

JÄSENKIRJE SYKSY 2026

Uudenmaan epilepsiayhdistyksen jäsenkirje

Ihanaa kesän loppupuolta jäsenillemme ja kiitos jäsenyydestänne!

Epilepsialiitto laskuttaa keskitetysti **meidän epilepsiayhdistysten jäsenmaksun**.

Jäsenmaksun laskua on enemmissä määrin pyydetty sähköpostitse ja nyt jäsenlaskutus uudistuu ensivuoden alusta alkaen. Jäsenmaksun lasku lähtee jatkossa **sähköpostitse kaikille niille, joiden sähköpostiosoite löytyy jäsenrekisteristä**. Muistathan ilmoittaa muuttuneet tiedot meille: toimisto.uusimaa@epilepsia.fi tai jasenmaksut@epilepsia.fi.

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 myös Facebook ja Instagram -sivuiltamme:

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

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

Toivottavat:

*Uudenmaan
epilepsiayhdistys ry
ja yhteisövastaava Laura*



VERTAISTAPAAMISET

Kaverikahvilat syksy 2026

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:

Helsinki: Robert's Coffee Kamppi

Osoite: Kampinkuja 2, Helsinki.

Milloin: **tiistai 11.8., 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 16:00-18:00.** Ohjaaja: vapaaehtoinen Sari.



#kaverikahvit

Vantaa: Espresso House Flamingo

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

Milloin: **tiistai 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 13:00-15:00.** Ohjaaja: vapaaehtoinen Sari.

Helsinki Tripla: Magnolia Coffee & Bakery

Osoite: Mall of Tripla, Fredikanterassi 1, Helsinki.
Sijainti 4. krs Little Manhattan & rautatieasema.

Milloin: **maanantai 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 16:00-17:30.** Ohjaaja: vapaaehtoinen Jukka.

Espoo: Espresso House – Kauppakeskus Iso Omena

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

Milloin: **keskiviikko 26.8., 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 9:30-11:00.** Ohjaaja: yhteisövastaava Laura.

Nummela Vihti: Kahvila Presso

Osoite: Naaranpajuntie 3, 03100 Vihti, Prisman kauppakeskus.

Milloin: **keskiviikko 26.8., 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 17:00-19:00.** Ohjaaja: vapaaehtoinen Marja.

Hyvinkään kerho

HUOM. Hyvinkään kerhon toiminta jää tauolle.

Järjestämme kuitenkin **yhteistyöleffailtoja Hyvinkäällä**, seuraava tulossa **to 26.11.2026**. Paikalle voit saapua klo 17, myöhemmin nettisivuillamme ilmoitettava **elokuva alkaa klo 17.30**. Tilaisuus on maksuton, tarjoamme pientä leffapurtavaa!

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

PERHETOIMINTA

Kungsbackan kotieläinpihavierailu

Uudenmaan epilepsiayhdistys järjestää epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen **lauantaina 29.8.2026 klo 11–14** retken Kungsbackan Kotieläinpihalle Porvooseen.

Osoite: Sikiläntie 609, 07280 Ilola. Paikalle tullaan omalla kyydillä.

Meillä on 3 tuntia aikaa tutustua pihan eläimiin. Yhdistys tarjoaa mehua ja pientä grillattavaa Kotieläinpihan laavupaikalla.

Tilaisuus on maksuton. Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitetaan 10€/hlö.

Varaa päivä jo kalenterüsi! Lämpimästi tervetuloa mukaan koko perhe!

Ilmoittautumiset viimeistään ma 24.8.2026 nettisivujemme kautta.

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



Liikkeelle SuperPark Sveitsiin Hyvinkäälle

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

Liikuntapuisto on varattu vain meidän käyttöömme. Sopii myös liikuntaesteisille.

Milloin: ma 19.10. 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 veloitamme 10€/hlö.

Varaa SuperPark jo kalenterüsi!

Ilmoittautumiset viimeistään ke 14.10.2026 nettisivujemme kautta.

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



NUORET

Nuorten viikonloppu syksyllä 2026

Nuorten viikonloppu järjestetään tänä vuonna leirikeskus Leiriniemessä pe-su 25.-27.9.2026, osoitteessa Kalarannantie 3, 04530 Ohkola **Mäntsälä.**

Nuorten leiri on kohdennettu 16–35-vuotiaille.

Osallistumismaksu: Uudenmaan epilepsiayhdistyksen **jäsenille 80€ + matkat.** Muiden yhdistysten jäsenille 190€ + matkat.

Yhteiskuljetus lähtee Hyvinkään rautatieasemalta. Yhteiskuljetus lähtee Hyvinkään rautatieasemalta. Omavastuu yhteiskuljetuksessa 10€. Vain toiseen suuntaan 5€. Yhteiskuljetukseen ilmoittauduttava ennakoon. Voit tulla paikanpäälle myös omalla autolla.

Maksu sisältää majoituksen 4hh huoneissa (omat lakanat mukaan), täysihoidon (aamiainen, lounas, iltapäiväkahvi, päivällinen ja iltapala), saunan, uimismahdollisuuden ja aktiviteetit ohjaajineen.

Vietämme yhdessä perinteiseen tapaan viikonlopun, joka sisältää monenlaista tekemistä, vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa.

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. 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 jäsenhintaa (80€).

Ilmoittautumiset ma 31.8. mennessä nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa. **Maksutta voit peruuttaa ma 31.8. asti.** Tämän jälkeen ilmoittautumisen voi perua hoitajan tai lääkärin todistusta vastaan.

Lämpimästi tervetuloa mukaan tapaamaan tuttuja ja uusia osallistujia!

Huomaathan, että mukaan rajoitettu määrä osallistujia.

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



AIKUISET JA SENIORIT

Kulttuuria ja vertaistukea jatkuu vielä syksyn 2026

Kulttuuria ja vertaistukea -ryhmä jatkuu vielä syksyn pääkaupunkiseudun kulttuurikohteissa. Ryhmä tapaa kerran kuukaudessa. Meillä on opastettu kierros eri kulttuurikohteissa ja sen jälkeen kahvittelemme yhdessä.

Ryhmä on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Ryhmään otetaan enintään 15 osallistujaa. **Kulttuurikohteisiin tullaan omalla kuljetuksella.**

Ryhmä on maksuton ja sisältää kulttuurikohteen pääsymaksun, opastuksen ja kahvituksen.

Ryhmä on kokonaisuus ja siksi ryhmään tulee sitoutua. Yksittäiset poissaolot ovat luonnollisesti sallittuja.

Huom! Tietoihin saattaa tulla muutoksia.

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

1. Elokuu: to 27.8. klo 10–12.

Virkki kotimuseo, Merikannontie 3 B 32, Helsinki, 6. krs. Ulko-ovella on summeri (32). **HUOM!** rakennus ei ole esteetön. Asuinrakennuksessa on veräjähissi, johon mahtuu kerralla kolme henkilöä.

Meille on varattu noin tunnin opastettu kierros. Kahvittelemme n. klo 11.20 5min kävelymatkan päässä sijaitsevassa Cafe Regattassa (matkaa museolta n. 270m).

2. Syyskuu: to 17.9. klo 12–14.

Kansalliskirjasto, Unioninkatu 36, Helsinki. Tavataan kirjaston pääeteisessä.

Opastettu kierros kestää noin tunnin ja tämän jälkeen kahvittelemme Café Engelissä noin klo 13.15, osoitteessa Aleksanterinkatu 26, Helsinki. Matkaa kansalliskirjastolta kahvilaan on 160m.

3. Lokakuu: to 8.10. klo 12–14.

Helinä Rautavaara museo, Siltakatu 11, Espoo.

Opastettu kierros kestää noin tunnin. Museokierroksen jälkeen kahvittelemme museon vieressä sijaitsevassa Espresso Housen kahvilassa. Museo on esteetön.

4. Marraskuu: to 12.11. klo 10–12.

Taide- ja museokeskus Sinkka, Kultasepänkatu 2, Kerava.

Meille on varattu 45min opastettu kierros museossa ja kahvit sekä pullat museon kahviosta.

5. Joulukuu: to 3.12. klo 13–15.

Vantaan taidemuseo Artsi, Myyrmäkitalo, Paalutori 3, Vantaa.

Meille on varattu noin tunnin opastus, jonka jälkeen kahvittelemme läheisessä Myyrmannin kauppakeskuksessa. Tarkempi paikka selviää lähempänä ajankohtana.

UUTTA! Epilepsiaa sairastavan ja läheisen vertaisviikonloppu

Uudenmaan epilepsiayhdistys järjestää **Epilepsiaa sairastavan ja läheisen vertaisviikonlopun** Hotelli Siuntiossa lokakuussa **23.-25.10.2026**.

Tutuksi tullutta Pariskuntaviikonloppua ei järjestetä tänä vuonna ja tämä viikonloppu ei ole tällä kertaa tarkoitettu pariskunnille.

Hinnat 2 yötä täysihoidolla: 120€ /henkilö Uudenmaan epilepsiayhdistyksen jäsenille. Viikonloppuun osallistuva läheinen pääsee mukaan jäsenhinnalla.

Viikonloppua tarjotaan kaikille täysi-ikäisyydestä seniori-ikään.

Viikonloppussa on tarjolla mm. mukavaa yhdessäoloa ja virkistäytymistä, omia **vertaistukiryhmiä** epilepsiaa sairastaville ja läheisille, **neurologian erikoislääkärin** luento sekä **psykologin alustus**. Viikonloppu on myös oiva mahdollisuus omatoimisiin vertaiskeskusteluihin ja uusien ihmisten tapaamiseen!

Viikonloppu alkaa perjantaina noin klo 17.00 ja päättyy sunnuntaina n. klo 14.00. Tarkempi ohjelma ilmoittautuneille.

Huomioithan, että viikonloppussa ei ole tarjolla yöpäivystystä ja viikonloppuun saavutaan omalla kyydillä.

Sitovat ilmoittautumiset viim. ma 5.10.2026 mennessä nettisivujemme kautta www.epilepsia.fi/uusimaa . Tämän jälkeen ilmoittautumisen voi perua hoitajan tai lääkärin todistusta vastaan.

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

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätiedot:

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



KAIKILLE

Helsingissä järjestetty keilaus on tauolla. Ilmoitamme erikseen, milloin keilaus taas jatkuu.

Keilausta Nummelassa

Keilaamme Vihti Bowlingissa Nummelassa kahtena lauantaina: **5.9. ja 21.11. klo 12:00–13:00 osoitteessa: Juuritie 2, Nummela. HUOM!** Tulethan paikalle n. 15 min ennen keilauksen alkamista eli klo 11.45.

Tule keilaamaan vaikka koko perheen voimin! Keilaus on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen.

Keilaus maksaa 3€/hlö jäsenille ja se maksetaan paikan päällä kassalle. Kenkävuokra on 2€/ hlö. **Keilahalli on esteetön.**

Vastaanottamassa teitä ovat vapaaehtoisemme Eliisa ja Hanna.

Ilmoittautuminen viimeistään keilausta edeltävänä keskiviikkoiltana nettisivujemme kautta: www.epilepsia.fi/uusimaa ja tapahtumat.

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

Grillailua Uutelan kodalla

Tervetuloa viettämään mukavaa luontopäivää ja grillailemaan Uutelan kodalle Helsingin Vuosaareen!

Milloin: la 12.9. klo 11–14
ke 7.10 klo 12–15
la 31.10. klo 11–14

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

Päivä on tarkoitettu kaikenikäisille luonnonhelsingin viihtyille. 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.

Saunapäivä

Yhdistys järjestää saunapäivän Poliisien kesäkodin saunassa **sunnuntaina 20.9. 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. Kyyluodontiella 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 14.9.

Huom! saunatila ei ole täysin esteetön, lisätiedot Lauralta.

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

KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Uudenmaan epilepsiayhdistys kutsuu kaikki jäsenensä **syyskokoukseen ti 17.11.2026 klo 17:30.**

Tilaisuus alkaa kahvituksella klo 17.00. **Klo 17.30–18.00 on alustus, jonka aihe tarkentuu syksyn aikana.**

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!

Joulujuhla

Joulujuhlan/ pikkujoulujen paikka ja ajankohta ilmoitetaan myöhemmin nettisivuillamme www.epilepsia.fi/uusimaa.