

# Meikäläiset

Me Itse ry:n jäsentiedote 2•2019

Kuvaaja Tiina Roikonen

Kohtaa  
mut



Tule mukaan yhdistyksen seminaariin ja vuosikokoukseen 13.–14.3.2020.

 Me Itse



Sosiaali- ja  
terveysministeriö  
tukee toimintaamme  
Veikkauksen tuotolla.

# Sisältö

Me Itse ry:n teema 2020 on toimeentulo, työn kirjo ja opiskelu .....	3
Me Itse ry:n uusi johtoryhmä.....	4
Yhteistyö Steg för Stegin kanssa .....	5
Apurahoja voi hakea keväällä ja syksyllä.....	5
<b>Kokemuspuhujat</b>	
Tietoa erityisopettajille Salossa .....	6
Kohtaamisia-päivä TAMKissa .....	7
<b>Vuosikokous 2020</b>	
Vuosikokous ja seminaari Tampereella.....	8
Me Itse ry:n vuosikokous lauantaina 14.3.2020 Tampereella.....	9
Ohjeita tulijoille.....	10
Ilmoittautumislomake (palauta 20.2. mennessä) .....	12
<b>Me Itse -ryhmät</b>	
Puhujakoulutusta Oulun ja Haukiputaan ryhmille .....	14
Me Itse -päivät pidettiin Rovaniemellä.....	16
Ylivieskan ryhmä.....	18
Turun Me Itse -ryhmän retki Paraisille .....	18
Kohti täyttä elämää -seminaari Joensuussa .....	19
<b>Me Itse vaikutamme -projekti päättyi</b>	
Koulutussuunnittelijan vuosi.....	20
<b>Tukiliiton tarjoamaa toimintaa vuodelle 2020</b>	
Tuetut lomat .....	22
Tilauuskoulutukset .....	23
Arjen huolet puheeksi, Joensuu.....	23

Me Itse ry:n toimiston väki  
on lomalla 18.12.2019 – 6.1.2020.



Me Itse ry:n teema 2020 on

# Toimeentulo, työn kirjo ja opiskelu

Me Itse on yhdistys.  
Yhdistyksen vuosikokous  
on maaliskuussa Tampereella.  
Yhdistyksen jäsenet voivat  
ilmoittautua kokoukseen.  
Löydät ohjeet  
tästä jäsentiedotteesta.

## Puheenjohtajan terveiset

Hei, olen Me Itse ry:n  
puheenjohtaja Jaana Nordlund.  
Olen myös toiminut vuoden verran  
palkattuna työntekijänä Me Itsessä,  
kun olin koulutussuunnittelijana.  
Suunnittelimme koulutuksia  
Me Itse-ryhmille.

Tällä hetkellä työskentelen  
Kaarisillan koulussa  
ja minulle maksetaan työosuusrahaa.  
Saan työosuusrahaa  
12 euroa päivässä.

Vuoden 2020 Me Itsen aiheina  
ovat opiskelu, työ ja toimeentulo.  
Toimintavuoden aikana  
Me Itsen toiminta  
keskittyy Etelä-Suomeen.  
Maaliskuussa  
vuosikokous on Tampereella.  
Syksyn Me Itse-päivät  
pidetään Hämeenlinnassa.

Kuvaaja Jari Luomanen



**Me Itse vaikuttaa työasioihin vuonna 2020.  
Jaana Nordlund on yhdistyksen puheenjohtaja.**

Haluan itse olla  
vaikuttamassa työasioihin  
ja siihen, että  
mahdollisimman moni,  
joka haluaa, saisi palkkatyötä.

Toiveenani olisi,  
että Me Itse-ryhmien jäseniä  
kuunneltaisiin enemmän  
ja se, että ryhmät voisivat vierailla  
toinen toistensa luona.  
Voisi tutustua  
eri ryhmien toimintaan.

**Jaana Nordlund  
puheenjohtaja**



Me Itse ry:n uusi johtoryhmä yhteiskuvassa.

Johtoryhmän lisäksi kuvassa ovat Vili Korhonen (numero 8) ja Heikki Suvilehto (numero 9).

## Me Itse ry:n johtoryhmä

Me Itse ry:n johtoryhmässä

ovat vuoden 2020 alusta alkaen:

Puheenjohtaja Jaana Nordlund, Vanha-Ulvila, kuvassa numero 1

Varapuheenjohtaja Sami Korhonen, Nastola, kuvassa numero 2

Janne Siltanen, Rovaniemi, kuvassa numero 3

Sanna Sepponen, Helsinki, kuvassa numero 4

Sakari Lehto, Tampere, kuvassa numero 5

Päivi Lähtinen, Hyvinkää, kuvassa numero 6

Suvi Ontto-Panula, Kauhajoki, kuvassa numero 7

### Yhdistyksen painopistealueet 2020 ja 2021

Alueellisena painopistealueena 2020 on eteläinen Suomi.

Sisällöllisenä painopistealueena on opiskelu, työ ja toimeentulo.

Seuraavana vuonna eli vuonna 2022 alueena on itäinen Suomi.

Teemana ovat ihmissuhteet ja yksinäisyys.

# Yhteistyö Steg för Stegin kanssa

Me Itse ry:n johtoryhmä ja Steg för Steg keskustelivat teemaviikosta ja yhteistyöstä, jota tehdään jatkossa.

Steg för Steg on ruotsinkielisille kehitysvammaisille suunnattu yhdistys, joka toimii lähes samalla tavalla kuin Me Itse ry.

Seuraava kehitysvammaisten ihmisten teemaviikko on 1.–7.12.2020. Me Itse -ryhmät ovat mukana järjestämässä tapahtumia ja tempauksia. Paikallisiin tapahtumiin voi hakea Tukiliitolta taloudellista tukea. Haku päättyy lokakuun lopussa 2020.

Yhdistysten yhteinen palaveri oli maanantaina 7.10.2019.



Me Itse ry:n johtoryhmä ja Steg för Stegin edustajat keskustelivat teemaviikosta yhteisessä palaverissa.

## Apurahoja voi hakea keväällä ja syksyllä

Tukiliiton apurahoja myönnetään 16 vuotta täyttäneille henkilöille, joilla on kehitysvamma tai vastaava tuen tarve.

Apurahaa myönnetään kehitysvammaisten ihmisten taiteen, kulttuurin ja liikunnan tukemiseen. Apurahaa voi hakea harrastamiseen sekä tapahtumiin ja koulutuksiin osallistumiseen. Me Itse -ryhmät voivat hakea apurahaa esimerkiksi tapahtumiin osallistumista varten.

Tuki myönnetään aina tulevaa toimintaa varten. Apurahoja ei myönnetä tietokoneiden hankintaan. Hakuajat päättyvät 30.4. ja 30.10.

Hakulomakkeen löydät netistä Tukiliiton osoitteesta [www.tukilitto.fi](http://www.tukilitto.fi), käyttä hakusanaa ”apurahat”.

Lisätietoja  
Soilikki Alanne, Tukiliitto  
puhelin 040 4839 318,  
sähköposti [soilikki.alanne@tukilitto.fi](mailto:soilikki.alanne@tukilitto.fi)

Yhteistyö Haaga-Helian kanssa

## Tietoa erityisopettajille Salossa

**Irmeli Vuotila Turusta ja Jani Hirvi Kaarinasta edustivat Me Itse ry:tä.**

Mistä on hyvät johtajat tehty on Me Itsen ja Haaga-Helia ammatillisen opettajakorkeakoulun yhteinen koulutushanke. Siinä hyödynnetään Me Itse kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja erityisopettajien koulutuksessa.

### **Koulutuksia eri paikkakunnilla**

Yhteistyökoulutuksia on vuonna 2019 toteutettu Oulussa, Tampereella, Salossa ja Aitoossa.

Salon koulutuksen osallistujina oli Salon Seudun koulutuskuntayhtymän ammattikorkeakoulun opettajia. Me Itsen kokemusasiantuntijoita edustivat Jani Hirvi Kaarinasta ja Irmeli Vuotila Turusta.

Tapahtuma oli monella tapaa jännittävä ja uusi. Sen toimintamuotona oli ”Happy Street Buffet”. Tämä tarkoittaa sitä, että keskustelut käydään yhteisen ruuanlaiton ja lounaan yhteydessä.

Toinen uusi ja kiinnostava seikka oli päivän teema: Risteilyllä tapahtuvan Yrittäjyyden ytimessä -tapahtuman suunnittelu.

Me Itsen aiheena oli saavutettavuus. Jani Hirvi esitti aiheeseen liittyviä asioita kuvin, piirtämällä.

Kotimatalla, junassa Salosta Turkuun mietimme päivän tapahtumia eli refleктоimme. Reflektio tarkoittaa opitun ja koetun pohdiskelua.

Jani Hirvi ja Irmeli Vuotila totesivat, että oli kiva, kun oli jotain uutta. ”Oli kiva törmätä yrittäjäasiaan.”

Saimme Salon taksikuskeilta hyvää palvelua. ”Kivoja taksikuskeja Salossa, jäi hyvä mieli.”

**Teksti Aila Kantojärvi, Me Itse ry**

Kohtaamisia-päivä TAMKissa 29.10.

## Opiskelijat saivat tietoa Me Itsestä

**Tampereella on joka vuosi Kohtaamisia-päivä opiskelijoille.**

Kohtaamisia-päivä on tarkoitettu sosionomiopiskelijoille. Päivä aloittaa opiskelijoiden vammaistyön opinnot. Opiskelijoita oli tällä kertaa noin 50.

**Aki Lindroos ja Jussi Rantala kertoivat Me Itsestä**

Me Itseä edustivat kokemusasiantuntijat Aki Lindroos ja Jussi Rantala.

Opiskelijat jaettiin neljään eri ryhmään, jotka vuorotellen kävivät kuuntelemassa edellä mainittujen yhteistyötahojen esityksiä.

Aki ja Jussi puhuivat siis neljä kertaa samat asiat. Heidän aiheenaan oli vaikuttaminen. He kertoivat myös Me Itsestä ja Me Itsen toiminnasta. Lisäksi he kertoivat opiskelijoille Tampereen Me Itse -ryhmästä, Tampereen Hämpeistä.

Aki ja Jussi kertoivat vaikuttamisesta monesta eri näkökulmasta. Vaikuttaminen lähtee aluksi oman elämän valinnoista ja niihin saatavasta tuesta.

Toiseksi Tampereen Hämpit ovat vaikuttaneet yhdessä, he ovat käyneet muun muassa Tampereen kaupunginvaltuustossa.

Kolmas taso on valtakunnalliseen päätöksentekoon vaikuttaminen. Hämpit ovat osallistuneet muun muassa Ei myytävänä -kampanjaan ja tapahtumiin Helsingissä. Kampanjassa muistutetaan siitä, että palvelujen pitää olla hyviä.

Päivä oli innostava. Opiskelijoilta tuli hyviä ideoita Me Itse -toiminnan kehittämiseksi.

Kokemusasiantuntijoiden saama palaute oli hyvää. ”Teette tärkeää työtä! Ilman teitä päivä ei olisi ollut lainkaan sama. Oli hienoa kuulla teidän näkökulma ja mielipide asioihin.”

Päivä järjestetään Tampereen ammattikorkeakoulun Ammattiopisto Luovin, Tukena Pappilanpuiston asumisyksikön, Kehitysvammaisten Palvelusäätiön ja Me Itsen yhteistyönä.

**Teksti Aila Kantojärvi, Me Itse ry**

# Vuosikokous ja seminaari 13.–14.3.2020 Tampereella

Yhdistyksemme vuoden 2020 teema on toimeentulo, työn kirjo ja opiskelu.

Tervetuloa Tampereelle 13.–14.3.2020.

Perjantaina on seminaari, lauantaina vuosikokous.

Paikkana on Tampereen yliopiston Väinö Linna -sali.

Sen osoite on Pinninkatu 76.

Ohjelma on alustava, joten muutokset ovat mahdollisia.

## **Perjantai 13.3.2020**

Seminaaripäivä, jonka teemana on toimeentulo, työn kirjo ja opiskelu.

kello 14 Ilmoittautuminen alkaa.

kello 15 Tervetuloa

Jaana Nordlund, Merja Hakala

kello 15.15 Ajankohtaista vammaistutkimuksesta, Hisayo Katsui,  
vammaistutkimuksen apulaisprofessori, Helsingin yliopisto

kello 16. Me Itse vaikutamme -hanke:  
tuloksia ja suosituksia yhdistyksen kehittämiseksi  
Koulutussuunnittelijat ja Jukka Kaukola

kello 16.45 Tauko

kello 17 Vammaisten palkkatyön uudet tuulet, Jukka Kaukola  
Mitä tarkoitetaan tuetulla palkkatyöllä, entä työtoiminnalla?  
Miten osuuskunta työllistää?  
Mitä on tuettu oppisopimus?

kello 18 Tilaisuus päättyy.

kello 19 Illallinen ja iltatilaisuus Attilassa,  
osoitteessa Yliopistonkatu 38.

## **Lauantai 14.3.2020**

kello 8.30 Ilmoittautuminen vuosikokoukseen alkaa.

kello 9.30 Vuosikokous alkaa

kello 11.30 Lounas, jonka jälkeen kokous jatkuu.

kello 15 Vuosikokous päättyy kahveihin noin kello 15.

Kotimatalle!



# Me Itse ry:n vuosikokous lauantaina 14.3.2020 Tampereella

## PAIKKA

Väinö Linna -sali  
Katuosoite Kalevantie 5, 33101 Tampere  
Sisäänkäynti Pinninkatu 76:n puolelta.

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Me Itse ry:n vuosikokoukseen  
alkaa lauantaina 14.3.2020 aamulla klo 8.30  
Kokous alkaa kello 9.30 ja päättyy noin klo 15.

## ESITYSLISTA

Kokouksessa käsitellään asiat, jotka kerrotaan esityslistassa.  
Käsiteltävät asiat § 1 – 14.

### Me Itse ry:n vuosikokouksen esityslista

- 1 § Kokouksen avaus.
- 2 § Kokouksen järjestäytyminen.
- 3 § Kokouksen laillisuuden  
ja päätösvaltaisuuden toteaminen.
- 4 § Kokouksen esityslistan hyväksyminen.
- 5 § Esitellään Me Itsen tuloslaskelma ja tase  
sekä tilintarkastuskertomus 2019.
- 6 § Tuloslaskelman ja taseen vahvistaminen  
sekä vastuuvapaudesta päättäminen.
- 7 § Vuoden 2021 jäsenmaksujen määrääminen.
- 8 § Esitellään toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021.
- 9 § Valitaan edustajat ja varaedustajat  
Kehitysvammaisten Tukiliiton liittokokoukseen.
- 10 § Tilintarkastajan ja varatilintarkastajan  
valitseminen vuodelle 2021.
- 11 § Päätetään Me Itse hallitusjäsenten kokouspalkkioista ja  
hallituksen puheenjohtajan palkkiosta vuosille 2020 ja 2021.
- 12 § Aloitteet vuosikokoukselle.
- 13 § Muut asiat.  
Liittohallituksen jäsenenä jatkaa Heikki Suvilehto, varalla Ulla Topi.  
Julkilausuman hyväksyminen.
- 14 § Kokouksen päättäminen.

# Ohjeita niille, jotka tulevat 13.–14.3.2020 seminaariin ja kokoukseen Tampereelle

**Tämä kutsu on virallinen kokouskutsu**

**Me Itse ry:n vuosikokoukseen Tampereella 14.3.2020.**

**Perjantaina iltapäivällä on seminaari, lauantaina vuosikokous.**

Vuosikokous ja seminaari ovat maksullisia, koska ensi vuonna Me Itsen täytyy säästää rahaa.

Osallistuminen seminaariin maksaa 20 euroa. Ja iltajuhla erikseen maksaa 40 euroa. Vuosikokouksen osallistuminen maksaa 20 euroa. Osallistujat maksavat myös majoituksen ja matkat.

Seminaari ja vuosikokous ovat Tampereen yliopiston Väinö Linna -salissa. Sen osoite on Pinninkatu 76, 33100 Tampere.

## **Perjantaina seminaari**

Perjantaina 13.3.2020 on seminaaripäivä, jonka aiheena on toimeentulo, työn kirjo ja opiskelu.

Perjantain seminaaripäivä alkaa klo 14 ilmoittautumisella. Ohjelma alkaa klo 15 ja päättyy klo 18.

Illallinen alkaa klo 19 Ravintola Attilassa, sen osoite on Yliopistonkatu 38.

Lauantai 14.3.2020 on vuosikokouspäivä. Kokoukseen ilmoittautuminen alkaa aamulla klo 8.30 ja kokous alkaa klo 9.30.

## **Vuosikokousaloitteita voi lähettää 31.1.2020 asti**

Paikalliset Me Itse -ryhmät voivat ehdottaa, mitä toimintaa yhdistyksen pitäisi tehdä tulevaisuudessa. Ehdotuksia sanotaan aloitteiksi.

Jos ryhmänne haluaa tehdä aloitteen, lähettäkää sähköposti tai kirje yhdistyksen toimistolle 31.1.2020 mennessä.

## **Edustajat Tukiliiton liittokokoukseen Tampereella**

Me Itse ry on Kehitysvammaisten Tukiliiton suurin jäsenyhdistys. Me Itse ry valitsee vuosikokouksessa omat edustajansa Tukiliiton liittokokoukseen, joka on on 16.5.2020 Tampereella.

Ehdokkaaksi voi asettua ainoastaan henkilö, joka on Me Itse ry:n jäsen.

Ehdokkaista lähetetään tieto sähköpostilla 20.2.2020 mennessä Me Itse ry:n toimistolle osoitteeseen meitse@meitse.fi .

Ehdotukseen tarvitaan

- ehdokkaan nimi,
- yhteystiedot,
- valokuva ja
- perustelut valinnalle.

Ehdotuksen voi lähettää myös kirjeessä yhdistyksen toimistolle.

### **Oma avustaja mukaan**

Me Itsen henkilökunta ei voi ottaa vastuuta pitkäaikaissairauksista, lääkityksistä tai muustakaan sairaanhoidollisiin tehtäviin liittyvistä asioista.

Tämän takia jokaisella apua ja tukea tarvitsevalla pitää olla esimerkiksi henkilökohtainen avustaja mukana. Henkilökohtaista avustajaa voi hakea omasta kotikunnasta.

### **Kokouspäivien hinta ja muut kulut**

Jokainen osallistuja maksaa osallistumismaksun sekä seminaaripäivästä että vuosikokouksesta sen mukaan mihin hän osallistuu. Osallistuja maksaa itse myös matkat ja majoituksen.

Majoitukset ovat Lapland-hotellissa. Sen osoite on Yliopistonkatu 44, Tampere.

Yhden hengen huone maksaa 102 euroa yhdeltä yöltä. Kahden hengen huone maksaa yhdeltä yöstä 117 euroa.

### **Kokouspäiviin ilmoittautuminen päättyy 20.2.2020**

Jos olet tulossa kokoukseen, toimi näin:

**1)**

Täytä seuraavalla aukeamalla oleva lomake.

**2 a)**

Jos kuulut Me Itse -ryhmään, toimita lomake ryhmäsi taustatukihenkilölle. Hän lähettää ilmoittautumiset yhdistykselle 20.2.2020 mennessä.

**2 b)**

Jos et kuulu Me Itse -ryhmään, lähetä ilmoittautuminen itse 20.2.2020 mennessä osoitteeseen: Me Itse ry  
Pinninkatu 51  
33100 Tampere

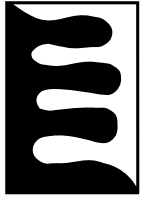
**Myöhästyneitä ilmoittautumisia ei voida ottaa vastaan.**

### **Lisätietoja**

Mia Saranen Me itse ry:stä antaa lisätietoja. Hänen sähköpostinsa on mia.saranen@meitse.fi ja puhelimensa 0400 426 535.

Mialle voi soittaa tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kello 9–13.





# Ilmoittautumislomake (palauta 20.2. mennessä)

Me Itse ry:n vuosikokouspäivät  
Tampereella 13. – 14.3.2020

## Osallistujan tiedot

- Olen Me Itse ry:n jäsen \_\_\_\_\_
- Olen taustatukihenkilö, ryhmän nimi on \_\_\_\_\_
- Olen henkilökohtainen avustaja, avustan \_\_\_\_\_

Etunimi \_\_\_\_\_

Sukunimi \_\_\_\_\_

Ruoka-aineallergiat \_\_\_\_\_

## Osallistun vuosikokouksessa

- Osallistun seminaariin perjantaina.  
Se maksaa 20 euroa, hinta sisältää tulokahvin ja pienen suolapalan.
- Osallistun iltatilaisuuteen perjantai-iltana.  
Se maksaa 40 euroa, hintaan sisältyy ruokailu.
- Osallistun vuosikokoukseen lauantaina.  
Se maksaa 20 euroa, hinta sisältää lounaan ja lähtökahvit.

## Avustajat ja tuki

Kokoukseen tulee kanssani henkilökohtainen avustaja

- Ei
- Kyllä, hänen nimensä on \_\_\_\_\_

## Majoitus Lapland-hotellissa (Yliopistonkatu 44, Tampere)

Valitse yksi vaihtoehto:

- En tarvitse majoitusta.
- Varaan yhden hengen huoneen perjantain ja lauantain väliseksi yöksi.  
Huone maksaa 102 euroa.
- Varaan yhden hengen huoneen torstaista lauantaihin.  
Huone yhdelle ihmiselle kahdeksi yöksi maksaa yhteensä 204 euroa.
- Varaan kahden hengen huoneen perjantain ja lauantain väliseksi yöksi.  
Huone maksaa 117 euroa.  
Toivon huonetoverikseni \_\_\_\_\_
- Varaan kahden hengen huoneen torstaista lauantaihin.  
Huone kahdelle ihmiselle kahdeksi yöksi maksaa yhteensä 234 euroa.  
Toivon huonetoverikseni \_\_\_\_\_

## Laskutus (täytä tiedot huolellisesti)

Laskun maksajan nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

**Lomakkeen lähettämisohteet ovat sivulla 11.**

### Lisätietoja laskun maksajalle

Hotelli varataan tällä lomakkeella.  
Me Itse ry:n toimisto hoitaa kaikkien  
Lapland-hotellissa majoittuvien varaukset.

Vuosikokouksen jälkeen  
hotellilasku lähetetään postissa  
laskun maksajan osoitteeseen.



Lisätietoja antaa  
Me Itse -yhdistyksen  
Mia Saranen,  
mia.saranen@meitse.fi  
Puhelin 0400 426 535.  
Hänelle voi soittaa  
tiistaina, keskiviikkona  
tai torstaina klo 9–13.



Oulusta Heli Halonen ja Tuula Viitala sekä taustatuet Liisa Lauri ja Sandra Hédhili.



Sari Vanttaja ja Sanna Paakkunainen ovat mukana Haukiputaan Me Itse -ryhmässä.

## Puhujakoulutusta Oulun ja Haukiputaan ryhmille

### Puhujakoulutusvierailu Oulu-Haukipudas 31.8.2019.

Me Itsen suunnittelija oli kutsuttu pitämään puhujakoulutusta Oulun ja Haukiputaan Me Itse -ryhmäläisille. Ouluun matkusti Aila Kantojärvi.

#### Oulun ryhmä toimii taas

Oulun ryhmän toiminta on pitkän tauon jälkeen käynnistynyt. Ryhmällä on uudet taustat: Sandra Hédhili ja Liisa Lauri.

Haukiputaan Me Itse -ryhmä täyttää ensi vuonna kymmenen vuotta ja toimii melko itsenäisesti.

Ryhmäläiset olivat hyvin motivoituneita harjoittelemaan esiintymistä ja puheen pitämistä.

#### Tehtäviä jo etukäteen

Osallistujat olivat saaneet ennakkotehtävät.

Ennakkotehtävissä kysyttiin

- mikä puhumisessa on tärkeää
- mitä kertoisit Me Itsestä ja
- mistä haluaisit puhua, mikä on tärkeä aihe.

Päivän katkaisi

Oulun taustatukien

tilaamat makoiset pitsat.

### **Mistä haluaisit itse puhua?**

Lopuksi mietittiin asioita, joista Oulun ja Haukiputaan ryhmäläiset haluaisivat puhua ja kertoa.

Tärkeitä asioita

oululaisten ja haukiputaalaisten mielestä ovat

- asuminen, muuttoon liittyvät asiat
- hyvät kokemukset asumisesta ja työstä

- diagnoosit, tarvitaanko niitä
- oikeus palveluihin ja tukeen: säästöt ja palvelujen väheneminen
- kaveruus, ihmissuhteet ja seurustelu
- tukiverkostot
- esteettömyys ja apuvälineet
- tasa-arvo ja toimeentulo.

Näistä asioista yhdistys saa aineksia seuraavan strategian valmistelun pohjaksi. Valmistelu alkaa 2020.

Puhumisen harjoittelu on tarpeen ja hyödyksi. Kaikki Rovaniemen Me Itse -päiville osallistuvat Me Itse -ryhmät esittelivät toimintaansa.

Ryhmät onnistuivat hienosti tässä tehtävässä ja monet saivat paljon lisää esiintymiskokemusta.

Teksti Aila Kantojärvi, Me Itse ry

## Hämeenlinnasta terveisiä

Kuvaaja Tiina Roikonen



Mäntsälän puheenjohtaja Hilikka Lahtinen ja Me itse ry:n puheenjohtaja Jaana Nordlund sekä Teuvo Taipale Riihimäeltä.

Meikäläiset-jäsentiedotteen kansikuva on otettu Hämeenlinnassa. Etelä-Suomen Me Itse -ryhmät kutsuttiin sinne suunnittelemaan vuoden 2020 Me Itse -päiviä.

Valtakunnalliset Me Itse -päivät on tarkoitettu paikallisissa Me Itse -ryhmissä toimiville jäsenille ja taustatukihenkilöille.



## Me Itse -päivät pidettiin Rovaniemellä

**Me Itse -päivät järjestettiin  
26.–27.10.2019 Rovaniemellä.  
Teemana oli Oikeus hyvään palveluun.**

Me Itse -toiminnan  
painopistealueena 2019  
on Pohjoinen Suomi.  
Sisällöllisenä teemana oli  
henkilökohtainen apu ja  
yksilölliset tukimuodot.

Me Itse -päiville osallistui  
60 jäsentä ja  
29 taustatukihenkilöä.  
Osallistujia ä oli yhteensä noin 100.

Päivillä puhuttiin paljon palveluista  
ja palvelusuunnitelmasta.  
Sunnuntaina esiteltiin  
Jukka Kaukolan tekemä kirja  
Opas palvelujen  
ja tuen suunnitteluun  
Kirjan voi myös kuunnella netissä  
Me Itse ry:n sivulla.

### **Kokemuskouluttajien koulutuskiertueen esittelyä**

Sunnuntaina katsottiin  
Me Itse vaikuttamme  
hankkeeseen liittyvät esitykset  
Lapin valloitus 1-osa  
ja Lapin valloitus 2-osa.

Ne kertovat Me Itse ry:n  
koulutuskiertueesta Lapissa.



Kuvaaja Mia Saranen

Mukana olivat Jaana Nordlund, Ulla Topi,  
Anu Lehtonen ja Jukka Kaukola.  
Koulutuksia oli Ylitorniolla,  
Sodankylässä, Rovaniemellä,  
Kemijärvellä ja Kolpeneella.

### **Jäseniltä kyseltiin työstä, opiskelusta ja toimeentulosta**

Päivien aikana haastateltiin jäseniä  
työstä, opiskelusta ja toimeentulosta.  
Ne ovat vuoden 2020 teema.  
Vastaajia oli yhteensä 17.  
Tuloksista kerrotaan  
Me Itsen kotisivulla.



Heikki Suvilehto nosti esiin  
erään epäkohdan palkkaan liittyen.  
Kun ei saa palkkatuloja,  
eläke jää hyvin pieneksi.

Näimme myös lappilaisten  
jäsenten harrastusten tuloksia.  
Esillä oli ylitorniolaisen  
Toivo Huhdan valokuvia  
ja sodankyläläisen Kari Käkelän  
kokoama pienoisautonäyttely.

Päivät onnistuivat hienosti!  
Suuret kiitokset  
Lapin Metkojen jäsenille,  
taustatukihenkilöille  
ja muille päiviä tukeneille!  
Ja tietysti myös kaikille  
aktiivisille osallistujille!

Palautteissa luki muun muassa  
”Oli hyvä koulutus.  
Minulla on palvelusuunnitelma.”  
”Verkostoituminen eri paikkakuntien  
kesken on hyvä asia.”

Seuraavaksi Jasmin Blomander  
kertoo, millaisia asioita  
hän näki ja koki  
Me Itse -päivillä 2019.

### **Rovaniemi 25. – 27.10.2019**

Meillä oli tuolla Rovaniemellä  
Me Itse viikonloppu  
ja sinne oli jo menny  
jonkun verran ihmisiä etukäteen.  
He olivat ottamassa meitä vastaan,  
kun tulimme sinne perjantaina.  
Emme meinanneet saada taksia,  
siellä oli niin paljon ihmisiä.

Lopulta Merja Hakala  
tilasi meille taksin.

Me Itse-päivillä osallistujia  
oli todella paljon.  
Olimme hotelli Pohjanhovissa.  
Hotelli oli todella hieno  
ja siellä oli hyvä palvelu.  
Siellä oli oikein hyvää ruokaa.

Lapin Metkat olivat suunnitelleet  
Me Itse-päivien ohjelman.  
Lauantaina myös  
Satakunnan porukka pääsi  
kertomaan kuulumisia,  
ja myös muut Me Itse-ryhmät  
kertoivat toiminnastaan.

Saimme kuunnella myös  
hyvää musiikkia  
ja hienoja lauluja.  
Yllätysohjelman oli joulupukki  
ja hän jakoi meille paketteja.  
Illalla oli vielä iltapala ja tanssia.  
Kaikilla oli oikein hauskaa.

Sunnuntaina käytiin läpi  
edellisen päivän asioita  
ja kiiteltiin järjestäjiä.  
Oli aivan mahtava reissu  
ja hyvin oli järjestetty ohjelma.  
Iso kiitos kuuluu Lapin Metkoille,  
Me Itse toimiston välle,  
puheenjohtaja Jaana Nordlundille  
ja hotellin henkilökunnalle.

Matka jää muistoihin pysyvästi.  
Jos kysyttäisiin lähtisitkö uudestaan,  
sanoisin, että KYLLÄ.

**Jasmin Blomander**



## Ylivieskan ryhmä

Uusi Me Itse -ryhmä on perustettu Ylivieskaan. Ylivieska sijaitsee Pohjois-Pohjanmaan maakunnassa.

Pyhäjärven Meikäläiset ovat olleet aiemmin kertomassa Me Itse-toiminnasta Ylivieskassa ja he auttoivat ryhmän perustamisessa.

Kiitokset pyhäjärveläisille ja tervetuloa joukkoon ylivieskalaiset!



Uuden ryhmän nimi on Ylivieskan Me Itse -ryhmä Aurinkoiset.

## Turun Me Itse -ryhmän retki Paraisille

Turun Me Itse ryhmä kävi lauantaina 17.8 Paraisilla.

Tutustuimme ruotsinkielisen Steg för Stegin paikallisten jäsenten arkeen. Paikallisryhmiä on muun muassa Helsingissä ja Ahvenanmaalla. Paraisten ryhmä on uusi.

Kiertelimme Paraisilla ja kävimme kahvilla. Sovimme, että voisimme pitää Turun ja Paraisten yhteisiä kokouksia. Voisimme myös käydä yhdessä vaikka keilaamassa.



Yhteistyö on voimaa!

Turun väki ehdotti, että mentäisiin vaikka laivalle ja pidettäisiin samalla seminaari siellä.

Teksti Krisse Pääskynen, Turku

# Kohti täyttä elämää -seminaari

Joensuussa pidetään  
Kohti täyttä elämää-seminaari  
Hotelli Kimmelissä  
tiistaina 18.2.2020 kello 9–15.

Seminaarin teemana on  
opiskelu, työ ja toimeentulo  
sekä henkilökohtainen apu.

Päivä on tarkoitettu  
kehitysvammaisille ihmisille  
avustajineen eri puolilta  
Pohjois-Karjalaa ja lähimaakunnista.  
Myös työntekijät ovat tervetulleita!

Tilaisuus on maksuton,  
lounas ja jälkiruokakahvi  
maksavat yhteensä 15 euroa.

Tilaisuuden järjestäjänä on  
Pohjois-Karjalan Me Itse -ryhmä.  
Sitä tukevat Pohjois-Karjalan Tukipiiri  
ja Me Itse ry.

Ohjelma löytyy  
Me Itsen kotisivulta osoitteesta  
[www.meitse.fi](http://www.meitse.fi)  
kohdasta  
”Me Itse ry:n ajankohtaista”.

Lisätiedot  
ja ilmoittautuminen  
Eeva Lakalle.  
Eevan sähköpostiosoite on  
[eeva.lakka@icloud.com](mailto:eeva.lakka@icloud.com)  
ja puhelin  
0400 373 945.

Kuvaaja Topi Ylä-Mononen



Sirpa Kinnunen käytti puheenvuoron 2016 Joensuun seminaarissa.  
Hän kertoo näin: ”Aluksi minnuu jännitti kovasti.  
Kerroin siitä, mitä on otettava huomioon asumisen järjestämisessä.  
Mie sain hyvää palautetta puheenvuorostani  
Siitä oli hyötyä päättäjille, sillä he saivat tietoa.”

# Koulutussuunnittelijan vuosi

Anu Lehtonen oli yksi Me Itse -yhdistykseen koulutussuunnittelijoista.

Vastahan se oli, kun aloitin työt Me Itse ry:n koulutussuunnittelijana.

Tehtäviä oli monenlaisia, kerron tässä niistä muutamista. Jo lokakuussa 2018 olin ns. ”elävä kirja” opiskelijoille pidetyssä tilaisuudessa Tampereen ammattikorkeakoulussa.

Elävä kirja tarkoittaa, että puhuin opiskelijoille omasta elämästäni. Sieltä tuli paljon hyvää palautetta, josta tuli melkein liikutus.

Muistan myös, kun olimme koko porukka Torni-hotellissa Tampereella. Siellä pidettiin Artikla-bileet. Aspan Milla Ilonen otti tyytyväisenä vastaan porukkamme. Jossain vaiheessa tilaisuutta soitin haitaria ja lauloin.

Sekin on jäänyt mieleeni, kuinka hyvä kokemus oli verkkokoulutus opettajille. Kyseessä oli Haaga-Helian Ammatillisen opettajakorkeakoulun verkkopuhe. Saimme hyvää palautetta opettajilta, joita oli Jyväskylässä, Helsingissä ja Oulussa.

Paikallisia Me Itse -ryhmiäkin kävimme kouluttamassa. Monesti aiheena oli palvelusuunnittelu. Paikkakuntia, joissa olemme kouluttaneet, ovat Lahti, Pori, Lappeenranta, Rovaniemi, Ylitornio, Sodankylä ja Kemijärvi.

Kehitysvammaliiton Paikka auki -hankkeen väen kanssa pidimme palavereita. Suunnittelimme yhdessä kokemusasiantuntijakoulutusta. Pidimme aiheesta seminaarin Tampereella.



Hisayo Katsui.

Huhtikuun alussa 2019 vammaistutkimuksen professori Hisayo Katsui kutsui meidät kylään Helsingin yliopistoon.

Meitä oli Heikki Suvilehto, Jaana Nordlund, Ulla Topi ja minä sekä esimiehemme Jukka Kaukola. Hisayo lupasi tulla vieraaksi vuosikokousseminariimme 2020.

Professori kutsui meidät Vammaistutkimuksen päiville. Ne olivat elokuussa. Esittelimme siellä tutkijoille Me Itseä ja hankettamme.

Muutaman kerran vuoden mittaan pidimme palavereja Me Itse ry:n johtoryhmän kanssa. Kerroimme johtoryhmän jäsenille Me Itse vaikuttamme -hankkeen kuulumisia.

Rankkoja aikoja valitettavasti on myös ollut ja silloin on tuntunut kauhealta. Tommi Kivimäki nukkui pois keväällä ja oli vaikea hyväksyä, että Tommi ei enää tullut töihin.

Vuosi vierähti nopeasti. Se sai arvoisensa päätöksen, kun saimme kutsun vierailla työministeri Timo Harakan luona. Esitimme ministerille huolestamme siitä, että meistä vammaisista niin harva on saanut palkkatyötä. Toivoimme myös, että palkkatyössä voisi ansaita enemmän kuin 784 euroa pelkäämättä eläkkeen lepäämään laittamista.

### **Vuosi opetti paljon**

Haikea oli olo, kun palasimme viimeiseltä keikalta ministerin luota.

Vuosi opetti paljon asioita, myös itsestäni, koska olen joutunut välillä paljon ponnistelemaan. On joutunut pinnistämään, että työt onnistuisivat. Kärsivällisyyttä on kysytty.

Välillä kismitti, kun olisin toivonut enemmän työpäiviä viikkoon.



Kuvaaja Jukka Kaukola

**Anu Lehtonen, Jaana Nordlund ja Ulla Topi**  
toukokuussa Lapin koulutuskiertueella.

Lapin kiertue oli tärkeä. Se oli rankka, mutta antoisa reissu. Saimme paljon uusia tuttavuuksia.

Olen saanut positiivista palautetta, viimeksi ystävältäni, että olen jaksanut monia patkätöitä ja päässyt sitten tähän hankkeeseen.

Sydän hakkaa aina vielä, kun on isompi yleisö, mutta yleisö on aina kuunnellut tarkkaan. Tilaisuuksien kuulijat ovat antaneet sydäntä lämmittävää palautetta. Paljon olen nauttinut.

Me Itsestä olen oppinut, että se on tärkeä yhdistys. Kaikki me meikäläiset olemme tärkeitä.

Mielestäni olemme tarjonneet Me Itselle tietoa ja taitoa monenlaisissa asioissa.

Toivottavasti seuraava palkkatyö odottaa minua jossakin.

**Anu Lehtonen**

## Tukiliiton tarjoamaa toimintaa vuonna 2020

# Tuetut lomamat

### Olisiko kiva lähteä lomalle?

**Vuonna 2020 on kaksi tuettua lomaa.**

Kehitysvammaisten Tukiliitto järjestää yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa tuettuja lomiamia. Lomat järjestetään STEA:n tuella.

Lomalle pääsyn perusteet ovat taloudelliset, sosiaaliset tai terveydelliset.

Lomien omavastuuhintana on 100 euroa. Loman hintaan kuuluu täysihoito, johon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen sekä lomaohjaus. Lomalainen maksaa itse mahdolliset välipalat, matkakulut ja retket. Tällä lomalla iltapalan tarjoaa Kehitysvammaisten Tukiliitto.

Tukiliiton työntekijöiltä saa lomaohjausta paikan päällä. Majoitus on kahden hengen huoneissa.

Hakuaika päättyy kolme kuukautta ennen loman alkua. Lomille voi hakea myös henkilökohtaisen avustajan kanssa. Hakulomake on netissä lomajärjestöjen sivulla. Paperisen lomakkeen voi tilata Tukiliitosta Veijo Nikkaselta.

**Voimaa vertaisuudesta**  
**10.–15.5.2020 Rokuan kylpylä, Vaala**  
Haku päättyy 9.2.2020.

**Voimaa vertaisuudesta -miniloma**  
**9.–11.8. ja 9.–12.11.2020**  
**Lomakeskus Lehmiraanta, Salo**  
Haku päättyy 8.5.2020.

Nämä tuetut lomat järjestetään yhdessä MTLH:n kanssa. Löydät lomien tiedot Tukiliiton sivulta osoitteesta [www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/tuetut-lomat](http://www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/tuetut-lomat)

Hakuohjeet ja hakulomake löytyvät netistä myös sivulta [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi). Valitse siellä yläpalkista ”Loman hakeminen”, jonka jälkeen valitse ”Hakuohjeet”. Valitse avautuvalta sivulta ”Sähköinen hakemus”-linkki. Tämän jälkeen etsi yhteistyökumppanit sanan alta avautuvasta listasta ”Kehitysvammaisten Tukiliitto ry” ja valitse se. Valitse tämän jälkeen haluamasi loma.

Lisätietoja antaa Veijo Nikkanen, Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Veijon sähköposti on [veijo.nikkanen@tukiliitto.fi](mailto:veijo.nikkanen@tukiliitto.fi) ja puhelin 050 4646 006.

# Arjenhuolet puheeksi, Joensuu

**Maksuton kurssi järjestetään 23. – 25.4.2020**  
**Sokos Hotelli Kimmelissä Joensuussa.**

Mikä sinua mietityttää tässä hetkessä?  
Oletko kiinnostunut uutisista ja päivän lehtien otsikoista?  
Jäävätkö uutiset vaivaamaan sinua?

Kolmipäiväisellä kurssilla  
on mahdollisuus pysähtyä yhdessä miettimään  
omassa arjessasi mietityttäviä asioita.

Lisätietoja antaa Aino Myöhänen Tukiliitosta.  
Ainon sähköposti on [aino.myohanen@tukiliitto.fi](mailto:aino.myohanen@tukiliitto.fi)  
ja puhelin 040 5470 702.  
Kurssin kotisivu on osoitteessa  
[www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/arjen-huolet-puheeksi](http://www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/arjen-huolet-puheeksi)

## Tilauuskoulutukset

**Tukiliitto järjestää selkokieliä  
tilauuskoulutuksia Me Itse -ryhmille.**

Me Itse -ryhmät ja Tukiliiton jäsenyhdistykset  
voivat tilata maksuttomia koulutuksia  
omalle paikkakunnalleen.

Koulutukset suunnitellaan yhdessä  
tilaajan kanssa.

Tilauuskoulutus kestää päivän.

Tilattavien koulutuksien aiheet ovat

- Vaikuttamiskoulutus
- Vaikuttamisen välineet
- Hyvällä mielellä

Lisätietoja antaa Minni Haveri  
Sähköposti [minni.haveri@tukiliitto.fi](mailto:minni.haveri@tukiliitto.fi)  
Puhelin 040 1841 240  
[www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset](http://www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset)



# 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)

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.

## Yhdistyksen työntekijät



**Merja Hakala**, vammaistyön suunnittelija  
puhelin 050 4286 050  
[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)



**Mia Saranen**, järjestösihteeri  
puhelin 0400 426 535 [mia.saranen@meitse.fi](mailto:mia.saranen@meitse.fi)

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

**Meikäiset**  
**Me Itse ry:n jäsentiedote**  
Julkaisija on Me Itse ry  
Painopaikka on Eura Print, 2019



Sosiaali- ja  
terveysministeriö  
tukee toimintaamme  
Veikkauksen tuotolla.