

# Me Itse ry

Vapaaehtoisten toiminta





## Tahdotko tukea kehitysvammaisten ihmisten itsenäistä elämää?

### **Me Itse ry**

on kehitysvammaisten ihmisten oma  
valtakunnallinen kansalaisjärjestö.  
Sen jäsenet päättävät itse yhdistyksen  
toiminnasta. Me Itse ry edistää  
yhdenvertaisuutta, ihmisoikeuksia ja  
vammaisten yhteiskunnallista asemaa.

### **Me Itse -ryhmiä**

toimii useilla paikkakunnilla eri puolilla  
Suomea. Me jäsenet päätämme myös  
paikallisryhmien toiminnasta.

Meillä on sanottavaa elämästämme  
muille ja kerrottavaa päättäjille.

### **Vapaaehtoinen taustatukihenkilö**

on Me Itse -paikallisryhmän tukena.  
Ryhmä voi keskustella ajankohtaisista aiheista,  
tehdä opintoretkiä, vierailla toisissa  
Me Itse -ryhmissä, tavata kuntapäättäjiä  
tai vaikka kutsua vierailijoita luokseen.  
Me Itse -ryhmä kokoontuu kerran kuussa  
kotipaikkakunnallaan. Kesäaika on lomaa.

### **Ryhmän tarvitsema tuki**

Me Itse -ryhmä voi tarvita tukea  
myös esimerkiksi tiedottamisessa,  
kokousmuistion kirjaamisessa,  
pikkujoulun järjestelyissä tai  
toimintakertomuksen kokoamisessa.

## Oletko hyvä kuuntelija?

## Haluatko jakaa osaamistasi meille?



## Haluatko antaa aikaasi kokemuspuhujien tukena?

### Me Itsen puhujapankissa

on joukko persoonallisia kokemuspuhujia. Heitä tilataan silloin tällöin puhekeikoille erilaisiin tilaisuuksiin ja oppilaitoksiin. Puhujat kertovat elämäntarinansa tai kokemuksiaan vammaisuudesta.

### Kokemuspuhujan tarvitsema tuki

Puhuja voi tarvita käytännöllistä tukea esimerkiksi matkustaessaan oudolle paikkakunnalle, teknistä apua muistitikun käytössä tai taustatukea esiintymisensä sujumiseen.

### Tule mukaan, kun sinulle sopii

Vapaaehtoisemme toimivat Me Itse -ryhmien ja kokemuspuhujien tukena. Voit kokeilla vapaaehtoistoimintaa tulemalla avuksi silloin, kun sinulle sopii.

Lyhytaikaista tukea voit tarjota esimerkiksi

- Kokousavustajana, palautteen kokoajana tai kahvihetken rakentajana,
- vaikkapa valokuvaajana tai videokuvaajana Me Itse -ryhmän retkellä tai
- lisätukena muussa toiminnassa taitojesi mukaan.

## Tule mukaan kivaan vapaaehtoistoimintaan!

## Saat ainutkertaisia kokemuksia

Tule mukaan meikäläisten tueksi, saat perehdytyksen ja koulutuksen, vertaistukea ja virkistystä, ainutkertaisia kokemuksia ja hyvää mieltä!

### Vapaaehtoisuus on voimaa

Me Itse -ryhmän taustatukihenkilönä saat vielä enemmän: toimintaideoita muilta ryhmiltä, mukavia ja mielenkiintoisia vertaistapaamisia, päivitettyä tietoa ja sopivan säännöllistä yhteydenpitoa.



Yhdistyksen osoite on  
**Me Itse ry**  
**Pinninkatu 51**  
**33100 Tampere**

Kotisivumme on osoitteessa  
[www.meitse.fi](http://www.meitse.fi)  
Sähköpostia voit lähettää  
meille osoitteeseen  
[meitse@meitse.fi](mailto:meitse@meitse.fi)

Meille voi soittaa  
puhelinaikoina.  
Toimiston numero on  
0400 426 535.  
Me Itse ry:n puhelinajat ovat  
tiistaina, keskiviikkona ja torstaina  
klo 9–13.

### Yhdistyksen työntekijät



**Merja Hakala**  
vammaistyön suunnittelija  
puhelin 0400 426 535  
[merja.hakala@meitse.fi](mailto:merja.hakala@meitse.fi)



**Sirkka Nikulainen**  
suunnittelija  
puhelin 050 4654 656  
[sirkka.nikulainen@meitse.fi](mailto:sirkka.nikulainen@meitse.fi)



Facebookista löydät meidät  
hakusanalla ”Me Itse -ryhmä”.  
Yhdistyksen oma videokanava  
on netissä osoitteessa  
[www.youtube.com/meitsery](http://www.youtube.com/meitsery)



Raha-automaattiyhdistys  
tukee toimintaamme.