

Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPi ry:n uutiskirje 4.4.2024

Hyvät vastaanottajat,

tervetuloa tutustumaan VAPi ry:n ja yhteistyökumppanien kevätkauden monipuoliseen toimintaan! **Uutiskirjeessä esittelemme VAPin ja Yhdistysvire-hankkeen toimintaa, ja lisäksi vuoron saavat yhteistyökumppanimme.**

Kevätkausi jatkuu vauhdikkaana, erityisesti haluan vielä nostaa esiin **puheenjohtajille/jäsenyhdistysten edustajille tarkoitetun risteilyn 15.5.** Itämeren aalloille kanssamme lähtevät mm. Varhan ja SOSTEn edustajat. Ilmoittaudu pian mukaan!



Ollaan yhteydessä!

Aurinkoisin kevätterveisin VAPin porukan puolesta

Päivi Päivinen

toiminnanjohtaja

p. 040 715 0004, paivi.paivinen@vapiry.fi

VAPin uusi järjestöassistentti Onerva esittäytyy:

Hei!

Olen kokenut turkulainen viestinnän ammattilainen, ja aloitan VAPi ry:n järjestöassistenttina. Valmiina medianomina (AMK) lähdän täydellä tarmolla toteuttamaan kohtaamispaikan ja yhdistyksen toimintaa omien vahvuuksieni kautta. Pidän musiikista ja laulan sekä soitan keskiaikaisessa yhtyeessä. Vapaa-ajallani pidän sulkapallosta sekä videopeleistä, mutta lähdän mielelläni monipuolisesti mukaan eri harrastuksiin. T. Onerva Leino



Sisällysluettelo (interaktiivinen):

- Tiedoksi jäsenyhdistyksille: Yhdistystreffit alkavat!
- Happy Housen tilat jäsenyhdistysten käyttöön maksutta
- Varaamo-palvelu käytössä Happy Housen tilavarauksissa
- VAPi ry:n tuki jäsenyhdistyksille: palvelutietovaranto
- Happy Housen aukioloajat vuonna 2024
- Yhdistyskahvila kutsuu!
- Varha luovuttaa tilojaan kumppaneilleen jatkossa koko Varsinais-Suomen alueella
- Ma 15.4. Kutsu sote-yhdistysten toimijoille: toimijaverkosto
- Ti 23.4.2024 Soveltaen liikkuvien liikuntaneuvonta
- Ke 24.4. Kevään uusi suur tapahtuma SenioriExpo
- Ti 9.4. Loimaan seudun yhdistystreffit Olohuoneella
- Ti 16.4. Loimaan yhdistysten toimintapäivä
- Ti 23.4. suunnitteilla: kokemusasiantuntijaopinnot
- To 25.4. koulutustilaisuus Palautuminen ja stressin hallinta
- To 25.4. Paneelipaja: Meillä on asiaa
- Ma 29.4. Vaikuttajien aamukahvitreffit: Eeva-Johanna Eloranta
- Ke 15.5. Odotettu puheenjohtajaristeily tulee taas toukokuussa!
- Ke 10.4. Potilaan ja asiakkaan oikeudet ja asiavastaavatoiminta Varhalla -infotilaisuus
- Yhdistyskahvit Laitilassa ja Uudessakaupungissa
- Vapaaehtoiset esiin
- Poimintoja Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n toiminnasta
- Avustajakeskuksen peruskoulutukset keväällä

Tiedoksi jäsenyhdistyksille: Yhdistystreffit alkavat!

Varsinais-Suomen VAPi ry ja Yhdistysvire-hanke kutsuvat kaikki VAPIn jäsenjärjestöt treffeille!

VAPi ry ja Yhdistysvire-hanke haluavat tuoda yhdistykset yhteisen pöydän ääreen tutustumaan ja kehittämään yhteistyötä. Ensimmäisinä kahtena treffi-iltana käytiin hyödyllisiä keskusteluja, paljon kiitoksia aktiivisesta osallistumisesta! Kevään aikana on tulossa vielä kaksi treffi-iltapäivää, ja syyspuolella jatketaan! 2024 aikana kutsutaan treffeille kaikki VAPIn jäsenjärjestöt. Lähetämme kutsun jäsenyhdistyksille vielä erikseen.

Treffit järjestetään Happy Housessa, Ursininkatu 11 (Turku) klo 15.30-18.

Kevätkauden treffiaikataulu:

Kahvit ovat tarjolla klo 15.30 alkaen. VAPIn esittäytyminen ja yhdistysten treffikeskustelut alkavat klo 16. Yhdistyksistä toivotaan mukaan 2-4 henkilöä.

KE 10.4. Yhdistystreffit: Lounais-Suomen Neuroyhdistys ry, Varsinais-Suomen Aivovammayhdistys ry, Aivoliiton Turun seudun AVH-yhdistys ry, Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry, Turun seudun Epilepsiyhdistys ry

MA 6.5. Yhdistystreffit: Turun Seudun Hengitysyhdistys ry, Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry, Turun Uniyhdistys ry

Lisätietoa: toiminnanjohtaja Päivi Päivinen,

paivi.paivinen@vapiry.fi p. 040 715 0004

hankekoordinaattori Kirsi Äyräs, kirsi.ayras@vapiry.fi,

040 726 6063





Happy Housen tilat jäsenyhdistysten käyttöön maksutta

VAPi ry:n hallitus on päättänyt, että tämän vuoden alusta alkaen kohtaamispaikka Happy Housen tilat ovat maksutta jäsenyhdistysten käytössä erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia varten. Jäsenyhdistyksen tilaisuuksia voivat olla esimerkiksi jäsenillat, virkistysillat ja avoimet yleisötilaisuudet. **Ilmainen tila käytössäsi, mitä haluat järjestää?**

Jäsenyhdistysten jäsenet puolestaan voivat vuokrata Happy Housen tiloja *omaan käyttöönsä* edullisilla vuokrahinnoilla, jotka ovat 30 €/arki-ilta ja 90 €/la tai su. Avainten noudon ja maksamisen yhteydessä jäsenen pitää todistaa jäsenyytensä esimerkiksi jäsenkortilla tai maksukuitilla.

Ulkopuolisten vuokraajien eli muiden kuin jäsenyhdistysten tai niiden jäsenten vuokrahinnat pysyvät entisellään: 90 €/arki-ilta ja 140 €/la tai su.

Huom. Kaikki varaukset, muutokset ja peruutukset tehdään Varaamo-järjestelmän kautta osoitteessa: <https://varaamo.turku.fi/>

Varaamon käyttöohjeet ovat seuraavalla sivulla.

PS. VAPi järjestää mielellään **yhteisiä tilaisuuksia**, kuten luentoja ja yhdistysesittelyjä, jäsenyhdistysten kanssa sekä päivä- että ilta-aikaan. Tilaisuudet voidaan järjestää hybridinä, jolloin niitä voi seurata Happy Housessa ja etäyhteyksillä. Kysy lisää ja ideoidaan yhdessä!

Lisätiedot: Kohtaamispaikkavastaava Mikko Päivinen, p. 0400 953 233

mikko.paivinen@vapiry.fi



Varaamo-palvelu käytössä Happy Housen tilavarauksissa

Happy Housen tilat vuokrataan Varaamon kautta: <https://varaamo.turku.fi/>

Varauksen tekemiseksi on kirjaututtava **Varaamoon** pankkitunnuksilla tai Vaski-kirjastokortilla. Ajanvaraus aukeaa aina 6kk eteenpäin.

Jäsenyhdistys voi tehdä kevätkaudelle 8 ajanvarausta.

Vuokrahinnat jäsenyhdistyksille:	maksuton
Vuokrahinnat jäsenyhdistysten jäsenille:	30€/ arki-ilta, la-su 70€/päivä.
Muut vuokraajat:	90€/arki-ilta, la-su 190 €/päivä.

Yksi varaus on 7 tuntia, vaikka tilaa käyttäisi lyhyemmän aikaa. Varauksen peruminen onnistuu tarpeen vaatiessa, se on tehtävä viimeistään 5 vuorokautta ennen varattua ajankohtaa.

Muistathan perua ajoissa. Varatun ajan voi perua Varaamosta.

Käyttämätön varauskerta on yksi (1) kahdeksasta (8) varauskerrasta mikäli varausta ei ole peruttu ajoissa varausjärjestelmästä.

Varausmaksu maksetaan avaimen noudon yhteydessä pankkikortilla/debit/credit (käteismaksu ei käy).

Avain tulee noutaa ma-pe klo 9–14. (huomioithan avainten hakemisessa, mahdolliset aukioloaikkeukset, kuten esim. pyhät)

Avaimia hakiessasi varaudu todistamaan VAPI ry:n jäsenyhdistykseen kuuluminen!

Aukioloajat voi tarkistaa <https://vapiry.fi/happy-house/aukioloajat/>



Pidennetyistä varausajoista ja muista tiedusteluista voi soittaa Happy Housen numeroon **040 7266003** tai laittaa sähköpostia osoitteeseen info@vapiry.fi

Happy Housen aukioloajat vuonna 2024:

maanantai klo 9-14

tiistai **suljettu**

keskiviikkona klo 9-14

torstaina klo 9-14

perjantaina klo 9-14



Happy Housen puhelinnumero: 0407266003

Happy Housen viikko-ohjelma löytyy Happy Housen Facebookista ja VAPi ry:n nettisivuilta. Suora linkki nettisivuille: [Happy Housen viikko-ohjelma](#)

Happy House on myös taidegalleria

Vaihtuvat taidenäyttelyt tuovat väriä elämään. Pistäydy ihailmassa! Tällä hetkellä esillä on Happy Housen oman väen taidetta, Mikko Päivisen ja Miika Laineen värikkäitä ja akustiikkaa kohentavia teoksia. Käytännöllistä ja kaunista!

Seuraavaksi esille on tulossa Jaana Lähdetien näyttely.



Kevään uusi suurtahtuma 24.4.2024

VAPI-tori ja POP UP -kohtaamispaikka SenioriExpo-messuille



VAPI ry lähtee messuille! Jäsenyhdistykset pääsevät mukaan rakentamaan uutta ideaa, VAPI-toria. Mainio paikka tulla esittäytymään ja verkostoitumaan uuteen messutapahtumaan Turun Messukeskukseen 24.4.2024 klo 10-17.

VAPI-tori on messualue, jossa yhdistykset voivat esitellä toimintaansa messukävijöille ja samalla tehostaa yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa. Torimainen, rento ja avoin tunnelma houkuttelee kävijöitä tutustumaan eri yhdistyksiin ja niiden tarjoamiin palveluihin.

VAPI-torin toteuttavat yhdessä Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry ja Turun Messukeskus.

Pöytäpaikan hinta: 120 eur, varaa paikkasi Kirsiltä: kirsi.ayras@vapiry.fi

VAPI-tori on yhdistyksille hieno tilaisuus tulla messuille edullisesti. Varaa pöytäpaikka ja kutsu yhdistyksesi väki päivystämään: tunnin tai kahden tunnin päivystysvuoro on mukava ja motivoiva tapa tehdä vapaaehtoistyötä ja tavata ihmisiä!

Happy Housen POP UP -kohtaamispaikka messuhulinan keskelle

Happy Housen POP UP -kohtaamispaikka SenioriExpossa on tila, johon voi tulla rauhoittumaan, lepäämään ja aistimaan kohtaamispaikkatunnelmaa. Tarjolla on pientä yhteistä tekemistä, kuten palapelejä, sanaristikoita ja muuta ajanvietettä. Kohtaamispaikan lämminhenkinen ilmapiiri kannustaa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja aktiivisuuteen. Tila on esteetön, kuten messualue muutoinkin.

Vallataan Messukeskus huhtikuiseksi päiväksi VAPI-torilla ja POP UP -kohtaamispaikalla!

Messuille on vapaa pääsy, levitä kutsua yhdistyksesi jäsenille! Mukava lisä yhdistyksen kevään toimintakalenteriin!

Tapahtuman kotisivut: <https://www.turunmessukeskus.fi/tapahtuma/senior экспо/>

Lisätietoa VAPI-torin ja POP UP -kohtaamispaikan järjestelyistä:
hankekoordinaattori Kirsi Äyräs, kirsi.ayras@vapiry.fi, p. 040 726 6063

Loimaan seudulta pääsee bussikyydillä SenioriExpoon:

Ke 24.4. SenioriExpo

Tervetuloa yhteiskuljetuksella, historian ensimmäistä kertaa järjestettävään SenioriExpoon Turun messukeskuksessa.

SenioriExpossa voit tutustua erilaisten näytteilleasettajien tarjontaan, löytää uusia tuotteita ja palveluita sekä nauttia rennosta yhdessäolosta. Messut tarjoavat myös tärkeää tietoa terveydestä, turvallisuudesta ja muista ajankohtaisista asioista.

Kuljetus: hinta 10€/hlö (sis.pääsy messuille on maksuton)

Ilmoittautuminen: 9.4. mennessä Outille puh. 044 986 3458 tai outijarvela.omaisoiva@gmail.com

SenioriExpo

Bussiaikataulu:

10.30	Oripää Kivimakasiini (Yläneentie 3)
10.50	Hirvikoski
11.00	Loimaa, OP pysäkki
11.30	Aura, tallit
12.00	TKU Messukeskus

Kyydin järjestää Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

VAPI ry:n tuki jäsenyhdistyksille: palvelutietovaranto

Palvelutietovaranto PTV on valtakunnallinen keskitetty tietovaranto, johon kunnat, hyvinvointialueet, valtio ja yksityinen sektori kuvaavat asiakaslähtöisesti palvelunsa ja niiden asiointikanavat.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että PTV:oon syötetään yhdistyksen perustiedot, joihin yhdistetään palvelut ja asiointikanavat (nettisivut, puhelinnumero jne.). Palvelu voi olla esimerkiksi vertaistukiryhmä. Palvelutietovarantoon ei julkaista yksittäisten tapahtumien tietoja. Kaikki PTV:oon julkaistut tiedot löytyvät osoitteesta <https://www.suomi.fi/etusivu>

VAPIn toiminnanjohtaja Päivi Päivinen ja kohtaamispaikkavastaava Mikko Päivinen tarjoavat vertaistuellista apua palvelutietovarannon käyttöönottoon VAPIn jäsenyhdistyksille.

Ota yhteyttä ja sovi neuvonta-aika kohtaamispaikka Happy Houseen tai etäyhteydellä.

Kohtaamispaikkavastaava Mikko Päivinen, mikko.paivinen@vapiry.fi tai p. 040 095 3233.





Yhdistyskahvila kutsuu!

Yhdistyskahvilat ovat kaikille yhdistystoimijoille avoimia, vapaamuotoisia kokoontumisia. Näitä tapaamisia toivottiin jatkoksi yhdistysten työpajoille - paljon aikaa keskusteluun ja suunnitteluun. Pääosassa on keskustelu ja kahvittelu - vertaistukea kertyy lämpöisen kahvimukin äärellä aivan huomaamattakin. Ideat lentoon ja Yhdistysvire hyvään vauhtiin!

Seuraava yhdistyskahvila:

Ke 17.4. klo 15.00 - 18.00 - kootaan yhdessä ideoita kevääksi ja kesäksi!
Yhdistyskahvila toimii Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Tervetuloa!

Lisätietoa:

Kirsi Äyräs, Yhdistysvire-hanke, 040 726 6063, kirsi.ayras@vapiry.fi

Yhdistysvire on Facebookissa, tule seuraamaan, tykkäilemään, kommentoimaan ja jakamaan infoa eteenpäin:

[Yhdistysvire-hanke](#)

VALIKKO-VERKOSTO KAHVITTELEE

Turun seudun Valikon huhtikuun aamukahvit juodaan VAPi ry:n kohtaamispaikassa Happy Housessa, Ursininkatu 11. Tervetuloa ke **10.4. klo 10-12**. Mukana myös vammaistyön diakoni Tanja Rantapere. Teemana on kesän toiminta yhdistyksissä.

Ilmoittautumiset: kirsi.ayras@vapiry.fi





Varha luovuttaa tilojaan kumppaneilleen jatkossa koko Varsinais-Suomen alueella

Varhan tilojen luovuttamisen periaatteiden varmistuttua (Aluehallitus 27.2.2024) tullaan kevään 2024 aikana laatimaan Varha-tasoinen tilojen luovuttamisen suunnitelma ja käytännön toimintaperiaatteet sekä -ohjeet aluehallituksen linjausten toimeenpanoon. Suunnitelma laaditaan yhteistyössä palvelutuotannon ja tilapalveluiden kanssa. Kokonaisuutta koordinoi Varhan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö.

-Työn tuloksena on yhtenäinen tilojen luovuttamisen malli sekä toimintaohjeistukset sille, miten järjestöt, toimintaryhmät ja kunnat pystyvät jatkossa varaamaan ja hyödyntämään Varhan tiloja koko Varsinais-Suomen alueella, kertoo johtava asiantuntija Karoliina Luukkainen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksiköstä.

Tavoitteena on, että tiloja voidaan jatkossa vuokrata myös yritysten käyttöön, mutta asia vaatii vielä lisäselvittämistä koskien yhtiöittämisvelvollisuutta ja erilliskirjanpidon toteuttamista.

Tilojen luovuttamisen periaatteet

1. Varha voi luovuttaa tiloja järjestöjen, vapaamuotoisten toimintaryhmien sekä kuntien käyttöön silloin, kun käyttäjän toiminta tukee Varhan tavoitteita sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistehtävää.
2. Tilojen käyttöoikeuden luovuttaminen on yksi järjestöyhteistyön ja avustamisen muoto, ja tapa turvata järjestöjen toimintaedellytyksiä.
3. Järjestöiltä ei peritä korvausta tilojen käytöstä. Kunnilta peritään korvaus tilojen käytöstä.
4. Tilojen luovuttamisesta ei saa aiheutua hyvinvointialueelle merkittäviä ylimääräisiä kustannuksia.
5. Sellaisiin hyvinvointialueen tiloihin, joihin ulkopuolisten henkilöiden pääsyä rajoitetaan muutoinkin, ei tule luovuttaa ulkopuolisten tahojen käyttöön ilman hyvin perusteltua syytä.

6. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö koordinoi tässä kuvattua tilojen luovuttamisen kokonaisuutta, ja tekee yhteistyötä palvelutuotannon ja tilapalveluiden kanssa.

7. Tiloja voidaan vuokrata myös muille toimijoille vähäisissä määrin.

Olemassa olevat käytännöt voimassa

Tähän saakka Varhan kumppanit ovat lähtökohtaisesti saaneet käyttää samoja tiloja ja vakiovuoroja kuin ennen hyvinvointialueen käynnistymistä. Tavoite on toteutunut suurelta osin, vaikka joitakin muutoksia on ollut välttämätöntä tehdä.

Ennen Varha tasoisten toimintaperiaatteiden ja -ohjeiden valmistumista tilojen luovuttamista jatketaan kuten tähänkin saakka eli olemassa olevat käytännöt ja vuorot ovat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta voimassa. Uusille toimijoille tiloja voidaan kuitenkin luovuttaa lähtökohtaisesti vasta kun Varhan toimintaperiaatteet on saatu valmisteltua.

Omatoiminen tilojen selaaminen ja varaaminen olennainen osa ratkaisua

Tällä hetkellä tilakyselyt ja niiden varaaminen vievät merkittävästi sote-ammattilaisten työaika. Tämä ei ole tarkoituksenmukaista, sillä ammattilaisten tulee voida keskittyä hoito- ja hoivatyöhön. Hyvinvointialueella onkin valmistelussa ottaa käyttöön järjestelmä, jonka avulla Varhan kumppanit voivat omatoimisesti selata ja varata hyvinvointialueen tiloja. Nykyisellään on käytössä järjestelmä, jossa on ainoastaan Turun kaupungin alueella sijaitsevat tilat.

Tavoitteena on ottaa käyttöön käyttäjäystävällinen järjestelmä, jonne voidaan lisätä kaikki ne tilat, jotka voidaan luovuttaa kumppanien käyttöön. Varhan tilojen luovuttamisen käytännön toimintaperiaatteet – ja ohjeet sekä tilojen varaamisen järjestelmä valmistuvat viimeistään 1.1.2025 käyttöönotettaviksi.

Lisätiedot

erityisasiantuntija Anri Niskala

varha.fi/hyte

Kutsu sote-yhdistysten toimijoille: toimijaverkosto 15.4.2024

Varsinais-Suomen sote-yhdistysten toimijaverkoston tapaamiset 2024, merkitse kalenteriin ja tule mukaan:

maanantaina 15.4. klo 17

torstaina 19.9. klo 17

- Verkoston kokoontumispaikkana Happy House, Ursininkatu 11, Turku
- Työskentelyä ja kokemusten vaihtoa vetää työnohjaaja Varpu Aaltonen.
- Kahvia ja pientä purtavaa tarjolla.
- Toimijaverkoston tarkoituksena on edistää yhdistysten vuoropuhelua, alueellista yhteistyötä sekä ideoiden ja kokemusten vaihtoa. **Toimijaverkosto on avoin kaikille Varsinais-Suomen sote-yhdistysten toimijoille** ja se kokoontuu säännöllisesti kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Vuonna 2023 päästiin hyvään alkuun kahdessa ensimmäisessä kokoontumisessa, tervetuloa mukaan uuteen verkostoon!

Maanantaina 15.4. teemana viestintä.

illan aikataulu:

kello 17.00-17.30 kahvitarjoilu ja verkostoituminen

klo 17.30-19.30 työskentely

klo 19.30-19.45 palaute

Tarjoilujen takia pyydämme ilmoittautumaan viim 10.4. lomakkeella:

<https://forms.gle/LHX7BeH5gBitiVcNA>

Tai Kirsille p. 040 726 6063



Soveltaen liikkuvien liikuntaneuvonta



Soveltaen liikkuvien liikuntaneuvonta -se helpompi tapa lähteä liikkeelle!

Haluaisitko saada positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja löytää itsellesi mieluisan liikuntaharrastuksen? Toimintakyvyn rajoitteista tai liikkumisen apuvälineistä huolimatta aktiivinen elämä ja hyvinvointia edistävään liikuntatoimintaan osallistuminen on mahdollista.

Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa ammattilainen ohjaa ja motivoi sinua innostavien liikkumistapojen äärelle. Liikuntatuokiot sovelletaan, jotta kaikki saavat onnistumisen kokemuksia. Lisäksi saat asiantuntija-apua ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen. Osallistuminen on maksutonta ja omat avustajat ovat tervetulleita mukaan.

Liikuntaneuvonta sopii sinulle, jos:

- koet liikkuvasi terveytesi kannalta liian vähän
- käytössäsi on liikkumisen apuväline (esim. pyörätuoli, rollaattori tai kävelykeppi) tai muutoin vammasta tai sairaudesta johtuen liikkuminen ja/tai liikunnan harrastaminen edellyttää soveltamista. Liikkuminen apuvälinein tulee onnistua pääsääntöisesti itsenäisesti.
- olet noin 20–70 v turkulainen

Aikataulu

Liikuntaneuvonnan kurssi alkaa 23.4.2024 ja kestää yhteensä vuoden ajan. Tapaamiskerrat toteutuvat ensisijaisesti Impivaaran uimahallilla alla olevan aikataulun mukaisesti. Tapaamiskertojen välissä ammattilainen tukee sinua oman liikkumissuunnitelman toteuttamisessa.

- neuvontajakso tiistaisin klo 14–16: 23.4., 7.5. 14.5., 21.5., 28.5., 11.6., 18.6. 6.8., 13.8., 27.8., 10.9., 1.10., 22.10., 5.11.
- seurantajakso tiistaisin klo 14–16: 14.1.2025, 4.3., 8.4. ja 13.5.



Hae mukaan!

Täytä hakulomake tästä linkistä

<https://link.webpolsurveys.com/S/E5B9A529E5088767> tai lukemalla QR-koodin puhelimen kuvasovelluksella. Voit ilmoittautua myös puhelimitse, liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6222. Hakuaika päättyy 15.4.2024

Lisätiedot: liikuntapalveluvastaava Johanna Friman, johanna.friman@turku.fi, p. 050 554 6222. Lisätietoa liikuntaneuvonnasta ja muista aikuisten liikuntaneuvonnan ryhmistä osoitteesta turku.fi/liikuntaneuvonta.



Yhteistyössä: Turun kaupungin liikuntapalvelut, Paavo Nurmi -keskus, TULE-tietokeskus, Turun Ammattikorkeakoulu

VAPi ry

Loimaan seudun yhdistystreffit ti 9.4. klo 12.30 Olohuoneella

(Heimolinnankatu 3, Loimaa)

Loimaan seudun ohjelmassa Yhdistysvire-hankkeella on suunnitteilla paljon mielenkiintoista toimintaa, jossa alueen yhdistykset pääsevät esiin yhdessä. Yhdistystreffien tulokset alkavat näkyä!

Tulossa: 16.4. Yhdistysten toimintapäivä. Lisää seuraavalla sivulla!

Lauantaina 25.5. Kesänavaus - yhdistykset joukolla osallistumaan! Kuka, mitä - siitäkin puhutaan 9.4. treffeillä.

Torstaina 30.5. tapaamme Mustajärvellä. Ohjelma alkaa yhdistysten kesälounaan ja yhteistyökeskustelujen merkeissä ja jatkuu iltaa kohti vapaaehtoisten virkistyspäivänä: luvassa mukava sauna- ja grilli-ilta. Yhdistykset voivat kutsua mukaan omia vapaaehtoisiaan ja aktiivejaan, he ovat ansainneet rentouttavan illan. Esittele kutsu jo hyvissä ajoin omalle yhdistyksellesi!

**Loimaan
seudun
Yhdistys-
treffit
9.4.2024**



Yhdistysten toimintapäivä Loimaalla ti 16.4.2024

Koko päivä yhdistysten tahtiin! Toimintapäivä järjestetään Heimolinnassa klo 10-14. Pienen hengähdystauon jälkeen ohjelma jatkuu järjestöjen tulevaisuustyöpajan merkeissä klo 15-17. Toimintapäivän iltajatkot vietetään musiikin ja runouden kera klo 18 Loimaan Taidetalolla.



Tutta Carpelan

Päivää tahdittaa iki-ihana tangoprinsessa **Tutta Carpelan**, juontajana toimii Eija Talvitie. **Loimaan Eloisat** tuo ohjelmaan tanssia ja musiikkia. Yhdistykset esittelevät toimintaansa ja päivän mittaan kuullaan tietoisuuksia ja puheenvuoroja. Ja puffetti palvelee!

Yksi tapahtuman teemoista on digineuvonta. Tietoisuuksia, tuote-esittelyjä ja neuvontaa on ohjelmassa.

Kaikki ideat tapahtumaa varten tervetulleita, kerro mitä voit tuoda ohjelmaan.

Tervetuloa nauttimaan toimintapäivän menosta ja mielekkäistä!

Varaa paikka yhdistyksellesi Yhdistysvire-hankekoordinaattorilta: Kirsi Äyräs, kirsi.ayras@vapiry.fi

Heimolinnan osoite: Väinämöisenkatu 2, Loimaa

Taidetalon osoite: Rantatie 2, Loimaa



Suunnitteilla: kokemusasiantuntijaopinnot

Rasekossa on ollut usean vuoden ajan KOKEMUSASIAANTUNTIJANA JA VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN -koulutus mielenterveys- ja päihdetaustaisille henkilöille. Koulutuksen kesto n. 5 kk ja se toteutetaan monimuotokoulutuksena. Tämä koulutus on ollut suosittu ja pidetty.

Suunnitelmissa on nyt myös vastaava koulutus ns. somaattisille sairauksille. VAPIn jäsenyhdistyksissä voisi olla jäseniä, joille koulutus olisi sopiva ja antaisi lisäboostia esim. vapaaehtoistoimintaan.



Pidämme infon koulutuksesta **tiistaina 23.4.2024 klo 10–11 Teamsissa.**

www.microsoft.com/microsoft-teams/join-a-meeting

Kokoustunnus: **345 898 360 338** Tunnuskoodi: **hMiDws**

Tervetuloa mukaan saamaan lisäinfoa ja keskustelemaan koulutuksesta.

Lisätietoja:

Sanna Palletvuori

opettaja

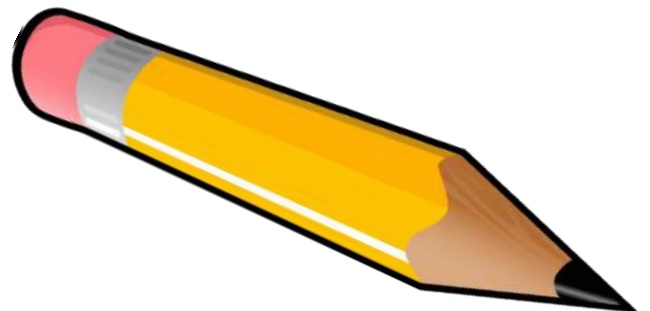
terveys- ja hyvinvointiala

Raision seudun koulutuskuntayhtymä

Juhaninkuja 1, 21200 RAISIO

044 705 7667 sanna.palletvuori@raseko.fi

www.raseko.fi



Palaa sisällysluetteloon

KOULUTUSTILAISSUUS

PALAUTUMINEN JA STRESSIN HALLINTA

**Torstaina 25.4.2024 klo 15-17
TULE-tietokeskuksessa,
Humalistonkatu 10, Turku**

Koulutustilaisuuden aikana perehdytään stressin vaikutuksiin, hermoston vireystiloihin sekä omaa palautumista tukeviin keinoihin teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.

Ilmoittaudu mukaan!

toimisto@tule.fi
044 744 7085



To 25.4. paneelipaja: Meillä on asiaa

Killin kehitysvammaisten Tuki ry ja Turun Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry järjestävät yhteistyössä Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus ry:n Sinua tarvitaan-hankkeen kanssa

“MEILLÄ ON ASIAA” eli erityisen paneelipajan 25.4.2024. klo 17-19

Osoite on Puntarikatu 1, Kaarina.

Paneeli- eli keskustelupajassa haluamme kuulla sinun ajatuksiasi asumisesta, vapaa-ajasta, työstä ja toiveistasi. Jutustelemme mukavasti pienissä ryhmissä.

Kokoamme osallistujien vastaukset nimettöminä ja viemme ne koostettuna luettavaksi henkilöille, jotka päättävät meidän asioistamme Varhan alueella.

Ilmoittaudu viimeistään 22.4.2024 sähköpostilla osoitteeseen killinyhdistys@gmail.com.

Mukaan mahtuu 10 nopeinta ilmoittautunutta.
Paikalla myös tuttuja kaarinalaisia.

Tule vaikuttamaan asioihin, sinun mielipiteesi on tärkeä!

Kahvitarjoilu!

Kehitysvammaisten Tukiliitto tukee tätä kampanjaa



<http://turunkvtuki.fi/edunvalvonta>

Vaikuttajien aamukahvitreffit Eeva-Johanna Eloranta

Aamukahvitreffit:
kansanedustaja
Eeva-Johanna Eloranta
(SDP)

maanantai 29.4.
kello 9-10

VAPi ry



Kansanedustaja Eeva-Johanna Eloranta saapuu vieraaksi Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPi ry:n Vaikuttajien aamukahvitreffeille.

Tilaisuus välitetään Zoom-etäkokouspalvelun kautta. Mukaan pääset linkistä:
<https://us02web.zoom.us/j/82768497874>

Tapahtumaa voi seurata myös VAPi ry:n Facebookin kautta.

Voit esittää kysymyksiä tapahtuman aikana kirjoittaen tai puhuen. Voit lähettää kysymyksesi tai kommenttisi myös etukäteen: paivi.paivinen@vapiry.fi

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

Odotettu puheenjohtajaristeily tulossa ke 15.5.2024!

Vielä ehdit ilmoittautua risteilylle (ilmoittautumisten määräpäivä on 7.4.). Mukaan odotamme jäsenyhdistysten puheenjohtajia tai yhdistysten valitsemissä edustajia.

Turku-Maarianhamina-Turku -reitillä ovat Viking Linen laivat **Glory** ja **Grace**.



Risteilyn ohjelma (huom. muutokset mahdollisia):

7.45 Kokoontuminen Viking-linen terminaalissa

Gloryn lähtö klo 8.45

9.10 Aloitamme ohjelman kokoustiloissa. Tervetuloa! Puheenjohtaja Paula Kukkonen avaa päivän ohjelman. Ann-Mari Veneskoski ja Merja Pohjola vetävät esittäytymisen.

9.30 **Järjestöjen tulevaisuudennäkymät** - SOSTEn edustajan puheenvuoro, erityisasiantuntija Kirsi Marttinen.

10.30 **Varhan palveluverkko ja muut ajankohtaiset asiat**, Sanna Vauranoja.

- tauko



12.00 **Varhan ja järjestöjen yhteistyö**, Sanna Vauranoja.

12.45 **Yhdistys ilman ry:ksi rekisteröintiä - kokemuksia**

Loimaan seudun Näkövammaiset yhdistyksen puheenjohtaja Leena Seppä.

13.15-13.45 **Yhdistysten yhteistyö** - Yhdistysvire: työnohjaaja Varpu Aaltonen antaa aineksia iltapäivän työpajaa varten.

Laivanvaihto, siirrymme Gracelle:

LAIVA MAARIANHAMINASSA KLO 14.10

14.30 Buffet-ruokailu

16.30-18.15 Yhdistysvire: työpaja työnohjaaja Varpu Aaltosen johdolla.

Teemana: yhteyden voimin, kohtaamalla!

Ennakkotehtävä mietittäväksi iltapäivän sessiota varten: missä asiassa minun edustamani yhdistys haluaisi tehdä yhteistyötä?

Turkuun saapuminen klo 19.50

Risteilylle ilmoittautumiset tämän linkin kautta **7.4. mennessä** (paikkoja on rajoitetusti, joten risteily täyttyy ilmoittautumisjärjestyksessä):

<https://forms.gle/81uU8RmkRPMWLqZ9A>

tai Kirsi Äyräkselle, p. 040 726 6063

Risteilyn hinta: 64 eur

- avustajat: 52 eur, myös avustajan tulee ilmoittautua linkin kautta, jotta saamme toimitettua kaikki matkustajatiedot laivayhtiölle.

Huom! Ilmoittautuminen on sitova, peruutus onnistuu vain lääkärintodistuksella.

Ke 10.4.: Potilaan ja asiakkaan oikeudet sekä asiavastaavatoiminta Varhalla - infotilaisuus



var
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

POTILAAN JA ASIAKKAAN OIKEUDET JA
ASIAVASTAAVATOIMINTA VARHALLA -
AVOIN INFOTILAISUUS

**KE 10.4. T-SAIRAALA
LAHESMAA-SALI**

9.00 / 15.00 TERVETULOA
9.05/15.05 UUSI LAKI POTILASASIAVASTAAVISTA JA
SOSIAALIASIAVASTAAVISTA
9.30 /15.30 POTILAAN OIKEUDET
9.55/15.55 POTILASASIAVASTAAVATOIMINTA
VARHALLA
10.20/16.20 KESKUSTELU
10.30/16.30 TAUKO
10.45/16.45 ASIAKKAAN OIKEUDET
11.10/17.10 SOSIAALIASIAVASTAAVATOIMINTA
VARHALLA
11.35/17.35 KESKUSTELU
12.00 /18.00 HYVÄÄ KOTIMATKAA

KAKSI SAMANSISÄLTÖISTÄ TILAISUUTTA ALKAEN
KLO 9 JA KLO 15
VOIT OSALLISTUA KOKO TILAISUUTEEN TAI
YKSITTÄISIIN OSIOIHIN PAIKAN PÄÄLLÄ TAI
TEAMSISSA
KOKOUSTUNNUS: 316 678 978 505
TUNNUSKOODI: XP7GKG

Yhdistyskahvit Laitilassa ja Uudessakaupungissa

Yhdistysvire kutsuu kahville!

Laitilassa kokoonnumme **25.4. klo 11.30 Tiihosen kahvilassa**. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista paikallisista asioista! Mukana VAPi ry:n puheenjohtaja Paula Kukkonen. Tarjoilun takia pyydämme ilmoittautumaan: kirsi.ayras@vapiry.fi

Uudenkaupungin yhdistyskahvit kutsutaan koolle **20.5 klo 14**. Odotellaan kevään lämpenemistä ja katsastetaan, mikä terassi on kaikkein houkuttelevin! Olethan jo löytänyt Uudenkaupungin yhdistysten facebook-ryhmän: **UKI yhdistystoimijat:**

<https://www.facebook.com/groups/ukiyhdistysvire/>

Liity mukaan! Ryhmässä saa myös mainostaa myös oman yhdistyksen tapahtumia ja tekemisiä sekä esittää ideoita ja suunnitella yhdessä. Vapaa somekeskustelu on oikein tervetullutta.



Suuret kiitokset vielä kerran kaikille, jotka olitte mukana **Crusellin vaikuttajatapaamisessa!** Keskustelu Sakunkulmasta kävi kiivaana, ja iloisina nyt kuulimme Uudenkaupungin puolelta uutisen, että kaupunki ja Varsinais-Suomen hyvinvointialue (Varha) saavuttivat neuvotteluissaan yhteisymmärryksen! Sakunkulman toiminta jatkuu entiseen tapaan kesäkuun loppuun saakka. Heinäkuussa on toimintakeskus kiinni, ja toiminta käynnistyy uudelleen elokuussa. Kaupunki palkkaa perintö- ja lahjoitusvaroin ohjaajan vastaamaan avoimen päivätoiminnan toteuttamisesta. Upeaa että tärkeä toiminta jatkuu!

Kuvakooste tapahtumasta seuraavalla sivulla.

VAPi ry



Vapaaehtoiset esiin!

Kaarinassa järjestetään keväällä Vapaaehtoisteniltapäivä **23.5.2024** sekä koulutus taustatukivapaaehtoisille **28.5. 2024**. Koulutuksen mainos seuraavalla sivulla!

Vapaaehtoistoiminnan uudet muodot

Vapaaehtoistoiminnan iltapäivä Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa 23.5. klo 14-16, tervetuloa!

Valmiusvapaaehtoinen? Taustatukivapaaehtoinen? Yhdistyskummi?

Tule tutustumaan uudenlaisiin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin!
Ehkä löydät juuri itsellesi sopivan tavan olla osallisena palkitsevassa ja hyvinvointia lisäävässä toiminnassa.

Tarpeita on paljon, tekemistä riittää, keinoja on monia - nyt on aika etsiä uusia toiminnan muotoja!

Mukana menossa:

Sinua tarvitaan-hanke, Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus ry
Yhdistysvire-hanke, VAPi ry
Lounais-Suomen Avustajakeskus

Tavataan Puntarissa 23.5. klo 14!

Os. Puntarikatu 1, Kaarina



Kaipaatko uusia kokemuksia elämääsi?

TULE KOULUTTAUTUMAAN TAUSTATUKIVAPAAEHTOISEKSI 28.5.24 klo 17-19!



Kurssi järjestetään yhteistyössä Vapi ry:n Yhdistysvire-hankkeen ja Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus ry:n Sinua tarvitaan-hankkeen kanssa.

**Kansalaistoiminnan keskus Puntari,
Puntarikatu 1, Kaarina**
järjestettävällä kurssilla opit:

vapaaehtoistoiminnasta,
taustatukiavustamisesta
sekä erilaisten asiakkaiden
kohtaamisesta.

Kurssi on kaikille avoin ja maksuton.

Kurssin jälkeen voit toimia taustatuki-
vapaaehtoisena tapahtumissa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset Avustajakeskukselle

16.5.24 mennessä:

p. 02 251 8549, ma-to klo 13-15



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

Kaseva

Palveluyhdistys Kaseva ry



Poimintoja Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n toiminnasta

Nivelverkko-luennot

Tervetuloa kevään Nivelverkko-luennoille! Luentotilaisuudet ovat kaikille avoimia. Luennon jälkeen luentotallenteet julkaistaan sivustolla www.nivelverkko.fi

9.4.2024 17:30 | Apteekkari Lenita Jokinen

Itsehoitolääkkeet osana lääkehoitoa – tunnistammeko riskit

Liedon valtuustosali, Kirkkotie 13, Lieto

Luennoista saat lisätietoa mm. kipulääkkeiden oikeasta käytöstä ja vitamiineista sekä lääkkeiden yhteensopivuuden tarkistamisesta. Luennoilla käsiteltävät lääkkeet ovat sellaisia, joita suositellaan esimerkiksi nivelrikkoa sairastavalle, mutta myös muihin sairauksiin. Luento taltioidaan Nivelverkko.fi -sivustolle.

17.4.2024 17:30 | UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari

Lääkkeenä liikunta -apua nivelrikkoon ja muihin tule-sairauksiin

Naantalinen kylpylä, Matkailijantie 2, Naantali

Luento taltioidaan katsottavaksi www.nivelverkko.fi -sivustolle ja se lähetetään myös suorana livestream-lähetyksenä Nivelverkon Youtube-kanavan kautta. Livestriimin osoite on <https://www.youtube.com/watch?v=ORF7-tSvNGA>

Tekonivelleikkaukseen meneville ensitietoillat ja vertaistukiryhmä

Kevätkauden ensitietoillat järjestetään suomen kielellä

- ke 24.4. klo 17.00

ja ruotsin kielellä

- ti 26.3. klo 17.00

- ti 23.4. klo 17.00.

Palaa sisällysluetteloon

Turun Seudun Nivelyhdistys järjestää maksuttomia ensitietoiltoja, jotka on tarkoitettu leikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat ovat avoimia kaikille, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Osoite: Lonttistentie 9 B 15, sisäänkäynti Helsinginkadun puolelta.

Ilmoittaudu etukäteen toimistolle, p. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.



Avustajakeskuksen peruskoulutukset keväällä

KURKKAU KOULUTUKSET JA TULE MUKAAN!

Vammaisavustajakurssit:

Pori 26.-29.2.2024 klo 10–15.30
Turku 4.-7.3.2024 klo 9.30–15.30
Eura 11.-14.3.2024 klo 10–15.30
Salo 18.-21.3.2024 klo 10–15.30

Uintiavustajakurssi:

Turku 4.-5.5.2024 klo 9–17.30

Avustajastartit:

Masku 13.3.2024 klo 10–17
Kemiönsaari 14.3.2024 klo 10–17
Karvia 19.3.2024 klo 10–17
Laitila 9.4.2024 klo 10–17
Teams 17.4.2024 klo 10–17
Koski TL 14.5.2024 klo 10–17



Ilmoittaudu mukaan viikkoa ennen koulutusta 02 251 8549 ma-to klo 13-15 tai

Koulutukset, kurssit ja infot sivuilta
avustajakeskus.fi/koulutukset-ja-kurssit



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –