

# Meikäläiset

Me Itse ry:n jäsentiedote 1 • 2022

Kohtaa  
mut

## SUN ASENNE – MUN ELÄMÄ

Vuoden 2022 teemana ovat asenteet

# Sisältö

Puheenjohtajan terveiset.....	3
Tietoa Me Itsen rahoituksesta.....	4
Mielen hyvinvoinnista webinaari .....	5
Me Itsen tapahtumia 2022.....	6
Juttupuhelimeen voi soittaa .....	7
Yhdistyksen Facebook-sivu.....	7
Me Itse ry:n kevään 2022 vuosikokouksen kuulumisia .....	8
Julkilausuma asenteista .....	9
Asenteet kuntoon vammaisuutta kohtaan .....	10
Me Itse -ryhmät	
Me Itse -päivä verkossa lokakuussa 2022 .....	12
Me Itse -ryhmä voi hakea Tukiliiton apurahaa .....	13
Tukiliitto myöntää tukea Teemaviikon tapahtumiin .....	13
Vammaispalvelulait uudistuvat.....	14
Ohjeita someen ja nettiin .....	15
Me Itse ry:n yhteiskumppanien viestejä	
Arki digittää -hanke kutsuu mukaan.....	16
Poljento-hanke pitää työpajoja someen liittyvistä aiheista .....	17
Toimintaa ilmaston hyväksi .....	18
Me Itse ry:n työntekijät.....	19
Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen .....	20

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

Me Itse ry:n toimiston väki  
ja Me Itse -juttupuhelin  
ovat lomalla 17.6–7.8.2022.



# Puheenjohtajan terveiset

Me Itsen johtoryhmän puheenjohtaja Jaana Nordlund työskentelee myös osa-aikaisena aluetyöntekijänä Satakunnassa. Hän kiertää Ari Impolan kanssa Satakunnan alueen seitsemässä ryhmässä kyselemässä kuulumisia. Hän kuuntelee, jos ryhmäläisillä on jotain terveisiä Me Itsen toimistolle päin.

Jaana on tykännyt työstään ja hänen mielestään tällainen aluetyöntekijän malli voisi toimia muuallakin päin Suomea, jos vain rahoitusta löytyisi.

Jaana iloitsee, että hänen työsuhdettaan jatkettiin tämän vuoden loppuun asti. Hän on iloinen myös siitä, että livelähetyksien vetäjät Suvi Ontto-Panula ja Suvi-Päivikki Laitinen sekä Juttupuhelimen vetäjä Elina Jääskeläinen saivat jatkaa työssään 31.12.2022 asti.

Jaana toivottaa kaikille myös oikein hyvää kesää ja toivoo, että pian nähtäisiin toisiamme ihan livenäkin eikä vain etäyhteyksien kautta.



Satakunnan meikäläisten puheenjohtajia ja luottamishenkilöitä, keskellä Jaana Nordlund.

Kuvan lähde  
Marko Fagerroosin raportti  
nettisivulla osoitteessa  
[mesatakunta.blogspot.com](https://mesatakunta.blogspot.com)

# Tietoa Me Itsen rahoituksesta

**Me Itse -yhdistys joutuu säästämään rahaa.  
Toimintaa on vähennetty, ja osa toiminnasta loppui kokonaan.**

Me Itsen toimintaa rahoittaa STEA.  
STEA on lyhenne sanoista Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus.

Valitettavasti STEA ilmoitti,  
että Me Itsen toimintaan myönnettyä rahaa  
jouduttiin vähentämään puolet.  
Se on tosi paljon.

Siksi Me Itsen toimintaa on jouduttu vähentämään  
ja joiltain osin jopa lopettamaankin kokonaan.  
Tämä tarkoittaa sitä, että Me Itse joutuu  
toimimaan hyvin säästeliäästi ja harkiten,  
jotta saamme rahat riittämään koko vuoden 2022 ajan.

Seuraavassa kerromme, mitä toimintamuotoja  
olemme joutuneet vähentämään, keskeyttämän tai lopettamaan:

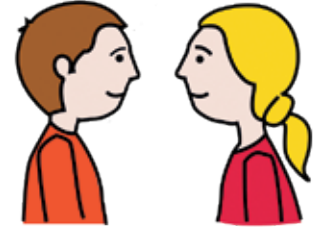
1. Me Itsen kokemuspuheenvuorojen valmennus  
ja järjestäminen lopetettiin kokonaan.  
Näin ollen Me Itsestä ei voi enää jatkossa  
tilata puheenvuoroja.
2. Perinteiset Me Itse -päivät, jotka on tarkoitettu  
paikallisryhmien tueksi, järjestetään vain yksipäiväisenä  
tilaisuutena verkossa.  
Tämä tarkoittaa sitä, että päivä järjestetään 22.10.2022 etänä,  
eli tietokoneen kautta Teamsissa.
3. Me Itse -ryhmien tukena toimivien  
vapaaehtoisten taustatukihenkilöiden toiminta  
on siirretty myös verkkoon.  
Se tarkoittaa sitä, että taustatukien koulutusviikonloppujen tilalle  
järjestetään verkkotapaamisia Teams-palvelussa.

Kaikki Me Itsen toimiston työntekijät ovat osa-aikaisia.  
Vakituisten työntekijöiden työajat on lyhennetty.

# Mielen hyvinvoinnista webinaari

Me Itse järjesti toukokuussa THL:n kanssa webinaarin.  
THL on lyhenne sanoista Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Tapahtuman aiheena oli kehitysvammaisten ihmisten mielen hyvinvointi. Päivän aikana käsiteltiin, miten mielen hyvinvointia voi tukea ja mitä oikeuksia siihen liittyy.



Puheenvuoroissa todettiin, että hyvän mielenterveyden osia ovat muun muassa

- 1) Kyky ja halu
  - ihmissuhteisiin,
  - toisista välittämiseen ja rakkauteen,
  - vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuun,
  - työntekoon
  - sosiaaliseen osallistumiseen
- 2) Myönteinen käsitys
  - omasta itsestä ja
  - omista kehittymismahdollisuuksista eli hyvä itsetunto.
- 3) Mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään



Lisäksi yleisölle kerrottiin Lapin alueella laaditusta sairaalapassista.

Koulutuspäivä videoitiin ja videoleike löytyy Me Itsen kotisivuilta. Löydät sen kohdasta Me Itse ry:n ajankohtaista. Webinaariin osallistui alan työntekijöitä, omaisia ja muita kiinnostuneita. Mukana oli myös Me Itsen jäseniä.



Webinaari on internetin välityksellä toteutettu tapahtuma. Siinä esiintyjät ja osallistujat ovat mukana tilaisuudessa samaan aikaan oman kotitietokoneensa äärestä.



# Me Itsen tapahtumia 2022

## Koulutuskierrros

Me Itse jatkaa koulutuskierrrosta tavoiteohjelmasta ja Me Itse -ryhmien toimintaoppaasta. Koulutukset järjestetään niille ryhmille, joilla koulutusta ei ole vielä ollut. Lisätietoa tilanteesta tulee elokuussa.



## Me Itse -päivä

Me Itse -päivä järjestetään etänä verkossa lauantaina 22.10. kello 9 – 14. Päivään voi osallistua yhdessä Me Itse -ryhmän kanssa. Päivän aiheena on asenteet kuntoon vammaisuutta kohtaan. Lisätietoa löytyy sivulta 12.



## Teemaviikko

Valtakunnallista Teemaviikkoa eli Kehitysvammaisten ihmisten oikeuksien viikkoa vietetään joulukuussa 1. – 7.12.2022. Teemana ovat asenteet vammaisuutta kohtaan. Me Itse on laatinut aiheesta julkilausuman. Julkilausuman eri kohdat ovat hyviä keskusteluaiheita vaikkapa Me Itse -ryhmissä tai kavereiden kesken. Haluaako Me Itse -ryhmänne järjestää tapahtuman tai tempauksen Teemaviikolla? Tapahtuman voi järjestää yhdessä paikallisen tukiyhdistyksen kanssa.



## Juttupuhelin ja Facebookin livelähetykset

Suosittu toiminnat jatkuvat, niistä tietoa seuraavalla sivulla.

# Juttupuhelimeen voi soittaa

**Me Itse ry:n juttupuhelimeen voi soittaa, jos olo on yksinäinen.**

Jos tunnet olosi yksinäiseksi,  
voit soittaa juttupuhelimeen.  
Me Itse -yhdistyksellä  
on puhelinpalvelu,  
jonne voit soittaa,  
jos kaipaat juttuseuraa.



Juttupuhelimeen voi soittaa  
kello 16–18 keskiviikkoisin,  
torstaisin ja perjantaisin.  
Puhelimeen vastaa  
Me Itse -yhdistyksen jäsen  
Elina Jääskeläinen.  
Numero on 050 4070 833.

Voit jutella omista harrastuksistasi,  
omasta päivästäsi  
tai vaikkapa säästä.

Saa soittaa!

## Yhdistyksen Facebook-sivu



**Myös Facebookin livelähetykset jatkuvat edelleen.**

Löydät yhdistyksen  
sivun Facebookissa, kun  
kirjoitat hakukenttään sanat  
Me Itse ry.

Klikkaa sivulla ”Tykkää”,  
niin saat tietoa Me Itsen  
ja sen yhteistyökumppaneiden  
ajankohtaisista asioista.  
Sivulla tiedotetaan  
Me Itse -yhdistyksen asioista.

Sivulla voi nähdä myös  
Me Itsen omat livelähetykset.  
Ne jatkuvat Facebookissa  
joka tiistai ja torstai.

Tiistaisin Me Itse -sivun  
Facebook-lähetystä vetää  
Suvi Ontto-Panula.  
Torstaisin lähetystä vetää  
Suvi-Päivikki Laitinen.  
Tule mukaan keskusteluun!

**Tutussa Me Itse -ryhmässä  
kaikki voivat tehdä lähetyksiä**

Yhdistyksen Facebook-sivun lisäksi  
Facebookissa toimii edelleen  
tuttu Me Itse -ryhmä.  
Me Itse -ryhmässä jokainen  
voi tehdä omia livelähetyksiään  
ja jakaa omia julkaisujaan.



## Me Itse ry:n kevään 2022 vuosikokouksen kuulumisia

Ensi vuoden alusta johtoryhmässä ovat Jaana Nordlund, Janne Siltanen, Elina Jääskeläinen, Suvi Ontto-Panula, Esa Peltonen, Sami Korhonen ja Päivi Lähtinen.

Me Itsen sääntömääräinen vuosikokous järjestettiin etänä lauantaina 19.3.2022.

Vuosikokouksessa valittiin uusi Me Itsen johtoryhmä vuosille 2023–2025. Aluksi ilmoittautui 17 ehdokasta. Heistä viisi eniten ääniä saanutta tuli valituksi johtoryhmään.

Seuraavassa kerromme uudet johtoryhmän jäsenet, heidän kotipaikkakuntansa ja heidän saamansa äänimäärät:

- Elina Jääskeläinen, Hyvinkää, 69 ääntä,
- Suvi Ontto-Panula, Seinäjoki, 61 ääntä,
- Esa Peltonen, Helsinki, 57 ääntä,
- Sami Korhonen, Nastola, 47 ääntä ja
- Päivi Lähtinen, Hyvinkää, 44 ääntä

Edelleen Me Itsen puheenjohtajana jatkaa Jaana Nordlund Vanha-Ulvilasta.

Varapuheenjohtajana jatkaa Janne Siltanen Rovaniemeltä.

Kiitos kaikille johtoryhmän vaalien ehdokkaana olleille ja onnittelut johtoryhmään valituille.

### Jäsenmaksut vuonna 2023

Vuosikokouksessa päätettiin, että Me Itsen jäsenmaksu tulee vuonna 2023 olemaan 14 euroa.

Kannatusjäsenen jäsenmaksu on 40 euroa.

### Vuosikokousaloitteet

Me Itsen vuosikokoukselle ei tullut yhtään aloitetta määräaikaan mennessä.

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



# Julkilausuma asenteista

**Tämän vuoden julkilausuma käsittelee asenteita.**

Me Itsen vuosikokous hyväksyi julkilausuman vuodelle 2022. Sen aiheena on asenteet vammaisuutta kohtaan.

Julkilausuma on kannanotto jostakin aiheesta, jota pidetään tärkeänä ja johon halutaan vaikuttaa. Me Itse laatii joka vuosi julkilausuman jostakin tietystä aiheesta.

Julkilausuman asenteista laativat Länsi-Suomen alueen Me Itse -ryhmät eli Satakunnan alueen, Seinäjoen ja Kauhajoen ryhmät.

Tuula Puranen muokkasi julkilausuman selkokielelle.

Julkilausuma on seuraavalla aukeamalla. Julkilausuma on julkaistu myös selkolehti Leijassa.

Sen voi myös lukea Me Itsen kotisivuilta, osoitteesta [www.meitse.fi](http://www.meitse.fi)

Julkilausuma on käytössä koko vuoden 2022. Julkilausumaa voi jakaa koko vuoden ajan esimerkiksi vammaisalan työntekijöille, päättäjille ja yhteistyökumppaneille, opiskelijoille ja kavereille.

Julkilausuman aiheesta voi keskustella Me Itse -ryhmissä vaikka pieni osa aihetta kerrallaan.

Asenteet vammaisuutta kohtaan on vahvasti esillä myös Teemaviikolla joulukuussa 1.–7.12.2022. Sitä vietetään eri puolilla Suomea.

## **Johtoryhmän ajatuksia julkilausumasta**

Johtoryhmä piti julkilausumasta. –Kaikkia tulee kohdella tasavertaisesti ja kaikki ovat yhtä arvokkaita, puheenjohtaja Jaana Nordlund sanoi.

–Asenne kertoo siitä, miten suhtaudumme asioihin, Sakari Lehto sanoi.

Suvi Ontto-Panula piti tärkeänä yhdenvertaisuutta ja Sanna Sepponen itsemääräämisoikeutta.

Sami Korhonen sanoi: –Kaikkia pitää kohdella samanarvoisesti, on kyse sitten työstä tai vapaa-ajan harrastuksista.

Janne Siltanen sanoi vielä: –Saa itse määrätä omat menot ja tulot ja kukaan ei ole siinä sanomassa ja sitten, että saadaan vaikuttaa asioihin. Ja että meillä olisi parempi elää tässä yhteiskunnassa ja pidetään toisistamme hyvä huoli ja ollaan samanarvoisia.

# Asenteet kuntoon vamm

**Me Itse ry on tehnyt**

**Kehitysvammaisten ihmisten oikeuksien viikon julkilausuman.**

**Joulukuussa puhutaan asenteista. Asenteet kuntoon ja kohtaa mut!**

Asenne tarkoittaa tässä julkilausumassa sitä, miten ihmiset suhtautuvat meihin, joilla on erityisen tuen tarve, kehitysvamma tai jokin muu vamma.

Ihmisten erilaiset asenteet näkyvät heidän teoissaan ja siinä, miten he kohtaavat meidät. Asenteet näkyvät ihmissuhteissa, töissä, koulussa ja muussa elämässä.

Asenteet näkyvät myös silloin, kun olemme muiden joukossa.

Huonot asenteet erottavat ihmiset toisistaan. Miksi vammaisia ihmisiä ei oteta tosissaan? Miksi meidät otetaan tosissaan vain joissakin asioissa, mutta ei kokonaan?

Kun ei oteta tosissaan, voidaan vedota kehitysvammaan missä tahansa asiassa. Vammaan vetoava henkilö pitää meitä huonompina kuin muita. Syrjivä asenne näkyy myös työelämässä ja koulussa.

Muiden huono asenne voi näkyä esimerkiksi kiusaamisena. Huonoa asennetta on, jos muut eivät edes tervehdi. Töissä kukaan ei pyydä kahville, vaikka kaikki muut juovat kahvia yhdessä.

Syrjivää on sellainen, jos toinen sanoo: ”En ala olla kanssasi, koska olet vammainen.”

Huonot asenteet johtavat siihen, että meitä ei kuunnella eikä oteta huomioon. Jäämme ulkopuolelle.

Hyvät asenteet ottavat kaikki mukaan.

Onneksi vammaiset ihmiset kohtaavat myös hyviä asenteita.

Pääsemme vaikuttamaan asioihin erilaisissa luottamustehtävissä. Muut luottavat siihen, että osaamme kehittää asioita yhdessä muiden kanssa. Hyvä asenne näkyy siinä, kun muut kohtelevat meitä tasavertaisina tekijöinä ja kumppaneina.

# aisuutta kohtaan

SUN  
ASENNE  
– MUN  
ELÄMÄ

Kun asenteet ovat kohdillaan töissä ja opiskelussa, meidät otetaan yhteisöön avoimin mielin ilman ennakkoluuloja.

Meille annetaan vastuuta ja itsenäisiä tehtäviä, ja saamme palautetta työstämme. Meitä arvostetaan ja kohdellaan samalla tavalla kuin muitakin.

Tavallisilla työpaikoilla asiakkaat luottavat siihen, että osaamme tehdä työmme. He kysyvät meiltä apua ja neuvoa yhtä herkästi kuin muiltakin työntekijöitä. He tervehtivät ja ovat ystävällisiä.

Huonot asenteet voivat muuttua paremmiksi, jos niihin puututaan ja niistä keskustellaan.

Me uskomme, että huonoja asenteita voi muuttaa paremmiksi.

Siihen tarvitaan oikeaa tietoa kehitysvammaisuudesta kaikenikäisille, taaperoista vanhuksiin.

Oikea tieto auttaa pääsemään eroon vanhanaikaisista asenteista.

Meidän mielestämme parhaita keinoja asenteiden muuttamiseen on kolme: keskustelu, keskustelu ja keskustelu.

Keskustelu ja tieto lisäävät ihmisten luottamusta toisiinsa. Luottamus vahvistaa myönteistä suhtautumista toiseen ihmiseen.

**Kohdataan toisemme ihmisinä!**

**Me Itse ry:n paikalliset ryhmät, Tukiliiton paikallisyhdistykset ja muut toimijat viettävät valtakunnallista Teemaviikkoa 1. – 7.12.**

**Lue lisää netistä sivulta [www.meitse.fi](http://www.meitse.fi)**



## Me Itse -päivä verkossa lokakuussa

**Valtakunnallinen Me Itse -päivä pidetään lauantaina 22.10.2022.**

Tervetuloa Me Itse -päivään lauantaina 22. lokakuuta 2022. Tapahtumaan voi osallistua tietokoneen avulla verkossa. Käytössä on Teams-ohjelma.

Päivän aiheena on ”Asenteet vammaisuutta kohtaan”.

Päivä on tarkoitettu Me Itse -ryhmille ja niissä toimiville kehitysvammaisille ihmisille, heidän avustajilleen ja ryhmien vapaaehtoisille taustatuille.

Me Itse -ryhmät voivat perustaa vaikkapa katsomoita omilla kotipaikkakunnillaan. Ryhmän kanssa yhdessä on mukava osallistua päivään.

Ohjelmaa suunnittelevat Satakunnan alueen, Seinäjoen ja Kauhajoen Me Itse -ryhmät.

**Ilmoittautuminen Me Itse -päivään päättyy 14.10.2022**

Jokainen Me Itse -ryhmä voi päättää omassa kokouksessaan, kuka haluaa osallistua Me Itse -päivään lokakuussa.

Ryhmän kanssa osallistuvat jäsenet ilmoittautuvat Me Itse -ryhmän taustatukihenkilöille. Taustatuet ilmoittavat osallistujien tiedot Me Itsen toimistolle joko sähköpostilla tai sähköisen ilmoittautumislomakkeen avulla. Lomake löytyy Me Itsen kotisivuilta [www.meitse.fi](http://www.meitse.fi)

Yksittäiset osallistujat voivat ilmoittautua itse suoraan lomakkeella.

Ilmoittautumiset tulee tehdä 14.10.2022 mennessä.

Sivulta löytyy myös tarkempia tietoja päivästä ja ohjelmasta.

Lisätietoja Me Itse -päivästä antavat Maritta Ekmark ja Merja Hakala.

Ilmoittautumisia ottaa vastaan myös puhelimitse Maritta Ekmark. Hänelle voi soittaa tiistaina, keskiviikkona tai torstaina kello 9–13. Puhelin 0400 426 535.

Voit lähettää Maritalle myös sähköpostia osoitteeseen [maritta.ekmark@meitse.fi](mailto:maritta.ekmark@meitse.fi)

# Me Itse -ryhmä voi hakea Tukiliiton apurahaa

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

Myös ryhmät voivat hakea Tukiliiton apurahaa esimerkiksi Me Itse -yhdistyksen tapahtumiin osallistumista varten. Jos kuulut Me Itse -ryhmään, voitte pohtia yhdessä apurahan hakemista.

Tukiliiton apurahan kevään hakuaika päättyy huhtikuun lopussa. Syksyn hakuaika päättyy lokakuun lopussa.



Tukiliiton apurahaa voi hakea vaikka liikuntaharrastusta varten.

Lisätietoja antaa Sanna Salmela Tukiliitosta. Hänen puhelinnumerosa on 040 6720 476 ja sähköpostinsa sanna.salmela@tukiliitto.fi

Kuva Papunet-kuvapankki

# Tukiliitto myöntää tukea Teemaviikon tapahtumiin

Joulukuun Teemaviikkoa varten voi hakea taloudellista tukea Tukiliitolta syksyllä. Hakuaika päättyy lokakuun viimeinen päivä.

Löydät lisätietoja netistä osoitteesta [www.tukiliitto.fi](http://www.tukiliitto.fi) Sivun ylälaudassa on haku. Kirjoita hakuun sana ”teemaviikko”.

Kysymyksiä voi lähettää sähköpostilla osoitteeseen [teemaviikko@tukiliitto.fi](mailto:teemaviikko@tukiliitto.fi)

Tietoja päivitetään myös Facebookin Me Itse -ryhmään. Ryhmä löytyy, kun kirjoitat sivulla [www.facebook.com](http://www.facebook.com) hakuun sanat ”Me Itse ryhmä”.

Teemaviikko on joka vuosi 1.–7.12.

# Vammaispalvelulait uudistuvat

## Vammaisten ihmisten palveluja koskevat lait uudistuvat.

Tarkoitus on, että palvelut paranevat.

Kehitysvammalaki ja vammaispalvelulaki yhdistetään. Tilalle tulee uusi vammaispalvelulaki. On mahdollista, että uusi laki tulee voimaan jo vuoden 2023 alusta lähtien.

Kun uusi laki tulee voimaan, vammaisten ihmisten palvelut ja tuki myönnetään sen perusteella.

### Johtoryhmä kommentoi lakiesitystä

Me Itsen johtoryhmällä oli tilaisuus kommentoida lakiluonnosta. Johtoryhmä sanoi, että

**1.** Vamman perusteella työtoiminnasta ja työhön pääsystä tulee säätää lailla.

**2.** Palveluja haettaessa tulee olla sama työntekijä aina kun se on mahdollista. Tutun viranhaltijan kanssa on helpompi puhua ja hoitaa asioita.

**3.** Asiakkaan osallisuuteen tulee kiinnittää huomiota erityisesti, jos palvelut muuttuvat.

**4.** Vammaispalvelujen asiakkaan tulee voida päättää itse asioistaan.

**5.** Läheiset on saatava aina ottaa mukaan palveluihin liittyvissä neuvotteluissa ja toteuttamisessa.

### Oikeus tietää ja ymmärtää lain sisältö

Lisäksi Me Itsen aktiivijäsen Ulla Topi nostaa esiin, että kehitysvammaisilla ihmisillä on oikeus ymmärrettävään ja saavutettavaan tietoon. Lakiasiat tulee esittää riittävän selkeässä muodossa. On tärkeää, että vammaiset henkilöt itse tietävät heitä koskevan lain sisällön.

### Pitkä urakka

Vammaislainsäädäntöä on uudistettu jo vuosia.

Vammaisjärjestöt sanovat, että lakiuudistus on tärkeä. Uusi laki turvaa vammaisten henkilöiden oikeuksien toteutumisen.

# Ohjeita someen ja nettiin

**Me Itse ry:llä on ”nettietiketti” eli ohjeet siitä, miten netissä ja somessa toimitaan. Ohjeet on tehty yhdessä. Tärkein ohje on ”Ole aina ystävällinen toisille”.**

Ohjeissa sanotaan näin:

Netissä pitää ajatella,  
mitä netissä voi kertoa.  
Ole ystävällinen ja kohtelias.  
Ihmisillä on erilaisia mielipiteitä.  
Arvosta erilaisuutta  
ja muiden ihmisten mielipiteitä.  
Katso tarkkaan netissäkin,  
mitä sanot ja kenelle.

Missä roolissa oletkin netissä,  
se tuo sinulle vastuuta.  
Muista aina vastavuoroisuus  
ja toisten huomioon ottaminen.

Älä puhu tai kirjoita toisten päälle,  
se ei ole kivaa.  
Jos teet mokan,  
poista viesti saman tien.

## Älä juoruile

Netissä ei haukuta toisia,  
ei riidellä eikä nimitellä.  
Älä lyö lyttyyn  
toisten viestejä.  
Ei haukuta vammaisia.  
Ei saa kiroilla  
eikä kirjoittaa hävyttömiä.

Muista yksityisyyden suoja.  
Yksityisen henkilön tietoja  
ei saa laittaa nettiin.  
Salasana on yksityisasia,  
joten älä yritä katsoa  
toisten salasanoja.

Netissä ei juoruilla toisten asioista.  
Älä kerro ilman lupaa  
muiden ihmissuhteista.  
Ei puututa yksityisasioihin,  
älä mainitse nimiä turhaan.  
Ei saa antaa ilman lupaa  
toisten sähköpostiosoitteita.

## Älä julkaise kuvia ilman lupaa

Jos otat kavereista kuvia,  
kysy aina lupa.  
Ilman lupaa toisen kuvaa  
ei saa laittaa nettiin.

Kun näet toisten valokuvia,  
älä sano niistä mitään pahaa.  
Älä loukkaa toisia.  
Kiusaamista ei saa olla  
missään muodossa.

## Älä kopioi luvatta

Luvaton kopiointi on aina kielletty.  
Toisten sivuja ei saa kaapata.

Kannattaa välttää maksusivuja.  
Älä lähde mukaan keräyksiin,  
jos et luota kerääjään.  
Älä lahjoita rahaa tuntemattomille.

Mieti, kenet otat kaveriksi.  
Ota kaveriksi ihmisiä, jotka tunnet.

Pyydä apua,  
jos et osaa tai ymmärrä joitakin asioita.  
Kaikki tarvitsevat joskus apua.

# Arki digittää -hanke kutsuu mukaan

**Meikäläisessä numero 2/2021 kerrottiin Arki digittää -hankkeesta.**

Arki digittää -hanke vahvistaa meikäläisten mahdollisuuksia osallistua, toimia ja vaikuttaa digiarjessa.

Meillä kaikilla on oikeus käyttää digilaitteita ja digipalveluita arjessamme. Hanke toimii koko Suomen alueella.

Hankkeeseen perustettiin oma kehittäjäryhmä. Sen nimi on Digihautomo. Digihautomossa on yhdeksän meikäläistä ympäri Suomea. Ryhmä tapaa aina etäyhteydellä.

Digihautomo vaikuttaa hankkeemme toimintaan. Se on perustanut myös oman blogin Vernerinetin selkosivuille.

Kutsu digi asumaan! -toiminta on aloitettu kahdessa paikassa eli Ilomantsin Aurinkorinteellä ja Juuan Viherkalliolla. Molemmat paikat ovat asumisyhteisöjä.

Harjoittelemme digitaitoja ja opimme lisää digimaailman mahdollisuuksista.

Syksyllä Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmä aloittaa mukana toiminnassa. Valtakunnallinen Me Itse ry on yksi hankkeen yhteistyökumppaneista.

## Tule mukaan toimintaan

Haluaisiko sinun Me Itse -ryhmäsi käynnistää oman digihautomon? Syksyn aikana haemme digi-innokkaita mukaan toimintaan.

Voit lukea lisää hankkeen nettisivuilta osoitteesta: [www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/arkidigittaa](http://www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/arkidigittaa)

Ajankohtaista tietoa hankkeen toiminnasta saat netistä. Käytä hakusanaa ”arkidigittaa” Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä.



Kuva Papunet-kuvapankki



# Poljento-hanke pitää työpajoja someen liittyvistä aiheista

## Meikäläiset numero 2/2022 kertoi Pohjento-hankkeesta.

Poljento-hanke tuottaa verkossa tapahtuvaa toimintaa erityistä tukea tarvitseville ihmisille ja luo verkkoyhteisöjä eri teemojen ympärille.

Käytössämme ovat suosituimmat sosiaalisen median kanavat kuten Facebook, TikTok, Snapchat, Discord ja Instagram.

Poljento pitää someaiheisia työpajoja eri yhteisöille. Aiheena voi olla esimerkiksi tietyn somealustan käyttäminen, somen turvallinen käyttö tai Poljennon toimintaan osallistuminen.

Erityisen suosittua ja kysyttyä toimintaa on ollut verkkopelaaminen ja pelistriimit sekä vilkas Discord-yhteisö.

Suosittua toimintaa ovat myös vertaistuelliset teemaryhmät Facebookissa.

Facebook-ryhmien nimet ovat

- Vapaa-aikaryhmä
- Taide ja kulttuuri
- Oma Koti (asumisen asioita)
- Anime ja Manga
- DuuniHommat (työ ja työllistyminen)



Facebookissa toimivaa Oma koti -ryhmää esitellään selkolehti Leijassa numero 3/2022.

Selkolehti Leijassa numero 3/2022 kerrotaan ”Oma koti”-ryhmästä, joka keskittyy asumisen asioihin. Esimerkiksi ”DuuniHommat” taas on ryhmä, jossa keskustellaan työstä ja työllistymiseen liittyvistä asioista.

Toimintaamme voi tutustua ja liittyä mukaan osoitteessa [www.poljento.fi](http://www.poljento.fi)

Me Itse ry on yksi Poljento-hankkeen yhteistyökumppaneista.

**Lisätietoja**  
**Ville Asikainen**  
hankekoordinaattori, Poljento-hanke  
puhelin 040 748 9664, sähköposti [vile.asikainen@settlementitampere.fi](mailto:vile.asikainen@settlementitampere.fi)

# Toimintaa ilmaston hyväksi

**Viisas valinta -passi auttaa tekemään arjen ilmastotekoja.**

Viisas valinta -passista löydät 12 ilmastotekoa, joita kuka vaan voi tehdä omassa arjessaan.

Viisas valinta -passi on tapa tehdä arjesta ilmastoystävällisempää.

Voit esimerkiksi pitää kasvisruokapäiviä tai säästää sähköä.

Kun jokin teoista on tehty, sen päälle piirretään rasti.

Montako rastia kertyi?

Voit ottaa kuvan täytetystä passista ja lähettää sen Risto Räcköläiselle.

Jos teet kolme ilmastotekoa, osallistut arvontaan, jossa palkintona on ilmastoystävällisiä tuotteita.

Jos teet neljä ilmastotekoa, lähetämme sinulle Viisas valinta -kangaskassin.

Lisää tietoa ja tulostettavan version passista löydät sivulta kvps.fi. Kirjoita hakuun ”Viisas valinta passi”.

Lisätietoja

Risto Räcköläinen

projektipäällikkö, Viisas valinta -hanke  
sähköposti risto.rackolainen@kvps.fi  
puhelin 040 653 7102

Viisas valinta -passi on kortti, josta löydät erilaisia arjen ilmastotekoja.

# Me Itse ry:n työntekijät

Ota yhteyttä. Me Itse ry:ssä toimii kahdeksan osa-aikaista työntekijää:

## **Maritta Ekmark**

suunnittelija (osa-aikainen, työsuhde päättyy syyskuun lopussa)  
Sähköpostiosoite on maritta.ekmark@meitse.fi  
Puhelinnumero 041 319 4095

## **Merja Hakala**

vammaistyön suunnittelija (osa-aikainen, toimivapaalla)  
Sähköpostiosoite on merja.hakala@meitse.fi  
Puhelinnumero on 050 428 6050

## **Mia Johansson**

järjestösihteeri (osa-aikainen, poissa syyskuun, lokakuun ja marraskuun)  
Sähköpostiosoite on mia.johansson@meitse.fi  
Puhelinnumero on 0400 426 535

## **Sirkka Nikulainen**

suunnittelija (osa-aikainen)  
Sähköpostiosoite on sirkka.nikulainen@meitse.fi  
Puhelinnumero on 050 465 4656

## **Elina Jääskeläinen**

Juttupuhelin (osa-aikainen)  
Sähköpostiosoite on elina.jaaskelainen@meitse.fi  
Puhelinnumero 050 407 0833

## **Jaana Nordlund**

aluetöntekijä (osa-aikainen)  
Sähköpostiosoite on jaana.nordlund@meitse.fi  
Puhelinnumero 050 472 4701 (arkipäivisin kello 17–18)

## **Suvi Ontto-Panula**

FB-livelähetysten vetäjä (osa-aikainen)  
Sähköpostiosoite on suvi.ontto-panula@meitse.fi  
Puhelinnumero 041 3177 059

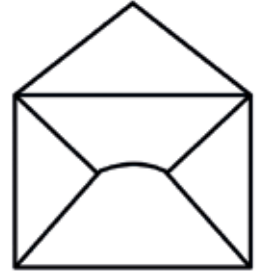
## **Suvi-Päivikki Laitinen**

FB-livelähetysten vetäjä (osa-aikainen)

# Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen

Yhdistyksen toimiston osoite on  
Me Itse ry  
Pinninkatu 51  
33100 Tampere

Kotisivumme on osoitteessa  
[www.meitse.fi](http://www.meitse.fi)  
Sähköpostiosoitteemme on  
[meitse@meitse.fi](mailto:meitse@meitse.fi)



## Puhelinajat

Meille voi soittaa puhelinaikoina.  
Toimiston puhelinajat ovat  
tiistaisin kello 9–13,  
keskiviikkoisin kello 9–13  
ja torstaisin kello 9–13.  
Toimiston numero on 0400 426 535.



Voit myös jättää viestin puhelinvastaajaan,  
niin otamme yhteyttä sinuun.

## Loma-aika

Me Itsen toimisto on suljettu  
kesäloman aikana suljettu 17.6–7.8.2022.

## Yhdistyksen toiminnan tukeminen

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

Symbolikuvat Icomonst, Freepik.com, Papunet

## Meikäläiset

### Me Itse ry:n jäsentiedote

Julkaisija on Me Itse ry

Painopaikka on Kirjapaino Kari, Jyväskylä 2022



Sosiaali- ja  
terveysministeriö  
tukee toimintaamme  
Veikkauksen tuotolla.