

Meikäläiset

Me Itse ry:n tiedote

2 • 2022

Kuvaaja Ari Impola



Yhdistyksessä me voimme toimia yhdessä.

 **Me Itse**



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.

Sisältö

Me Itsen johtoryhmän terveiset.....	3
Me Itse ryhmien koulutukset	3
Vuosikokous	
Me Itse ry:n vuosikokous 2023	4
Osallistuminen vuosikokoukseen	6
Ilmoittautumislomake.....	8
Me Itsen tavoiteohjelma 2022–2026	10
Vuosikokous lauantaina 18.3.2023.....	11
Me Itse -ryhmät	
Me Itse -päivä oli lokakuussa	12
Terveisiä Jyväskylästä	13
Ajatuksia vuoden 2022 teemasta	14
Tukiliiton toimintaa 2023	
Tukiliiton apurahat haussa.....	15
Vertaislomat haussa	15
Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen	16

Kansikuva:

Seinäjoella kuvattiin video päättäjän kanssa.
Kansikuvassa haastattelija Suvi Ontto-Panula,
kansanedustaja Paula Risikko,
haastattelija Jaana Nordlund
sekä kuvausryhmän Eija Railo ja Tiia Takala.
Videon nimi on ”Asenne ratkaisee Paula Risikko”.
Se on julkaistu Me Itse ry:n videoissa YouTubessa.

Toimiston väki on lomalla
22.12.2022 – 8.1.2023.

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



Me Itsen johtoryhmän terveiset

Uusi johtoryhmä aloittaa toimintansa 1.1.2023 alkaen.
Sen kausi kestää kolme vuotta.

Johtoryhmän jäsenet ovat
Elina Jääskeläinen, Hyvinkää,
Suvi Ontto-Panula, Kauhajoki,
Esa Peltonen, Tampere,
Sami Korhonen, Lahti ja
Päivi Lähtinen, Hyvinkää.

Puheenjohtajana jatkaa edelleen Jaana Nordlund
ja varapuheenjohtajana Janne Siltanen.

Johtoryhmä ottaa kantaa ajankohtaisiin vammaisasioihin
ja arvioi Me Itse -yhdistyksen toimintaa.

Me Itse ryhmien koulutukset

Me Itse -ryhmien koulutuksista
voit tiedustella Me Itsen toimistolta.
Järjestämme etäkoulutusta ja lähikoulutusta 8–20 hengen ryhmille.

Koulutus voi liittyä mihin tahansa ryhmän toivomaan aiheeseen.
Tässä alla esimerkkejä.

- Me Itse -ryhmän toiminta:
Vinkkejä ryhmän toimintaan.
- Vaikuttamistyö
- Digiosaaminen
- Sosiaalinen media: esimerkiksi Facebook, Messenger, TikTok
- Elokuvan tekeminen

Kiinnostaako koulutus?

Ota yhteyttä Me Itsen toimistolle sähköpostilla meitse@meitse.fi
tai puhelimella 0400 426 535.

Toimiston puhelinajat ovat
tiistaisin, keskiviikkoisin ja ja torstaisin kello 9–13.

Toimiston yhteystiedot löydät myös jäsentiedotteen takasivulta.



Me Itse ry:n vuosikokous 2023

**Tämä on virallinen kokouskutsu
Me Itse ry:n vuosikokoukseen 2023.**

Tapahtumia on kaksi
eli seminaari ja vuosikokous.

Seminaari on perjantaina 17.3.2023
ja vuosikokous pidetään
lauantaina 18.3.2023.
Vuosikokousta voi seurata
myös live-lähetyksen kautta.

Seminaari ja vuosikokous
pidetään Tampereella,
Tampere-talossa, sen osoite on
Yliopistonkatu 55, Tampere.

Perjantain seminaarin aihe on
uudistuvat vammaispalvelut.
Seminaari alkaa kello 16.
Ensin tarjotaan kahvit
ja ohjelma alkaa kello 16.30.
Seminaari päättyy klo 19.

Vuosikokouksessa 18.3.2023
Me Itsen jäsenet päättävät,
millaista yhdistyksen toiminta
on vuonna 2024.
Vuosikokouksen
esityslista on sivulla 11.

Vuosikokoukseen
ilmoittautuminen alkaa
Tampere-talossa
lauantaina 18.3. klo 8.30
Varsinainen kokous alkaa
klo 9.30 ja päättyy noin kello 14.

Vuosikokousaloitteet

Vuosikokouksessa käsitellään
kaikki aloitteet,
joita Me Itselle on lähetetty
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.

Mikäli Me Itse -ryhmät
haluavat tehdä aloitteen
vuoden 2023 vuosikokoukseen,
aloitteen on oltava
Me Itsen toimistolla
31.1.2023 mennessä.

Vuosikokoukseen ilmoittautuminen päättyy 31.1.2023.

Tampereen
Rautatieasema



Tullikatu

HOTELLI
LAPLAND

Varastokatu

TULPPAANI-
TALO

Åkerlundinkatu

Kalevantie

Pinninkatu

Yliopistokatu

Sorsa-
puisto

Tampere-
talo

Aloitteen voi lähettää
sähköpostilla tai kirjeenä.
Lähetä aloite sähköpostilla
meitse@meitse.fi
tai postissa
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

Yhdistyksen edustaja Tukiliiton liittokokoukseen

Vuosikokouksessa valitaan
Me Itse ry:n kokousedustaja
Kehitysvammaisten Tukiliiton
liittokokoukseen.
Kokous on 6.5.2023 Tampereella
ja se voidaan
järjestää etäkokouksena.

Me Itse ry:n kokousedustaja
Tukiliiton liittokokoukseen valitaan
äänestämällä vuosikokouksessa.
Kehitysvammaisten Tukiliiton
liittokokoukseen ehdokkaiksi
asettavat ilmoitetaan ennakkoon
tiistaihin 31.1.2023 mennessä.
Ehdokkaaksi voi asettua
ainoastaan henkilö,
joka on Me Itse ry:n jäsen.

Ehdokas voi lähettää esittelyn
joko sähköpostilla tai kirjeellä

Jos haluat ehdokkaaksi Me Itsen
edustajaksi Kehitysvammaisten
Tukiliiton liittokokoukseen
lähetä itsestäsi esittely.

Majoitus on järjestetty lähelle Tampere-taloa.

Esittelyssä pitää olla
–Yhteystietosi
–Valokuvaasi
–Kerro, miksi asetut kokousehdokkaaksi.

Esittely lähetetään Me Itsen toimistolle.
Sen voi lähettää
joko sähköpostissa tai kirjeessä.
Sähköpostissa osoite on
meitse@meitse.fi

Jos lähetät esittelysi kirjeenä,
lähetä kirje yhdistyksen toimistolle
osoitteeseen
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere.

Kirjeen on oltava
perillä Me Itsen toimistossa
31.1.2023 mennessä.



Osallistuminen vuosikokoukseen

**Kokous järjestetään Tampereella. Ilmoittautuminen päättyy 31.1.2023.
Kokousta voi myös seurata etänä.**

Jos haluat ilmoittautua vuosikokoukseen, toimi näin:

1.

Jos haluat osallistua vuosikokoukseen Tampereella täytä huolellisesti lomake, joka on sivuilla 8 ja 9.

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 kaikki osallistujat myös sähköisellä lomakkeella.

Jokaiselle ilmoittautuneelle lähetetään myöhemmin kirje, jossa on kokouspaperit ja tarkemmat kokousohjeet.

Vuosikokoukseen ilmoittautuminen pitää tehdä 31.1.2023 mennessä.

Ilmoittaudu ajoissa, koska myöhästyneitä ilmoittautumisia emme voi ottaa vastaan!

Me Itse ry:n vuosikokouksen esityslista on sivulla 11.

Lähetystä voi seurata netissä

Vuosikokousta voi seurata etänä tietokoneen, tabletin tai puhelimen avulla.

Etälähetysten linkki ilmoitetaan Me Itsen nettisivuilla ja Facebook-sivulla. Lähetysten seuraaminen on maksutonta. Etänä ei voi osallistua äänestyksiin.

Kokouspäivän hinta ja muut kulut

Osallistuminen vuosikokoukseen lauantaina 18.3.2023 maksaa 40 euroa. Jos osallistut perjantaina 17.3.2023 seminaariin, se maksaa 20 euroa.

Jos siis osallistut seminaariin ja vuosikokoukseen, ne maksavat yhteensä 60 euroa.

Osallistuja maksaa itse myös matkat ja hotellimajoituksen.

Majoitus

Majoitus on Lapland-hotellissa. Sen osoite on Yliopistonkatu 44, Tampere.

Yhden hengen huone maksaa 138 euroa yhdeltä yöltä. Kahden hengen huone maksaa 158 euroa yhdeltä yöltä. Näet hinnat sivulla 9.

Majoitus ja muut kulut maksetaan jälkikäteen laskulla.

Tarvitsetko tukea?

Ota apua mukaasi. Me Itse -yhdistys vastaa vain vuosikokouksen ja seminaarin ohjelmasta sekä yleisistä järjestelyistä. Me Itse ei vastaa henkilökohtaisen avun palveluista, joten jos tarvitset tukea, ota apua mukaasi.

Tämä tarkoittaa, että jos tarvitset tukea ja apua esimerkiksi liikkumisessa tai jos sinulla jokin pitkäaikaissairaus, kuten epilepsia tai diabetes, sinun pitää ottaa mukaan henkilökohtainen apu tai tuki.

Vuosikokouksen kulut

Tampereella osallistuminen

- Seminaari maksaa 20 euroa.
- Kokous maksaa 40 euroa.
- Molemmat yhteensä 60 euroa.
- Tämän lisäksi osallistuja maksaa itse matkat ja majoituksen.

Lisätietoja

Lisätietoja antaa Me Itse -yhdistyksen Mia Johansson, sähköposti mia.johansson@meitse.fi

Mian numero on 0400 426 535. Hänelle voi soittaa tiistaina, keskiviikkona tai torstaina kello 9–13.

Palautekysely

Vuosikokouksen aikana osallistujat voivat antaa palautetta. Jäsenet voivat kertoa mielipiteensä siitä, mikä Me Itsen toiminnassa on tärkeää ja mitä asioita Me Itsen tulisi parantaa.

Jokaisen vuosikokoukseen osallistuvan mielipide on tärkeä.

Vuosikokoukseen ilmoittautuminen päättyy 31.1.2023.



Ilmoittautumislomake (palauta 31.1.2023 mennessä)

Me Itse ry:n seminaari 17.3.2023 Tampere ja

Me Itse ry:n vuosikokous 18.3.2023 Tampere

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 seminaariin
perjantaina 17.3.2023 paikan päällä.
Se maksaa 20 euroa,
hinta sisältää kahvin ja sämpylän..
- Osallistun vuosikokoukseen
lauantaina 18.3.2023 paikan päällä.
Se maksaa 40 euroa,
hinta sisältää lounaan ja lähtökahvit.

Avustajat ja tuki

Kanssani osallistuu henkilökohtainen avustaja

- Ei
- Kyllä, hänen nimensä on _____

Majoitus (Hotelli Lapland, Yliopistonkatu 44, 33100 Tampere)

Valitse yksi vaihtoehto:

- En tarvitse majoitusta.
- Varaan yhden hengen huoneen perjantain ja lauantain väliseksi yöksi.
Huone maksaa 138 euroa.
- Varaan yhden hengen huoneen perjantaista sunnuntaihin.
Huone yhdelle ihmiselle kahdeksi yöksi maksaa yhteensä 276 euroa.
- Varaan kahden hengen huoneen perjantain ja lauantain väliseksi yöksi.
Huone maksaa 158 euroa.
Toivon huonetoveriksi _____
- Varaan kahden hengen huoneen perjantaista sunnuntaihin.
Huone kahdelle ihmiselle kahdeksi yöksi maksaa yhteensä 316 euroa.
Toivon huonetoveriksi _____

Laskutus (täytä tiedot huolellisesti)

Laskun maksajan nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Lisätietoja _____

Lomakkeen lähettämisohteet ovat sivulla 6. Palauta lomake 31.1.2023 mennessä.

Lisätietoja laskun maksajalle

- 1) Hotelli varataan tällä lomakkeella.
- 2) Me Itse ry:n toimisto hoitaa kaikkien Lapland-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.



Me Itsen tavoiteohjelma 2022–2026

**Me Itsen tavoiteohjelma on nimeltään Minä ja me – kaikki kansalaisia!
Yhdistyksen teemana 2023 on uudistuvat vammaispalvelut.**

Tavoiteohjelma tarkoittaa sitä, että Me Itsen toimintaa varten on laadittu suunnitelma. Se on laadittu vuosiksi 2022–2026.

Vuoden 2023 painopistealueena on keskinen Suomi. Teemana on uudistuvat vammaispalvelut. Siihen kuuluu henkilökohtainen apu, henkilökohtainen budjetointi, liikkumisen tuki, asuminen, työllistymisen tuki sekä sosiaali- ja terveystalot.

Julkilausuma 2023

Me Itse ry julkaisee joka vuosi julkilausuman. Vuoden 2023 julkilausumaa tekevät keskisen Suomen alueen ryhmät. Julkilausuman aihe on uudistuvat vammaispalvelut.

Keskinen Suomi tarkoittaa seuraavia alueita:

- Jyväskylä,
- Tampere,
- Valkeakoski,
- Riihimäki,
- Lahti ja
- Mäntsälä.

Kun julkilausuma on valmis vuoden 2023 alussa, se julkaistaan. Me Itsen nettisivuilta ja Facebookista. Julkilausuma esitellään Me Itsen vuosikokouksessa. Julkilausuma ilmestyy myös Leija-lehdessä.



Julkilausuma ryhmien käyttöön

Julkilausumaa voi käydä läpi omassa Me Itse -ryhmässä. Mitä ryhmäläiset ajattelevat julkilausumasta? Voitte keskustella ryhmän kanssa vaikkapa yksi vammaispalvelujen aihe kerrallaan.

Julkilausumaa voi käyttää oman Me Itse -ryhmän vaikuttamistoiminnassa ja esimerkiksi teemaviikon tapahtumissa hyödyksi. Teemaviikko on joulukuussa. Se alkaa 1.12. ja päättyy 7.12.

Ryhmä voi lähettää julkilausuman esimerkiksi kuntapäätäjille tai vammaispalveluista päättävälle työntekijälle.

Vuosikokous 2023



Vuosikokous lauantaina 18.3.2023

Me Itse ry:n vuosikokouksen ohjelma

kello 8.30 Ilmoittautuminen alkaa

kello 9.30 Vuosikokous alkaa

Tervetulosanat

Hiljainen hetki poisnukkuneiden muistoksi

kello 11–12 Lounas

kello 12–14 Vuosikokous

Vuosikokous päättyy noin kello 14.

Esityslistassa esitellään kokouksessa käsiteltävät asiat.

Niitä on yhteensä 15 kappaletta.

Vuosikokouksen esityslista

- 1 § Kokouksen avaus
- 2 § Kokouksen järjestäytyminen
- 3 § Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- 4 § Kokouksen esityslistan hyväksyminen
- 5 § Toimintakatsaus vuodelta 2022
- 6 § Tuloslaskelma, tase ja tilintarkastuskertomus vuodelta 2022
- 7 § Tuloslaskelman ja taseen vahvistaminen sekä vastuuvapaudesta päättäminen
- 8 § Vuoden 2024 jäsenmaksujen määrääminen
- 9 § Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024
- 10 § Valitaan Me Itsen edustaja Kehitysvammaisten Tukiliiton liittokokoukseen Tampereelle
- 11 § Tilintarkastajan ja varatilintarkastajan valitseminen
- 12 § Päätetään yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan ja hallitusjäsenten kokouspalkkiosta vuodelle 2024
- 13 § Vuosikokoukselle tehdyt aloitteet
- 14 § Muut asiat
- 15 § Kokouksen päättäminen



Jaana Nordlund, Samuli Palmu ja Suvi Ontto-Panula lukivat Me Itsen vuoden 2022 julkilausuman. Sen aihe on ”Asenteet vammaisuutta kohtaan”.

Me Itse -päivä oli lokakuussa

Valtakunnallinen Me Itse -päivä pidettiin etänä Teamsin kautta lauantaina 22.10.2022. Päiville osallistui 12 Me Itse -ryhmää. Yhteensä etäosallistujia oli 154 ja taustatukia sekä avustajia 20.

Ohjelmassa oli satakuntalaisten Mini-musikaali ja videotervehdykset Seinäjoelta, Kauhajoelta ja Satakunnasta. Viisas valinta -hanke ja Poljento-hanke esittäytyivät päivän aikana.

Näimme videon, joka kertoi siitä, miten Suvi Ontto-Panula ja Jaana Nordlund kävivät haastattelemassa Seinäjoella kansanedustaja Paula Risikkoa. Videon näkee nyt Me Itse ry:n YouTube-kanavalla.



Päivässä puhuttiin asenteista. Keskustelimme siitä, miten erilaisista asenteista huolimatta voidaan toimia yhdessä.

Tallenne YouTubessa

Voit käydä katsomassa koko päivän ohjelman YouTubessa Me Itse ry:n omalla kanavalla.

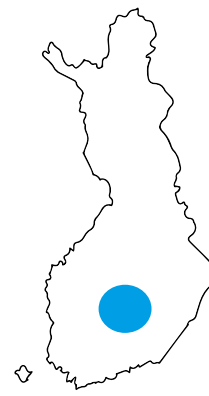
Kun kirjoitat nettiin hakusanoiksi ”You Tube Me Itse”, löydät paljon videoita. Voit myös mennä suoraan osoitteeseen youtube.com/meitsery

Tavataan vuonna 2023

Vuoden 2023 Me Itse -päivät pidetään 11.–12.11.2023 Jyväskylässä. Tervetuloa Keski-Suomeen! Aiheesta lisää ensi vuoden 2023 Meikäläiset-tiedotteessa.

Terveisiä Jyväskylästä

Pasi Pumperi on Mataran Menevät -ryhmän eli Jyvässeudun Me Itse -ryhmän puheenjohtaja. Hän kertoo ryhmän toiminnasta.



Jyväskylä on Keski-Suomea.

Ryhmämme nimi on Mataran menevät. Se on paikallinen Me Itse -ryhmä Jyväskylässä. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa, jokaisen kuukauden toisena perjantaina.

Kokoontumispaikkanamme on kansalaistoiminnan keskus Matara, siitä ryhmän nimikin on saanut alkunsa.

Ryhmään kuuluu seitsemän jäsentä, ja kolme taustatukihenkilöä. Ryhmässämme vallitsee hyvä yhteishenki ja kaikki ovat iloisia. Ryhmässä myös huumori kukoistaa ja nauruilta ei koskaan vältytä!

Otamme kantaa

Olemme tehneet erilaisia kannanottoja. Olemme ottaneet kantaa esimerkiksi VPL-matkoihin sekä hyvinvointialueen palveluihin. VPL tarkoittaa vammaispalvelulakia.

Viimeisimmässä kannanotossa ryhmä esimerkiksi vaati, että palveluohjaajat pysyisivät uudistuksesta huolimatta samana.

Ryhmä on ottanut kantaa myös asuntoloiden henkilökunnan määrään eli siihen, että henkilökuntaa on liian vähän.

Teemme yhteistyötä

Ryhmä tekee tiivistä yhteistyötä paikallisen tukiyhdistyksen eli Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry:n kanssa.

Osa Me Itse -ryhmän jäsenistä toimii tukiyhdistyksen hallituksessa. Minä olen ollut mukana Tuu mukaan -hankkeessa.

Ryhmälle myönnettiin tukiyhdistyksen 60-vuotisjuhlassa kunnianosoituksena viiri. Viiri myönnettiin ryhmän ansiokkaasta toiminnasta, ja otin viirin puheenjohtajana vastaan.

Myös Yhdenvertainen kaveritoiminta on läheinen yhteistyökumppanimme. Yhdenvertainen kaveritoiminta on Kehitysvammaisten Tukiliiton toimintaa.

Ryhmämme on aktiivinen ja tästä on hyvä jatkaa eteenpäin!

**Terveisin
Pasi Pumperi puheenjohtaja
Mataran Menevät**

Ajatuksia vuoden 2022 teemasta

Vuoden 2022 teemamme oli asenteet.

Joulukuussa 1.–7.12.2022 oli valtakunnallinen teemaviikko, jonka aiheena oli asenteet. Teemaviikon tunnuslause oli: Sun asenne mun elämä. Me Itse -ryhmät ja Tukiliiton paikallisyhdistykset tekivät viikosta näkyvän tapahtuman.

Olemme kaikki varmasti samaa mieltä siitä, että aihe on tärkeä. Jokainen saisi itse päättää asioistaan ja jokaista kuunnellaan. Asenteista lähtee kaikki, miten kohtaamme toinen toisemme ihmisinä ilman ennakkoluuloja. Tutustu rohkeasti ihmisiin, ei voi tietää kuinka upea tyyppi sieltä löytyy. Jos ei anna mahdollisuutta tutustumiseen, niin ei voi tietää, millainen ihminen oikeasti on.

Kauhajoen ja Seinäjoen Me Itse -ryhmät pitivät tärkeinä asioina tasapuolisuutta ja yhdenvertaisuutta. Tasapuolisuus tarkoittaa sitä, että kaikkia kohdellaan samalla tavalla. Kohteluun ei saa vaikuttaa ihmisen sukupuoli, ihonväri tai hänen vammansa.

Jokaisella oikeus hyvään elämään. Tällä motolla voimme siirtyä asenteissa eteenpäin. Sydämellä yhdessä eläen ja toista tukien, sitä on hyvä elämä yhteiskunnassa.

Suvi Maaria Evelyn Ontto-Panula

Suvi toimii Seinäjoella Me Itse -ryhmässä ja valtakunnallisessa Me Itsen johtoryhmässä.



Tukiliiton toimintaa 2023

Tukiliiton apurahat haussa syksyllä

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. Haluaisitteko vaikkapa käydä retkellä tapaamassa toista ryhmää?



Huittisten Hulivilit on yksi Me Itse -ryhmistä, jonka toimintaa apuraha on tukenut.

Seuraavan kerran apurahaa voi hakea syksyllä 2023. Lisätietoja apurahoista päivitetään Tukiliiton sivulle www.tukiliitto.fi

Vertaislomat haussa

Tukiliitto ja MTLH järjestävät yhdessä tuettuja lomia eli vertaislomia myös vuonna 2023.

Tulossa on kolme vertaisloma aikuisille, joilla on kehitysvamma. Lomat ovat kylpylähotelleissa.

Vertaisloma 29.5.–3.6.2023 pidetään Rokualla. Haku päättyy 1.3.2023.

Vertaisloma 28.8.–2.9.2023 pidetään Leppävirralla. Haku päättyy 28.5.2023.

Vertaisloma 18.–23.9.2023 pidetään Lohjalla. Haku päättyy 18.6.2023.

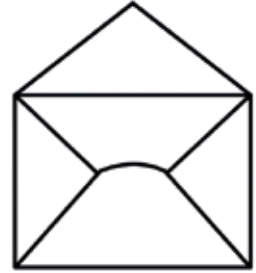
Loman omavastuu on 125 euroa viideltä vuorokaudelta. Lisäksi lomailija maksaa itse matkat.

Lisätietoja vertaislomista löydät Tukiliiton sivulta www.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



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
22.12.2022–8.1.2023.

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

Meikäiset

Me Itse ry:n tiedote

Julkaisija on Me Itse ry

Painopaikka on Kirjapaino Kari, Jyväskylä 2022



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.