

Mikkelin seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Jäsentiedote 1/2025

www.mikkelinkvtuki.fi



Hyvät Tukiyhdistyksemme jäsenet ja yhteistyökumppanit!

Huhhuh mikä vuosi 2024 yhdistyksellämme oli! Järjestimme esimerkiksi talviriehan, tanssit Hiihtomäen lavalla, kokkikerhoja, äänimaljarentoutusta ja liikunnoista mainittakoon vaikka Padelit, sulkapallot ja keilaus. Vain joitakin mainitakseni! Kaiken tämän mahdollisti Kyyhkylä-säätiön avustus, josta saamme kaikki olla äärettömän kiitollisia! Tukiliiton taloudellisen avustuksen ansioista taas meillä on yhdistyksellä logo! Eikö olekin hieno?

Tänä vuonna emme ehkä veny aivan samanlaisiin saavutuksiin, mutta teemme parhaamme :) Luvassa ainakin **diskot** ja **tanssit Hiihtomäellä** tuttuun tapaan, sekä **“Matin liikuntahetki”**. Lue päivämäärät alemmaa kirjeestä.

22.3. Saimaa Stadiumilla on Special Olympics-kilpailut! Lajeina on rytminen voimistelu, miesten telinevoimistelu ja naisten telinevoimistelu. Laittakaahan päivä kalenteriin niin lähdetään kannustamaan taitavia urheilijoita! Heille on varmasti tärkeää, että Mikkelissä on yleisöä katsomassa.

Muistathan nettisivumme www.mikkelinkvtuki.fi. Sivujen kautta pystyy liittymään yhdistyksen jäseneksi. Olisi hienoa saada myös uusia jäseniä, vinkkaathan siis tutuille! Sivuilta löydät aina mm. uuden ja vanhemmatkin jäsenkirjeet ja ajankohtaiset tiedot tulevista tapahtumista.

Jos sait jäsenkirjeen paperisena, mutta sinulle kävisi myös sähköpostikirje, niin laitathan viestiä. Vähentäisimme mieluusti yhdistyksen postituskuluja.

Tulethan mukaan **kevätkokoukseen**, olisi mukavaa kuulla jäsenistön ajatuksia toiminnasta. Kevätkokouksessa ei valita uusia hallituksen jäseniä, mutta olisitko sinä tulevaisuudessa halukas tulemaan mukaan enemmänkin yhdistyksen toimintaan? Syyskokouksessa 2025 valitsemme yhdistykselle uuden puheenjohtajan ja tätä asiaa haluamme edistää jo näin alkuvuonna. Olisitko sinä uusi puheenjohtaja tai tietäisitkö jonkun jolle pesti voisi olla mieluinen? Allekirjoittaneelle tulee täyteen neljä vuotta puheenjohtajana ja nyt on aika jonkun muun astua puikkoihin.

Yhdistyksemme hallitus vuonna 2025: Johanna Huhtala (puheenjohtaja), Jukka Ripatti, (sihteeri), Annikka Kellman (varapuheenjohtaja). Muut hallituksen jäsenet: Tarja Valjakka, Anneli Liukkonen, Marita Jurva, Helena Saavalainen, Päivi Hämäläinen, Leena Tarssanen, Pekka Pokkinen, Pirkko Nevalainen

Oikein hyvää tätä vuotta kaikille ja nähdäänhän tapahtumissa!

Terv. Johanna Huhtala, puheenjohtaja

Kevätkokouskutsu :

Mikkelin seudun Kehitysvammaisten Tukeyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous jäsenille pidetään ke 9.4.2025 Estery-talolla, os. Otto Mannisenkatu 4, klo 17.00 alkaen. Esityslistalla sääntömääräiset asiat, kuten tilinpäätös ja toimintakatsaus vuodelta 2024. Lämpimästi tervetuloa!

Mahtavien kahvitarjoilujen vuoksi ilmoittauduthan 1.4. mennessä osoitteeseen: mikkelinvtuki@gmail.com

Kevätkauden toimintaa:

- **Diskot ravintola Las Palmasissa** (Raatihuoneenkatu 4)
 - Ti 4.2., to 6.3., ti 8.4., to 8.5. klo 18-20.30.
 - Ei pääsymaksua
 - HUOM! Ei esteettömiä WC-tiloja
- **Grilli-ilta hiihtomäen lavalla**
 - Ma 19.5. klo 17-19.30
 - Myynnissä makkaraa ja herkkuja
 - Jaana Strandman ohjaa Lavista
- **Liikuntahetki Kalevankankaan ympäristössä**
 - Ke 21.5. klo 17-18.30
 - Vetäjänä fysioterapeutti Matti Nojonen
 - Lähtö Saimaa Stadiumin edestä
 - Nappaa läheiset mukaan, luvassa erilaista toiminnallista harjoittelua, lihaskuntoa, kehonhallintaa...
 - Mukaan ulkoiluvaatetus, ennakkoilmoitusta ei tarvita
- **Erityisryhmien uinnit Rantakeitaassa**
 - Sunnuntaisin klo 10-11. Olethan paikalla jo 9.45.
 - Uinnit aina kun Rantakeidas auki
 - Uinti on maksuton kehitysvammaisille ja hänen avustajalleen.
 - **Erityislaster perheuimakoulu alkeet 3-6v uintikurssi**
 - Tiistaisin 29.4.-27.5.2025 klo 17.00-17.45 on Naisvuoren uimahallissa -
 - Vanhempi mukana
 - Kesäkuussa Viihdeuimala Rantakeitaalla erityislaster uimakoulu viikolla 23 tai 24. Haluaisitko esittää toiveajankohtaa?
 - Liikuntapalveluiden kurssitarjonta löytyy osoitteesta <https://kuntapalvelut.fi/mikkeli/index.php>



- **Soveltavan liikunnan ryhmät kehitysvammaisille/Mikkelin kaupunki**
 - Kehitysvammaisten kuntosaliohjaus: ma klo 13-14, Raviradantie 8
 - Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 1: ti 10-11.30, Saimaa Stadiumi
 - Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 2: ti 11.30-13.00, Sa9imaa Stadiumi
 - Kehitysvammaisten aikuisten liikuntakerho: ma klo 17-18, Lyseon yläsali
 - Lasten soveltava liikunta: ke 17-18, Kalevankankaan koulun liikuntasali
 - Vaikeavammaisten uinti: pe 10-11, Rantakeidas
 - Tiedustelut erityisliikunnanohjaaja **Matti Poutiainen** puh. 044 794 2406, matti.poutiainen@sivistys.mikkeli.fi
- **Hatsinan salibandyn erityisryhmät Saimaanportin koululla torstaisin**
 - Alakouluikäisten ryhmä klo 17.00-18.00
 - Yläkouluikäiset ja siitä isommat klo 17.00-18.00
 - Mailat ja suojalasit saa paikan päältä, mukaan sisäliikuntavaatteet sekä juomapuollo
 - Lisätietoa Marko Partio, 044-2422986
- **Liikkuvat Kissat erityisnuorten kanssa**
 - Harjoitukset alkavat helmikuun alussa
 - Sunnuntai klo 14:00 – 15:00 Kalevankankaan koulun sali
 - Lisätietoja antaa Marika Kokko, marika.kokko@mipk.fi, 045-3288869
 - Lue lisää: <https://mikkelinpallokissat.fi/joukkueet/liikkuvat-kissat/>
- **Soveltavan voimistelun kerho, Brahen Voimistelijat ry**
 - Aloitus ma 13.1. klo 15-16 (kerho 10 kertaa)
 - Kalevankankaan koulun liikuntasali
 - Ensimmäinen jakso maksuton
 - Suositusikäraja 6-12 v
 - Lisätietoa Saila Parviainen, 050 542 6462
- **Hyppy! Ry:n kuulumiset**
 - Hyppy! 2025 Mikkelissä **14.5. klo 18.00**
 - Toinen Hyppy Lappeenrannassa 7.5. klo 18.00
- **Kahvila Kaapelit Toimintakeskus Savoset Mikkelissä**
 - To 13.2., 20.3., 24.4. ja 15.5. klo 16-18.
- **Kehitysvammaisten kerho**, seurakuntakeskuksen Aulakahvio(Savilahdenk.20)klo 18–19
 - 15.1., 12.2., 12.3., 16.4., 7.5., tiedustelut: tiina.t.korhonen@evl.fi
 - Haukivuori, Pääskylän srk-kerho kerran kuussa klo 13–14, kokoontumispäivä vaihtelee. Tiedustelut Maria Vasamaa p. 0400 143 232.
 - **Susiniemen leiripäivä** 18.3.
- **Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n tapahtumat**
 Monia vertaistukiryhmiä, tapahtumia, tilaisuuksia, valmennuksia, retkiä! Katso lisää toimintatiedotteesta (toimintatiedotteen löydät myös verkkosivuilta):
<https://www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi/toimintatiedote/>
 Esim.
 Erityislapsiperheiden Supercorner-vuoro la 15.2. ja 5.4. klo 9-11

Vappu viikolla ti 29.4. klo 17.30-19.30, omavastuu 5€/perhe
Erityislasten vanhempien ryhmä, Teams/Omatori Mikkeli
Entisten omaishoitajien ryhmä, Omatori Mikkeli

Työelämä omaksi -hanke

- Hanke toimii kolmessa maakunnassa:
Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo ja Etelä-Savo
Hankeaika: 1.3.2024 - 31.12.2026.

Hankkeen tarkoituksena on lisätä kehitysvammaisten ja samankaltaista tukea tarvitsevien henkilöiden työelämävalmiuksia, osallisuutta sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia vapaa-ajan toiminnan, lyhytkoulutuksien, kokemustoimijuuden sekä työelämäyhteistyön kautta. Hankkeessa järjestetään myös vapaa-ajan kohtaamispaikkoja, Kohtaa mut -kahviloita sekä verkkokahviloita. Osallistuminen on vapaaehtoista ja ilmaista. Voit tulla mukaan niihin tapaamisiin, joihin haluat. Toiminta on tarkoitettu sinulle, jos olet täysi-ikäinen nuori tai aikuinen, kaipaat vapaa-aikaasi tekemistä ja uusia kokemuksia ja sinulla voi olla kehitysvamma tai tarvitset tukea oppimiseen ja ymmärtämiseen.

Toiminnasta lisätietoja antaa Etelä-Savon hanketyöntekijä Pauliina Hintsanen puh. 040 685 6895, pauliina.hintsanen@tukiliitto.fi

Facebook: Pauliina Tukiliitto (pyydä kaveruutta) tai liity ryhmään Työelämä omaksi

- Itä-Suomen Verkkokahvilat, joka toinen viikko Teams yhteydellä. Alkaen 27.1. Verkkokahvilaan voi liittyä Kehitysvammaisten tukiliiton verkkosivujen kautta osoitteessa
<https://www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/elmo-kohtaamisia-ja-kokemustoimintaa/verkkokahvila/>
- Mikkelin Kohtaa mut -kahvila, kerran kuussa. Tiistaisin klo 17-19, Paikkana (useinmiten) Estery -talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli Päivät: 18.2., 11.3. (paikka Omatori), 15.4., 13.5. ja 17.6.2025
- Pieksämäen Kohtaa mut -kahvila Tiistaisin klo 17-19 Paikka: Osallisuustalo Rahkapuisto, Kaakinmäenkatu 14, Pieksämäki Päivät: 4.2., 18.3., 22.4. ja 3.6.

Etelä-Savon Kehitysvammaisten Tukipiirin tapahtumat

- **Intti tutuksi-leiri** pyritään järjestämään elokuussa 2025.
- **Aluevaaleihin liittyvä tapahtuma** Stellan tähtitorilla maaliskuussa
- ❖ Tapahtumista tiedotetaan myöhemmin ainakin yhdistyksen nettisivuilla ja Facebook-ryhmässä