

Huhtikuu 2022

JÄSENKIRJE 2/2022

Uudenmaan epilepsia yhdistyksen jäsenkirje

Kevät tulee nyt vauhdilla. Talvi on ollut luminen ja toivottavasti tuleva kesä aurinkoinen!

Aurinkoinen päivä saa usein hymyn huulille. Hymyileminen on tieteellisestikin todettu meille terveelliseksi monella tapaa. Hymy saa meidät voimaan paremmin ja vähentää stressiä. Hymy tuottaa aivoissamme mielihyvähormoneja eli endorfiineja, serotoniinia ja dopamiinia. Hymy myös tarttuu ja näin ollen kertaantuu. Kun hymyilet, aivosi olettavat, että nyt on mukavaa ja kaikki on hyvin, ja lähettävät mielihyvähormonit liikkeelle. Hymyillään kun tavataan!

Seuraathan verkkosivujamme www.epilepsia.fi/uusimaa. Tiedotamme sivuillamme ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Ilmoittautumiset tapahtumiin tehdään pääsääntöisesti nettisivujemme kautta.

Löydät tapahtumiamme ja muutakin mukavaa myös Fb ja IG-sivuiltamme:

<https://www.facebook.com/Helsinginepilepsia yhdistys>.

https://www.instagram.com/uudenmaan_epilepsia 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.

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



VERTAISTAPAAMISET

Kaverikahvilat

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 12.4. ja 10.5. klo 13:00-15:00.

Ohjaaja: Sari Wirén

Helsinki: Robert's Coffee Kamppi

Osoite: Kampinkuja 2, Helsinki

Milloin: tiistai 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 13.4. 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 kuulumisasiasi ja keskustelemaan mielen päällä olevista aiheista. Välillä teemme erilaisia tehtäviä aivoja aktivoiaksemme.

Teams-tapaamisia järjestetään kerran kuukaudessa tiistaisin:

26.4. klo 14–15.30

24.5. klo 17–18.30

Linkin löydät nettisivuiltamme www.epilepsia.fi/uusimaa ja Yhdistyksen tapahtumat-kohdasta. Muistutulemme teams-tapaamisesta myös facebookissa tai saat linkin sähköpostitse yhteisövastaavaltamme: 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: Porvoon pääkirjasto, ryhmätyötila, Papinkatu 20, Porvoo.

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.

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 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 kahvittelua hyvässä seurassa!

Huom! Korona saattaa vaikuttaa tilanteeseen ja peruutuksia saattaa tulla.

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 hevoskopemusta 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 |

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 050 535 4009.

Tallipäivä koko perheelle Vantaalla

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

Vastuuohjaajana ja järjestäjänä toimii Hanna Lindy/ Lindyride.

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

Lisätiedot:

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

Ilmoittautumiset nettisivujemme kautta kohdasta Yhdistyksen tapahtumat:
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 Tapahtumat -kohdasta (voit myös perua tulosi tähän päivään mennessä). Huomaathan, että paikkoja on rajoitetusti.

Lisätiedot:

laura.uusimaa@epilepsia.fi

tai 050 535 4009.



Lapsiperheiden retki Tykkimäelle

Lähdemme kesäpäivän suosikkikohteeseen Tykkimäelle Kouvolaan yhteiskuljetuksella **lauantai 6.8. klo 9.15**.

Lähtö Kiasman vieressä olevalta tilausajopysäkiltä klo 9.15, os. Mannerheiminaukio 2, HKI.

Olethan ajoissa paikalla, viimeistään klo 9.00!

Huvipuistorannekkeen hinta jäsenille: alle **120cm 15€**/ kpl ja yli **120cm 20€**/ kpl. Retken lasku tulee maksaa ennen retkeä. Huvipuistoalueelle pääsee maksutta.

Tarjolla yhteisruokailu Buffetravintola Raveliinissa klo 12.00 10€/hlö. Ruokailu on omakustanteinen.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen yhteiskuljetuksen.

Ilmoita jos tarvitset avustajalipun (tähän oltava joku todistus mukana, kuten vammaiskortti ja siinä A-merkintä).

Takaisin Helsinkiin lähdemme klo 18.00.

Ilmoittautumiset 12.6. mennessä nettisivujemme kautta: www.epilepsia.fi/uusimaa kohdasta Yhdistyksen tapahtumat.

Tulossa syksyllä: Asiantuntijaluento lapsen unen merkityksestä

Uudenmaan epilepsia yhdistys suunnittelee asiantuntijaluentoa yhdessä Kehitysvammatuki57 ja Keski-Uudenmaan OmaisOivan kanssa, mukana mahdollisesti myös muista järjestöjä.

Tilaisuuteen suunniteilla on lääkärin luento sekä runsaasti aikaa keskustelulle.

Tilaisuus tulee olemaan maksuton. Lisää tietoa kevään aikana nettisivuiltamme.

Lisätiedot: Laura Närhi laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 050 535 4009

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.

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 Petäjantie 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 omakustanteisesti.

Mukaan mahtuu rajoitettu määrä.

Lisätiedot:

laura.uusimaa@epilepsia.fi

tai 050 535 4009.

Ilmoittautumiset nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa kohdasta Yhdistyksen tapahtumat.



AIKUISET JA SENIORIT

Tervetuloa senioritapaamiseen

Epilepsialiitto ja Uudenmaan epilepsiayhdistys järjestävät yhteistyössä retken alkukesän luontoon ikääntyneille ja läheisille Sipoonkorven kansallispuistossa **ke 1.6. klo 11.00- n. 14.00.**

Lähtöpaikkamme on: Tasakalliontie, Vantaa.
Tästä lähdemme Storträskin reitille.

Evästämmme järven rannalla keittokatoksessa pienen lounaan. Lähtöpaikalta eväspaikalle on noin 1km ja kokonaismatka järven ympäri kiertäen on 3km. Reitti on helppokulkuista, järven ympäri kuljetaan pitkospuita.

Seurustelun lomassa pohdimme hyvän mielen palikoita ja sitä, miten arjessa voimme tukea omaa hyvinvointia.

Tilaisuus on maksuton.

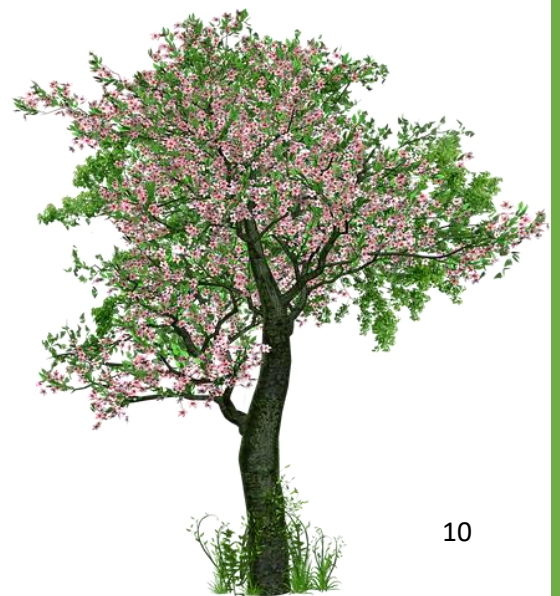
Ilmoittautuminen viimeistään ti 24.5. nettisivujemme kautta:

<https://www.epilepsia.fi/tapahtuma/retki-alkukesan-luontoon-ikaantyneille-ja-laheisille/>

Lisätiedot:

Paula: paula.salminen@epilepsia.fi tai 050 574 2488.

Laura: laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 050 535 4009.



KAIKILLE

Keilaus

Keilaamme Helsinki Fun Bowlingissa Kalliossa osoitteessa: Helsinginkatu 25:
2.4. ja 7.5. klo 13–14.

Keilaus maksaa 3€/kerta ja se maksetaan paikan päällä keilauksen vastuuhenkilölle Hannulle. Mukaan mahtuu 16 hlöä. Keilahalli on esteetön.

Ilmoittautuminen viimeistään keilausta edeltävään torstaihin mennessä nettisivujemme kautta: www.Epilepsia.fi/uusimaa ja tapahtumat.

Lisätiedot:
laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 050 535 4009.



KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN, tule mukaan!

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 nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa kohdasta Yhdistyksen tapahtumat.

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

Lämpimästi tervetuloa mukaan! Olisi kiva nähdä!

Uutta! Kulttuuria ja vertaistukea

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää Eero Eskola -rahaston avustuksen tukemana kahdeksan kerran Kulttuuria ja vertaistukea -ryhmän Hyvinkäällä. Ryhmä tapaa eri taide- ja kulttuurikohteissa n. kerran kuukaudessa.

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyneemmille epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Ryhmään otetaan max. 15 osallistujaa.

Kulttuurikohteisiin tullaan omalla kuljetuksella. **Ryhmä on maksuton.** Ryhmään tulee sitoutua.

Kohteisiin saattaa tulla muutoksia.

Tapaamiskerrat (tarkemmat tiedot ilmoittautuneille):

1. **Huhtikuu:** ke 27.4.2022 klo 14–16, Hyvinkään kaupungin museo.
2. **Toukokuu:** to 19.5.2022 klo 13–15, Suomen rautatiemuseo.
3. **Kesäkuu 1:** ke 8.6.2022 klo 18–19, Teatteri - Mansikkapaikka.
4. **Kesäkuu 2:** ti 14.6.2022 klo 12–13.30, Hyyppärän kartano.
5. **Elokuu:** ohjelma vielä avoinna
6. **Syyskuu:** to 15.9.2022 klo 13–14.30, Valvillan Tehdasmuseo.
7. **Lokakuu:** ke 5.10.2022 klo 14–16, Hyvinkään Taidemuseo.
8. **Marraskuu:** Elokuva.

Lisätiedot:

laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 050 535 4009



Ilmoittautumiset nettisivujemme kautta kohdasta Yhdistyksen tapahtumat:

<https://www.epilepsia.fi/tapahtuma/kulttuuria-ja-vertaistukea-8-kerran-ryhma/>

Epilepsialiiton kesäkisat

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

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

Ilmoita kiinnostuksesi meille yhdistykseen: toimisto.uusimaa@epilepsia.fi.

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.

Viikonloppussa tarjolla on lekottelua rannalla, saunomista, uimista, hyvää ruokaa ja lauantai-iltana muurinpohjalettuja! 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 tapahtuu nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa kohdasta: Yhdistyksen tapahtumat.

Sitovat ilmoittautumiset viim. su 8.5.2022 mennessä.

Lisätiedot:

laura.uusimaa@epilepsia.fi

tai 050 535 4009.



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 kuittia 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€. Irtotunti 45€.

Yhdistyksemme tukee 10€/tunti ja 6 tuntia/kausi kuittia 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



*Lämpimästi tervetuloa
mukaan toimintaan!*