

Tammikuu 2022

# JÄSENKIRJE 1/2022

## Uudenmaan epilepsia yhdistyksen jäsenkirje

*"Vertaistapaamiseen meneminen oli väkevää. Oli kutkuttavaa tavata ihmisiä, jotka olivat niin erilaisia, mutta kuitenkin oltiin sitten samiksia. Tavallaan aika hulvatonta!"*

Näin ihanasti kuvaili vertaistapaamisessa käynyt henkilö vertaistapaamisten merkitystä.

Vertaistuen mahdollistaminen on osa sairauksien hyvää hoitoa. Vain saman kokenut henkilö voi ymmärtää paremmin niitä tunteita ja ajatuksia, joita jonkin sairaus tuo tullessaan. Yhtä lailla sairastuneiden läheisten keskinäinen vertaistuki on tärkeää, sillä siinä voidaan keskustella sairauden aiheuttamista tunteista läheisten näkökulmasta.

Vertaistapaamisissa on voimaa, lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan.

Seuraathan verkkosivujamme [www.epilepsia.fi/uusimaa](http://www.epilepsia.fi/uusimaa). Tiedotamme sivuillamme ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Ilmoittautumiset tapahtumiin tehdään pääsääntöisesti nettisivujemme kautta.

Löydät tapahtumiamme ja muutakin mukavaa myös Facebook-sivuiltamme:  
<https://www.facebook.com/Helsinginepilepsia yhdistys>.

**Noudatamme AVI:n antamia ohjeita koronaepidemiaan liittyen. Jos ohjelmiin tulee muutoksia, ne tiedotetaan sähköisesti.**

Jäsentiedote ilmestyy kolme kertaa vuodessa sähköpostitse sähköpostiosoitteen ilmoittaneille tai paperiversiona postitse.

**Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistoon, jos et ole sitä aiemmin ilmoittanut.**

Välitiedotteita tulevista tapahtumista lähetämme vain sähköisesti, siksi sähköpostiosoitteesi on tärkeä!

*Ihanaa uutta vuotta 2022!*

Toivottavat:

Uudenmaan epilepsia yhdistys ja  
yhteisövastaava Laura



# VERTAISTAPAAMISET

**Huomioithan, että eri paikat saattavat vaatia koronapassin asiakkailtaan. Tarvittaessa tarkista asia tapahtumakohtaisesti vielä meiltä.**

## **Kaverikahvilat kevät 2022**

Kaverikahvila on matalan kynnyksen paikka epilepsiaa sairastaville sekä heidän läheisilleen. Kaverikahvilassa ei ole teemaa tai valmista ohjelmaa, vaan tapaamme yhdessä kahvin sekä pullan merkeissä.

Kahvilaan voit tulla tapaamaan uusia ihmisiä ja ystäviä, juttelemaan ja kuuntelemaan. Kahvilaan ei tarvitse ilmoittautua. Mukana on vertaisia sekä ohjaaja. Yhdistys tarjoaa kahvit.

### **Kaverikahvilat järjestetään:**

**Vantaa:** Cafe Charlotta

Osoite: Tikkurilantie 36, Vantaa, Kulttuurikeskus Vernissa.

Milloin: tiistai 15.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 13:00-15:00.

Ohjaaja: Sari Wirén

**Helsinki:** Robert's Coffee Kamppi

Osoite: Kampinkuja 2, Helsinki

Milloin: tiistai 1.2., 1.3., 5.4. ja 3.5. klo 16:00 – 18:00.

Ohjaaja: Sari Wirén

**Espoo:** Espresso House – Iso Omena

Osoite: Piispansilta 11, Espoo, Kauppakeskus Iso Omena, 1. kerros

Milloin: keskiviikko 23.3. ja 4.5. klo 9.30-11:00.

Ohjaaja: Laura Närhi

## Teams-kahvittelut verkossa kevät 2022

Tarjoamme keväälle 2022 Teams-kahvitteluita verkossa epilepsiaa sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen. Olet lämpimästi tervetullut mukaan kertomaan kuulumisiasi ja keskustelemaan mielen päällä olevista aiheista. Välillä teemme erilaisia tehtäviä aivoja aktivoidaksemme.

**Teams-tapaamisia järjestetään kerran kuukaudessa tiistaisin:**

**8.2. klo 14–15.30**

**8.3. klo 17–18.30**

**26.4. klo 14–15.30**

**24.5. klo 17–18.30**

**Linkin löydät** nettisivuiltamme [www.epilepsia.fi/uusimaa](http://www.epilepsia.fi/uusimaa) ja Yhdistyksen tapahtumat-kohdasta. Muistuttelemme teams-tapaamisesta myös facebookissa tai saat linkin sähköpostitse yhteisövästävältäamme: [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi).

## Vertaistapaamiset Porvoossa kevät 2022

Tapaaminen on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Tule tapaamaan muita ja juttelemaan mieltä askarruttavista asioista. Yhdistys tarjoaa kahvit ja pienen makean. Tilaisuus on maksuton.

**Paikka: Café Cabriole, Piispankatu 30, Porvoo. **Huom!** Kahvila ei ole esteetön.**

**ke 23.2.** klo 16.00–17.30

**Paikka: Porvoon pääkirjasto, ryhmätyötila, Papinkatu 20, Porvoo.**

**ti 22.3.** klo 16.00–17.30

**ti 12.4.** klo 16.00–17.30

**ti 17.5.** klo 16.00–17.30

## Vertaistapaamiset Lohjalla kevät 2022

Tapaaminen on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Tule tapaamaan muita ja juttelemaan mieltä askarruttavista asioista. Yhdistys tarjoaa kahvit.

**Tapaamiset:**

**ma 28.3.** klo 16–17.30 **Lohjan pääkirjasto** 2.kerroksen ryhmätilassa, Karstuntie 3, Lohja.

**ma 23.5.** klo 16–17.30 **Lohjan museon puutarha**, Rovastinkatu 1, Lohja.

## Vertaistapaamiset Järvenpäässä kevät 2022

Tapaaminen on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Tule tapaamaan muita ja juttelemaan mieltä askarruttavista asioista. Yhdistys tarjoaa kahvit.

Ohjaajana toimii Uudenmaan epilepsia yhdistyksen vapaaehtoinen Pirjo.

Tapaamiset järjestetään **Myllytien toimintakeskuksessa, Myllytie 11, Järvenpää. Tilana Olohuone.**

Tapaamisajankohdat:

**ma 21.2.** klo 14–15.30

**ma 21.3.** klo 14–15.30

**ma 25.4.** klo 14–15.30

**ma 23.5.** klo 14–15.30

## Hyvinkään kerho kevät 2022

Kerho kokoontuu **Onnensillassa (Siltakatu 6, Hyvinkää)** parillisten viikkojen **maanantaina**. Kerhokerroilla on tarjolla erilaista ohjelmaa ja vierailijoita sekä tietenkin kahvittelemistä hyvässä seurassa!

**Huom! Korona saattaa vaikuttaa tilanteeseen ja peruutuksia saattaa tulla.**

Kevään 2022 tapaamisajankohdat ovat:

**7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. ja 30.5. klo 18–20.**

Kysymyksissä voit olla yhteydessä kerhon vastaavaan henkilöön **Sariin**, puh.: 050 322 8116.

**Tervetuloa hyvään seuraan, juuri sinä!**

Käy Hyvinkään kerhon Facebook-sivuilla osoitteessa:

<https://www.facebook.com/groups/744001508976085/>

# PERHETOIMINTA

## Hevostoiminta -ryhmät epilepsiaa sairastaville lapsille ja nuorille

Hevostoimintaryhmä on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville lapsille ja nuorille.

**Hevostoiminnalla tarkoitamme** hevosen kanssa oleilua, silittämistä, harjaamista sekä halailua, hevostaitojen oppimista sekä tallisääntöjen opettelua, hevosen hoitoon liittyvien asioiden opettelua.

Ryhmän toiminnot suunnitellaan ikätason sekä osallistujien kiinnostuksen mukaan.  
Hevostoimintaryhmä ei tarkoita ratsastusta. Aikaisempaa hevoskokemusta ei tarvita.

Ryhmää ohjaa yhdistyksen yhteisövastaava/ toimintaterapeutti Laura Närhi sekä yksi avustaja.

- Ryhmä on maksuton.
- Ryhmä toteutuu kolme kertaa, kesto ikätasosta riippuen 1-2h kerrallaan.
- Yhteen ryhmään otetaan 2-4 osallistujaa.
- Ryhmäkertoihin tullaan omalla kuljetuksella.

Hevostoimintaryhmiä järjestetään kolmella Uudellamaalla sijaitsevalla tallilla, jos osallistujia tulee riittävästi:

Talli	Osoite	Syksy Ryhmä 1	Syksy Ryhmä 2
Lähterannan talli Tuusulassa	Monsantie 39, Tuusula.	la 30.4., 7.5. ja 14.5. klo 13.30–15.00	Avoinna
Ninan talli Siuntiossa	Klasaksentie 67, Siuntio.	ma 6.6., 13.6. ja 20.6. klo 11–12.30	ke 8.6., 15.6. ja ti 21.6. klo 11–12.30
Ankin talli Sipoossa	Stadsvikintie 127, Söderkulla.	pe 25.3., 1.4. ja 8.4. klo 16–17.30	Avoinna

### **Lisätiedot ja ilmoittautumiset:**

[laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai 050 535 4009.

## Pomppimaan Rush-trampoliinipuistoon tammikuussa

Aika: **la 29.1. klo 8.30-10:00**

Paikka: **Valimotie 25, Helsinki**

Trampoliinipuisto on varattu vain Uudenmaan epilepsia yhdistyksen käyttöön, joten olet lämpimästi tervetullut mukaan pomppimaan!

**Omadastuu hinnat: 5€ henkilö ja 3-vuotiaat ja alle maksutta.** Avustaja pääsee maksutta (vammaskortissa A-merkintä).

**Huom! Omastuuosuus maksetaan paikan päällä!**

Jalassa tulee olla trampoliinisukat, joita voi ostaa Rushista hintaan 3€/ sukkapari.

**Ilmoittautumiset 21.1.2022 mennessä** nettisivujen kautta: [www.epilepsia.fi/uusimaa](http://www.epilepsia.fi/uusimaa) kohdasta Yhdistyksen tapahtumat.

Lisätiedot: [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi)

## Tallipäivät koko perheelle Pornaisissa ja Vantaalla

Ohjelmassa tervetuliaisinfo, hevosen hoitoa, ratsastusta kentällä, mukavaa yhdessäoloa maalaismaisemissa ja eväshetki pienen purttavan merkeissä. Päivä toteutuu ulkona, joten huomioithan säänmukaisen pukeutumisen. Tilaisuus on maksuton.

Vastuuohjaajana ja järjestäjänä toimii Hanna Lindy/ Lindyride.

Pornainen: la 5.3. klo 14–17, Helmen Ratsutila, Myllykujantie 21, 07150 Laukkoski.

Vantaa: la 9.4. klo 14–17, Vantaanpuiston Ratsutalli, Vantaanpuistontie 13, 01730 Vantaa.

**Lisätiedot:**

[laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai [hanna.lindy@lindyride.fi](mailto:hanna.lindy@lindyride.fi) (<https://www.pararatsastus.fi>)

**Ilmoittautumiset** nettisivujemme kautta kohdasta Yhdistyksen tapahtumat: [www.epilepsia.fi/uusimaa](http://www.epilepsia.fi/uusimaa).

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

## Teatteri pienille lapsille

Tervetuloa katsomaan Teatteri Vantaan lastennäytökseen **Viirun syntymäpäivät** lauantaina **21.5.2022 klo 12**. Näytöksen kesto on 30 min. Ikäsuositus alkaen 2v.

Esityspaikka on Teatteri Vantaa: Tikkurilantie 44, 01300 Vantaa.

Jäsenille hinnat ovat: **6€ lippu**. Lapsille ja aikuisille ovat samat hinnat. Paikalle tullaan omalla kuljetuksella. Oman lipun saa pääoven edestä.

Sitovat ilmoittautumiset **ti 26.4. mennessä** nettisivujemme kautta [www.epilepsia.fi/uusimaa](http://www.epilepsia.fi/uusimaa) Tapahtumat -kohdasta (voit myös perua tulosi tähän päivään mennessä). Huomaathan, että paikkoja on rajoitetusti.

Lisätiedot: [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai 050 535 4009.

## **Tulossa: Asiantuntijaluento lapsen unen merkityksestä**

Uudenmaan epilepsiayhdistys suunnittelee asiantuntijaluentoa yhdessä Kehitysvammatuki57 ja Keski-Uudenmaan OmaisOivan kanssa, mukana mahdollisesti myös muista järjestöjä. Tilaisuuteen suunnitteilla on lääkärin luento sekä runsaasti aikaa keskustelulle.

Tilaisuus tulee olemaan maksuton. Lisää tietoa kevään aikana nettisivuiltamme.

**Lisätiedot:** Laura Närhi [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai 050 535 4009

**Lisäksi suunnitteilla elokuun alkuun retki Tykkimäelle.** Lisää tietoa tulee kevään aikana nettisivuillemme.

## **Stipendi epilepsiaa sairastavien lasten harrastustoimintaan**

Liisa Sysimetsän muistorahastosta myönnetään **viisi (5) 200 €:n** stipendiä vuodessa epilepsiaa sairastavien lasten harrastustoimintaan. Vapaamuotoisessa hakemuksessa tulee kertoa tiedot lapsesta (ei sosiaaliturvatunnusta) ja mihin raha tullaan käyttämään sekä pankkiyhteystiedot. Etusijalla ovat ne, jotka eivät ole aikaisemmin saaneet stipendiä.

**Lähetä vapaamuotoinen hakemus 15.4.2022 mennessä sähköpostitse osoitteeseen** [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi).

Niiltä, joille stipendi myönnetään, pyydetään ystävällisesti lähettämään **kertomus tai kuva** stipendin käytöstä vuoden 2022 loppuun mennessä, kiitos! Tarinoita/ kuvia käytetään Uudenmaan epilepsiayhdistyksen julkaisuissa.

**Lähetä rohkeasti hakemus!**

# NUORET

## **Nuorten leiri keväällä 2022**

Perinteeksi muodostunut Nuorten viikonloppu siirrettiin vuodelta 2021 tämän vuoden kevääseen ja on tarkoitus nyt järjestää pe-su 20.-22.5.2022 tutussa loma- ja kurssikeskus **Koivupuistossa Ylöjärvellä Näsijärven rannalla Petäjätie 137, Ylöjärvi .**

Jokainen leiriläinen tulee Tampereen rautatieasemalla omalla kyydillä, josta jatketaan yhteiskuljetuksella kurssikeskus Koivupuistoon.

Nuorten leiri on kohdennettu 15–35-vuotiaille. Vietämme yhdessä perinteiseen tapaan viikonlopun, joka sisältää erilaista aktiviteettia samassa tilanteessa olevien nuorien kanssa.

Osallistumismaksu: **Uudenmaan epilepsia yhdistyksen jäsenille 60€ + matkat Tampereelle.**  
Muiden yhdistysten jäsenille 180€ + matkat Tampereelle

**Lisää tietoa viikonlopusta ja ilmoittautumisista kevään 2022 aikana.**

**Mukaan mahtuu rajoitettu määrä.**



## AIKUISET JA SENIORIT

### **Hevostoimintapäivä senioreille**

Uudenmaan epilepsiyhdistys järjestää uutena toimintona Hevostoimintapäivän keväällä 2022 senioreille ja seniorin mielisille ☺

Tervetulleita mukaan ovat epilepsiaa sairastava ja hänen läheisensä.

Päivä sisältää hevoseen tutustumista, hoitamista, mahdollisuuden kokeilla ratsastusta sekä eväshetki.

Tarkempaa tietoa kevään 2022 aikana!

## **KAIKILLE**

**Huomaathan, että eri paikat saattavat vaatia koronapassin asiakkailtaan.**

### **Keilaus**

Keilaamme Helsinki Fun Bowlingissa Kalliossa osoitteessa: Helsinginkatu 25, neljänä lauantaina: **5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. klo 13–14.**

Mukaan mahtuu 16 hlöä paitsi la 5.2. 12 hlöä. Keilahalli on esteetön.

Keilaus maksaa 3€/kerta ja se maksetaan paikan päällä keilauksen vastuuhenkilölle Hannulle.

Ilmoittautuminen viimeistään keilausta edeltävään torstaihin mennessä nettisivujemme kautta: [www.Epilepsia.fi/uusimaa](http://www.Epilepsia.fi/uusimaa) ja tapahtumat.

Lisätiedot:

[laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai 050 535 4009.

### **Pilates**

Tule mukaan pilatestunnille Epilepsialiiton tiloihin Malmille: Malmin kauppatie 26, Helsinki. Voit osallistua kaikille tunneilla tai vain vaikka yhdelle. Otathan mukaan oman alustan.

Pilatesta järjestetään 5 kertaa: **2.2., 9.2., 16.2., 23.2. ja 2.3.2022 klo 18–18.45.**

**Omvastuu on 3€** ja se maksetaan paikanpäällä ohjaajalle. Mukaan mahtuu rajoitettu osallistujamäärä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai 050 535 4009.

### **Karting ajot maaliskuussa**

Tervetuloa ajamaan Kartingia **lauantaina 12.3. Tulethan paikalle klo 10.15**, jotta ehdimme jakamaan tarvittavat ryhmät ennen ajojen alkamista.

**Pienillä autoilla voivat ajaa alle 150 cm pituiset, muut ajavat isoilla autoilla.**

Kerro ilmoittautuessasi, tarvitsetko pienen vai ison auton tai tupla-auton sekä oletko kokenut ajaja vai ajatko ensimmäistä kertaa. Jaamme ajajat ajokokemuksen mukaan, jotta jokaiselle tulee mieluinen ajokokemus.

Paikkana tuttu **Kart'in club os. Koskelantie 39, Helsinki.**

Yhdistys tukee osallistumiskustannuksia, omavastuuhinnat: Aikuiset 10€, lapset (alle 135 cm) 5€ ja tupla-auto (kuskina aikuinen, lapsi kyydissä) 10€. Kartingin omavastuuosuus maksetaan paikan päällä.

**Viimetingan peruutukset suoraan Tarjalle p. 050 599 7475.** Peruuttamattomasta varauksesta laskutetaan.

**Ilmoittautuminen viimeistään ma 21.2.2022** nettisivujemme kautta: [www.epilepsia.fi/uusimaa](http://www.epilepsia.fi/uusimaa) Yhdistyksen tapahtumat-kohdasta.

Lisätiedot: [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai 050 535 4009.

## **KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN**

Uudenmaan epilepsia yhdistys kutsuu kaikki jäsenensä **kevätkokoukseen ke 13.4.2022 klo 17:30.** Tilaisuus alkaa kahvituksella klo 17.00.

Kokous järjestetään Epilepsialiiton tiloissa Malmin kauppatie 26, Helsinki tai osallistua voi myös etänä. Etälinkin saa ilmoittautumisen yhteydessä automaattisesti. Ilmoittautuminen aukeaa nettisivuillemme lähempänä ajankohtana.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat eli tilinpäätös, toimintakertomus sekä tilintarkastajan lausunto ja päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.

*Lämpimästi tervetuloa mukaan!*

## **Viikonloppu Ilorannassa**

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää perinteisen virkistysviikonlopun Ilorannassa Hauholla pe-su **17.-19.6.2022.** Torstaille 16.6. saattaa tulla muutamia vapaita huoneita, näistä voi kysellä lähempänä ajankohtana.

**Hinnat 2 yötä täysihoidolla: aikuinen 143€ ja lapset 17 vuotta tai alle maksutta.**

Viikonlopussa tarjolla on lekottelua rannalla, saunomista, uimista, hyvää ruokaa ja lauantai-iltana muurinohjalettuja! Viikonlopun tarkoitus on tarjota kiireetöntä lomailua, joten rentoon ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista eikä viikonloppua ole täytetty järjestetyllä ohjelmalla. Viikonlopun aikana on mahdollisuus vertaistukeen pienissä ryhmissä.

Leirille voi saapua omalla autolla tai yhteisbussikuljetuksella. Tarkemmat tiedot leirille ilmoittautuneille.

Ilmoittautuminen avautuu keväämmällä. Ilmoittautuminen tapahtuu nettisivujemme kautta [www.epilepsia.fi/uusimaa](http://www.epilepsia.fi/uusimaa) kohdasta: Yhdistyksen tapahtumat. Sitovat ilmoittautumiset viim. su 8.5.2022 mennessä. Lisätiedot: [laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi) tai 050 535 4009.

## **Epilepsialiiton kesäkisat**

Epilepsialiitto järjestää perinteiset kesäkisat kesäkuussa 2022, tarkempi ajankohta ja tiedot tulossa Epilepsialiiton sivuille kevään aikana.

Kyseessä on liiton tapahtuma, mutta jos Uudenmaan epilepsiayhdistyksen jäsenistöstä tulee riittävästi halukkaita kesäkisoihin lähtijöitä, voi yhdistys järjestää kisoihin yhteiskuljetuksen.

Jos kiinnostuit liiton kesäkisoista ja yhteiskuljetuksesta, ilmoita kiinnostuksesi meille yhdistykseen: [toimisto.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:toimisto.uusimaa@epilepsia.fi).

## **Hyvinkäällä järjestettävät Curling-kisat siirtyvät alkuvuoteen 2023.**

## **Ratsastusta Kirkkonummella ja Luhtajoella**

Tuemme ratsastustoimintaa kahdella tallilla.

### **VEIKKOLA, KARTANON RATSASTAJAT.**

Erityisryhmille tarkoitettulla tallilla, esimerkiksi epilepsiaa sairastaville kehitysvammaisille ja autisteille. Ratsastustunnin hinta on 35€.

Tuemme ratsastusta 10€/tunti ja 6 tuntia/kausi kuuttia vastaan.

Tarkemmat tiedot: Mariatta Enqvist: 040-044 4164.

Osoite: Lohantie 10, 02880 Kirkkonummi.

### **PALJOJOKI, LUHTAJOEN RATSASTUSTILA**

Ratsastustunti joka toinen sunnuntai klo 12–13. 10x kortilla tunti maksaa 40€, eli kausimaksu 400€. Irrotunti 45€.

Yhdistyksemme tukee 10€/tunti ja 6 tuntia/kausi kuuttia vastaan.

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen: Tea Blom: 040-545 5461.

Osoite: Hemmintie 30, 01810 Luhtajoki.

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Haemme jatkuvasti iloiseen joukkoomme mukaan aktiivisia vapaaehtoisia Kaverikahvila-, aluekerho- tai vertaistukitoimintaan, hevostaitoisia avustajia uuteen Hevostoiminta -ryhmään tai vaikka avuksi jäsenpostituksiin.

Vapaaehtoisillamme on mahdollisuus kehittää ja järjestää itsensä näköistä toimintaa. Näin meidän on mahdollista saada toimintaa myös sinun kuntaasi!

Tuemme vapaaehtoisiamme erilaisilla koulutuksilla ja järjestämällä virkistys- sekä työnohjauksellisia tapaamisia.

Vapaaehtoistyötä tehdään aina omien voimavarojen mukaan. Olet lämpimästi tervetullut mukaan vapaaehtoistyöhön sillä panostuksella, joka on sinulle hyvä!

**Voimme välittää yhteystietoja epilepsiaa sairastavien tai heidän läheistensä välillä vertaistuen saamiseksi. Ole rohkeasti yhteydessä, jos koet, että sinulla olisi vertaistuellista annettavaa samassa tilanteessa oleville tai haluaisit saada vertaistukea samassa tilanteessa olevalta henkilöltä.**

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä:

[laura.uusimaa@epilepsia.fi](mailto:laura.uusimaa@epilepsia.fi)

*Lämpimästi tervetuloa  
mukaan toimintaan!*