

MEIKÄLÄISET

JÄSENTIEDOTE 2025

”On hyvinvoinnin aika”



Mahtavaa meininkiä Lapin Talentti -tapahtumassa 15.11.2024 Rovaniemellä.



MEITSE RY

Me Itsen hanke, kehitysvammaiset tulevaisuuden tekijöinä 2024–2026

Me Itsen hankkeessa koulutetaan meikäläisiä vapaaehtoistoimijoiksi, esimerkiksi auttamaan erilaisissa tehtävissä Me Itse -ryhmissä.

Me Itse haki rahoitusta hankkeelle STEAlta ja sai rahoituksen uudelle hankkeelle. STEA on Sosiaali- ja Terveysjärjestöjen avustuskeskus. Hankkeen nimi on Kehitysvammaiset tulevaisuuden tekijöinä.

Hanke tarkoittaa toimintaa, joka on aiheeltaan ja kestoaltaan rajattua. Se lähtee tarpeesta kokeilla ja toteuttaa uutta toimintaa.

Koulutukset ovat alkaneet vuoden 2024 aikana.

Jaana ja Esa kertovat kokemuksistaan

Jaana Nordlund on työskennellyt hankkeessa vertaisohjaajana toukokuusta 2024 asti.

Jaana on muun muassa vierailut Me Itse -ryhmissä ja esitellyt hanketta.

Hänellä on myös kirjoitustehtäviä sekä palavereita.

Jaanan mielestä hankkeessa työskentely on ollut todella mukavaa ja mielenkiintoista.

Alkuun Jaanaa hieman jännitti, mutta vastaanotto on ollut todella hyvä. Hän on tuntenut olonsa tervetulleeksi.

Jaana Nordlundin mielestä parasta hanketyössä on erilaisten ihmisten kohtaaminen.

Esa Peltonen on ollut töissä hankkeessa syksystä 2024. Esa käy puhumassa kouluissa tai tapahtumissa ja toimii vertaisohjaajana. Lisäksi hän kirjoittaa blogitekstejä.

Esa pitää tosi paljon tällaisesta työstä. Hän kokee, että työ on antoisaa ja se kouluttaa häntä eteenpäin. Esa haluaa oppia johtamaan ja vetämään koulutuksia, joten niitä asioita hän opettelee lisää.

Esa sanoo, että hänet on otettu avosylin vastaan ja on ollut helppo tulla mukaan toimintaan. – Tartu tilaisuuteen, jos tulee mahdollisuus erilaisiin töihin tai vapaaehtoisjuttuihin. Ne voivat avata ovia vaikka mihin, Esa Peltonen sanoo.

Koulutuksia tulossa 2025

Vuonna 2025 hanke järjestää useita vapaaehtoistyön koulutuksia meikäläisille.

Koulutuksissa vertaisohjaajat tarjoavat vertaistukea koulutukseen tuleville ihmisille. Vertaisohjaajat jakavat kokemuksiaan ja kertovat, miten vapaaehtoiset toimivat.



Vuosikokous 2025

M E I T S E R Y

Me Itse ry:n vuosikokous on lauantaina 15.3.2025
ja seminaari on perjantaina 14.3.2025 Tampereella
Kokoukseen ei voi osallistua etänä.

**Tämä on virallinen kokouskutsu
Me Itse ry:n vuosikokoukseen 2025.
Vuosikokousseminaari on
perjantaina 14.3.2025 kello 16 alkaen
ja vuosikokous lauantaina 15.3.2025.**

Kokous ja seminaari pidetään
Tampereen Yliopistolla.
Päätalo, Auditorio D11
Osoite on Kalevantie 4.

Perjantain seminaari alkaa kello 16
ja päättyy kello 19.30.

Vuosikokousilmoittautuminen alkaa
lauantaina 15.3.2025 kello 8.30.
Varsinainen kokous alkaa klo 9.30 ja
päättyy noin kello 15.

Vuosikokouksessa
Me Itsen jäsenet päättävät,
millaista yhdistyksen toiminta on 2026.
Vuosikokouksen
esityslistan löydät sivulta 7 ja
ilmoittautumislomakkeen sivulta 8.

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 2025 vuosikokoukseen,
aloitteen on oltava Me Itsen toimistossa
perjantaihin 14.2.2025 mennessä.

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

Osallistuminen Vuosikokoukseen

1.
Jos haluat osallistua
vuosikokoukseen,
täytä huolellisesti lomake,
joka on sivulla 13.

Voit antaa lomakkeen
ryhmäsi taustatukihenkilölle.
Hän lähettää
kaikki ryhmänne lomakkeet
Me Itsen toimistoon.
Hotellihuone varataan
suoraan hotellilta.
Tästä on ohje seuraavilla sivuilla,
sivut 4 ja 5.

2.
Voit ilmoittautua myös
Me Itsen kotisivujen kautta.
Siellä on sähköinen lomake
ilmoittautumista varten.

Jatkuu

Vuosikokous 2025

M E I T S E R Y

3.

Taustatukihenkilöt voivat ilmoittaa kokoukseen kaikki osallistujat Samalla sähköisellä lomakkeella. Kaikki osallistujat voi ilmoittaa samalla kertaa.

Jokaiselle kokoukseen ilmoittautuneelle jaetaan kokouspaperit Tampereella.

Vuosikokoukseen ilmoittautuminen pitää tehdä 14.2.2025 mennessä. Ilmoittaudu ajoissa, koska myöhästyneitä ilmoittautumisia emme voi ottaa vastaan!

Hotellihuoneen varaus

Vuosikokoukseen osallistuvat varaavat itse hotellihuoneen. Huoneen voi varata esimerkiksi Me Itsen kiintiöstä Lapland -hotellilta. Huone maksetaan heti hotellilla, kun saavut vuosikokoukseen.

Jos et pääsekään vuosikokoukseen, muista peruuttaa huonevaraus. Soita hotellille ja peruuta varaus. Jos et peruuta varausta, niin hotelli laskuttaa siitä sinua.

Samoin osallistuminen vuosikokoukseen pitää peruuttaa. Soita silloin Me Itsen toimistolle.

Tarkempia ohjeita hotellin varaamisesta on sivulla 5.

Me Itsen johtoryhmä valitaan vuosikokouksessa

Kokouksessa valitaan Me Itse ry:n johtoryhmä vuosille 2026–2028. Jos haluat asettua ehdolle vaalissa, tee itsestäsi esittely, jossa on

- Yhteystietosi.
- Valokuvasi.
- Kerro, millaisia asioita sinä haluaisit edistää johtoryhmässä.

Oman esittelyn voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen meitse@meitse.fi tai kirjeenä yhdistyksen toimistolle 14.2.2025 mennessä.

Toimiston osoite on:
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

Me Itsen liittokokousedustaja valitaan vuosikokouksessa

Vuosikokouksessa valitaan Me Itse ry:n edustaja Kehitysvammaisten Tukiliiton liittokokoukseen.

Liittokokous on 24.5.2025 Tampereella ja se voidaan järjestää etäkokouksena. Me Itsen hallitus voi päättää erikseen Me Itsen edustajan etäosallistumisesta Tukiliiton liittokokoukseen.

Me Itse ry:n edustaja Tukiliiton liittokokoukseen valitaan äänestämällä vuosikokouksessa.

Jatkuu

Vuosikokous 2025

M E I T S E R Y

Kehitysvammaisten Tukiliiton liittokokoukseen ehdokkaiksi asettuvat ilmoitetaan ennakoon perjantaihin 14.2.2025 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.

Esittelyssä pitää olla

- Yhteystietosi
- Valokuvasi
- Kerro, miksi asetut ehdokkaaksi.

Esittely lähetetään Me Itsen toimistolle. Sen voi lähettää joko sähköpostissa tai kirjeessä.

Sähköpostissa osoite on meitse@meitse.fi

Jos lähetät esittelysi kirjeenä, laita kirje yhdistyksen toimistolle osoitteeseen

Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere.

Kirjeen on oltava perillä toimistossa 14.2.2025 mennessä.

Kokouspäivän hinta ja muut kulut

Osallistuminen seminaariin perjantaina 14.3.2025 maksaa 20 euroa ja vuosikokoukseen lauantaina 15.3.2025 maksaa 60 euroa. Osallistumisesta lähetetään lasku kokouksen jälkeen.

Osallistuja maksaa itse myös matkat ja majoituksen.

Ilmoittautuminen päättyy 14.2.2025 mennessä. Ilmoittaudu ajoissa, sillä myöhästyneitä ilmoittautumisia ei voida ottaa vastaan!

Majoitus ja ohjeet majoituksen varaamiseen

Majoitus on Lapland-hotellissa. Sen osoite on Yliopistonkatu 44, 33100 Tampere.

Yhden hengen huone maksaa 110 euroa yhdeltä yöltä. Kahden hengen huone maksaa 130 euroa yhdeltä yöltä.

Majoitus maksetaan hotellilla.

Ohjeet hotellihuoneen varaamiseen: Varaa hotellihuone seuraavan ohjeen mukaan

1)
Soita hotellille numeroon 03 383 0000 tai lähetä sähköpostia osoitteeseen tampere@laplandhotels.com

2)
Kerro varauksen yhteydessä koodi ALLMEITSE2025

[Jatkuu](#)

Vuosikokous 2025

M E I T S E R Y

3)

Kerro nimesi
ja millaisen huoneen haluat varata.
Yhden hengen huoneen,
vai kahden hengen huoneen.

4)

Jos majoitut kaverin kanssa,
kerro myös kaverin nimi.

Peruminen, ohjeet majoituksen ja osallistumisen perumiseen

A)

PERUMINEN, OSA 1
Jos et pääse vuosikokoukseen,
muista perua huonevaraus suoraan
hotellille.
Jos et peru varaustasi,
hotelli lähettää sinulle laskun
hotellihuoneesta.

B)

PERUMINEN, OSA 2
Muista perua samalla osallistumisesi
Me Itsen toimistolle.
Jos et ole perunut osallistumistasi
Me Itsen toimistolle,
siitä lähetetään lasku sinulle.

**Vuosikokoukseen
ilmoittautuminen
päättyy 14.2.2025.
Ilmoittaudu ajoissa, koska
myöhästyneitä ilmoittautumisia
emme voi ottaa vastaan!**

Lisätietoja laskun maksajalle

1) Vuosikokouksen jälkeen lasku
osallistumisesta lähetetään
postissa laskun maksajan osoitteeseen.

2) Hotelli maksetaan heti Tampereelle
tullessa hotellin vastaanottoon.
Vuosikokoukseen ilmoittautuminen päättyy
perjantaina 14.2.2025.

Lisätietoja antaa
Me Itse -yhdistyksen toimisto
meitse@meitse.fi
Puhelin 050 465 4656.
Toimiston puhelinaika on
keskiviikkoisin kello 12–16.

Tarvitsetko tukea? Ota apua mukaasi

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

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

Vuosikokous 2025

M E I T S E R Y

Vuosikokouksen esityslista

Me Itse ry:n vuosikokous
lauantaina 15.3.2025.
Vuosikokousilmoittautuminen alkaa
lauantaina 15.3.2025 kello 8.30.
Varsinainen kokous alkaa kello 9.30
ja päättyy noin kello 15.

Esityslistassa on
vuosikokouksessa käsiteltävät asiat.
Niitä on yhteensä 16 kappaletta.

Esityslista

- 1 §** Kokouksen avaus
- 2 §** Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- 3 §** Kokouksen järjestäytyminen
- 4 §** Kokouksen esityslistan hyväksyminen
- 5 §** Toimintakatsaus vuodelta 2024
- 6 §** Tuloslaskelma, tase ja tilintarkastuskertomus vuodelta 2024
- 7 §** Tuloslaskelman ja taseen vahvistaminen sekä vastuuvapaudesta päättäminen
- 8 §** Me Itse ry:n johtoryhmän valinta
- 9 §** Vuoden 2026 jäsenmaksujen määrääminen
- 10 §** Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2026
- 11 §** Valitaan Me Itsen edustaja
Kehitysvammaisten Tukiliiton liittokokoukseen Tampereelle
- 12 §** Tilintarkastajan ja varatilintarkastajan valitseminen
- 13 §** Päätetään yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan
ja hallitusjäsenten kokouspalkkiosta vuodelle 2026
- 14 §** Vuosikokoukselle tehdyt aloitteet
- 15 §** Muut asiat
- 16 §** Kokouksen päättäminen

Vuosikokous 2025

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Me Itse ry:n vuosikokous ja seminaari

14.3.2025 Seminaari alkaa kello 16 ja päättyy kello 19.30

15.3.2025 Vuosikokous, ilmoittautuminen kello 8.30

Kokous alkaa kello 9.30

Ilmoittautumislomake

(palauta 14.2.2025 mennessä)

Osallistujan tiedot

_____ Olen Me Itse ry:n jäsen (Laita rasti viivalle, jos olet jäsen.)

Olen taustatukihenkilö, ryhmän nimi on _____

Olen henkilökohtainen avustaja, avustan _____

Etunimi _____

Sukunimi _____

Ruoka-aineallergiat

_____ Osallistun seminaariin perjantaina 14.3.

Seminaari maksaa 20 euroa, hinta sisältää tulokahvit.

_____ Osallistun vuosikokoukseen lauantaina 15.3.

Se maksaa 60 euroa, hinta sisältää lounaan ja lähtökahvit.

Avustajat ja tuki

Kanssani osallistuu henkilökohtainen avustaja

_____ Ei

_____ Kyllä, hänen nimensä on _____

Vuosikokous 2025

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Laskutus (täytä tiedot huolellisesti)

Laskun maksajan nimi

Osoite

Puhelin

Sähköposti

Lisätietoja

Lomakkeen lähettämishjeet ovat sivulla 3. Palauta lomake 14.2.2025 mennessä.

Lisätietoja laskun maksajalle

1) Vuosikokouksen jälkeen lasku osallistumisesta lähetetään postissa laskun maksajan osoitteeseen.

2) hotelli maksetaan heti Tampereelle tullessa hotellin vastaanottoon. Vuosikokoukseen ilmoittautuminen päättyy perjantaina 14.2.2025.

Lisätietoja

Me Itse -yhdistyksen toimisto,

sähköposti meitse@meitse.fi

puhelin 050 465 4656.

Toimistolle voi soittaa keskiviikkona kello 12–16.

Me Itse -ryhmät

TERVEISIÄ MUILLE RYHMILLE

Espoon ryhmä on täynnä toimintaa

**Espoon Me Itse -ryhmän
kokouksissa puhutaan ja
päätetään asioista.
Ryhmä täyttää 25 vuotta.**

Espoon Me Itse -ryhmä
on täynnä toimintaa!
Ryhmän jäsenet
kokoontuvat säännöllisesti
ja kokouksissa suunnitellaan
monia tulevia tapahtumia.

Kokouksessa 25.10. olivat mukana
Me Itse -ryhmän jäsenet:
Henrik Särkkä, Satu Kosonen,
Heini-Maria Mynttinen,
Klaus Müller, Annika Olo,
John Campbell, Tiia Lehto
ja Siiri Hyytiä.
He ovat kaikki aktiivisia
ja osallistuvat innolla
ryhmän toimintaan mukaan.

**Ryhmä on toiminut
jo 25 vuotta**

Ryhmän 25-vuotisjuhlaa vietetään
tammikuussa 2025.
Ryhmä perustettiin 24.4.1999,
ja nyt on aika juhlia tätä tärkeää asiaa.

Juhlan lisäksi ryhmä osallistuu
teemaviikkoon Sellossa 1.–7.12.
Silloin järjestetään
"Kohtaa mut" -tapahtuma
yhdessä Helsingin Me Itsen kanssa.
Tapahtumasta odotetaan
erittäin mukavaa yhdessäoloa.

Espoon Me Itse -ryhmän jäsenet
ovat aktiivisia myös arjessaan.
Moni käy päivätoiminnassa
tai toimintakeskuksessa.
Jotkut ovat palkkatyössä.
Osa käy Riilahden toimintakeskuksessa,
siellä järjestetään monenlaista toimintaa.

Annika on aktiivijäsen
ja hän työskentelee Lyhty ry:ssä
keittiössä palkkatuella.
Hän on myös kihloissa Klausin kanssa.
Klaus on siivoojana Xeroxilla
maanantaista torstaihin.
Henkka on Espoon seurakunnalla töissä.

Kokouksissa puhutaan ja päätetään asioita.
Tärkeintä on nähdä kavereita.

Kokoukset tuovat
vaihtelua päiväohjelmaan.
Ryhmä on suunnitellut,
että ryhmälle tehdään
turvallisemman tilan periaatteet.
Lisäksi ryhmä on keskustellut
karaokelaitteiden hankinnasta.

Jatkossa ryhmä suunnittelee hankkivansa
lahjakortin kokoustarjoiluja varten.
Jokainen voisi vuorotellen tuoda
tarjottavia kokouksiin.

Espoon Me Itse -ryhmä on
positiivinen porukka,
jossa jokainen jäsen
voi osallistua ja vaikuttaa.
Yhdessä tekemällä arki on
rikkaampaa ja hauskeempaa!

Jatkuu

Me Itse -ryhmät

TERVEISIÄ MUILLE RYHMILLE



Terveisiä Espoosta! Espoon Me Itse -ryhmä on positiivinen porukka, jossa jokainen jäsen voi osallistua ja vaikuttaa.

Kohti täyttää elämää -seminaari järjestetään Joensuussa

Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmä järjestää Kohti täyttää elämää seminaarin

Joensuussa järjestetään Kohti täyttää elämää -seminaari. Seminaari järjestetään keskiviikkona 12.2.2025. Se alkaa kello 10 ja päättyy kello 15.

Seminaari on Joensuun Tiedepuistossa. Seminaarissa käsitellään hyvinvoinnin teemaa.

Lisätietoja seminaarista saa Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmän taustatueltta Ritva Silvennoiselta, hänen sähköpostinsa on ritva_silvennoinen@hotmail.com.



Uutisia somessa on sivulla
facebook.com/meitse-ry



Me Itse ry:n sähköpostiosoite on
meitse@meitse.fi

Hyvinvointi

V U O D E N T E E M A 2 0 2 5

Ihminen voi hyvin, kun hän saa elää omaa elämää

Mitä on hyvinvointi?
Hyvinvointi alkaa itsestä
ja siitä, että huolehtii myös muista.

Ihminen voi hyvin,
kun hän saa elää omaa elämää.
On tärkeää, että jokainen
saa päättää omista asioistaan.
Kun vaikuttaa omaan elämäänsä,
tuntee itsensä arvokkaaksi.

Hyvinvointi on myös sitä,
että pysyy terveenä.
On hyvä liikkua säännöllisesti,
syödä terveellisesti
ja muistaa levätä.
Hyvinvointiin kuuluu
omasta kunnosta huolehtiminen.
Pitää lähteä liikkeelle!

Hyvinvointi ei ole vain
kehon hyvää vointia.
Miten sinä huolehdit
henkisestä hyvinvoinnista?
Kulttuuri ja mielekkäät
harrastukset ovat tärkeitä.
Jos tapahtumaan lähteminen
tuntuu jännittävältä,
sinne ei tarvitse mennä yksin.
Pyydä mukaan tukihenkilö tai kaveri.
Tärkeää on ilo ja positiivinen asenne.

Joku voi pitää lemmikeistä.
Oma tai tuttavien lemmikki
voi tuottaa hyvää vointia.
Eläinten kanssa voi ulkoilla
ja niistä saa myös seuraa itselleen.
Pienetkin asiat voivat tuoda
suurta iloa elämään.

Ihmissuhteet tuovat usein hyvää vointia.
Hyvinvointia lisäävät läheiset ihmissuhteet,
oma seurustelukumppani,
oma perhe tai ystävät.

Onko lähelläsi ihmisiä,
jotka ovat yksinäisiä?
Kaverit ja perhe ovat tärkeitä
ja pitää huolehtia siitä,
että kukaan ei jää yksin.
Tartu käteen, pidä huolta.

On ihanaa, jos ystävät ovat lähellä.
Yhdessä vietetty aika tuo hyvää mieltä
ja lisää mielenhyvinvointia.

Oletko mukana Me Itse -toiminnassa?
Ryhmän kokouksesta saa virtaa
ja voimaa.
Ryhmässä voi jutella muiden kanssa.
Siellä saa vertaistukea
ja tuntee kuuluvansa yhteisöön.
Tämä yhteisöllisyys on tärkeää
henkiselle hyvinvoinnille.

Hyvinvoinnissa on tärkeää,
että fyysinen terveys,
henkinen hyvinvointi,
sosiaaliset suhteet
ja itsemääräämisoikeus ovat tasapainossa.

Me Itse ry
Julkilausuma hyvinvoinnista 2025

Hyvinvointi

V U O D E N T E E M A 2 0 2 5

Teemaviikko 2024 sujui hyvin, ensi joulukuussa teemana on hyvinvointi

Valtakunnallista Kehitysvammaisten teemaviikkoa vietetään aina joulukuun ensimmäisellä viikolla.

Viikon tunnuslause 2024 oli:
"Jokaisella on oikeus päättää itse asioista".
Aihe on tärkeä,
sillä jokaisen pitäisi itse
saada päättää asioistaan.

Monilla paikkakunnilla
Me Itse -ryhmät ja
paikalliset tukiyhdistykset
järjestivät teemaviikolla tapahtumia
ja tekivät teemaviikosta näkyvän.

Voit käydä katsomassa Kehitysvammaisten
Tukiliiton nettisivuilla,
millaisia tapahtumia järjestettiin.
Teemaviikon nettisivusoite
löytyy Tukiliiton sivuilta.
Laita hakuun sana "teemaviikko",
niin löydät teemaviikon tapahtumasivun.

Esimerkkejä Me Itse -ryhmien
tapahtumista, joita oli päivitetty Tukiliiton
nettisivuille:

- Kuuluvammaksi-musiikkiryhmän
kiertue, Satakunta 30.11.–7.12.
(Satakunnan meikäläiset)
- Meidän jamit, Tampere (mukana
Tampereen Hämpit)
- Me Itse -iltamat, Kankaanpää
(Kankaanpään Pörriäiset)
- Erityisryhmien elokuva- ja
teatteriseminaari, Pori
- Kohtaa mut -tapahtuma, Espoo
(yhteistyössä Helsingin ja
Espoon Me Itse -ryhmät)

- Taidenäyttely ja pikkujoulut, Jyväskylä
(Mataran Menevät)
- Elokuvasarjan ensi-ilta, Huittinen
(Huittisten Hulivilit)

Vuonna 2025 teemana on hyvinvointi

Jokaisella vuodella on oma teemansa.
Vuoden 2025 teemaksi
on valittu Hyvinvoinnin edistäminen.
Lapin Metkat tekivät
aiheesta julkilausuman,
jonka näet sivulla 12.

Haastattelemme vuoden 2025 aikana
joitakin Me Itse -ryhmiä siitä,
mitä niiden mielestä hyvinvoinnin
edistäminen tarkoittaa.
Myös Me Itsen johtoryhmä käsittelee
hyvinvointiin liittyviä asioita kokouksissaan.

Julkilausuma esitellään Me Itsen
vuosikokouksessa
ja se ilmestyy Leija-lehdessä.

Julkilausumaa voi käydä läpi
vaikka omassa Me Itse -ryhmässä.
Mitä ryhmäläiset ajattelevat julkilausumasta
ja hyvinvoinnin edistämisestä?

Julkilausumaa voi käyttää Me Itse -ryhmän
vaikuttamistoiminnassa.
Ryhmä voi lähettää julkilausuman
esimerkiksi kuntapäättäjille
tai vammaispalveluista päättävälle
työntekijälle.



Uutisia somessa on sivulla
facebook.com/meitsery



Me Itse ry:n sähköpostiosoite on
meitse@meitse.fi

Hyvinvointi

V U O D E N T E E M A 2 0 2 5

Elina ja Iida pohtivat, mitä on hyvinvointi

**Ihminen voi hyvin,
kun sekä keho että mieli
voivat hyvin.**

Elina Jääskeläinen ja
Iida Kivisaari asuvat Hyvinkäällä.
He kertovat, miten he voivat hyvin.

Elina Jääskeläinen kertoo:

– Mun hyvinvointiin kuuluu se,
että saan vapaa-ajalla harrastaa,
mitä itse haluan.
Saun käydä Sohvaryhmässä.
Se on ryhmä, jossa saan viettää aikaa
muiden nuorten aikuisten kanssa.
Saun sieltä myös ohjausta arkeen,
jos tarvitsen.

– Harrastan uintia.
Minuilla on uintiranneke,
joka on puolenvuoden ranneke.
Ja käyn nuorten illassa joka toinen viikko
ja Mäntsälän diskossakin käyn.
Saun paljon voimaa,
kun pääsee tanssimaan
ja tapaamaan ihmisiä.
– Hyvinvointiin kuuluu,
että pysyn terveenä
ja voin itse hyvin.

– Minä kuulun
Hyvinkään Me itse Sankareihin.
Olen käynyt aktiivisesti kokouksissa.
Mulle on todella tärkeää,
että saun ääneni kuulumaan.
Saun myös vertaistukea ryhmän jäseniltä.

Elina kertoo, että
perhe, terveys ja terapia
lisäävät hyvinvointia.



**Iida Kivisaari ja Elina Jääskeläinen voivat hyvin.
He saavat tukea hyvinvointiinsa.**

Elina kertoo:

– Mulle on tärkeää, että
mun perheenjäsenillä on kaikki hyvin
ja he voivat hyvin.
Perheeni jäsenet ovat
tosi rakkaita mulle.
Perhe on auttanut mua
ja ollut mun tuki ja turva.
Perheenjäsenet eivät ole
koskaan jättäneet mua yksin,
vaan voin aina mennä kotiin,
oli mikä asia tahansa.

Elina käy kahdessa terapiassa.

– Käyn viikottain yksilöterapiassa
ja ryhmäterapiassa,
josta saun paljon voimaa arkeen.
Ryhmäterapia antaa vertaistukea.

– Terapiasta voin kertoa, että
koen todella tärkeäksi yksilöterapian.
Pääsen kertomaan siellä
mun kuulumiset ja mun murheet,
mutta myös ilot.

Jatkuu

Hyvinvointi

V U O D E N T E E M A 2 0 2 5

– Mulla on viikkokortti,
jonka täytän koko viikolta.
Siinä kerron, miten
mun viikko on mennyt.
Se auttaa mua jaksamaan
ja tsemppaamaan eteenpäin itseäni.

Elina kertoo, miten
terapia lisää hyvinvointia.
– Terapian avulla minä pystyn
huolehtimaan paremmin hyvinvoinnista.
Terapiasta saan paljon tukea arkeen
ja vaikeisiin tilanteisiin.
– Myös asumisen ohjaajan käynnit
tuovat arkeen helpotusta ja turvaa.

– Harrastukset on itselle tärkeitä,
että pääsen pois kotoa ja tapaan ihmisiä.
Mielelle tekee hyvää,
että pääsee jonnekin,
ettei jää yksin kotiin.

Seuraavaksi lida Kivisaari kertoo,
miten hän voi hyvin.
Mikä lisää hyvinvointia?

– Minun hyvinvointiani lisää
Sohvaryhmässä käyminen.
Se on nuorten aikuisten ryhmä.
Ryhmässä tehdään kaikenlaista.
Siellä saa pelata biljardia
ja tutustua uusiin kavereihin.

lida kertoo, että
terapia ja harrastukset auttavat
voimaan hyvin:
– Minulle tuo iloa musiikkiterapia
ja zumba ja kaverit.
Musiikkiterapia auttaa
mua musiikissa.
Tykkään laulaa räppää,
se on itselle lähellä sydäntä.

lida kertoo:
– Musiikki tuo minulle paljon iloa arkeen,
sillä tykkään laulaa ja
soittaa erilaisia musiikkisoittimia.
– Täällä järjestetään nuorten iltoja.
Ne ovat kivoja ja
ohjaajat ovat todella mukavia.
Ohjaajat kohtelevat nuoria hyvin.
Sinne on aina ilo mennä,
kun ohjaajat ovat vastassa hymyillen.

– Käyn tanssimassa zumbassa
kerran viikossa, sillä nautin tanssimisesta.
Se tuo itselle iloa ja parantaa hyvinvointia.
Zumba tuo iloa ja hyvinvointia,
kun pääsen tanssimaan oikein kunnolla.
Harrastuksessa näkee myös uusia ihmisiä.
Käyn säännöllisesti uimassa.
Myös uinti tuo mielen virkeyttä.

Myös lida on mukana
Me Itse -yhdistyksen ryhmässä:
– Minä kuulun
Hyvinkään Me itse Sankareihin.
Olen nyt käynyt kaksi kertaa
ja pääsin sihteeriksi.
Se on itselle tärkeä juttu,
koska en ole ennen ollut sihteerinä.
Pääsen kokeilemaan uutta
ja se tuo iloa ja hyvinvointia.
Hyvinvointia lisää,
että näkee ihmisiä ja
saa ilmaista omia ajatuksia.

– Lisäksi käyn Sohvaryhmässä
ja nuorten illoissa.
Kaverit lisäävät hyvinvointia.
Kaverisuhteet ovat tosi tärkeitä.
On tärkeää, että on joku,
johon voi pitää yhteyttä ja
jolle voi kertoa huolet ja ilot.
On kiva, kun on ystäviä ympärillä.



Oletko jo tutustunut Me Itsen nettikauppaan?

Kauppaan on lisätty uusia tuotteita!
Kaupasta löytyy tällä hetkellä
T-paitoja, huppareita, lippalakkeja,
jumppakasseja ja Me Itse-paitaan pukeutunut nalle.

Tuotteet tilataan suoraan
nettikaupasta osoitteesta
shop.spreadshirt/me-itse-kauppa.

Facebookissa on yhdistyksen sivu ja ryhmä



Me Itse ry on Facebookissa.
Löydät sivun, kun laitat Facebookin hakukenttään sanat
"Me Itse ry".
Sivut on tarkoitettu
Me Itse -asioiden tiedottamiseen.

Facebookissa on myös
Me Itse -ryhmä,
jossa voit jakaa tietoa ja kuvia.
Löydät sivun, kun kirjoitat
Facebookin hakukenttään sanat
"Me Itse -ryhmä".

Ohjeet hyvään nettikäyttäytymiseen löytyvät YouTube -kanavaltamme
youtube.com/meitsery



Me Itsen toimiston yhteystiedot

Toimiston osoite on
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere
Me Itse ry:n sähköpostiosoite on
meitse@meitse.fi

Kotisivumme on osoitteessa
www.meitse.fi

Yhdistyksen toimistoon
voi soittaa puhelinaikoina.
Toimiston puhelinaika on
keskiviikkoisin kello 12–16
Puhelinnumero on 050 465 4656.

Sosiaali- ja terveysministeriö
tukee toimintaamme.