

Meikäläiset

Me Itse ry:n jäsentiedote 3 • 2020

Kohtaa
mut



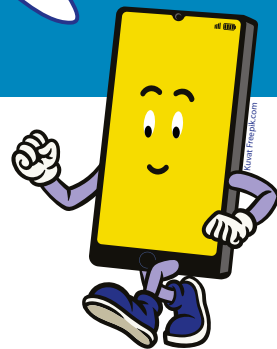
Soita, kun
haluat jutella!

Vuoden 2021 teemana ovat ihmissuhteet ja ikääntyminen

 Me Itse



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.



Sisältö

Puheenjohtajan terveiset	3
Vuoden 2021 teema: Ihmissuhteet ja ikääntyminen	3
Yhdistyksen toimintaa:	
Vuosikokous oli 27.9.2020	4
Meikäläiset koronaa vastaan Onnistunut hanke monella tavalla	5
Osallistu tavoiteohjelman tekoon	6
Me Itse ry:n kortteja päättäjille	7
Me Itse ry:n vuosikokous 2021:	
Me Itse ry:n vuosikokous 2021 lauantaina 13.3.2021	8
Vuosikokouksessa tehdään henkilövalintoja	11
Teema 2021:	
Lempi Hyttinen sanoo ikääntymisestä: Otetaan rauhallisesti ja voimien mukaan	15
Saavutettavuuden iskuryhmässä voit vaikuttaa	18
Uutta toimintaa Verneriverkkopalvelussa	20
Yhdistyksen toimintaa:	
Teemaviikon webinaari	21
Palautekyselyt	21
Yhdistyksen videot netissä	21
Me Itsen oma kauppa netissä	22
Liity mukaan Me Itse -FB-ryhmään	23
Tukiliiton apurahoja voi hakea	23
Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen	24

**Kannen kuvassa Elisa Jääskeläinen. Kuvaaja Sirkka Nikulainen.
Meikäläiset-jäsentiedotteen piirroksia: Freepik.com**

Me Itse ry:n toimiston väki
ja Me Itse -juttupuhelin
ovat joululomalla 21.12.2020 – 4.1.2021



Puheenjohtajan terveiset

Tämä vuosi on ollut erilainen ja erikoinen vuosi, kun ei ole voitu tavata normaalisti. Me Itsen johtoryhmänkin tapaamisia peruttiin eikä johtoryhmä kokoontunut keväällä.

Toivon, että ensi vuonna vuosikokouksessa tavattaisiin.

Koronasta huolimatta kannattaa tehdä muita mukavia asioita.

Voi pitää yhteyttä ystäviin ja voi vaikkapa seurata live-lähetystä Me Itsen Facebook -ryhmässä.

Muistakaa noudattaa kaikkia ohjeita eli pestä käsiä ja käyttää käsidesiä.

Olette kaikki mielessäni ja toivottavasti nähdään pian!

Jaana Nordlund
Me Itse ry:n puheenjohtaja

Vuoden 2021 teema: Ihmissuhteet ja ikääntyminen

Me Itsen toiminta on jaettu tavoiteohjelmassa erilaisiin teemoihin. Tavoiteohjelman nimi on Meikäläisissä on voimaa.

Vuoden 2021 teemamme on ihmissuhteet ja ikääntyminen. Puhumme vuoden aikana kiusaamisen lopettamisesta. Yhdistyksen jäsenet antavat vinkkejä, kuinka he ovat selviytyneet kiusaamisesta.

Vuoden 2021 julkilausuma tehdään vuoden teemasta. Vuosikokous käsittelee julkilausumaa.

Julkilausumaa varten haastatellaan Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmää. Ryhmän jäsenen Lempi Hyttisen ajatuksia voit lukea sivulta 15 alkaen.

Yhdistyksen toiminta painottuu eri vuosina eri puolille Suomea. Vuonna 2021 toiminnan alue on itäinen Suomi.

Vuosikokous oli 27.9.2020

Olen Elina Jääskeläinen Hyvinkäältä ja kerron hyvinkääläisten vuosikokousmatkasta Hämeenlinnaan.

Hyvinkäältä vuosikokoukseen matkustettiin aamulla. Yhdessä Me Itse -ryhmän puheenjohtajan ja hänen avustajansa kanssa Hämeenlinnaan. He tulivat aamulla hakemaan minut kotipihaltani Hyvinkäällä. Asun tuetussa asumisessa.

Sanna rohkaisi minua

Aamulla, kun tulimme hotellille, saimme kahvia ja täytetyt voileivät. Meille kahvi on tärkeää!

Suunniteltiin yhdessä kokouksen järjestäytymistä. Minä ehdotin Jaana Nordlundia kokouksen puheenjohtajaksi. Ehdotin sihteeriksi Maritta Ekmarkia ja samalla vuosikokouksen pöytäkirjantarkastajiksi Esa Peltosta sekä Sanna Sepposta.

Minua jännitti kovasti puhua, mutta jännitys katosi, kun vieressäni istui Sanna Sepponen. Sanna rohkaisi minua ja sanoi kannustavia sanoja.

Puheenjohtaja Jaana Nordlund esitteli johtoryhmän ja kaikki johtoryhmäläiset tulivat vuorotellen yleisön eteen. Jaana esitteli myös Meikäläiset koronaa vastaan -hankkeen työntekijät.

Tärkeimpiä vuosikokouspäätöksiä oli, että jäsenmaksut eivät nouse vuonna 2021. Jäsenmaksu on edelleen 10 euroa.

Me Itsen vuosikokous hyväksyi esitetyn toimintasuunnitelman vuodelle 2021 ja antoi Me Itsen hallitukselle valtuudet laatia tarkennettu talousarvio.

Kokouksessa käsiteltiin myös aloitteet. Aloitteita olivat lähettäneet Lapin Metkat ja Espoon Me itse.

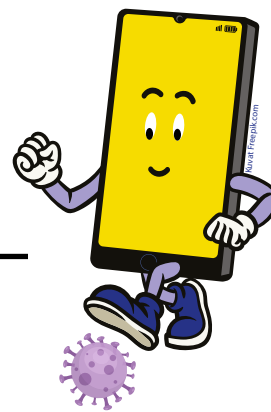
Kokouksessa oli lämmin tunnelma ja kaikki olivat keskittyneenä kokoukseen. Iloinen mieli oli myös kaikilla ja turvavälit otettiin hyvin huomioon.

Minulle on hyvin tärkeää päästä vuosikokoukseen, koska on kiva päästä hetkeksi omalta paikkakunnalta pois ja näkemään muitakin ihmisiä. On kivaa tutustua uusiin ihmisiin ja samalla näkee ystäviä.

Vuosikokouksessa Me Itsen jäsenet saavat tietoa asioista, pääsemme ottamaan kantaa asioihin ja saamme sanoa omat mielipiteemme asioista.

Terveisin
Elina Jääskeläinen, Hyvinkää
Tekstin kirjoittaja

Meikäläiset koronaa vastaan



Vertaistukea, juttupuhelin...

Onnistunut hanke monella tavalla

Me Itse -ryhmät voivat ilmoittautua koulutuksiin.

Hanke alkoi elokuussa,
ja se on jaettu osiin:

1. ATK-kurssit ryhmille

Kursseilla meikäläiset oppivat pitämään yhteyttä etäyhteyksien avulla omaisiin ja ystäviin.

Kurssilla opitaan osallistumaan erilaisiin etäkoulutuksiin omalla koneella, puhelimella, läppärillä tai tabletilla. Lisäksi harjoitellaan löytämään tietoa verkosta.

Kurssin ovat käyneet jo esimerkiksi Me Itsen johtoryhmä sekä Me Itse -ryhmät Turusta, Hyvinkäältä ja Lapin alueelta.

Me Itse -ryhmät voivat ilmoittautua vuoden 2021 alussa alkaville kursseille. Kurssit pidetään etäopetuksena.

2. Facebook-livelähetykset

Livelähetykset lähetetään tiistaisin ja torstaisin Me Itsen Facebook-ryhmässä. Lähetysten vetäjinä toimii kaksi Me Itsen aktiivijäsentä:

Suvi Ontto-Panula Kauhajoelta ja Esa Peltonen Helsingistä.

Me Itse -ryhmän Facebook-livelähetyksissä ollaan mielenkiintoisten asioiden äärellä yhdessä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

3. Juttupuhelin

Juttupuhelin toimii vertaistukena. Se päivystää arkisin klo 15 – 18 numerossa 050 407 0833.

Juttupuhelin on rupattelua arkipäivän asioista. Se ei ole auttava puhelin ongelmissa. Siinä ei anneta tietoa palveluista eikä lakineuvontaa, eikä siellä myöskään ratkota terveyspulmia.

Puhelimessa päivystävät kaksi Me Itsen aktiivia Jaana Nordlund Ulvilasta ja Elina Jääskeläinen Hyvinkäältä.

Juttupuhelin on lomalla 21.12.2020 – 4.1.2021.

Lisätietoja: Maritta Ekmark,
maritta.ekmark@meitse.fi



**Me Itse -yhdistyksessä
monet asiat päätetään yhdessä.
Myös sinä voit osallistua
uuden tavoiteohjelman tekemiseen
ja kertoa mielipiteesi.**

Osallistu tavoiteohjelman tekoon

Yhdistyksen uutta tavoiteohjelmaa suunnitellaan parhaillaan.

Kerro oma mielipiteesi:

Mihin asioihin yhdistyksen pitää keskittyä?

Me Itsen nykyinen tavoiteohjelma päättyy 2021. Seuraava tavoiteohjelma tehdään vuosille 2022–2026. Uusi tavoiteohjelma ohjaa Me Itsen toimintaa viisi vuotta.

Palaute ohjaa toimintaa

Me Itsen johtoryhmä on aloittanut uuden tavoiteohjelman tekemisen. Sen tekemisessä johtoryhmä käyttää runsasta palautetta, jota se on saanut jäseniltä.

Palautteessa toivotaan muun muassa, että Me Itse kouluttaisi taas kokemuspuhujia. Palautteessa kannetaan myös huolta siitä, miten vapaaehtoiset taustatukihenkilöt jaksavat.

Johtoryhmän mielestä

1) Paikallisten ryhmien toimintaa on tuettava paremmin.

2) Johtoryhmä katsoo, että vammaisten palkkatyö ei ole edennyt.

3) Johtoryhmän mukaan vaikuttamiseen tarvitaan uusia tapoja. Asenteet vammaisia kohtaan ovat vanhentuneita.

Lisäksi korona on osoittanut, että yhdistys tarvitsee myös digiloikkaa, eli sitä, että jäsenet osaavat toimia tietokoneella ja älypuhelimella verkossa. Kokemukset koulutuksista ovat hyviä.

Myös sinä voit osallistua uuden tavoiteohjelman tekemiseen.

1) Kerro, mihin asioihin Me Itsen pitää keskittyä uudessa tavoiteohjelmassa? Mainitse ainakin kolme asiaa.

2) Millaisen vision eli tavoitteen voisit keksiä Me Itselle kuvaamaan uutta tavoiteohjelmaa? Nykyisen tavoiteohjelman iskulause on: Meikäläisillä täydet Ihmisoikeudet 2021.

Vastanneiden kesken arvotaan kolme tuotepalkintoa.

Lähetä vastauksesi 15.1.2021 mennessä kirjeellä tai sähköpostilla.

Lähetä kirje osoitteella:
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

Sähköpostia voi lähettää osoitteella:
mia.johansson@meitse.fi



Kuva Sandra Hedhili

Oulun Me Itse -ryhmä jakoi keväällä 2019 vaalikortteja Oulun vaalikylän avajaisissa. – Me jaoin Me Itsen vaalikortteja ja esitimme ehdokkaille tiukkoja kysymyksiä kehitysvammaisten ihmisten oikeuksista, Oulun ryhmä kertoo.

Me Itse ry:n kortteja päättäjille

Sunnuntaina 18.4.2021 järjestetään kuntavaalit.

Voit tilata vaalikortteja Me Itse ry:n toimistolta. Kortteja voi antaa tai lähettää vaalien ehdokkaille. Korteissa sanotaan ”Älä kiusaa”, ”Työstä palkkaa” ja ”Näytä, että välität”.

Viime kuntavaaleissa oli ehdolla useita ihmisiä, joilla on kehitysvamma. Jos haluat pohtia ehdokkaaksi asettumista, ole yhteydessä omaan puolueeseesi.

Kannattaa toimia ajoissa, sillä puolueet valitsevat ehdokkaansa jo paljon ennen vaaleja.



Me Itse ry:n vuosikokous 2021

**Tämä kutsu on virallinen kokouskutsu
Me Itse ry:n vuosikokoukseen 2021.**

Vuosikokous pidetään
lauantaina 13.3.2021.
Vuosikokoukseen
voi osallistua myös
etäyhteyksien avulla.

Paikka on Hotelli Aulanko,
Aulangontie 93,
13220 Hämeenlinna.

Vuosikokouksessa
Me Itsen jäsenet päättävät,
millaista yhdistyksen toiminta
on vuonna 2022.

Vuosikokouksen
ohjelman löydät sivulta 10.
Kokouksessa tehdään
henkilövalintoja,
niistä on tietoa sivulla 11.

Vuosikokousaloitteet

Vuosikokouksessa käsitellään
kaikki aloitteet,
joita sille on jätetty.

Aloite tarkoittaa sitä,
että Me Itse -ryhmät voivat ehdottaa,
mitä toimintaa Me Itsen pitäisi tehdä.
Aloitteen tarkoitus on
parantaa Me Itsen toimintaa.

Aloitteiden avulla jäsenet
voivat kehittää
Me Itsen toimintaan.

Aloitteen voi lähettää
sähköpostilla tai kirjeenä
yhdistyksen toimistolle
31.1.2021 mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 31.1.2021

Ilmoittaudu vuosikokoukseen
31.1.2021 mennessä.

1.

Jos haluat osallistua
vuosikokoukseen,
täytä huolellisesti lomake,
joka on sivuilla 10 ja 11.

Voit antaa lomakkeen
ryhmäsi taustatukihenkilölle.
Hän lähettää
kaikki ryhmänne lomakkeet
Me Itsen toimistoon.

2.

Voit ilmoittautua myös
Me Itsen kotisivujen kautta.
Siellä on sähköinen lomake
ilmoittautumista varten.

3.

Taustatukihenkilöt voivat ilmoittaa kokoukseen osallistujat myös sähköpostissa. Siinä ilmoitetaan samat tiedot, joita kysytään lomakkeessa.

Vuosikokoukseen voi osallistua myös etänä

Etäosallistumisesta lähetetään lisätieto kokoukseen ilmoittautuneille. Etäosallistuminen vuosikokoukseen ei maksa mitään.

Kokouspäivän hinta ja muut kulut

Osallistuminen vuosikokoukseen paikan päällä Hämeenlinnassa maksaa 20 euroa. Osallistuja maksaa itse myös matkat ja majoituksen.

Majoitus on Scandic Aulanko -hotellissa. Sen osoite on Aulangontie 93, 13220 Hämeenlinna.

Yhden hengen huone maksaa 96 euroa yhdeltä yöltä. Kahden hengen huone maksaa 116 euroa yhdeltä yöltä. Kolmen hengen huone maksaa 136 euroa yhdeltä yöltä.

Majoitus ja muut kulut maksetaan jälkikäteen laskulla.

Ilmoittautuminen päättyy 31.1.2021 mennessä. Ilmoittaudu ajoissa, sillä myöhästyneitä ilmoittautumisia ei voida ottaa vastaan!

Tarvitsetko tukea? Ota apua mukaasi

Me Itse vastaa vain ohjelmasta ja yleisistä järjestelyistä. Yhdistys ei vastaa henkilökohtaisen avun palveluista, joten jos tarvitset tukea, ota tukihenkilö mukaasi.

Jos tarvitset paljon apua esimerkiksi liikkumisen takia tai epilepsian, diabeteksen tai muun pitkäaikaissairauden takia, sinun pitää ottaa mukaan henkilökohtainen apu tai tuki.

Ilmoittautuneet saavat lisätietoja

Jokainen ilmoittautunut saa tarkempia ohjeita kokousmateriaalin mukana.

Ohjeita julkaistaan myös kotisivullamme osoitteessa www.meitse.fi

Vuosikokoukseen ilmoittautuminen päättyy 31.1.2021.



Vuosikokous lauantaina 13.3.2021

Päivän ohjelma

- 8.30 Ilmoittautuminen alkaa
9.30–15 Vuosikokous alkaa
Tervetulosanat
Hiljainen hetki poisnukkuneiden muistoksi
11–12 Lounas
12–15 Vuosikokous

Vuosikokous päättyy noin kello 15.

Vuosikokouksen esityslista

- 1 § Kokouksen avaus
- 2 § Kokouksen järjestäytyminen
- 3 § Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- 4 § Kokouksen esityslistan hyväksyminen
- 5 § Me Itse hallitusjäsenten valinta
- 6 § Toimintakatsaus vuodelta 2020
- 7 § Tuloslaskelma ja tase sekä tilintarkastuskertomus vuodelta 2020
- 8 § Tuloslaskelman ja taseen vahvistaminen sekä vastuuvapaudesta päättäminen
- 9 § Yhdistyksen puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan valinta
- 10 § Vuoden 2022 jäsenmaksujen määrääminen
- 11 § Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2022
- 12 § Tilintarkastajan ja varatilintarkastajan valitseminen vuodelle 2022
- 13 § Valitaan edustajat ja varaedustajat Kehitysvammaisten Tukiliiton liittokokoukseen.
- 14 § Päätetään yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiosta seuraavaksi kalenterivuodeksi 2022
- 15 § Vuosikokoukselle tehdyt aloitteet
- 16 § Me Itsen uusi tavoiteohjelma vuosille 2022–2026
- 17 § Muut asiat
- 18 § Kokouksen päättäminen



Vuosikokouksessa tehdään henkilövalintoja

Ehdokkaaksi asettuminen päättyy 31.1.2021.

1.

Kokous valitsee

**Me Itsen puheenjohtajan
ja varapuheenjohtajan.**

Kokouksessa valitaan

Me Itse ry:n puheenjohtaja
ja varapuheenjohtaja.

Heidät valitaan

äänestämällä vaalissa.

2.

Kokous valitsee

Me Itsen edustajat

Tukiliiton liittokokoukseen

Kokouksessa valitaan

Me Itse ry:n edustajat

Kehitysvammaisten Tukiliiton
liittokokoukseen.

Liittokokous on 12.6.2021 ja

se voidaan järjestää etäkokouksena.

Me Itse ry on Tukiliiton

suurin jäsenyhdistys.

Me Itsen vuosikokous

valitsee joka vuosi

omat edustajat liittokokoukseen.

Me Itse ry:n edustajat

valitaanäänestämällä vaalissa.

Vaaleja on siis kaksi.

Jos haluat asettua ehdokkaaksi

jommassa kummassa vaalissa,

ilmoittaudu etukäteen mukaan.

Ehdokkaaksi voi asettua

ainoastaan henkilö,

joka on Me Itse ry:n jäsen.

**Ehdokas voi lähettää esittelyn
joko sähköpostilla tai kirjeellä**

Jos haluat ehdokkaaksi,

lähetä itsestä esittely.

Esittelyssäsi pitää olla

- Yhteystietosi
- Valokuvasi
- Kerro, miksi asetut ehdokkaaksi.
Millaisia asioita haluat edistää?

Esittely lähetetään

Me Itse ry:n toimistolle.

Sen voi lähettää

joko sähköpostissa

tai kirjeessä.

Sähköpostissa osoite on

mia.johansson@meitse.fi

Jos lähetät esittelysi kirjeenä,

laita kirje yhdistyksen toimistolle

31.1.2021 mennessä

osoitteeseen

Me Itse ry

Pinninkatu 51

33100 Tampere



Ilmoittautumislomake (palauta 31.1.2021 mennessä)

Me Itse ry:n vuosikokous

13.3.2021 Hämeenlinna (myös etäyhteydellä)

Osallistujan tiedot

- Olen Me Itse ry:n jäsen _____
- Olen taustatukihenkilö, ryhmän nimi on _____
- Olen henkilökohtainen avustaja, avustan _____

Etunimi _____

Sukunimi _____

Ruoka-aineallergiat _____

Osallistun seuraaviin tapahtumiin

- Osallistun etäyhteyden kautta Me Itse -ryhmän kanssa.
Ryhmän nimi on _____
Etäosallistuminen on maksutonta.
- Osallistun vuosikokoukseen Hämeenlinnassa lauantaina.
Se maksaa 20 euroa, hinta sisältää lounaan ja lähtökahvit.

Avustajat ja tuki

Kanssani osallistuu henkilökohtainen avustaja

- Ei
- Kyllä, hänen nimensä on _____

Majoitus (Hotelli Scandic Aulanko, Aulangontie 93, 13210 Hämeenlinna.)

Valitse yksi vaihtoehto:

- En tarvitse majoitusta.
- Varaan yhden hengen huoneen perjantain ja lauantain väliseksi yöksi.
Huone maksaa 96 euroa.
- Varaan yhden hengen huoneen perjantaista sunnuntaihin.
Huone yhdelle ihmiselle kahdeksi yöksi maksaa yhteensä 192 euroa.
- Varaan kahden hengen huoneen perjantain ja lauantain väliseksi yöksi.
Huone maksaa 116 euroa.
Toivon huonetoveriksi _____
- Varaan kahden hengen huoneen perjantaista sunnuntaihin.
Huone kahdelle ihmiselle kahdeksi yöksi maksaa yhteensä 232 euroa.
Toivon huonetoveriksi _____

Laskutus (täytä tiedot huolellisesti)

Laskun maksajan nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Lisätietoja _____

Lomakkeen lähettämisohteet ovat sivulla 8. Palauta lomake 31.1.2021 mennessä.

Lisätietoja

laskun maksajalle

- 1) Hotelli varataan tällä lomakkeella.
- 2) Me Itse ry:n toimisto hoitaa kaikkien Scandic Aulanko -hotellissa majoittuvien varaukset.
- 3) Vuosikokouksen jälkeen hotellilasku lähetetään postissa laskun maksajan osoitteeseen.



Lisätietoja antaa
Me Itse -yhdistyksen
Mia Johansson,
mia.johansson@meitse.fi
Puhelin 0400 426 535.
Hänelle voi soittaa
tiistaina, keskiviikkona
tai torstaina klo 9–13.



Kouvolassa alkoi toiminta

Kuvassa on Kouvolan Me itse -ryhmä. Me pidimme virallisen perustamiskokouksen 3.10.2020. Ryhmän nimeksi päätimme yksimielisesti laittaa ”Virkeet Veijarit”.

Puheenjohtajaksi valittiin Marjaana Pousi ja varapuheenjohtajaksi Nenna Salminen. Sihteeriksi valittiin Heidi. Taustatukihenkilönä toimii Eija-Liisa Pokki.

Sihteri Heidi kirjoittaa, että tuntuu kivalta kuulua Me Itse -ryhmään.

–On mukavaa, kun minut valittiin sihteeriksi ja pääsen kirjoittamaan kokouksen pöytäkirjaa tietokoneella, sihteri Heidi kirjoittaa.

–Olen käyttänyt tietokonetta edellisen kerran kauan sitten, kun opiskelin.

–Odotan kokouksia, koska tykkään käydä niissä. Kokouksessa on kiva tavata kavereita, Virkeitä veijareita, Heidi sanoo.

Terveisin
Kouvolan Me itse - ryhmä
”Virkeet Veijarit”



Lempi Hyttinen toivoo, että iäkkäät kehitysvammaiset ihmiset saavat yhtä hyvää terveydenhoitoa ja huolenpitoa kuin muutkin. Lempin kotona on käymässä Ritva Silvennoinen.

Lempi Hyttinen sanoo ikääntymisestä:

Otetaan rauhallisesti ja voimien mukaan

Lempi Hyttinen on 62-vuotias. Hän toivoo tulevaisuudelta, että terveys ja asuminen pysyisivät sellaisina kuin ne ovat nyt.

Lempi Hyttinen näyttää valokuvaa, jossa hän on vielä pieni tyttö. Kuvassa hän seisoo kotitalon pihalla, ja hänellä on päällä vaalea mekko.
– Siinä on pikku-Lempi, aikuinen Lempi sanoo.

Pieni Lempi aloitti koulun samanikäisenä kuin muutkin lapset. Koulunkäynti loppui kuitenkin pian.

– Opettaja sanoi melkein heti, että minä en opi lukemaan. Sen takia jäin pois koulusta. Tein kotona töitä navetassa ja hoidin pienempiä sisaruksiani.

Monet ihmiset saavat tietoa lukemalla, mutta Lempin pitää käyttää muita keinoja.
– Minä kysyn asioista toisilta ihmisiltä, hän kertoo.

JATKUU

Posti tuo kirjeitä ja muuta luettavaa, ja Lempi käy postit läpi ohjaajan kanssa kerran viikossa. Ohjaaja tulee hänen luokseen Reimarista. Se on kehitysvammaisten palveluasumisen yksikkö.

Käsivoimat heikkenivät niin, että piti jäädä pois töistä

Nyt Lempi Hyttinen on eläkkeellä. Lapsuuden navettatöistä on pitkä aika, ja aikuisena hän on tehnyt eniten keittiö- ja siivoustöitä. Niihin hänellä on myös koulutusta.

Hän on työskennellyt aina avotyössä, ja työsuhteet ovat olleet pitkiä. Viimeksi hän teki töitä keittiössä. Sieltä piti jäädä eläkkeelle, koska käsivoimat heikentyivät ja tavaroiden käsittely oli liian vaikeaa. Lempi alkoi myös kaatuilla.
– Lihasten heikentymisen syytä ei ole koskaan tutkittu, Lempi kertoo.

Eläkkeelle jäämiseen pitäisi saada valmennusta

Lempi ei ehtinyt valmistautua siihen, millaista eläkkeellä oleminen on.
– Olisi hyvä, jos siihen saisi valmennusta, kun ikää alkaa tulla, hän sanoo.

Silloin osaisi varautua etukäteen siihen, että tulee paljon aikaa, kun ei enää tarvitsekaan lähteä töihin.



Lempi Hyttinen asuu Kaisa-kissansa kanssa Kontiolahden kirkonkylässä.

Voisi esimerkiksi suunnitella, millaiseen toimintaan menisi mukaan.

Kotona kotityöt veisivät mukavasti aikaa, mutta lihasheikkous estää esimerkiksi tiskaamisen ja imuroinnin. Lempillä onkin asianpesukone, ja siivooja käy kerran kuukaudessa.

Lempi pystyy askartelemaan ja hän käy taidekerhossa, jossa hän tekee taidekäsitöitä.

Hän osallistuu myös Kontiolahden Marttojen toimintaan, ja kaksi vuotta sitten hän palasi Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmään monen vuoden tauon jälkeen.

Vaikka Lempi on monessa mukana,
hän on myös paljon yksin kotona.
– Silloin aika käy pitkäksi, hän sanoo.

Toiveena on saada henkilökohtainen avustaja

Lempi Hyttinen kulkee
Me Itse -ryhmään taksilla.
Hän käy taksilla myös kaupassa.

Hänelle on myönnetty
kuljetuspalvelu, joka on tarkoitettu
vaikeavammaisille ihmisille.
Lempi sai kuljetuspalvelun
näkövamman perusteella.

Hän on hakenut kaksi kertaa
myös henkilökohtaista avustajaa.
Avustajan kanssa hän pääsisi
paremmin tekemään asioita,
joita hän ei nyt voi tehdä
kehitysvamman takia.

Toistaiseksi avustajaa
ei ole myönnetty.
– En ole saanut sitä,
koska en kuulemma ole
tarpeeksi vaikeavammainen
henkilökohtaisen avustajan
saamiseen, Lempi ihmettelee.

Hyvien ihmisten verkosto kannattelee Lempiä

Lempi Hyttisen elämässä on ihmisiä,
joita hän sanoo hyviksi ihmisiksi.
He neuvovat, tukevat ja rohkaisevat
ja ovat ystävinä Lempin rinnalla.

Yksi hyvä ihminen oli diakonissa,
joka vaikutti Lempin elämään
jo silloin, kun hän oli hyvin nuori.

Diakonissa kertoi Lempille,
että hän voisi opiskella,
vaikka koulu jäi kesken
ja lukutaitokin puuttuu.
Niinpä Lempi lähti navettatöistä
ja alkoi sivistää itseään
ja hankkia uusia taitoja.

Hyvien ihmisten verkosto
kannattelee Lempiä,
ja se on hyvä ja lämmin asia.
Verkoston ihmisille voi kuitenkin tulla
yllättäviä elämäntilanteita,
jotka saattavat estää auttamasta.

Yhteiskunnan myöntämät
vammainen ihmisten palvelut
ovat riippumattomia
sellaisista yllätyksistä,
joita yksittäisille auttajille voi sattua.

Kun vammaisen ihminen saa
kaikki tarvitsemansa palvelut,
hänen on helpompi
suunnitella elämäänsä
luottavaisesti ja turvallisella mielellä.

Itsemäärämisoikeus kuuluu kaikille

Lempi Hyttinen muistuttaa,
että itsemäärämisoikeus kuuluu
myös iäkkäille kehitysvammaisille
ihmisille.

Vanhenemisesta hän ajattelee,
että ikä tuo erilaisia kremppoja.
– Niin tapahtuu meille kaikille.
Otetaan rauhallisesti
ja voimien mukaan.
Enää ei ole kiire mihinkään.

Teksti ja kuvat
Tuula Puranen

Saavutettavuuden iskuryhmässä voit vaikuttaa

**Tule mukaan saavutettavuuden iskuryhmään.
Me Itse ry:n ryhmät ympäri Suomea voivat hakea
kevään 2021 saavutettavuuden iskuryhmiin.**

Netissä on tärkeää tietoa eri asioista. Mutta usein netissä olevaa tietoa voi olla vaikea löytää ja sitä voi olla vaikea ymmärtää.

Saavutettavuuden iskuryhmissä vaikutetaan siihen, että netissä oleva tieto löytyy helposti ja ymmärrettävästi.

Saavutettavuuden iskuryhmissä opetellaan uudenlaisia vaikuttamisen keinoja.

Iskuryhmissä osallistujat miettivät:

- Mistä haluamme saada tietoa?
- Mitä nettisivuja haluamme käyttää, mutta emme voi, koska ne ovat liian vaikeita?
- Miten vaikutamme siihen, että sivut saadaan helpommiksi ja tieto olisi helpompi ymmärtää?

Jos jokin nettisivu on ryhmän mielestä vaikea käyttää tai ymmärtää, ryhmä nostaa asian esille.

Asia nostetaan esille niin, että iskuryhmä valitsee ne tahot, joiden sivuihin se haluaa vaikuttaa. Sitten ryhmä päättää itse, miten se haluaa iskeä eli vaikuttaa.

Saavutettavuuden iskuryhmä voi esimerkiksi:

- Lähettää palautetta sivusta sen tekijöille.
- Tehdä videon, jossa kerrotaan esimerkiksi siitä, miksi on tärkeää saada tietoa selkokielellä.
- Järjestää aiheeseen liittyvän tempauksen tai tapahtuman.

Lopuksi eli viimeisellä tapaamiskerralla iskuryhmä arvioi, miten muutokset toteutuivat ja juhlii toimintaansa.

Saavutettavuuden iskuryhmien kokoontumiset ja hakeminen

Iskuryhmä kokoontuu 6–8 kertaa. Ryhmä kokoontuu viikon tai kahden viikon välein. Kokoontuminen on paikan päällä tai verkossa tai kummassakin paikassa. Ryhmä sopii itse tapaamispaikat ja kokoontumisen ajankohdat.

Toivomme, että osallistujilla on kokemusta netin käyttämisestä ja kiinnostusta vaikuttaa siihen, että nettiä on helpompi käyttää.

Lisäksi toivomme, että taustatuki osallistuu iskuryhmän toimintaan.

Jos ryhmäänne ei valita keväälle 2021, voitte hakea uudelleen syksyn ryhmiin. Iskuryhmiä järjestetään kevääseen 2022 asti.

Hakulomake kevään 2021 iskuryhmään on sivulla: webropol.com/s/iskuryhma.

Saavutettavuuden iskuryhmät ovat osa Selkeästi meille -hanketta

Selkeästi meille -hanke kestää kolme vuotta. Hanke alkoi maaliskuussa 2020 ja se päättyy vuoden 2022 lopussa. Hankkeen takana ovat Kehitysvammatuki 57 ry ja Kehitysvammaliitto.

Tavoite on lisätä saavutettavan tiedon määrää netissä.

- Tieto on saavutettavaa, kun
- nettiä on helppo käyttää
 - netistä on helppo löytää tietoa
 - tietoa on helppo ymmärtää.

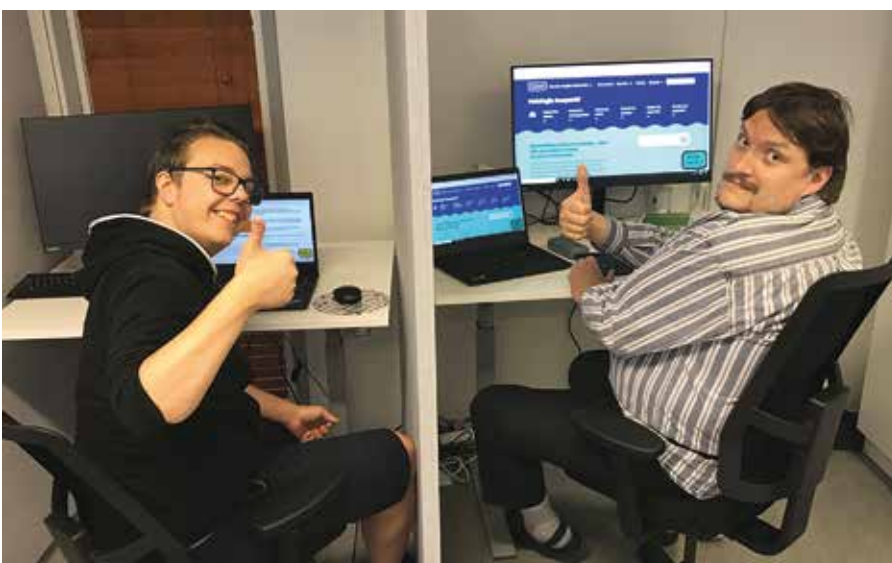
Sinä voit vaikuttaa siihen, että tieto on saavutettavaa.

Seuraa hanketta somessa

Selkeästi meille -hankkeen toimintaa voi seurata Facebookissa ja Instagramissa. Kirjoita hakukenttään sanat selkeastimeille.

Lisätietoa

Lisätietoa hankkeesta www.kvtuki57.fi/selkeastimeille ja Satu Timperi, puhelin 0449013213, sähköposti satu.timperi@kvtuki57.fi.



Kuvaaja Mira Vihmo

Heikki Oksanen ja Roberto Polsa testaavat nettisivuja Selkeästi meille -hankkeessa. Hankkeesta on tehty juttu. Voit lukea sen Leijasta tai Tukiliiton sivulta netistä sivulta tukiliitto.fi



Uutta toimintaa Vernerin-verkkopalvelussa

Vaikuttajakahveilla oma ääni kuuluviin

**Pitääkö työstä saada palkkaa?
Haluatko lisää mahdollisuuksia
harrastaa tai osallistua?**

Sinä ja Me Itse -ryhmäsi
voitte vaikuttaa teille
tärkeisiin asioihin
järjestämällä Vaikuttajakahvit.

Vaikuttajakahvit on rento tilaisuus,
jossa tavataan päättäjiä.
Päättäjien kanssa voi juoda kahvit
tai korona-aikaan käydä
vaikka kävelyllä.
Samalla keskustellaan asioista,
jotka ovat itselle tärkeitä.

Vaikuttajakahvit
ovat olleet osa
Kehitysvammaliiton
Porukoissa-hankkeen toimintaa.

Osallistujat ovat olleet iloisia siitä,
että he ovat saaneet
kertoa asioista kasvokkain
päättöksiä tekeville ihmisille.

Päättäjät eivät aina tiedä,
mitkä asiat vaikuttavat
kehitysvammaisten
henkilöiden elämään.

Eräs Vaikuttajakahvien
osallistuja sanoi:

–Kyllähän se viesti
meni nyt niinku perille.

**Haluatko kuulla lisää
vaikuttajakahveista?**

Löydät ohjeita Vaikuttajakahvien
järjestämiseen Vernerin selkosivuilta
netistä osoitteesta
[verneri.net/selko/yhteiskunta/
vaikuttajakahvit](http://verneri.net/selko/yhteiskunta/vaikuttajakahvit)

Voit katsoa Vernerin.netin Instagramissa
livelähetyksen tallenteen,
jonka nimi on
Vinkkejä vaikuttajakahveihin.

Lähetyksessä Karoliina Olkkonen kertoi
kokemuksistaan Vaikuttajakahveilta.



Karoliina Olkkonen.

Monet voivat tuntea Karoliinan siitä,
että hän kirjoittaa blogia Verneriin.
Hänen kanssaan lähetyksessä oli
Laura Päiväpuro Porukoissa-hankkeesta.

Teemaviikon webinaari onnistui

Me Itsen historian ensimmäinen Me Itse -webinaari eli verkkoluento pidettiin kehitysvammaisten teemaviikolla. Aiheena oli Työstä palkkaa!

Webinaari pidettiin tiistaina 1.12.2020 kello 10–14.30. Ohjelmassa oli esimerkiksi Etelä-Suomen Me Itse -ryhmien terveisiä arjen keskeltä.

Työelämän asiantuntija Mari Hakola kertoi työelämän asioista. Hän on Tukiliitosta.

Yhdistyksen puheenjohtaja Jaana Nordlund kertoi kokemuksia työelämästä Me Itse ry:n työntekijänä, ja varapuheenjohtaja Sami Korhonen kertoi kokemuksistaan Tukena Oy:n työntekijänä.

Palautekyselyt

Tapahtumiin osallistuvat henkilöt voivat antaa palautetta. Palautteiden perusteella voimme kehittää Me Itsen toimintaa tai jatkaa samaan malliin niissä asioissa, missä olemme onnistuneet.

Yhdistyksen videot netissä

Oletko käynyt tutustumassa Meikäläisten omaan YouTube-kanavaan netissä? Videoista voi saada kivoja keskusteluaiheita Me Itse -ryhmiin.

Kun kirjoitat netin hakukoneeseen hakusanoiksi ”YouTube Me Itse”, löydät paljon videoita. Voit myös mennä suoraan osoitteeseen youtube.com/meitsery



Me Itsen oma kauppa netis

Tuotteet tilataan nettikaupasta.
Sen osoite on
shop.spreadshirt/me-itse-kauppa.

Kaupasta löytyy tällä hetkellä
t-paitoja, huppareita,
lippalakkeja, jumppakasseja
ja Me Itse-paitaan
pukeutunut nallekin.

Tuotteissa on
yhdistyksen tunnus eli logo
ja teksti Me Itse.

Jotkut Me Itse -ryhmät
ovat tilanneet kaupasta
omat t-paidat tai hupparit.

Ostosten maksaminen

Me Itse -kaupasta
ei voi ostaa laskulle.

Ostosten maksamiseen
on kolme vaihtoehtoa.
Ostokset voi maksaa joko
1. luottokortilla,
2. ennakkomaksulla tai
3. PayPalilla.

1. Jos tilaaja maksaa luottokortilla,
maksu ja tilauksen lähetys
tapahtuvat heti.

2. Tilaaja voi maksaa tuotteen
myös ennakkomaksuna.
Silloin hän maksaa tuotteen hinnan
myyjän tilille tilisiirtona.
Kun myyjä on saanut maksun,
hän lähettää tuotteen tilaajalle.



Yhdistyksen kaupan tuotteet
ovat myynnissä vain netissä.

3. Kolmas vaihtoehto
maksamisessa on PayPal.
PayPal on yritys,
joka välittää maksuja
tuotteen ostajalta myyjälle.
PayPal-yritys on
suosittu maksutapa verkkokaupoissa.

Jos haluat käyttää tätä maksutapaa,
sinun on rekisteröidyttävä
PayPalin käyttäjäksi.
Siihen tarvitaan sähköpostiosoite
ja luottokortti tai pankkikortti.

Lisätietoja PayPalista
on sen kotisivulla netissä
osoitteesta www.paypal.com.
Sivu ei ole selkokieleninen.

Käytätkö tietokonetta ja nettiä?

Liity mukaan Me Itse -FB-ryhmään

Jos käytät Facebook-palvelua netissä, voit liittyä Me Itse -ryhmään. Ryhmään osallistuminen ei maksa mitään.

Me Itsen Facebook-ryhmässä voi jakaa tietoa ja kuvia. Ryhmässä tapaa vanhoja tuttuja ja voi saada uusia kavereita. Ryhmässä voi keskustella asioista.

Ryhmässä käyttäydytään hyvin. Jokainen kunnioittaa toisia eikä ketään kiusata.

Löydät ryhmän Facebookista näin:

1. Avaa Facebook.
2. Ylhäällä on haku, kirjoita siihen "Me Itse -ryhmä".
3. Ryhmän nimi näkyy hakutuloksissa. Klikkaa siitä sivu auki.
4. Klikkaa sivulla kohtaa "Liity ryhmään".



Seuraavaksi ryhmän ylläpitäjä hyväksyy pyyntösi ja olet mukana.

Tukiliiton apurahoja voi hakea

Tukiliitto myöntää apurahoja nuorille ja aikuisille, joilla on kehitysvamma.

Apuraha tukee osallisuutta. Apurahaa voi hakea esimerkiksi harrastuksiin.

Apurahaa voi hakea myös ryhmä, kuten paikallinen Me Itse -ryhmä.

Apurahoja voi hakea keväällä ja syksyllä. Kevään hakuaika päättyy 30. huhtikuuta. Syksyn hakuaika päättyy 30. lokakuuta.



Kuva Sandra Hedhili

Oulun Me Itse -ryhmä virkistyi kansallispuistossa Tukiliiton apurahalla.

Lisätietoja antaa Soilikki Alanne Tukiliitosta. Puhelinnumero on 040 4839 318 ja sähköposti on soilikki.alanne@tukiliitto.fi

Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen

Yhdistyksen toimiston osoite on
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

Kotisivumme on osoitteessa
www.meitse.fi
Sähköpostiosoitteemme on
meitse@meitse.fi

Meille voi soittaa puhelinaikoina.
Toimiston numero on 0400 426 535.
Toimiston puhelinajat ovat
tiistaisin kello 9–13, keskiviikkoisin kello 9–13 ja torstaisin kello 9–13
Voit myös jättää viestin puhelinvastaajaan,
niin otamme yhteyttä sinuun.

Yhdistyksen työntekijät



Merja Hakala, vammaistyön suunnittelija
puhelin 050 4286 050,
sähköposti merja.hakala@meitse.fi



Sirkka Nikulainen, suunnittelija
puhelin 050 4654 656,
sähköposti sirkka.nikulainen@meitse.fi



Mia Johansson, järjestösihteeri
puhelin 0400 426 535,
sähköposti mia.johansson@meitse.fi

Yhdistys ottaa vastaan merkkipäivä- ja testamenttilahjoituksia.
Me Itse ry:n tilinumero on IBAN FI61 1146 3001 0311 91
BIC NDEAFIHH Lahjoitus viitenumero on 4006.

Symbolikuvat Icomonst

Meikäiset
Me Itse ry:n jäsentiedote
Julkaisija on Me Itse ry
Painopaikka on Eura Print, 2020



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.