo 13.30-15

ti 24.6. klo 13.30-15

ti 1.7. klo 13.30-15

Hiljaisuus on luonnonvara, joka kasvaa käyttämällä. Arjen keskellä on mahdollista pysähtyä pieniin hetkiin ja pohtia, mikä on oleellista juuri nyt. Kävelyämme johdattaa lyhyet mietiskelytekstit. Käveltävää matkaa tehdään ryhmän ehdoilla. Hyödynnämme levähdyspaikkoina penkkejä, joita löytyy hautausmaalta ja sen ympäristöstä. Sateen sattuessa olemme Pyhän Laurin kirkossa. Kävelyn jälkeen mahdollisuus yhteiseen kahvitteeluun, jonka tarjoamme Laurentius Kahvilassa. Kahvila on kirkon parkkipaikan vieressä. Ohjaajana Marja Leena Kallio.

Kevään ja kesän retkikohteet

Retki Kimonkylän kirkonkellomuseoon

Lähtö to 8.5. klo 9.30 Kirkkokatu 1, Espoo.

Muut pysäkit Leppävaara ja Tikkurilan kirkon edestä Asematie 12, Vantaa **klo 10.10.**

Paluumatkalle lähdemme n. klo 15.30. Retken hinta 40e. Hinta sis. bussikuljetuksen, lounaan ja kahvit, sekä opastuksen. Näkövammaisen opas on ilmainen.

Ohjelmassa ainakin museoon tutustuminen oppaan johdolla ja kirkonkellokonsertti. Lisäksi päivän päätteeksi on mahdollisuus tehdä löytöjä matkamuistomyymälästä.

Retki ei ole täysin esteetön ja se toteutuu, mikäli osallistujia on riittävästi. **Huom. Muutokset aikataulussa ja päivän sisällössä mahdollisia!** Retkelle osallistuvat saavat tarkemman ohjelman lähempänä ajankohtaa. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen** (muista ilmoittaa myös mahdollinen oppaan tarve ja erityisruokavalio) **16.4.2025 mennessä.** Minna Martiskainen p.040 734 7715 tai minna.martiskainen@evl.fi

Retki Backbyn kartanon maisemiin

Lähtö to 15.5 klo 11 Backbyn kartano, Bodomintie 37.

Tervetuloa Backbyn kartanon luontoretkelle!

Retken aluksi Esa Katajisto kertoo kartanon historiasta. Tämän jälkeen on mahdollisuus jatkaa retkeä upeisiin Nuuksion maisemiin, Myllylammelle, jonne on matkaa n. 800m. Huomioithan, että tämän osuuden lopussa on vaativa nousu, joka ei välttämättä sovi kaikille.

Kartanolla voi nauttia lounaan omakustanteisesti hintaan 18,90 euroa. **Ilmoittautumiset lounaalle Esa Katajisto p. 045 6524549 1.5. mennessä.** Muilta osin retki on ilmainen ja kestää noin kaksi tuntia.

Nähdään siis 15.5. kulttuuri- ja luontoretkellä!

Ilmoittautumiset retkelle ja lisätiedot 8.5. mennessä Minna Martiskainen p. 040 734 7715 tai minna.martiskainen@evl.fi

Vantaata ristiin rastiin bussilla

Lähtö to 22.5 klo10 Pyhän Laurin kirkon parkkipaikalta, Kirkkotie 45, Vantaa.

Ensin kiertoajelua Länsi-Vantaalla, kohteina mm. Vantaankoski, Kivistön asuntomessualue ja Katrinebergin kartano.

Hämeenkylässä klo 12-13.30 lounaspöytä, johon kuuluu kahvit jälkiruokineen, ja samalla pieni tutustuminen kartanon ulko-alueisiin. Sen jälkeen matkaamme Itä-Vantaalle. Kohteina mm. Tikkurila, Jokiniemi ja Hakunila sekä Håkansbölen kartano.

Paluu matkalla poisjääntipysäkit **Tikkurilassa n. klo 15** juna-ase-
man lähellä ja **Pyhän Laurin kirkon parkkipaikalla n. klo**
15.30. Oppaanamme on koko päivän Vantaan Matkaseurasta
Riina Koivisto. **Retken hinta 20 euroa**. Sis. bussikuljetuksen, lou-
naan ja kahvit, sekä opastuksen. Opas on ilmainen. Retki ei ole
täysin esteetön.

Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavalioineen **ma 5.5. mennessä**
Marja Leena Kallio p. 050 3800 947 marjaleena.kallio@evl.fi

Mustasaaren brunssi ja saaristomessu

Lähtö **su 15.6** Taivallahden rannasta, Hiekkarannantie 3, Mustasaaren laituri, Helsinki, **klo 12 lautalla saareen.**

Saarella brunssi ja jälkiruoka tarjolla heti saavuttuamme, **klo 14 saaristomessu** kappelissa, jonka jälkeen saari tarjoaa kirkkokahvit. **Paluu saaresta klo 15.40** lautalla. **Rannassa klo 16.**

Mustasaari on kesäparatiisi Seurasaaren selällä. Voit tulla yhdessä muiden kanssa, tai oleskella omassa rauhassa.

Saarella asustaa kesäisin mm. lampaita, kanoja, kaneja ja kukkoja, joita saa käydä tervehtimässä. Saaresta löytyy myös luontopolku, joka kulkee Mustasaaren ja viereisen Hevossaaren rantoja. Polulla on pysähdyspaikkoja, jotka ohjaavat hiljentymiseen tekstin ja harjoitteiden avulla. Saarella on loistavat uintimahdollisuudet mataline hiekkarantoineen. **HUOM!** Uiminen sovitaan etukäteen työntekijän kanssa uintivalvonnan järjestämiseksi. Mustasaaren omistaa Helsingin seurakunnat.

Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen **pe 30.5 mennessä** marjaleena.kallio@evl.fi, p. 050 3800 947. Retken hinta **20 eur**. Sis. lauttamaksut, brunssi, jälkiruoka ja kahvit. Maksu **kerätään käteisenä** rannassa. Opas on ilmainen.

Ryhmät

MAANANTAI

Sanan ja sävelen kerho

Myyrmäen kirkko, os. Uomatie 1, Vantaa, kahvilatila Loiste.

Ma 27.1. klo 14–16

Ma 24.2. klo 14–16

Ma 24.3. klo 14–16

Ma 5.5. klo 14–16

Ma 19.5. klo 14-16

Ryhmän ohjaajana Ritva-Leena Tuuli. Musisointia ja keskustelua ajankohtaisista asioista. Laulut isotekstisenä ja pisteillä. Saatavilla yleisavustamista taksille saatossa ja tarjoilussa. Tiedustelut Kristiina Tuohimaa p. 050 381 8758.

Näkökulma

Kirkonkulmassa, huoneessa 108, Kirkkokatu 1, Espoo.

Ma 20.1. klo 13-15 Uusi vuosi ja uudet kujeet. Tervetuloa uuteen kauteen niin uudet kuin vähän vanhemmatkin kävijät!

Ma 17.2. klo 13-15 Ravitsemus toimintakyvyn ja aivoterveiden tukena. Vieraana Merja Salminen Muisti ja ruoka- hankkeesta.

Ma 17.3. klo 13-15 Mikä ihmeen digi? Vieraana HUN:n digituki.

Ma 14.4. klo 13-15

Vertaisryhmässä etsitään uusia näkökulmia elämään.

Ryhmä on tarkoitettu sekä vähän aikaa että pidempään näkövammansa kanssa eläneille. Ryhmää ohjaa Minna Martiskainen.

KESKIVIIKKO

Tupailua yhdessä

Pakarituvalla, Pappilankuja 4, Vantaa

ke 26.3. klo 13.30-15

ke 9.4. klo 13.30-15 Ihmisen vuodenajat, Seija Einola, diakoni

ke 23.4. klo 13.30-15 Heli Ojalehto, pappi

ke 14.5. klo 13.30-15 Heli Ojalehto, pappi

ke 28.5. klo 13.30-15

Tervetuloa tapaamaan ja tutustumaan vanhoihin ja uusiin ystäviin kahvikupin äärelle. Tuvalta **Kimppakävelyä klo 12.30–13.30** Pyhän Laurin kirkon maisemissa. Tiedustelut Marja Leena Kallio.

Keskiviikkokahvila

Kuunpirtillä, Kuunsäde 2 A-B, Espoo

Keskiviikkoisin klo 14-15.30, paitsi kuukauden viimeisenä keskiviikkona, jolloin on jäsenilta.

Kevätkauden ensimmäinen kahvila on keskiviikkona 15.1.

Kahvila toteutetaan yhteistyössä Espoon Seudun Näkövammaiset ry:n kanssa. Tarkemmat tiedot Espoon Seudun Näkövammaisten toimistolta p. 09 803 0368.

TORSTAI

Miesten saunaillat

Länsimäen kirkon takkahuoneessa, os. Kerokuja 9, Vantaa.

To 9.1. klo 18-20.30

to 6.2. klo 18-20.30

to 6.3. klo 18-20.30

to 3.4. klo 18-20.30

to 8.5. klo 18-20.30

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

Suvelan kappelilla, Kirstintie 24, Espoo.

to 16.1. klo 13-15

to 30.1. klo 13-15

to 13.2. klo 13-15

to 27.2. klo 13-15

to 13.3. klo 13-15

to 27.3. klo 13-15

to 10.4. klo 13-15

to 24.4. klo 13-15

to 8.5. klo 13-15

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. Ohjaajana Sari Karjalainen. Tiedustelut Minna Martiskainen.

PERJANTAI

Lähetyspiiri

Malmin Varustamolla, Pekanraitti 16, Helsinki, 1.krs. ruokasali. Pe klo 17-19.30. Piiri kokoontuu joka perjantai.

Ensimmäinen kokoontuminen **pe 10.1.** ja viimeinen on **pe 30.5.** Ohjaajana Leena Siponkoski. Piirin toiminta tukee Lähetysseuran vammaisten lasten hyväksi tekemää työtä Nepalissa. Tiedustelut Leena Siponkoski p. 040 585 8510.

Juttupuhelin

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

Yhteisövalmennus

Tikkurilan kirkolla, Asematie 12a, Vantaa.

pe 14.2. klo 9–12

pe 28.2. klo 9–12

pe 7.3. klo 9–12

pe 14.3. klo 9–12

pe 21.3. klo 9–12

pe 28.3. klo 9–12

pe 4.4. klo 9–12

Yhteisövalmennus on tarkoitettu kaikille moninaisuudesta kiinnostuneille. Se sopii erilaisille vammaisille henkilöille, heidän omaisilleen, vapaaehtoisille ja työntekijöille.

Yhteisövalmennuksessa ryhmän moninaisuus on rikkaus. Se valmentaa osallistujia toimimaan erilaisissa yhteisöissä. Ohjaajina toimivat Eeva Lehtineva sekä Anne Kuusisto. Tarjolla yleisavustamista. Materiaali tarjolla myös pisteillä ja isotekstisenä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa: anne.j.kuusisto@evl.fi p.040 3517193.

Vapaaehtoistoiminta

Otamme vapaaehtoisia toimintaamme mukaan koko ajan, esimerkiksi opaskavereita tapahtumiimme.

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

HUOM!

Jos et tarvitse enää ohjelmaamme tai osoitteesi on muuttunut, laitaathan siitä viestin. Emme saa mistään muualta tietoa muuttuneesta tilanteesta:

marjaleena.kallio@evl.fi

p. 050 380 0947

Palautukset: Pekanraitti 16, 00700 Helsinki