

Uudenmaan epilepsia yhdistyksen jäsenkirje

SYKSY 2025

Ihanaa syksyn alkua!

Syksy on hienoa aikaa oleilla ulkona luonnossa, katsoa kun luonto alkaa valmistautumaan talveen.

Yhdistys järjestääkin syyskaudella useamman mahdollisuuden tulla loppukesäiseen ja syksyiseen luontoon. Ja mikä parasta, samalla pääset tapaamaan muita epilepsiaa sairastavia ja heidän läheisiään!

Tiesithän, että

- 5-10min luonnossa laskee hengitystiheyttä, stressiä ja verenpainetta.
- 20min luonnossa kohottaa mielialaa.
- 60min luonnossa lisää tarkkaavaisuutta.
- 5h luonnossa elvyttää elimistön puolustusmekanismeja.

Kuvassa vapaaehtoiset Sari ja Sanna.



Seuraathan verkkosivujamme **www.epilepsia.fi/uusimaa**.

Tiedotamme sivuillamme ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Ilmoittautumiset tapahtumiin tehdään pääsääntöisesti nettisivujemme kautta. Ilmoittautua voi myös soittamalla yhdistyksen yhteisövastaavalle.

HUOM! 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.

Löydät tapahtumiamme ja muutakin mukavaa Facebook ja Instagram -sivuiltamme:

Facebook: <https://www.facebook.com/Uudenmaanepilepsiayhdistys>.

IG: https://www.instagram.com/uudenmaan_epilepsiayhdistys/

Toivottavat: *Uudenmaan epilepsia yhdistys* ja yhteisövastaava *Laura*

VERTAISTAPAAMISET

Kaverikahvilat syksy 2025

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.

Jos Kaverikahvila joudutaan perumaan, näkyy peruutus nettisivuillamme kyseisen tapahtuman kohdalla.

Kaverikahvilat järjestetään:

Vantaa: Espresso House Flamingo

Osoite: Tasetie 8, 01510 Vantaa. 2 kerros,
Flamingon puoli.

Milloin: tiistai 19.8., 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.

klo 13:00-15:00. Ohjaaja: Sari.

Helsinki: Robert's Coffee Kampi

Osoite: Kampinkuja 2, Helsinki.

Milloin: tiistai 12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo
16:00-18:00. Ohjaaja: Sari.

Järvenpää: Kahvila Presso

Osoite: Rantakatu 5, Järvenpää (Prismakeskus)

Milloin: keskiviikko 13.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja
10.12. klo 16:30-18:00. Ohjaaja: Pirjo.

Espoo: Espresso House – Kauppakeskus Iso
Omena

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

Milloin: keskiviikko 20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja
10.12. klo 9:30-11:00. Ohjaaja: Laura.

Nummela Vihti: Kahvila Presso

Osoite: Naaranpajuntie 3, 03100 Vihti, Prisman
kauppakeskus.

Milloin: keskiviikko 27.8., 24.9., 29.10. ja 26.11.
klo 17:00-19:00. Ohjaaja: Marja.

Hyvinkään kerho syksy 2025

Kerho kokoontuu pari kertaa kuussa maanantaisin. Kerhokerroilla on tarjolla erilaista ohjelmaa ja vierailijoita sekä tietenkin kahvittelua hyvässä seurassa! Ohjaajana toimii Sari.

Paikka: Villatehdas, Kankurinkatu 4-6, rappu A7, Hyvinkää. Kulku Värttinäpolun puolelta, tuttavallisemmin ravintola Obelixin pääoven oikeanpuoleiselta ovelta.

Aika: maanantaina 18.8., 1.9., 15.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. klo 17-19.

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

NUORET

Nuorten viikonloppu järjestetään syksyllä 2025

Nuorten viikonloppu järjestetään UDESSA paikassa Aulangon kansallismaisemissa pe-su 19.-21.9.2025, osoitteessa Aulangon-Heikkilän tie 168, Pekola (Aulangon Suuri Huvila).

Vietämme yhdessä perinteiseen tapaan viikonlopun, joka sisältää erilaista aktiviteettia ja vertaistukea.

Tapaamme Hämeenlinnan rautatieasemalla (Hämeentie 16, Hämeenlinna), josta lähtee yhteiskuljetus leiripaikalle pe 19.9. klo 15.15.

Aulangon Suureen Huvilaan voi myös saapua suoraan omalla kuljetuksella klo 16.00.

Osallistumismaksu: Uudenmaan epilepsia yhdistyksen jäsenille 80€ + matkat yhteiskuljetuspaikalle.

Muiden yhdistysten jäsenille 190€ + matkat yhteiskuljetuspaikalle.

Nuorten leiri on kohdennettu tänä vuonna 16–39-vuotiaille (1985-syntyneet).

Maksu sisältää majoituksen 2-4hh huoneissa (**omat lakanat/ makuupussi ja pyyhe mukaan**), täysihoidon (aamiainen, lounas, iltapäiväkahvi, päivällinen ja iltapala), saunan, paljon ja aktiviteetit ohjaajineen.

Ohjaajia leirillä on 6–7, osallistujamäärän mukaan. Koska yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, ohjaajat ovat vapaaehtoisia. He ovat kuitenkin toimineet nuorten leirillä jo useampia vuosia ja ovat kokeneita ohjaajia. Mukana myös yhdistyksen yhteisövastaava.

Leirillä tulee selvitä omatoimisesti. Leirillä on tarjolla erilaista toimintaa ja vertaistukiryhmiä. Avustusta leirillä voidaan tarjota vain pienimuotoisesti, esim. auttaa tarjottimen ja laukkujen kantamisessa. Emme vastaa lääkkeiden otosta. Yleistä muistuttamista lääkkeiden ottamisesta voimme tehdä.

Nuorten leirille on mahdollista osallistua avustajan kanssa. Avustajan kustannus on tällöin jäsenhinta (80€).

Ilmoittautumiset ke 3.9. mennessä. Maksutta voit peruuttaa ke 3.9. asti. Tämän jälkeen ilmoittautumisen voi perua hoitajan tai lääkärin todistusta vastaan. Mukaan mahtuu rajoitettu määrä osallistujia.

Olethan tarvittaessa valmis todistamaan henkilöllisyytesi, majoituspalvelut tai yhdistyksen työntekijä voi tarkastaa henkilöllisyyden tarvittaessa. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



PERHETOIMINTA

Kungsbackan kotieläinpihavierailu

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää lauantaina 30.8.2025 klo 11-14 retken Kungsbackan Kotieläinpihalle Porvooseen.

Meillä on 3 tuntia aikaa tutustua pihan eläimiin. Eläimiä saa syöttää ruoholla ja melkein kaikkia voi rapsutellakin. Yhdistys tarjoaa mehua ja pientä grillattavaa Kotieläinpihan laavupaikalla. **Retki on maksuton.** Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitetaan 10€/hlö.

Osoite: Sikiläntie 609, 07280 Ilola.

Paikalle voit saapua omalla autolla tai yhteiskuljetuksella. **Yhteiskuljetuksen omavastuu on 5€ aikuinen ja 3€ lapsi.** **HUOM!** yhteiskuljetus järjestetään vain, jos osallistujia kuljetukseen tulee riittävästi. Yhteiskuljetuksen hinta laskutetaan ennen retkeä.

Yhteiskuljetus lähtee Kiasman tilausajopysäkiltä (Mannerheiminaukio 2, Helsinki) klo 10.00. Olethan ajoissa paikalla, viimeistään klo 9.45.



Lämpimästi tervetuloa mukaan koko perhe!

Ilmoittautumiset viimeistään su 24.8.2025 nettisivujemme kautta.

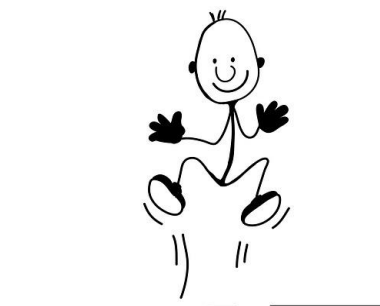
Lisätiedot: laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 050 535 4009.

Liikkeelle SuperPark Sveitsiin Hyvinkäälle

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajien kanssa erityislapsiperheiden liikunnallisen illan SuperPark Sveitsissä Hyvinkäällä!

Liikuntapuisto on varattu vain meidän käyttöömme. Sopii myös liikuntaesteisille.

Milloin: ma 20.10. klo 17-20.



Osoite: Härkävehmaankatu 4, 05900 Hyvinkää.

Pysäköinti: Alueella maksuton pysäköinti. Hyvinkään Rautatieasemalta paikallisbussilla suoraan Viihdekeskuksen ovelle.

Tilaisuus on maksuton. Yhdistys tarjoaa sisäänpääsymaksun, omakustanteisesti voi ostaa pientä purtavaa. Otathan oman vesipullon mukaan 😊

Peruuttamattomista poisjäännistä veloitetaan 10€/hlö.

Varaa SuperPark jo kalenteriisi!

Ilmoittautumiset viimeistään ke 15.10.2025 nettisivujemme kautta.

Lisätiedot: laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 0505354009.

Koko perheen leffapäivä

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää **lauantaina 8.11.2025 klo 12 elokuvapäivän Järvenpäässä**. Katsomme yhdessä **koko perheen elokuvan Ella ja kaverit – operaatio saukko**.

Teatterin ovet avautuvat klo 11.30. Tulethan paikanpäälle viim. klo 11.45.

Meille on varattu yksityisnäytös, jossa äänentasoja lasketaan hieman ja teatteriin jätetään pientä valaistusta.

Hinta: 6,50€ / lippu jäsenille. Omavastuu maksetaan paikan päällä elokuvateatteriin. Peruuttamattomista poisjäännistä laskutetaan todelliset kustannukset eli 15€/hlö.

Osoite: Studio 123, Helsingintie 12, Järvenpää.

Parkkipaikkoja löydät esim. läheisen Prismän parkkihallista (2h jälkeen maksullinen) tai läheltä Mannilantien varresta löytyvältä parkkialueelta.

Varaa leffapäivä kalenteriisi! Lämpimästi tervetuloa mukaan kivaan porukkaan!

Ilmoittautumiset viimeistään ma 3.11.2025 nettisivujemme kautta.

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



Dravet'n oireyhtymä -perheiden tapaaminen

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää lauantaina **22.11.2025 klo 12.30–16.30 Dravet'n oireyhtymä -perheille** suunnatun tapaamisen, jossa on mahdollisuus tavata muita samassa tilanteessa eläviä perheitä, saada ja antaa vertaistukea ja viettää yhdessä mukava iltapäivä.

Asiantuntijajohdannon tulee pitämään neurologi Jonna Nevo Meilahden Tornisairaalan neurologian vastaanotolta. Teemana on Dravetia sairastavan nuoren siirtyminen hoitoon aikuispuolelle. Iltapäivän aikana vanhemmilla on mahdollisuus keskustella vertaisten kanssa. Tällä kertaa ei ole tarjolla lastenhoitoa.

Asiantuntijoiden luento-osuus on mahdollista kuunnella etänä. Tarjolla on pientä purtavaa.

Tapahtuma järjestetään Epilepsialiiton tiloissa Malmilla Helsingissä, **Malmin kauppatie 26, Helsinki**.

Ilmoittautumiset viim. su 16.11. nettisivujemme kautta.

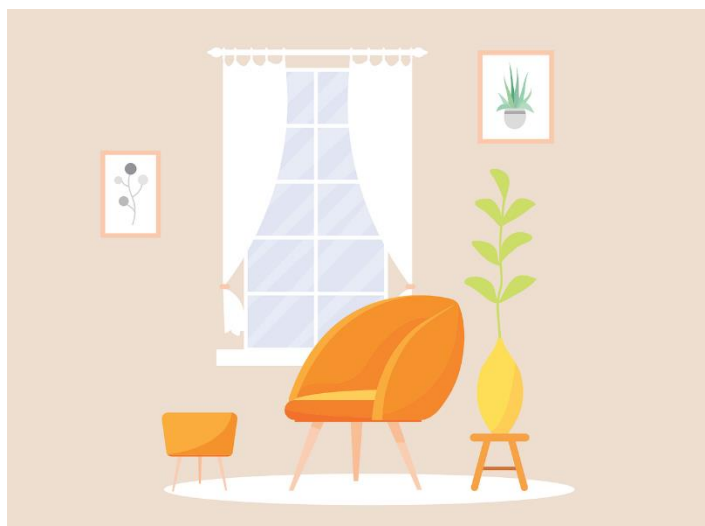


Kohti omaa kotia – teemailta

Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan teemailtaan **nuorten itsenäistymisestä ja tuetusta asumisesta ke 29.10. klo 17:30** Epilepsialiiton tiloihin Malmin kauppatie 26, Helsinki.

Voit laittaa kysymyksiä ennakoon sähköpostilla Lauralle: laura.uusimaa@epilepsia.fi.

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot tulevat syksyn aikana nettisivuillemme.



AIKUISET JA SENIORIT

Retki Sipoonkorven luontoon

Uudenmaan epilepsia yhdistys järjestää esteettömällä reitillä olevan retken luontoon **ikääntyneille ja aikuisille Sipoonkorven kansallispuistossa to 21.8. klo 11.00- n. 14.00.**

Lähtöpaikkamme on: Tasakalliontie (parkkipaikka tien päässä), Vantaa. Tästä lähdemme Storträskin reitille. Evästämme järven rannalla keittokatoksessa kevyen lounaan.

Lähtöpaikalta eväspaikalle on noin 1km yhteen suuntaan. Reitti on helppokulkuista, sopii myös pyörätuolia käyttävälle. Keittokatoksen kohdalta on mahdollisuus kävellä pieni ylimääräinen kävely järven ympäri, matka n. 1km. Järven ympäri kuljetaan osittain pitkospuita.

Seurustelun lomassa keskustelemme luontoon ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista. **Tilaisuus on maksuton.**

Ilmoittautuminen viimeistään ma 18.8. nettisivujemme kautta: www.epilepsia.fi/uusimaa.

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



Grillailua Uutelan kodalla

Tervetuloa viettämään mukavaa luontopäivää ja grillailemaan Uutelan kodalle Helsingin Vuosaareen!

Milloin: la 13.9. klo 12-15
to 2.10. klo 12-15

Osoite: Särkkäniemi 4, 00990 Helsinki. Kodan vierelle pääsee autolla. Julkiset kulkuneuvot tulevat reilun kilometrin päähän kodasta Vuosaaren rantaan, josta lähtee noin kilometrin pituinen hiekkatie kodalle.

Päivä on tarkoitettu kaikenikäisille luonnonhelsingin viihtyjille. Yhdistys tarjoaa pientä grillailtavaa ja kahvit.

Tilaisuus on maksuton. Muistathan perua osallistumisesi, jos et pääsekään paikan päälle.

Ilmoittaudu mukaan nettisivujemme kautta!

Lisätiedot: Laura Närhi: laura.uusimaa@epilepsia.fi tai 0505354009.



Saunailta

Yhdistys järjestää saunaillan Poliisien kesäkodin saunassa lauantaina 11.10. klo 12–16.

Osoite: Iso Sauna, Länsiulapanpolku 27, HKI.

Tulo-ohje: Jos navigaattori ei tunnista osoitetta, lähin katu on n. 250 metrin päässä oleva Kyyluodontie. Perille saakka pääsee autolla, mutta autoa ei saa jättää parkkiin saunan piha-alueelle. Ainoat lailliset kohdat pysäköintiin ovat ennen päärakennusta olevan asfaltoidun ajoväylän vasen puoli. Kyyluodontiellä on vapaa pysäköinti viikonloppuisin.

Mukaan uimapuku, oma pyyhe ja juotavaa. Sauna ja suihkut ovat naisille ja miehille yhteiset. Rannasta mahdollisuus uimaan.
Tilaisuus on maksuton. Yhdistys tarjoaa pientä purtavaa.

Laita ilmoittautuminen tulemaan, mukaan mahtuu 15 henkilöä! **Ilmoittautuminen nettisivujemme kautta viimeistään ma 6.10.**

Huom! saunatila ei ole täysin esteetön, lisätiedot Lauralta.

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



KAIKILLE

Keilaus

Keilaamme Helsinki Fun Bowlingissa Kalliossa osoitteessa: Helsinginkatu 25, neljänä lauantaina: 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12. klo 13–14. **HUOM!** Tulethan ajoissa paikalle eli n. 15 min ennen keilauksen alkamista.

Mukaan mahtuu 16 hlöä. Keilahalli on esteetön.

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

Ilmoittautuminen viimeistään keilausta edeltävään torstaihin mennessä nettisivujemme kautta: www.epilepsia.fi/uusimaa kohdasta yhdistyksen tapahtumat.

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



Pikkujoulut Korkeasaarella

Pikkujoulut järjestetään tänä vuonna Korkeasaarella lauantaina 29.11.2025 klo 11:30-16:00.

Osoite: Mustikkamaan ja Korkeasaaren sillan remontin ajan vierailijoiden kulku eläintarhaan ja poistuminen eläintarhasta tapahtuu maitse uutta Finkensiltaa pitkin, Sompasaaren ja Nihdin kautta. Finkensillan Nihdin päädyssä toimii remontin aikana väliaikainen lipunmyyntipiste, jonne nimellä ilmoittautumalla pääsee sisään.



Meille on varattu Korkeasaaren alueella kulkemiseen aikaa kolme tuntia, klo 11:30–14:30.

Ruokailu on tarjolla Ravintola Pukissa klo 14:30 – 16.

Hinta: 10€/hlö, yhdistys tarjoaa muun osuuden. Omavastuu laskutetaan ennen tilaisuutta.

Huom: Avustajat maksutta sisään avustajakortilla. ilmoitathan avustajakortista ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään ma 10.11.2025 nettisivujemme kautta. HUOM! jotkut yksityiskohdat saattavat vielä muuttua, ajantasaiset tiedot nettisivuillamme.

Maksutta voit peruuttaa ma 10.11. asti, sen jälkeen voi sairastapauksessa perua lääkärin/ hoitajan todistuksella. Peruuttamattomista tai 10.11. jälkeen tapahtuneista peruutuksista laskutetaan 20€/ hlö maksu. Olethan tarvittaessa valmis todistamaan henkilöllisyytesi.

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

KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Uudenmaan epilepsia yhdistys kutsuu kaikki jäsenensä **syyskokoukseen ma 17.11.2025 klo 17:30.** Tilaisuus alkaa kahvituksella klo 17:00.

Klo 17.30–18.00 on alustus, jonka aiheena on: Uusi vammaispalvelulaki ja mitä se käytännössä tarkoittaa. Puhujana Epilepsialiiton työntekijä Paula Salminen.

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 vahvistetaan toimintasuunnitelma, talousarvio sekä jäsenmaksun suuruudet erikseen varsinaisten ja kannattajajäsenten osalta seuraavalle kalenterivuodelle sekä valitaan hallituksen varsinaiset jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tai eroavien tilalle. Lisäksi valitaan yksi tilintarkastaja ja yksi varatilintarkastaja.

Yhdistyksen jäsen voi halutessa tuoda jonkin asian yhdistyksen syyskokoukseen käsiteltäväksi, jolloin hänen on ilmoitettava siitä kirjallisesti viimeistään 20.9. mennessä.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!