

Mikkelin seudun Kehitysvammaisten Tuki ry 50v

Jäsentiedote 1/2024

www.mikkelinkvtuki.fi



Hyvät Tukiyhdistyksemme jäsenet!

Tärkeimmät heti alkuun! **Diskopäivä** on vaihtunut tiistaille, toivottavasti tämäkin päivä sopii monille. Tarkemmat tiedot diskoista kirjeessä myöhemmin.

Toinen TOSI tärkeä juttu. Olemme järjestämässä Kyyhkylä-säätiön ja Mikkelin kaupungin avustuksella **Talvirieha-tapahtuman Tornimäellä 21.2. klo 10-19.** Paikalla on myös Malike, jolloin on mahdollista harrastaa erilaisia talvilajeja vammasta riippumatta. Lue tästäkin lisää kirjeen Tapahtumat-osiosta.

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 tiedot tulevista tapahtumista.

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

Tulethan mukaan kevätkokoukseen, olisi mukavaa kuulla jäsenistön ajatuksia toiminnasta.

Oikein hyvää tätä vuotta kaikille ja nähdäänhän tapahtumissa!

Terv. Johanna Huhtala, puheenjohtaja

Kevätkokouskutsu :

Mikkelin seudun Kehitysvammaisten Tukiyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous jäsenille pidetään 16.5.2024 Estery-talolla, os. Otto Mannisenkatu 4, klo 18.00 alkaen. Esityslistalla sääntömääräiset asiat, kuten tilinpäätös ja toimintakatsaus vuodelta 2023. Ennen kokousta **klo 17 alkaen hyvinvointia.** Pilates Mikkelin vetämä kaikille sopiva "tuoli Pilates".

Lämpimästi tervetuloa!

**Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittauduthan ke 8.5. mennessä osoitteeseen:
mikkelinkvtuki@gmail.com**

Kevätkauden toimintaa:



- **Talvirieha Tornimäellä ke 21.2. klo 10-19**
 - Kerää porukka kasaan ja tule viettämään mukavaa päivää tai iltaa Mikkeliin!
 - Tapahtuma on maksuton
 - Yhteistyökumppanina Malike, joka tuo paikalle liikkumista helpottavia apuvälineitä.
 - Kokeile laskettelua, hiihtoa, pulkkamäkeä ja samoilua metsässä. Luvassa myös talvisia pihapelejä, kuten hauska mononheitto!
 - Haluatko lasketella Malikkeen välineillä ja laskettelunopettajan avustamana? Varaa aikasi tästä linkistä: <https://bit.ly/mikkelintalvirieha> (linkin löydät myös nettisivuiltamme) Huom! Laskettelu mahdollista klo 10-14.30
 - Tapahtuman järjestelyistä vastaa Elisa, kysy lisää mikäli jotakin tulee mieleen elisa.hillgen@gmail.com
- **Diskot ravintola Las Palmasissa (Raatihuoneenkatu 4)**
 - Tiistaisin 6.2., 5.3., 9.4., ja 7.5. klo 18-20.30
 - Ei pääsymaksua
 - HUOM! Ei esteettömiä WC-tiloja
- **Grilli-ilta hiihtomäen lavalla**
 - Su 26.5. klo 17-20
- **Erityisryhmien uinnit Rantakeitaassa**
 - Sunnuntaisin klo 10-11. Olethan paikalla jo 9.45.
 - Uinnit aina kun Rantakeidas auki (äitienpäivänä 12.5. suljettu)
 - Uinti on maksuton kehitysvammaisille ja hänen avustajalleen.
- **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, Saimaa 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
- **Hatsinan salibandyn erityisryhmät Rantakylän koululla torstaisin**
 - Alakouluikäisten ryhmä klo 17.00-18.00
 - Yläkouluikäiset ja siitä isommat klo 18.00-19.00
 - Mailat ja suojalasit saa paikan päältä, mukaan sisäliikuntavaatteet sekä juomapuollo
 - Lisätietoa Marko Partio, 044-2422986
- **Hyppy! Ry:n kuulumiset**
 - Hyppy!-teatteriesitys Mikkelin teatterissa **ke 15.5.** Teemana Yhdessä.
 - Toinen Hyppy Lappeenrannassa ti 23.4.



18+



- **Kahvila Kaapelit Toimintakeskus Savoset Mikkelissä**

- 22.2, 21.3, 25.4 ja 23.5. klo 16-18

- **Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n tapahtumat**

- **Mikkelin erityislasten vanhempien vertaistukiryhmä**

- Ryhmä kokoontuu Teamsilla ja Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21)
- keskiviikkoisin 24.1., 21.2., 20.3., 17.4. ja 15.5. klo 16.30-18

- **Kuntosali**

- ti 16.1. - 28.5. klo 9-10 Raviradantien kuntosalilla entisen Esedun tiloissa (Raviradantie 8-10). Kulku Raviradantien varresta. Kevätkauden omavastuu 20€, maksutiedot saat ensimmäisellä käyntikerrallasi.

- **Supercorner-vuorot:** la 23.3. klo 9-11 ja 18.5. klo 9-11

- **Lapsiperhepöydät:** ti 6.2. klo 16.30 alkaen seutukirjastolla

- **Muskarihetki erityislapsiperheille:** ke 6.3. klo 17-18 Omatorilla

- **Vapputeemainen ilta Vekkulassa:** ma 29.4. klo 17.30-19.30

- Lisätiedot ja ilmoittautumiset: yhteydenotto@msol.fi / 044 944 8493

- **Mun Polku -valmennus** (Voimaa ja valoa elämään (ESR+) -hanke ja Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry yhteistyössä)

- ❖ Valmennus erityislasten vanhemmille

- ❖ Tarkoituksena on tukea työttöminä tai työelämän ulkopuolella olevia erityislasten vanhempia työllisyys- tai opiskeluvaikeuksissa sekä ohjata heitä löytämään oma polkunsu kohti työelämää

- ❖ Valmennuksen tavoitteena on vanhempien voimavarojen ja työ- ja toimintakyvyn vahvistuminen sekä osallisuuden lisääminen.

- ❖ Lisätiedot. katriina.romo@violary.fi

- **Kehitysvammaisten kerhot /diakonin terveiset**

- Kehitysvammaisten kerho kokoontuu Savilahdenkatu 20:ssä:

17.1., 14.2., 13.3., 10.4., 15.5. klo 18-19. Paikkana Aulakahvio.

- Rovastikunnallinen kirkkopäivä 7.3. klo 10-15 Pitäjän kirkossa ja seurakuntatalolla

- Päivän hinta 20€, ilmoittautuminen ruokavaliotietoineen 19.2. mennessä Marialle.

- Tiedustelut: maria.vasamaa@evl.fi, puh. 0400 143 232

- **Pieksämäkeläisten jäsenten yhteyshenkilönä** toimii Helena Saavalainen, puh. 040 8244515, s.posti helena.a.saavalainen@gmail.com

Etelä-Savon Kehitysvammaisten Tukipiirin tapahtumat

- **Liikuntatapahtuma Tanhuvaaran Urheiluopistolla** ti 23.04.24 klo 11.00-16.00.

- ❖ Ilmainen kuljetus järjestetään eri paikkakunnilta, ruokailu maksaa 11 e/henkilö.

- ❖ Ilmoittautuminen 8.4.24 mennessä. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

- **Tukipiirin Vuosikokous** La 25.5.24 klo 13.00 (Kahvitarjoilu 12.15 alkaen)

- ❖ Kokous pidetään Estery-talolla, Otto Mannisenkatu 4