

Tammikuu 2023

JÄSENKIRJE 1/2023

Uudenmaan epilepsia yhdistyksen jäsenkirje

Liisa Sysimetsän muistorahastosta myönnetään stipendejä vuosittain epilepsiaa sairastavien lasten harrastustoimintaan. Tässä yksi tarina stipendin tuottamasta ilosta:

"Lauri sai epilepsialiitosta stipendin pianonsoiton harrastamista varten v. 2022. 9-vuotias Lauri on tähän mennessä ehtinyt harrastaa pianonsoittoa puolisentoista vuotta. Stipendi mahdollisti harrastuksen jatkumisen paikallisessa musiikkikoulussa. Pianonsoitosta on Laurille ja koko perheelle paljon iloa ja se on hyvä tapa myös rauhoittumisen ja keskittymisen harjoitteluun. Välillä läksyjä ei jaksaisi harjoitella, mutta jotkut kappaleet vievät taianomaisesti mukanaan. Piano-urallaan Lauri on jo ehtinyt osallistua esiintyjänä muutamaan musiikkikoulun konserttiin. Ne ovat olleet aika jännittäviä tilanteita, mutta lopussa on ollut voittajaolo. Suuri kiitos epilepsialiitolle stipendistä!"

Kiitos tarinasta! Keväällä taas uudet stipendihaut, tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Seuraathan verkkosivujamme www.epilepsia.fi/uusimaa.

Tiedotamme sivuillamme ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Ilmoittautumiset tapahtumiin tehdään pääsääntöisesti nettisivujemme kautta.

Löydät tapahtumiamme ja muutakin mukavaa myös Facebook ja Instagram -sivuillamme:

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

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

Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistoon, jos et ole sitä aiemmin ilmoittanut.

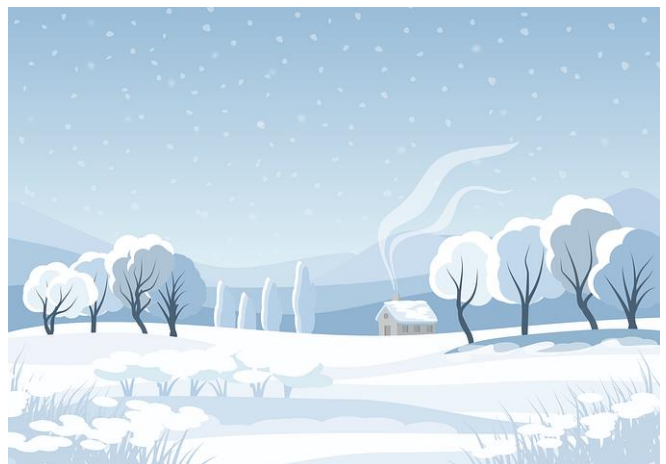
Välitiedotteita tulevista tapahtumista lähetämme vain sähköisesti, siksi sähköpostiosoitteesi on tärkeä!

Ihanaa uutta vuotta 2023!

Toivottavat:

Uudenmaan epilepsia yhdistys

ja yhteisövastaava *Laura*



VERTAISTAPAAMISET

Kaverikahvilat kevät 2023

Kaverikahvila on matalan kynnyksen paikka epilepsiaa sairastaville sekä heidän läheisilleen. Kahvilaan voit tulla tapaamaan uusia ihmisiä, juttelemaan ja kuuntelemaan. Kahvilaan ei tarvitse ilmoittautua. Mukana on vertaisia sekä ohjaaja. Yhdistys tarjoaa kahvit.

Kaverikahvilat järjestetään:

Vantaa: Kahvila Blablabla

Osoite: Tikkuraitti 13, Vantaa.

Milloin: **tiistai 24.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.** klo 13:00-15:00.

Ohjaaja: Sari Wirén

Helsinki: Robert's Coffee Kamppi

Osoite: Kampinkuja 2, Helsinki.

Milloin: **tiistai 17.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.** klo 16:00-18:00.

Ohjaaja: Sari Wirén

Espoo: Espresso House – Kauppakeskus Iso Omena

Osoite: Piispansilta 11, Espoo, Iso Omena, 1. kerros (Prisman ja Citymarketin päädyssä).

Milloin: **keskiviikko 18.1., 8.2., 8.3., 19.4. ja 17.5.** klo 9:30-11:00.

Ohjaaja: Laura Närhi

Nummela Vihti: Kahvila Presso

Osoite: Naaranpajuntie 3, 03100 Vihti, Prisman kauppakeskus.

Milloin: **keskiviikko 25.1., 22.2. ja 29.3.** klo 17:00-19:00.

Ohjaaja: Marja Nylén.

Karkkila: Kahvila Kino Laika

Osoite: Valurinkatu 2 C, 03600 Karkkila.

Milloin: **keskiviikko 26.4. ja 31.5.** klo 17:00-19:00.

Ohjaaja: Marja Nylén.

Vertaiskävelyt Porvoossa kevät 2023

Vertaiskävely on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Kävelemme yhteen suuntaan n. 3km matkan Hamarin rantaan ja sieltä takaisin. Reitin pituudeksi tulee yhteensä n. 6km. Säävaraus.

Pidämme juomatauon (kahvi/tee/virvoitusjuoma) Hamarin rannan kahvilassa. Tule tapaamaan muita ja juttelemaan kävelyn lomassa. Tilaisuus on maksuton.

Lähtö: Kokonhallin parkkipaikka, Jääkiekkotie 3, 06100 Porvoo.

ti 25.4. klo 14.00–16.00

ti 16.5. klo 16.00–18.00

ti 6.6. klo 14.00–16.00

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

Vertaistapaamiset Järvenpäässä kevät 2023

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, paitsi 10.1. ryhmätila 2.

Tapaamiset: **tiistai 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 16.30–18.00.**

Hyvinkään kerho kevät 2023

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

Tapaamiset:

9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 1.5., 15.5. ja 29.5. 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

Hevostoimintaryhmät keväällä 2023!

Hevostoimintaryhmät 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.

Hevostoimintaryhmä ei tarkoita ratsastusta. Aikaisempaa hevoskokemusta ei tarvita. Ryhmiä ohjaa yhdistyksen yhteisövastaava/ toimintaterapeutti Laura Närhi sekä yksi avustaja.

Osallistuminen on maksutonta. Paikalle tullaan omalla kuljetuksella.

Pienryhmät toteutuvat lauantaisin klo 13.30–15.00. Paikkana Lähderannan talli Tuusulassa, Monsantie 39, Tuusula. Jokaiseen ryhmään ilmoittaudutaan erikseen.

la 18.3.

la 15.4.

la 13.5.

la 27.5.

la 10.6.



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

Ilmoittautumiset: nettisivujemme kautta www.epilepsia/uusimaa kohdasta tapahtumat.

Tallipäivät koko perheelle Pornaisissa ja Vantaalla

Tallipäivässä ohjelmassa tervetuliaisinfor, 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**. Huomioithan, että osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta.

Pornainen: la 11.3. klo 14–17, Helmen Ratsutila, Myllykujantie 21, 07150 Laukkoski.

Vantaa: la 29.4. klo 12–14, Vantaanpuiston Ratsutalli, Vantaanpuistontie 13, 01730 Vantaa.

Lisätiedot:

laura.uusimaa@epilepsia.fi tai hanna.lindy@lindyride.fi.

Ilmoittautumiset nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Leikkitreffit

Tule mukaan tapaamaan muita perheitä, joita epilepsia koskettaa!

tiistai 14.2.2023 klo 16–19

lauantai 22.4.2023 klo 10–13

torstai 8.6.2023 klo 16–19



Leikkitreffit ovat matalan kynnyksen maksuton kohtaamispaikka lapsiperheille. Vanhemmat voivat keskustella sekä jakaa omia kokemuksiaan ja vinkkejä, samalla kun lapset puuhastelevat keskenään. Tarjolla kahvia ja mehua. Voit ottaa omia eväitä, pelejä ja leikkejä mukaan!

Leikkitreffit antavat mahdollisuuden niin lasten kuin aikuisten vertaistuelle!

Paikka: Karakallion asukaspuisto, Kotkatie 10, 02620 Espoo.

Ohjaajana toimii Anne.

Pomppimaan Rush-trampoliinipuistoon tammikuussa

Aika: su 29.1. klo 9:00-10:00

Paikka: Valimotie 25, Helsinki

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

Ostavastuuhinnat: 5€ henkilö ja 3-vuotiaat ja alle maksutta. Avustaja pääsee maksutta (vammais-kortissa A-merkintä). **Ostavastuuosuus maksetaan paikan päällä.**

Jalassa tulee olla trampoliinisukat, joita voi ostaa Rushista hintaan 3,5€/ sukkapari.

Ilmoittautumiset 22.1.2023 mennessä nettisivujen kautta: www.epilepsia.fi/uusimaa.

Lisätiedot: laura.uusimaa@epilepsia.fi

Siirtynyt: Asiantuntijaluento lapsen unen merkityksestä

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää asiantuntijaluennon yhdessä Kehitysvammatuki57 ja Keski-Uudenmaan OmaisOivan kanssa keväälle 2023.

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 sosiaalityrvätunnusta) ja mihin raha tullaan käyttämään sekä pankkiyhteystiedot. Etusijalla ovat ne, jotka eivät ole aikaisemmin saaneet stipendiä.

Lähetä vapaamuotoinen hakemus 16.4.2023 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.

AIKUISET JA SENIORIT

Keväälle ja/tai syksylle 2023 tulossa toimintaa seniorivastaaviemme suunnittelemana. Mainostamme tapahtumia sähköpostitse, nettisivuillamme, sosiaalisessa mediassa ja aina voi toki olla yhteydessä ja kysyä: laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 050 535 4009.



NUORET

Nuorten viikonloppu keväällä 2023

Nuorten viikonloppu järjestetään tänä vuonna Uudellamaalla Kiljavalla (Nurmijärvi) pe-su 19.-21.5.2023 **Kotorannan Lomakodissa, Kotorannantie 74, Kiljava.**

Jokainen leiriläinen tulee Helsingin rautatieasemalla omalla kyydillä, josta jatketaan yhteiskuljetuksella Kotorantaan.

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

Leirillä on 2–5 ohjaajaa, riippuen osallistujamäärästä.

Osallistumismaksu: Uudenmaan epilepsiayhdistyksen jäsenille 75€ + matkat Helsinkiin.
Muiden yhdistysten jäsenille 200€ + matkat Helsinkiin.

Ilmoittautumiset 19.4. mennessä nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa kohdasta yhdistyksen tapahtumat.

Mukaan mahtuu rajoitettu määrä.

Nuorten pizzaillat keväällä

Tervetuloa nuorten pizzailltaan Epilepsialiiton toimistolle Malmille. Pizzaillat on tarkoitettu 20-35 vuotiaille nuorille. Pizzaillassa tarjolla pizzaa ja rentoa jutustelua. Tilaisuus on maksuton.

Ajankohdat: **pe 24.3.** klo 18–20.
pe 12.5. klo 18–20.

Osoite: Malmin kauppatie 26, Helsinki.

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

Lisätiedot: Laura Närhi: laura.uusimaa@epilepsia.fi.



KAIKILLE

Curling-kisat Järvenpäässä

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää perinteiset Curling-kisat Järvenpäässä Setlementti Louhelassa Louhela-salissa **lauantaina 25.2.2023 klo 10.00–14.00**.
Osoite: Louhelankuja 1, Järvenpää.

Osallistumismaksu on 12€/hlö. Osallistumismaksu sisältää kisat, aamukahvin sekä kevyen lounaan klo 13.00–14.00.

Järvenpään rautatieasemalta kävelee Setlementti Louhelaan n. 15min (matkaa 740m).

Ilmoittautumiset viim. pe 3.2.2023 mennessä.

Lisätiedot: Laura Närhi: laura.uusimaa@epilepsia.fi / p. 050 535 4009
Sari Wirén: sari.wiren@gmail.com / p. 050 322 8116

Viikonloppu Ilorannassa

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää perinteisen virkistysviikonlopun Ilorannassa Hauholla pe-su **16.-18.6.2022**.

Hinnat 2 yötä täysihoidolla: aikuinen 150€ ja lapset 17 vuotta tai alle maksutta.

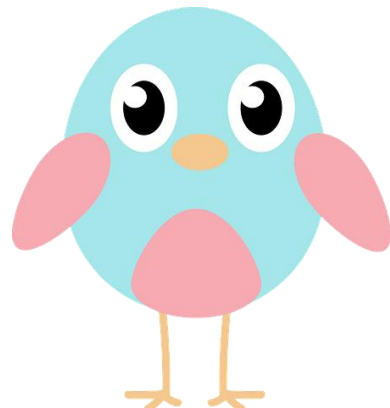
Viikonloppussa tarjolla on lekottelua rannalla, saunomista, uimista, hyvää ruokaa ja lauantai-iltana muurinpohjalettuja! Viikonlopun tarkoitus on tarjota kiireetöntä lomailua, joten rentoon ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista eikä viikonloppua ole täytetty järjestetyllä ohjelmalla. Viikonlopun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

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

Ilmoittautuminen nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa kohdasta yhdistyksen tapahtumat.

Sitovat ilmoittautumiset viim. **ma 8.5.2022 mennessä.**

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



Keilaus

Keilaamme Helsinki Fun Bowlingissa Kalliossa osoitteessa: Helsinginkatu 25, neljänä lauantaina: **4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 13–14.**

Mukaan mahtuu 16 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 kohdasta yhdistyksen tapahtumat.

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

Kesäkisat Uudellamaalla

Uudenmaan epilepsia yhdistys on mukana järjestämässä Epilepsialiiton perinteisiä kesäkisoja kesäkuussa 2023, tarkemmat tiedot tulevat kevään aikana nettisivuille. Tervetuloa mukaan kisaamaan!

Lisätiedot: laura.uusimaa@epilepsia.fi



KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

Uudenmaan epilepsia yhdistys kutsuu kaikki jäsenensä **kevätkokoukseen ti 18.4.2023 klo 18:00.** Tilaisuus alkaa kahvituksella klo 17.00. **Klo 17.30–18.00 on luento epilepsia ja ensiapu.**

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!



Ratsastusta Kirkkonummella ja Luhtajoella

Tuemme ratsastustoimintaa kahdella tallilla.

KARTANON RATSASTAJAT, Veikkola.

Erityisryhmille tarkoitettulla tallilla, esimerkiksi epilepsiaa sairastaville kehitysvammaisille ja autisteille. Ratsastustunnin hinta on 37€.

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

Tarkemmat tiedot: Mariatta Enqvist: 040-044 4164.

Osoite: Lohantie 10, 02880 Kirkkonummi.

LUHTAJOEN RATSASTUSTILA, Palojoki.

Ratsastustunti joka toinen sunnuntai klo 12–13. 10x kortilla tunti maksaa 45€, eli kausimaksu 450€. Irtotunti 48€.

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 Närhi laura.uusimaa@epilepsia.fi.

