

Meikäläiset

Me Itse ry:n jäsentiedote 1 • 2021

Kohtaa
mut

ole
kaveri

Tule mukaan yhdistyksen tapahtumiin 2021



Me Itse



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.

Sisältö

Me Itse ry:n johtoryhmän terveiset.....	3
Me Itsen uusi tavoiteohjelma	4
Elokuvan arvoinen Jaana.....	4
Onnistunut hanke monella tavalla.....	5
Koulutuksia ryhmille	6
Me Itse ry:n vuosikokous 11.9.2021.....	8
Yhdistyksen julkilausuma 2021.....	11
Oikeus elää ilman kiusaamista.....	12
Yhdistyksen uusi Facebook-sivu.....	14
Vanha tuttu Me Itse -FB-ryhmä	14
Opettajat koulunpenkillä	15
Me Itse -päivät 23. – 24.10.2021.....	16
Selkeästi meille -hanke kutsuu mukaan	20
Tukiliitto 60 vuotta, onnea!	21
Tukiliitto myöntää tukea toimintaan	21
Me Itse -ryhmä voi hakea apurahaa.....	21
Me Itsen oma kauppa netissä.....	22
Me Itse ry:n työntekijät.....	23
Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen	24

Meikäläiset-jäsentiedotteen piirroksat
Papunetin kuvapankki (Sergio Paolo / ARASAAC)
ja Freepik.com

Me Itsen toimisto on suljettu
21.6. – 8.8.2021.
Hyvää kesää kaikille!



Me Itse ry:n johtoryhmän terveiset

Kaikilla on varmasti ollut tosi raskas vuosi koronan takia, mutta olemme kaikki samassa veneessä.

Täytyy vain yrittää jaksaa ja muistaa pitää tosi hyvää huolta käsien pesusta ja turvaväleistä. Voimme päästä voiton puolelle, kun jokainen tekee oman osuutensa. Rokotuksia on jo jaossa, ne suojaavat virusta vastaan.

Haluamme varmasti jo nähdä kaikkia tuttuja meikäläisiä.

Monilla on ollut ikävä. Toivottavasti pääsemme pian tapaamaan toinen toisiamme.

Muistakaa kuitenkin pitää yhteyttä toisiinne esimerkiksi puhelinsoittojen avulla. Yhdessä pärjäämme ja pääsemme koronaviruksen ohi!

Me Itsen Johtoryhmä haluaa muistuttaa kaikkia jäseniä uudesta julkilausumasta. Sen aiheena on tänä vuonna 2021 kiusaamisesta selviytyminen.

Me Itsen tapahtumia 2021

Kaikille jäsenille avoimet digikoulutukset verkossa järjestetään keskiviikkona 30.6.2021 ja keskiviikkona 7.7.2021. Lue lisää sivulta 7.

Me Itsen vuosikokous järjestetään lauantaina 11.9.2021. Vuosikokoukseen osallistutaan vain etäyhteyden avulla. Lue lisää sivulta 8.

Me Itse -päivät ryhmille järjestetään 23.–24.10.2021 Mikkelissä. Jos kokoontuminen ei ole mahdollista, tapahtuma järjestetään verkossa. Lue lisää sivulta 16.

Me Itsen uusi tavoiteohjelma

**Uuden tavoiteohjelman nimi on
Minä ja me, kaikki kansalaisia!**

Tavoiteohjelma tarkoittaa sitä,
että Me Itsen toimintaa varten
on laadittu suunnitelma.
Suunnitelma auttaa
yhdistystä pääsemään
tavoitteisiin vuosittain.
Tavoiteohjelmaa käsitellään
yhdistyksen vuosikokouksessa.

Me Itsen uusi tavoiteohjelma
on tehty vuosille 2022–2026.
Tavoiteohjelman nimi on
Minä ja me, kaikki kansalaisia!

Tavoiteohjelman avulla
opimme vaikuttamaan yhdessä
ja tunnistamaan oikeuksiamme.
Ohjelma auttaa tekemään
yhteistyötä myös
yhteistyökumppanien kanssa.
Yhteistyön avulla
voimme vaikuttaa vahvemmin.

Kun vuosikokous on hyväksynyt
tavoiteohjelman,
se otetaan käyttöön
vuosiksi 2022–2026.

Elokuvan arvoinen Jaana



Me Itse -yhdistyksen
nykyisestä puheenjohtajasta,
Jaana Nordlundista, on tehty elokuva.

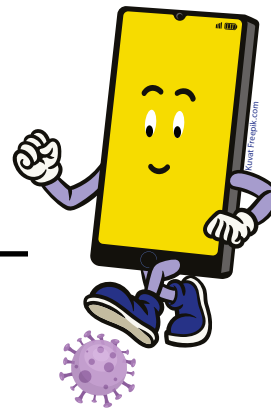
Tuoreessa elokuvassa
Jaana Nordlund kertoo esimerkiksi
Porin Me Itse -ryhmän
perustamisesta,
Myötätuulen viestistä Satakunnassa,
kokemustoimijana toimimisesta
ja siitä, miten
hänenä tuli Me Itsen puheenjohtaja.

”Elokuvan arvoinen Jaana” -leffa
kertoo hyvin myös siitä,
miten elokuvan avulla voi vaikuttaa.



Elokuvan arvoinen Jaana -videon
voit käydä katsomassa netissä
Me Itsen YouTube -kanavalla osoitteessa
youtube.com/meitsery

Meikäläiset koronaa vastaan



Hanke päättyi, toiminnot jatkuvat

Onnistunut hanke monella tavalla

Livelähetykset siirtyvät yhdistyksen uudelle Facebook-sivulle.

Yhdistyksen hanke
Meikäläiset koronaa vastaan
on päättynyt.

Hankkeessa digiloikkakoulutuksen
kävi noin 70 innokasta kurssilaista.
Livelähetyksillä oli
aktiivisia seuraajia,
ja lähetysten aiheet
ovat olleet moninaiset.

Puhelinpäivystykseen
on soitettu ahkerasti,
ja soittajat olivat tyytyväisiä,
kun saivat juttuseuraa.

Vaikka hanke päättyy,
hyväksi koetut toiminnot
saavat hallituksen päätöksellä
onneksi jatkoa.

Digiloikkakursseja
voimme järjestää edelleen.
Jos tarvetta ilmenee,
olkaa yhteydessä.

**Livelähetykset jatkuvat
joka tiistai ja torstai**

Livelähetykset
jatkuvat Facebookissa.

Lähetykset siirtyvät Me Itse -ryhmästä
uudelle Me Itse -sivulle Facebookissa.
Lähetyksiä vetävät
Esa Peltonen ja Suvi Ontto-Panula.
Lähetykset jatkuvat läpi kesän.

Me Itsen johtoryhmän jäsenet
vierailevat Esan live-lähetyksissä
ja kertovat kuulumisia.

Esa Peltosesta tiedottaja

Esa Peltonen on aloittanut
yhdistyksen tiedottajana.
Voit soittaa, jos ilmenee kysyttävää
vuosikokoukseen, jäsenyyteen,
koulutuksiin tai Me Itsen toimintaan
yleensä liittyvissä asioissa.
Esa päivystää maanantaista
perjantaihin kello 17–18
numerossa 044 236 1014.
Numeroa saa jakaa.

Juttupuhelin ei päivystä heinäkuussa.
2.8. alkaen Elina Jääskeläinen
vastaa puhelimeen joka arkipäivä
kello 16–18 numerossa 050 4070 833.

Maritta Ekmark jatkaa
Me Itsen toimistolla
vuoden loppuun 50 % työajalla.

Koulutusta

Vinkkejä ryhmien toimintaan

Koulutuksia ryhmille

Koulutukset ovat maksuttomia Me Itse -ryhmille.

Yhdistys järjestää
Me Itse -ryhmille koulutuksia.
Niiden aiheena ovat
uusi tavoiteohjelma
ja yhdistyksen julkaisema opas
Vinkkejä ryhmän toimintaan.

Mukaan kutsutaan ryhmästä
puheenjohtaja, varapuheenjohtaja,
sihteeri ja taustatuki.

Jos joku edellä mainituista
ei pääse paikalle,
ryhmä voi arpoa hänen tilalleen
jonkun muun halukkaan.

Koulutus kestää noin kolme tuntia.
Se on osallistujille maksuton.
Maksamme osallistujien matkat
ja tarjoamme pientä purtavaa.

Olemme taustatukiin yhteydessä
lähempänä koulutusaikaa,
ja kerromme tarkemmat tiedot.
Osa koulutuksista oli jo keväällä.

Terveisin
Merja Hakala ja Maritta Ekmark

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

Koulutukset syksyllä 2021:

Lauantai 4.9.2021 Helsinki
Helsingin koulutukseen
kutsutaan seuraavat ryhmät:
Helsinki, Espoo, Vantaa ja Turku.

Lauantai 9.10. 2021 Lahti
Lahden koulutukseen
kutsutaan seuraavat ryhmät:
Lahti, Kotka, Mäntsälä ja Riihimäki.

Perjantai-ilta 22.10.2021 Mikkeli
Mikkelin koulutukseen
kutsutaan seuraavat ryhmät:
Pohjois-Karjala, Kajaani,
Rantasalmi ja Kouvola.
Koulutus järjestetään
ennen Me Itse -päivien alkamista.

Lauantai 13.11. Seinäjoki
Seinäjoen koulutukseen
kutsutaan seuraavat ryhmät:
Seinäjoki, Kauhajoki ja Jyväskylä.

Lauantai 27.11.2021 Oulu
Oulun koulutukseen
kutsutaan seuraavat ryhmät:
Oulu, Lappi, Raase, Ylivieska, Haukipudas, Haapavesi ja Pyhäjärvi.

Digikoulutuksia meikäläisille

Järjestämme kaksi koulutustilaa, joiden aiheena on somessa käyttäytyminen.

Koulutuksissa puhutaan, siitä miten somessa käyttäytyään. Keitä voi pyytää kavereiksi jne.

Sosiaalisen median eli somen palveluita ovat esimerkiksi Facebook, Instagram, WhatsApp, Snapchat ja YouTube. Voit käyttää niitä palveluita, jotka sopivat sinulle parhaiten.

Koulutukset ovat kello 17–18.30 keskiviikkona 30.6.2021 ja keskiviikkona 7.7.2021. Molemmissa illoissa käsitellään samoja asioita, mutta halutessasi voit osallistua molempiin. Kouluttajana toimii Toni Honkala.

Ilmoittaudu 25.6. mennessä

Ilmoittaudu mukaan viimeistään perjantaina 25.6.2021.

Kohtaaminen somessa

Huhtikuun Leijassa 2/2021 kerrotaan somessa kohtaamisesta. Ole somessakin rehellinen, mutta älä loukkaa toisia.

Jenni Sipilä kokosi vinkit verkkopalvelu Vernerin sivuilta.



Osallistu koulutukseen etänä tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella.

Voit ilmoittautua soittamalla tiedottaja Esa Peltoselle numeroon 044 2361 014. Soittoaika on kello 17–18 maanantaista perjantaihin. Kerro nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi.

Voit ilmoittautua myös linkin kautta, joka julkaistaan Me Itsen nettisivuilla ja Facebookissa.





Me Itse ry:n vuosikokous 2021

**Tämä kutsu on virallinen kokouskutsu
Me Itse ry:n vuosikokoukseen 2021.
Kokous järjestetään netissä etänä.**

Me Itse ry:n
sääntömääräinen vuosikokous
jouduttiin koronaviruksen takia
siirtämään kevästä syyskuulle.

Me Itsen sääntömääräinen
vuosikokous järjestetään
lauantaina 11.9.2021.

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

Vuosikokoukseen osallistutaan
vain etäyhteyden avulla.
Etäyhteys tarkoittaa sitä,
että Me Itsen vuosikokoukseen
osallistutaan kotipaikkakunnalta
tietokoneen avulla.

Käytännössä Me Itsen jäsenet
osallistuvat kokoukseen yhdessä
oman Me Itse -ryhmän ja
taustatukihenkilön kanssa.



Vuosikokoukseen osallistutaan etänä.

Vuosikokousaloite käsitellään kokouksessa

Vuosikokous käsittelee aloitteet,
joita sille on jätetty
määräaikaan mennessä.

Tänä vuonna tuli yksi aloite.
Siinä ehdotetaan muun muassa,
että yhdistyksen jäsenmaksu nousee
ja muut maksut jäävät pois.

Aloite tarkoittaa sitä, että
jäsenet tai Me Itse -ryhmät
voivat ehdottaa,
mitä toimintaa Me Itsen pitäisi tehdä.

Vuosikokoukseen ilmoittautuminen päättyy 2.8.2021.

Aloitteiden tarkoitus on parantaa Me Itsen toimintaa.

Henkilövalinnat vuosille 2022 – 2024

Tänä vuonna vuosikokouksessa valitaan Me Itselle puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Heidät valitaan vaalilla.

Me Itsen hallitusjäsenten vaalia ei tarvitse tänä vuonna suorittaa. Määräaikaan mennessä hallitukseen ilmoittautui vain tarvittavat neljä ehdokasta: Veijo Lehtonen, Yläneeltä, Maritta Tuominen, Huittisista, Sinikka Niemi, Ylöjärveltä ja Kaarina Lehto, Kauhajoelta.

Me Itse ry:n sääntöjen mukaan puheenjohtajat ja hallituksen jäsenet valitaan tehtäviinsä kolmeksi vuodeksi kerrallaan.

Ohjeita vuosikokoukseen ilmoittautuneille jäsenille

Ilmoittautuminen vuosikokoukseen:

1

Jos haluat osallistua vuosikokoukseen, ilmoita siitä ryhmäsi taustatukihenkilölle. Voitte ryhmänä osallistua kokoukseen etänä, tietokoneen avulla. Taustatukihenkilöt ilmoittavat kokoukseen osallistujat sähköpostitse Me Itsen toimistolle.

2

On tärkeää, että ilmoittaja ilmoittaa osallistujien tiedot selkeästi ja oikein. Me Itsen toimisto tarvitsee tarkat osallistujien etu -ja sukunimet, jotta jäsenten äänioikeus voidaan tarkistaa jäsenrekisteristämme. Äänioikeutettuja ovat kaikki jäsenmaksunsa maksaneet Me Itsen jäsenet.

Vuosikokoukseen osallistutaan etänä. Kokoukseen ilmoittautuneille jäsenille lähetetään postissa lisätietoa. Tietokoneen avulla tapahtuva etäosallistuminen vuosikokoukseen ei maksa mitään.

Jokaiselle kokoukseen ilmoittautuneelle lähetetään myöhemmin kirje, jossa ovat kokouspaperit ja tarkemmat kokousohjeet. Kokouspaperit ja ohjeet julkaistaan myös Me Itsen kotisivulla. Kotisivujemme osoite on www.meitse.fi

Vuosikokoukseen ilmoittautuminen tulee tehdä 2.8.2021 mennessä. Ilmoittaudu ajoissa, koska myöhästyneitä ilmoittautumisia emme voi ottaa vastaan!

Me Itse ry:n vuosikokouksen esityslista on seuraavalla sivulla.

Esityslistassa esitellään kokouksessa käsiteltävät asiat. Niitä on yhteensä 18 kappaletta.



Vuosikokous lauantaina 11.9.2021

Päivän ohjelma

- 8.30 Ilmoittautuminen alkaa
- 9.30 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 ry:n hallitusjäsenet vuosille 2022 – 2024
- 6 § Toimintakatsaus vuodelta 2020
- 7 § Tuloslaskelma, tase ja 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 § Päätetään yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan ja hallitusjäsenien kokouspalkkiosta vuodelle 2022
- 14 § Vuosikokoukselle tehdyt aloitteet
- 15 § Me Itsen uusi tavoiteohjelma vuosille 2022–2026
Minä ja me, kaikki kansalaisia!
- 16 § Sääntömuutos Me Itse ry:n sääntöihin
- 17 § Muut asiat
- 18 § Kokouksen päättäminen

Julkilausuma ryhmien käyttöön

Me Itse -yhdistyksen julkilausumaa voi jakaa laajasti.

Julkilausuma on kannanotto jostakin aiheesta, jota pidetään tärkeänä asiana ja johon halutaan vaikuttaa. Julkilausuma voi olla myös jokin epäkohta, johon halutaan parannusta.

Me Itse ry laatii joka vuosi julkilausuman jostakin tietystä aiheesta, joka on koettu erityisen tärkeäksi tai ajankohtaiseksi aiheeksi.

Tämän vuoden 2021 julkilausuma on nimeltään Oikeus elää ilman kiusaamista.

Julkilausumaa varten haastateltiin alueellista Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmää. Ryhmän jäsenten mielestä on tärkeää esimerkiksi saada heti apua silloin, jos joutuu kiusatuksi.

Julkilausuman hyväksyi Me Itsen johtoryhmä ja hallitus.

Julkilausumaa voi jakaa laajasti esimerkiksi vammaisalan työntekijöille, kuntapäätäjille ja yhteistyökumppaneille, opiskelijoille ja kavereille.

Julkilausumaa voi lukea ääneen ja jakaa teemaviikolla joulukuussa.

Teemaviikko on valtakunnallinen Kehitysvammaisten oikeuksien viikko 1. – 7.12.2021.

Sitä vietetään eri puolilla Suomea. Usein paikalliset Me Itse -ryhmät ja kehitysvammaisten tukiyhdistykset järjestvät yhdessä tapahtumia. Viime vuonna monet osallistuivat Tukiliiton korttikampanjaan.

Julkilausuman näet seuraavalla aukeamalla.



Me Itse ry:n julkilausuma 2021

Oikeus elää ilman kiusaamista

Moni kehitysvammainen ihminen on kokenut kiusaamista. Kiusaaminen on aina väärin, eikä se ole koskaan kiusatun syy.

Kiusaamisesta voi selviytyä. Jos sinua kiusataan tai näet, että kaveria kiusataan, on tärkeää toimia heti. Kerro kiusaamisesta jollekin, jolla on velvollisuus vaikuttaa siihen.

Jos olet koulussa tai opiskelet, kerro kiusaamisesta opettajalle. Hänen velvollisuutensa on toimia niin, että kiusaaminen loppuu. Myös vanhempasi voivat ottaa yhteyttä opettajaan tai rehtoriin.

Jos sinua kiusataan asuntolassa tai toimintakeskuksessa tai töissä, kerro kiusaamisesta ohjaajalle tai pomolle. Hänen pitää toimia niin, että kiusaaminen loppuu.

Juttele kiusaamisesta läheisen ja luotettavan ihmisen kanssa. Mitä tapahtui ja miltä sinusta tuntuu? Voit purkaa kiusaamisen aiheuttamia tunteita myös jollakin muulla tavalla. Jotkut saavat paremman olon esimerkiksi musiikin kuuntelusta tai ulkoilusta.

Puolusta itseäsi tai kaveria, jos se on mahdollista. Kun puolustaa itseään tai toista, on tärkeää sanoa kiusaajalle, että hän toimii väärin.

Kiusaajalle voi kertoa, että ikävät teot
tai ilkeät sanat satuttavat
ja niistä tulee paha olo.

Poistu paikalta,
jos hermot alkavat mennä.
Joskus kiusaajan tarkoitus voi olla,
että hän saa sinut hermostumaan.
Poistu rauhallisesti paikalta.

Kasvatus ja media avuksi.
Lapset pitää kasvattaa niin,
että he hyväksyvät
kaikenlaiset ihmiset.
Lapsille pitää opettaa,
että kiusaaminen on aina väärin.

Media voi kertoa
kiusaamisen seurauksista
ja selviytymisen keinoista.

Me Itsen kokemuspuhujat voivat
pitää puheenvuoroja kiusaamisesta.
He ja muut ”meikäläiset” voivat
antaa haastatteluja medialle.

Väkivallasta voi tehdä rikosilmoituksen.
Lyöminen, potkiminen
ja muu pahoinpitely ovat väkivaltaa.
Väkivallasta voi tehdä rikosilmoituksen.

Kiusaamiseen pitää aina puuttua.
Sitä ei saa katsoa hiljaa vierestä.

On väärin, että vain kiusattu joutuu
kärsimään kiusaamisen seuraukset.
Myös kiusaajalla pitää olla vastuu teoistaan.

Meillä on oikeus elää elämäämme
ilman kiusatuksi joutumista.

Me Itse ry
www.meitse.fi



Käytätkö tietokonetta ja nettiä?

Yhdistyksen uusi Facebook-sivu



Me Itse ry on perustanut oman sivun Facebookiin. Löydät sivun, kun laitat Facebookin hakukenttään sanat Me Itse ry.

Klikkaa sivulla ”Tykkää”, niin saat tietoa Me Itsen ja sen yhteistyökumppaneiden ajankohtaisista asioista.

Sivulla tiedotetaan Me Itse -asioista. Sivulla voi nähdä myös Me Itsen omat live-lähetykset. Niitä vetävät Suvi Ontto-Panula ja Esa Peltonen.

Me Itse on laatinut somessa käyttäytymisen ohjeet.

Ohjeet eli netiketti löytyy yhdistyksen YouTube-kanavalta. Yhdistyksen digikoulutuksista on tietoa sivulla 7.

Hyvää käytöstä somessa voi käsitellä myös oman Me Itse -ryhmän kanssa. Käyttäydymme toisiamme kohtaan kunnioittaen myös Facebookissa.

Tuttu Me Itse -ryhmä jatkaa

Yhdistyksen Facebook-sivun lisäksi Facebookissa toimii edelleen tuttu Me Itse -ryhmä.

Me Itse -ryhmässä jokainen voi tehdä omia live-lähetystään ja jakaa omia julkaisujaan.

Facebookissa jatkaa vanha tuttu Me Itse -ryhmä



Me Itsen Facebook-ryhmässä kaikki voivat jakaa tietoa ja kuvia.

Ryhmässä tapaa vanhoja tuttuja ja voi saada uusia kavereita. Haluatko tehdä oman live-lähetysten? Kokeile sitä Me Itse -ryhmässä. Keskustele muiden kanssa.

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.

Opettajat koulunpenkillä

Me Itsen kokemustoimija, Anu Lehtonen Tampereelta, piti keväällä onnistuneen verkkoluennon.

Verkkoluento tarkoittaa sitä, että Anu Lehtonen istui kotona tietokoneensa ääressä ja piti kokempuhevunoron yleisölle internetin kautta.

Anun kuulijoina oli 16 työssään toimivaa opettajaa, jotka olivat täydennyskoulutuksessa. He kuuntelivat Anun puheenvoroa myös omilla kodeissaan ja omien tietokoneidensa avulla.

Me Itse on ollut mukana järjestämässä useita verkkoluentoja.

Anu kertoi kokemuksia vammaisuudesta

Anu Lehtonen kertoi opettajille Me itsen vaikuttamistyöstä ja kokemuksia vammaisuudesta.

Puheenvuoron loputtua opettajat esittivät Anulle paljon kysymyksiä vammaisuudesta, erilaisuudesta ja Me Itsen toiminnasta.

Opettajatkin kertoivat omia kokemuksiaan erilaisuuden kohtaamisesta. Heidän mielestään on tärkeää välillä miettiä, millaisissa asioissa jokainen meistä tarvitsee apua tai tukea toiselta ihmiseltä, kaverilta ja ystävältä.



Kuvat Veikko Somerpuro, Freepik, kuvankäsittely Me Itse

Me Itse -yhdistys järjestää verkkoluentoja.

Opettajien mielestä Anu Lehtonen kertoi rohkeasti ja mielenkiintoisella tavalla vammaisuudesta sekä kokemuksiaan erilaisuudesta.

Vaikuttaminen on tärkeää

Monet opettajat kuulsivat ensimmäistä kertaa Me Itsen toiminnasta. He pitivät tärkeänä sitä, että Me Itsen jäsenet toimivat ja tekevät vaikuttamistyötä itse.

Opettajien mielestä suomalaisessa yhteiskunnassa Me Itseä tarvitaan myös siksi, että kokemustoimijat voivat uskottavasti viedä monia asioita päättäjien tietoon.



Me Itse -päivät syksyllä

Me Itse -päivät järjestetään 23. – 24.10.2021 Mikkelissä.

Jos kokoontuminen ei ole mahdollista, tapahtuma järjestetään verkossa.

Me Itse -päivien aiheena ovat ihmissuhteet. Päivien aikana keskustellaan, miten kiusaamisesta voi selviytyä ja mitä on hyvä ikääntyminen.

Valtakunnalliset Me Itse -päivät on tarkoitettu paikallisten Me Itse -ryhmien jäsenille ja vapaaehtoisille taustatukihenkilöille. Päivät järjestetään joka vuosi.

Jokaisesta Me Itse -ryhmästä voi osallistua kaksi jäsentä ja taustatukihenkilöt. Suosittelemme, että toinen ryhmän osallistuja on jo pidempään ryhmässä toiminut jäsen ja toinen on uusi jäsen. Näin voimme oppia toinen toisiltamme yhdistysasioita ja vaikuttamista.

Me Itse -päivillä jokainen osallistuva ryhmä kertoo, miten omassa ryhmässä toimitaan ja mitä ryhmässä on tehty vuoden aikana. Ryhmät voivat kertoa myös siitä, miten ne osallistuvat Teemaviikkoon 1. – 7.12.2021.

Ryhmien esittelykierroksella jäsenet saavat harjoitella esiintymistä ja puheenvuorojen pitämistä tutun yleisön edessä.

Muun ohjelman pääosassa ovat Itä-Suomen alueen Me Itse -ryhmät. He ovat myös suunnitelleet päivien ohjelman.

Ilmoittautuminen Me Itse -päiville

Jokaisen Me Itse -ryhmän jäsenet päättävät omassa kokouksessaan, ketkä lähtevät Me Itse -päiville.

Jos syksyllä voi järjestää tapaamisen, päivät ovat 23. – 24.10.2021 Mikkelissä. Me Itse -päivien paikkana on Sokos hotel Vaakuna, osoitteessa: Porrassalmenkatu 9, 50100 Mikkeli. Varmistamme tilanteen myöhemmin.

Lähtijät ilmoittautuvat oman ryhmän taustatukihenkilöille. Taustatuet ilmoittavat tarkat osallistujien tiedot Me Itsen toimistolle sähköisen ilmoittautumislomakkeen avulla 16.9.2021 mennessä.

Me Itse ry maksaa osallistujien matkat ja osan hotellimajoituksen kuluista. Niiltä, jotka yöpyvät hotellissa, perimme majoitusmaksua 25 euroa yhdeltä yöltä tai 45 euroa kahdelta yöltä. Hotellissa yöpyjä saa laskun kotiinsa myöhemmin, vasta Me Itse -päivien jälkeen.

Tarkempia tietoja päivistä löydät Me Itsen kotisivulta osoitteessa www.meitse.fi

Tarvitsetko tukea? Ota apu mukaasi

Me Itse ry vastaa vain Me Itse -päivien ohjelmasta ja yleisistä järjestelyistä. Yhdistyksemme ei vastaa henkilökohtaisen avun palveluista. Jos tarvitset tukea, ota apu tai tuki mukaasi.

Jos siis tarvitset paljon apua esimerkiksi liikkumisessa tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus, kuten epilepsia tai diabetes, sinun pitää ottaa mukaan henkilökohtainen apu tai tuki.

Lisätietoja

Lisätietoja Me Itse -päivistä antaa järjestösihteeri Mia Johansson. Hänelle voi soittaa numeroon 0400 426 535. tiistaina, keskiviikkona tai torstaina kello 9–13. Voit lähettää Mialle myös sähköpostia osoitteeseen mia.johansson@meitse.fi



Voit soittaa myös Esa Peltoselle. Hän vastaa numerossa 044 236 1014 arkipäivinä ilta-aikaan kello 17–18. Voit lähettää Esalle myös sähköpostia osoitteeseen esa.peltonen@meitse.fi

Palautekysely

On hyvin tärkeää saada Me Itsen toiminnasta palautetta. Jokaisen Me Itse -jäsenen mielipide on tärkeää, koska sen perusteella voi parantaa ja kehittää Me Itsen toimintaa.

Me Itse -päivien aikana osallistujat voivat antaa palautetta vastaamalla haastattelijan kyselyyn.

Jäsenet voivat kertoa mielipiteensä siitä, mikä Me Itsen toiminnassa on tärkeää ja mitä asioita Me Itsen tulisi parantaa.

Palautetietoja kysyy vuosittain myös päärahoittajamme, STEA. STEA on lyhenne sanoista Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus.

JATKUU



Me Itse -ryhmät

Me Itse -päivien ohjelma

Lauantai 23.10.

- 9 Tervetuloa ja päivien avaus!
- 9.15 Me itse -ryhmien toiminnan esittely
Jokainen ryhmä esittäytyy vuorotellen ja kertoo toiminnastaan yleisölle
- 11 Lounas
Mahdollisuus tutustua tauon aikana valokuvanäyttelyyn.
- 12 Me Itse -ryhmien esittely jatkuu tilanteen mukaan
- 12.30 Miten selviän kiusaamisesta
Me Itsen julkilausuman esittely
Näytelmä aiheesta
Kokemuspuheenvuoroja kiusaamisesta
- 13.15 Videosityt, Kouvolan Me Itse ryhmä, Virkeet Veijarit
- 13.30 Otetaan rauhallisesti voimien mukaan
Kokemuspuheenvuoro ikääntymisestä
- 14.00 Kahvitauko
- 14.30 Otetaan rauhallisesti voimien mukaan
Kokemuspuheenvuoro ikääntymisestä
Mitä on meikäläisten hyvä ikääntyminen?
Hyvä ikääntyminen -kyselyn esittely
Keskustelua aiheesta
- 15.00 Pantomiimi-esitys ikääntymisestä
Lauluesitys
- 15.30 Miten seniorijäsenet voivat toimia Me Itse -ryhmissä?
Keskustelua aiheesta
- 16.00 Vapaa-aika alkaa
Mahdollisuus tutustua valokuvanäyttelyyn ja läheiseen museoon
Vapaata seurustelua, ulkoilua, lepotauko.
- 18 Tilauspäivällinen
Ne osallistuvat, jotka ovat varanneet päivällisen etukäteen.
- 19 Vapaata illanviettoa
Tutustutaan toisiimme ja seurustellaan kavereiden kanssa.

Sunnuntai 24.10.

- 9 Hyvää huomenta kaikille!
Kertaus eilisen päivän aiheista:
Kiusaamisesta selviytyminen ja meikäläisten hyvä ikääntyminen
- Jakaudutaan neljään työryhmään ja käsitellään aiheita:
- 1) Miten selviän kiusaamisesta?
 - 2) Miten Me Itse -ryhmässä huomioidaan kiusaaminen?
 - 3) Mitä on hyvä meikäläisten ikääntyminen?
 - 4) Miten Me Itse -ryhmissä huomioimme seniorit?
- 10 Puretaan ryhmätyöt ja
keskustellaan hyvistä Me Itse -ryhmien toimintatavoista
- 11 Mikkelistä terveiset kotiin
Yhteenvedoa päivien kokemuksista ja
mitä terveisiä viemme kotona odottaville meikäläisille?
Vinkkejä oman ryhmän toimintaan -oppaan esittely
- 11.55 Missä Me Itse -päivät järjestetään vuoden kuluttua?
- 12 Lounas ja sen jälkeen
Kotia kohti

Ohjelma tehtiin yhdessä

Me Itse -päivien
ohjelmaa suunnittelivat yhdessä
Rantasalmen, Kouvolan,
Kajaanin ja alueellisen
Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmät.

Koronan takia suunnittelukokoukset
pidettiin etänä tietokoneiden kautta
Teams-palaverina.

Ryhmät lähettävät terveisiä
Meikäläiset -jäsentiedotteen lukijoille
seuraavaan tapaan:

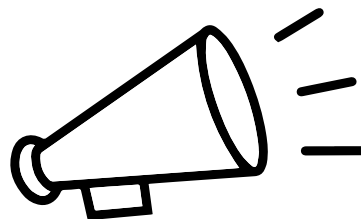
”Hyvää kevättä ja kesää kaikille
Me Itse -ryhmille ja jäsenille!
Ei anneta koronaviruksen lannistaa,
vaan nautitaan kesästä!”

Toinen tervehdys Itä-Suomesta kuuluu:
”Hyviä kesäajan toivotuksia
ja jaksamista koronan keskellä.
Pidetään toisistamme hyvää huolta!”

Lopuksi ryhmät toivottavat vielä:
”Paljon aurinkoa ja
oikein iloista ja ihanaa kesää kaikille!”

Selkeästi meille -hanke kutsuu mukaan

**Huomio Me Itse -ryhmät!
Hakekaa mukaan
Selkeästi meille -hankkeen
saavutettavuuden iskuryhmään.**



Nykyisin on tärkeää, että jokainen pystyy käyttämään nettiä itsenäisesti. On hyvä, että voimme etsiä netistä tietoa ja hoitaa siellä omia asioita.

Nettisivut voivat kuitenkin olla liian vaikeita käyttää. Niistä voi olla vaikea löytää tietoa ja sitä voi olla vaikea ymmärtää. Saavutettavuuden iskuryhmissä vaikutetaan siihen, että nettisivuista tulee helpompia käyttää ja ymmärtää.

Eri iskuryhmät ovat jo vaikuttaneet esimerkiksi pankin, kirjaston ja sairaalan sivuihin. Tulkaa mukaan vaikuttamaan!

Haku syksyn iskuryhmiin aukeaa touko-kesäkuun aikana.

Tarkempaa tietoa saat hankkeen Facebookista ja Instagramista. Käytä hakusanaa: selkeastimeille. Voi lukea lisää hankkeen nettisivuilta osoitteesta www.kvtuki57.fi/selkeastimeille.

Eräs iskuryhmän osallistuja kertoo: ”Mielestäni on hienoa, että ryhmämme valittiin mukaan hankkeeseen. Vaikka itseäni aluksi hieman jännitti lähteä mukaan, koin ryhmän mukavaksi, ja tärkeäksi kanavaksi vaikuttaa!”

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



Tukiliitto 60 vuotta, onnea!

Kehitysvammaisten Tukiliitto viettää juhlavuotta, koska se perustettiin 60 vuotta sitten.

Me Itse ry toivottaa Tukiliitolle Oikein Paljon Onnea!

Katso lisää Tukiliiton tapahtumista osoitteesta www.tukiliitto.fi



Tukiliitto myöntää tukea toimintaan

Tukiliitto myöntää taloudellista tukea Teemaviikon tapahtumille. Haku päättyy 31.10.2021. Kehitysvammaisten ihmisten oikeuksien viikko on 1.–7.12.2021.

Jos käytät nettiä, löydät lisätietoja ja taloudellisen tuen hakulomakkeen netistä osoitteesta www.tukiliitto.fi Sivun ylälaudassa on haku. Kirjoita hakuun sana ”teemaviikko”.

Me Itse -ryhmä voi hakea apurahaa

Tukiliitto myöntää apurahoja nuorille ja aikuisille, joilla on kehitysvamma. Apuraha tukee osallisuutta.

Apurahaa voi hakea myös ryhmä, kuten paikallinen Me Itse -ryhmä. Jos kuulut Me Itse -ryhmään, voitte pohtia yhdessä apurahan hakemista.

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



Sivun kuvat Freepik.com

Apurahaa voi käyttää vaikka yhteiseen retkeen.

Lisätietoja antaa Wilma Karikko Tukiliitosta. Hänen puhelinnumerosa on 040 6743 631 ja sähköpostinsa wilma.karikko@tukiliitto.fi

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 selkokielenen.

Ota yhteyttä

Me Itse ry:n työntekijät

Me Itse ry:ssä toimii seitsemän työntekijää:

Merja Hakala

vammaistyön suunnittelija

Sähköpostiosoite on merja.hakala@meitse.fi

Puhelinnumero on 050 4286 050

Sirkka Nikulainen

suunnittelija

Sähköpostiosoite on sirkka.nikulainen@meitse.fi

Puhelinnumero on 050 4654 656.

Mia Johansson

järjestösihteeri.

Sähköpostiosoite on mia.johansson@meitse.fi

Puhelinnumero on 0400 426 535.

Maritta Ekmark

suunnittelija, osa-aikainen

Sähköpostiosoite on maritta.ekmark@meitse.fi

Puhelinnumero on 050 4286 050.

Esa Peltonen

tiedottaja, osa-aikainen

Sähköpostiosoite on esa.peltonen@meitse.fi

Puhelinnumero on 044 236 1014

Soitoaika maanantaista perjantaihin kello 17–18

Jaana Nordlund

aluetyöntekijä (Satakunta), osa-aikainen

Sähköpostiosoite on jaana.nordlund@meitse.fi

Puhelinnumero on 050 472 4701

Elina Jääskeläinen

juttupuhelin-päivystäjä, osa-aikainen

Sähköposti on elina.jaaskelainen@meitse.fi

Puhelinnumero on 050 407 0833

Elina päivystää arkisin kello 16–18

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

Puhelinajat

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.

Kesäloma

Me Itsen toimisto on kesäloman aikana
suljettu 21.6 – 8.8.2021.

Yhdistyksen toiminnan tukeminen

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, Freepik.com

