



**MAHDOLLISUUS
LAPSELLE**

TERVETULOA HARRASTAMAAN -OPAS

Syksy 2025





Sisällys

Mahdollisuus lapselle ry	3
Oppaasta.....	4
Tärkeimmät muistettavat!	4
Kunnon Huoneen ryhmät.....	5
Toiminnan Huoneen ryhmät	6
Ilmaisun Huoneen ryhmät.....	7
Yksilöllinen tuki.....	7
Avustaja	7
Yhteiset tapahtumat	8
Näin saavut paikalle – tärkeää tietoa osallistujille	10
Osoite- ja yhteystiedot.....	11
Tiedotus	11
Yhdistys.....	12
Muut palvelut tukevat harrastamista.....	14
Henkilökohtainen apu	14
Kuljetuspalvelut harrastuksen tueksi.....	14
Toimeentulotuki harrastuksen tukena	15
Muiden järjestöjen toiminta	16
Suomen Paralympiakomitea Valtti-ohjelma	16
SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuen avulla harrastamaan	16
Hope ry	17
Tukiliitto myöntää apurahoja kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille	17
Tukilinjan apuraha	17
DUV Mellersta Nyland ry	17



Mahdollisuus lapselle ry

Tarjoamme erityislapsille ja -nuorille sekä nuorille -aikuisille monipuolisesti harrastuksia ja vapaa-ajantoimintaa Helsingissä. Tänä syksynä kausiryhmien lisäksi meillä on erilaisia tapahtumia lapsille, nuorille ja koko perheelle. Malaryn Matka järjestetään neljännen kerran 27.9. Tervetuloa mukaan! Seuraa muita tapahtumiamme [verkkosivuiltamme](#).

Lasten vanhemmat perustivat yhdistyksen 1992. Tarkoituksenamme on edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja nuorten aikuisten elämänlaatua sekä tukea heidän mahdollisuuksiaan kehittyä kykyjensä mukaan. Toiminnallamme haluamme tukea lasten, nuorten ja nuorten aikuisten sekä heidän vanhempiansa osallisuutta yhteiskunnassa. Lähetettä tai diagnoosia ei tarvita, oma kokemus tuen tarpeesta riittää.

Yhdistyksen omistama [Malary Oy](#) myy hyvinvointia edistäviä palveluja, joissa on huomioitu erityisen tarve monipuolisesti.

Arvomme: ROHKEA, VARMA JA KANNUSTAVA

Harrastuksemme jakautuvat kolmeen kokonaisuuteen:

Kunnon Huoneella kaikki saavat liikkua omalla tavallaan!

Tarjoamme monipuolista liikuntaa: kuntosaliharjoittelua, kiipeilyä, uintia sekä erilaisia pallopelejä, kuten sählyä ja koripalloa. Huomioimme aina jokaisen osallistujan yksilölliset tarpeet ja toiveet.

Toiminnan Huoneella opimme elämän taitoja yhdessä.

Harrastusryhmissämme harjoitteleme arjen perustaitoja ja vietämme mukavaa aikaa yhdessä. Toiminta tukee itsenäistymistä ja tarjoaa mielekästä tekemistä turvallisessa ympäristössä.

Ilmaisun Huoneella vahvistetaan vuorovaikutustaitoja.

Ryhmissä keskitytään sosiaalisten taitojen kehittämiseen yhteisen tekemisen kautta. Panostamme erityisesti erilaisiin kommunikoinnin apuvälineisiin, jotta jokainen voi tulla ymmärretyksi ja osallistua omalla tavallaan.

Otamme aina aktiivisia mukaan yhdistyksen toimintaan. Yhdistyksemme jäsenenä tuet erityistä tukea tarvitsevien osallisuutta ja yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa ja viettää vapaa-aikaa! Lue lisää jäsenyydestä tai liity [täällä](#).

Tervetuloa mukaan!

Mahdollisuus lapselle ry:n väki

Toimisto
Verkkosivut

info@malary.fi
malary.fi



Oppaasta

Tästä oppaasta löydät ohjeita ja tietoja, joiden avulla varmistamme, että harrastaminen sujuu mahdollisimman sujuvasti. Lue opas huolella. Aluksi kerromme, mitä ja missä meillä voi harrastaa. Annamme tarkat harrastuskohtaiset ohjeet. Lopuksi annamme tärkeitä käytännön ohjeita.

Tärkeimmät muistettavat!

- Saat tärkeät ja akuutit viestit jäsenrekisteristämme sähköpostilla tai tekstiviestillä.
- Lue meiltä saapuvat viestit. Kurkkaa roskaposti.
- Varmista, että meillä on oikeat yhteystiedot käytössämme akuutteja tilanteita varten.
- **Ilmoita poissaolostasi ohjaajillesi aina!**
- Mikäli ryhmä peruuntuu meidän puoleltamme, ilmoitamme siitä viimeistään kello 12 saman päivän aikana. Saman päivän peruutuksista lähetämme tekstiviestin.

Tärkeää tietoa turvallisuudesta ja osallistumisesta

Vakuutusturva

Kaikki osallistujat ovat vakuutettuja toimintamme aikana.

Turvallisuusohjeet

Konalan toimitilojen aulassa on esillä poistumissuunnitelma. Muissa toimipisteissä on omat suunnitelmat akuutteja tilanteita varten. Kaikki vakituiset ohjaajamme ovat ensiapukoulutettuja. Lisäksi jokaisella ohjaajalla on puhelimessaan Suomen Punaisen Ristin ensiapusovellus, joka sisältää ohjeet erilaisiin hätätilanteisiin.

Käytännön ohjeita osallistumiseen:

- Ilmoitathan ohjaajille, jos osallistuja ei pääse tulemaan ryhmään.
- Ryhmät alkavat ja päättyvät ajallaan. Olethan ajoissa paikalla ja noutamassa osallistujan kotiin.
- Ennen ja jälkeen ryhmän ei ole automaattisesti ohjaajaa paikalla. Huomioi tämän osallistujan saapumisessa ja lähdössä.
- Jos osallistuja käyttää taksikuljetusta, ilmoita siitä ohjaajille. Näin voimme olla vastassa ja varmistaa turvallisen siirtymisen.
- Jos osallistuja saapuu ja lähtee itsenäisesti, kerro siitä ohjaajille, jotta voimme ohjata turvallisesti kotimatalle.
- Täytä perustietolomake uuden ryhmän alkaessa ja ilmoita mahdolliset muutokset yhteystiedoissa sähköpostitse: info@malary.fi. Perustietolomakkeen voi täyttää myös sähköisesti.



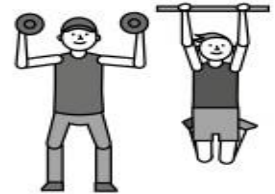
Eri harrastukset

Kunnon Huoneen ryhmät

Kuntosali

Ota kuntosalille mukaan liikuntavaatteet, sisäkengät ja juomapullo. Jätä ulkokengät eteiseen. Vaatteet voit vaihtaa pukuhuoneissa, joista löytyvät kaapit tavaroiden säilytystä varten. Voit ottaa pyyhkeen mukaan ja käydä tunnin jälkeen suihkussa.

Kuntosalilla harjoittelemme turvallisesti eri laitteilla ja välineillä kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa. Suunnittelemme ohjelman ryhmäkohtaisesti osallistujien tason mukaan.



Uinti

Ota uintiin mukaan uimapuku, pyyhe, uimalasit, tarvittaessa uimalakki ja haluamasi pesutarvikkeet. Myös omia kellukkeita saa ottaa mukaan. Käy aina suihkussa ennen tuntia, ja kastele suihkussa myös hiukset. Myös avustajien tulee käydä suihkussa ennen tuntia. Pitkät hiukset pidetään kiinni altaassa ollessa, tai käytetään uimalakkia. Näin pidämme yhdessä altaan puhtaana.

Uinnissa harjoittelemme osallistujien taitotason ja kiinnostuksen mukaisia juttuja. Voit tulla totuttelemaan vedessä olemiseen, opettelemaan uinnin alkeita, hiomaan eri uintitekniikoita ja ennen kaikkea pitämään hauskaa.

Uintia järjestämme kolmella eri altaalla Helsingissä:

Uintiryhmät kokoontuvat tiistaisin Valteri-koulun tiloissa osoitteessa Tenholantie 15 ja perjantaisin Myllypurossa Metropolian kampuksella osoitteessa Myllypurontie 1. Perheuinnin järjestämme Sydänliiton tiloissa Metsälässä osoitteessa Oltermannintie 8.

Metropolian allas sijaitsee rakennuksen B-talon K-kerroksessa. K-kerroksesta löytyvät tyttöjen ja poikien pukuhuoneet. Pukuhuoneiden kaapit toimivat sähkölukituksella, jonka saat lukittua esim. omalla bussikortilla. Pesutilasta löydät suihkut ja saunatilat. Allas on 120–170 cm syvä ja sinne kuljetaan liuskaa pitkin. Vesi on noin 30-asteista.

Valteri-koululla pääset sisään, kun soitat ovikellosta "uimahalli" painiketta. Ohjaaja avaa oven sinulle ovipuhelimen kautta altaalta käsin. Pukuhuoneet ja allastila löytyvät melko läheltä koulun sisäänkäyntiä. Jätä kengät telineeseen ennen pukuhuoneeseen menemistä. Saunatila on yhteinen miehille ja naisille, joten saunassa tulee käydä pyyhe päällä tai huolellisen suihkuttelun jälkeen uimapuku päällä. Allas on melko iso terapia-allas ja vesi on 32 astetta lämmintä.

Oltermannintiellä altaalle pääset ovikoodilla, jonka saat ennen uintien alkua sähköpostilla. Allas on noin 28 asteinen vesijumppa-allas. Parkkipaikkoja löytyy kiinteistön pihalta.

Tarvittaessa ota oma **avustaja** mukaan puku- ja suihkuhuoneeseen. Toivomme, että avustajat olisivat pääsääntöisesti samaa sukupuolta avustettavansa kanssa.



Huomioi, että tiloissa voi olla samaan aikaan erilaisia ihmisiä, ja otamme yhdessä kaikki huomioon. Poikkeustilanteista sovimme erikseen, ja tapauskohtaisesti luomme koko ryhmän kannalta toimivan käytännön.

Pallopelit

Ota mukaan sisäpelikengät, urheilulliset vaatteet ja juomapullo. Ryhmässä pelaamme erilaisia pallopelejä rennolla otteella ja opettelemme yhteisiä pelisääntöjä sekä muiden huomioon ottamista.



Perhehulinat

Perhehulinat on kevyesti ohjattu aikuisen ja lapsen temppuratatunti kerran kuussa lauantaisin. Temppuradan lisäksi tunti sisältää ryhmän yhteisiä leikkejä, sekä alku- ja loppupiirin. Perhehulinoihin ilmoittaudutaan kaudeksi eli kaikille neljälle kerralle. Vanhemman tai muun huoltajan tulee olla lapsen mukana.

Perhehulinat kokoontuvat Strömbergin ala-asteen liikuntasalissa, Pitäjänmäellä Helsingissä. Koulun parkkipaikkoja saa käyttää hulinoiden aikana. Koululle pääset myös kävelemällä raidejokerin pysäkiltä, sekä Takomotien bussipysäkiltä, jossa pysähtyvät seuraavat Bussit: 54, 200, 30, 59 ja 25. Valimon juna-asema on noin 10 minuutin kävelymatkan päässä koululta.

Toiminnan Huoneen ryhmät

Kokkis

Kokkisryhmissä harjoittelemme ruoanlaittamisen perustaitoja, yhdessä tekemistä, ohjeiden mukaan toimimista, vuorottelua ja mittayksiköitä, turvallisessa ja mielekkäässä ympäristössä. Valmistamme eri ruokalajeja yhdessä koko ryhmän voimin. Lopuksi siivoamme keittiön siistiksi ja syömme maukkaita tuotokset pöydän ääressä.

Ota mukaan rennot vaatteet, jotka voivat likaantua ja reipas mieli. Kaikki työvälineet, essut sekä valmistamiseen tarvittavat ainekset löytyvät meidän keittiöstämme.



Legoryhmä

Legoryhmässä rakennamme legoilla luovasti sekä itsenäisesti, että yhdessä muiden kanssa. Jokaisella ryhmäkerralla on oma teema, johon liittyvän rakennelman teemme oman mielikuvituksen tai valmiiden ohjeiden mukaan. Teeman lisäksi rakennamme täysin vapaasti omia Legoluomuksia. Kauden viimeisellä kerralla puramme kaikki omat rakennelmamme. Harjoittelemme ryhmässä yhdessä tekemistä, ohjeiden seuraamista sekä mielikuvituksen käyttöä ja oman vision toteuttamista. Legot löytyvät meiltä, et tarvitse mukaan omia legoja tai muita varusteita. Ryhmä kokoontuu terapiatilassa Konalantiellä.



Ilmaisun Huoneen ryhmät

Nuorten tulevaisuus

Nuorten tulevaisuus on aikuisuuden kynnyksellä oleville nuorille tarkoitettu ryhmä. Harjoittelemme somen sekä digilaitteiden käyttöä, itseilmaisua ja kaikenlaisia muita aikuisuuteen ja itsenäistymiseen liittyviä asioita. Ryhmän teemat päätetään yhdessä ryhmäläisten kanssa kauden alussa. Viime vuosina olemme käsitelleet mm. äänestämistä, vaikuttamista, sosiaalista mediaa, ekologisuutta ja ihmissuhteita. Ryhmä kokoontuu n. joka toinen viikko Konalassa tai muualla tapahtumien merkeissä.



Ilmaisun Huoneella on käytössä tabletteja, joita saat käyttää. Voit ottaa mukaasi myös oman laitteen, esimerkiksi puhelimen. Ryhmällä on käytössä oma WhatsApp-ryhmä, jossa keskustelemme vapaasti ja sovimme tapaamisiin liittyvistä asioista.

Leikkiryhmä

Leikkiryhmässä saa olla vapaasti lapsi. Leikkimisen lisäksi keskitymme leikkitaitojen, sosiaalisten taitojen sekä omatoimisuuden harjoitteluun. Ryhmään kuuluu sekä ohjattu että vapaa leikki. Lapset valitsevat leikit ja aikuiset liittyvät niihin tukien ja kannustaen lapsia leikin seuraavalle tasolle siirtymisessä, kun sen aika on. Ohjaaja tukee muiden kanssa syntyneitä yhteisiä leikkejä vuorovaikutusta vahvistaen ja onnistumisista iloiten. Ryhmä kokoontuu terapiatilassa. Et tarvitse mitään erityistä mukaasi.

Mimmit -ryhmä

Vertaistuellinen ryhmä 12- vuotta täyttäneille nuorille tytöille. Pohditaan, mitä tyttöyteen ja naiseuteen, sekä myös kaverisuhteisiin kuuluu. Puhutaan ystävydestä, unelmista ja itsenäistymisestä. Tehdään yhdessä kivoja ja voimaannuttavia juttuja, esimerkiksi käsitöitä ja kuvataiteita. Tavoitteena on vahvistaa osallistujien itsetuntoa ja minäkuvaakin sekä keskinäisiä kaverisuhteita. Ryhmä on pieni ja luottamuksellinen, joten muistathan, ettei toisten asioista puhuta ryhmän ulkopuolisille. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko Konalassa, neuvotteluhuoneessa.

Viikoittaisten harrastusryhmien lisäksi Ilmaisun Huone järjestää kerran kuussa Nuorten illat Konalassa.

Yksilöllinen tuki

Yksilöllinen tuki on tarkoitettu lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille, jotka hyötyvät harrastustuokiosta kaksin ohjaajan kanssa. Tämä tuki on muutaman kerran tapaaminen ohjaajan kanssa. Tavoitteena on siirtyä ryhmään osallistujaksi.

Avustaja

Jos tarvitset jatkuvaa ohjausta ja avustamista pukuhuoneessa, pesutilassa ja/tai altaassa, ota mukaasi avustaja. Avustaja voi olla myös oma vanhempi tai muu henkilö, joka pystyy avustamaan sinua.



ANTOISAn toiminta autismikirjon nuorille

ANTOISA järjestää maksutonta vapaa-ajan toimintaa 16–29-vuotiaille autismikirjon nuorille, joilla ei ole kehitysvammaa. Syksyllä 2025 hanke järjestää olohuonetoimintaa Olkkaria kaksi kertaa viikossa.

Olkkari on avoin olohuone, joissa on vaihtuvan teeman mukaan vapaaehtoista ohjattua toimintaa, kuten kokkailua tai yhteinen lautapeli. Olkkarissa on aina kaksi ohjaajaa. Olkkariin voit tulla yksin, kaverin tai saattajan kanssa ja tulla ja lähteä kun haluat. Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista tai diagnoosia.

Olkkari on auki syksyllä 2025 keskiviikkoisin ja torstaisin. Lisäksi ANTOISA tekee retkiä eri kohteisiin kerran kuussa. Ajankohtaiset tiedot retkistä löydät nettisivuiltamme. Syyslomaviikolla 8 Olkkarissa ei ole toimintaa.

Keskiviikkoisin klo 17.30-20.30

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n tiloissa (HERO), Mannerheimintie 44 A 5-6, 3. kerros

Torstaisin klo 16.30-19.30

Kulttuuripaja Kide, Horsmakuja 8 A 5, 3. kerros

Lisätietoja Olkkarista löydät nettisivuiltamme malary.fi/antoisa/.

Yhteiset tapahtumat

Toivotamme kaikki läheiset ja tukihenkilöt tervetulleiksi koko perheen yhteisiin tapahtumiin.

Omien tapahtumiemme lisäksi olemme mukana järjestämässä perheille ja läheisille suunnattuja tapahtumia yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa. Löydät ajantasaisimmat tiedot nettisivuilta [tapahtumakalenterista](http://tapahtumakalenterista.malary.fi/tapahtumat/): malary.fi/tapahtumat/

Seuraamme aktiivisesti tapahtumia, joihin voimme osallistua yhdessä. Otamme mielellämme ideoita vastaan yhteisistä koko perheelle suunnatuista hetkistä: info@malary.fi

Syyskauden 2025 tapahtumia

Koko perheen luontokerho

Luontokerho on koko perheen maksuton tapahtuma kerran kuussa lauantaisin. Tervetuloa tutkimaan ja ihmettelemään yhdessä luontoa ja sen moninaisuutta Uutelan ulkoilualueelle. Joka kerralla on oma teemansa. Uutelan kota on käytössämme ja grillaamme yhdessä pientä syötävää. Luontokerhon vetäjänä on luonto- ja eräopas Jouni Viitala ja mukana on perheiden tuen tiimin työntekijä. Vastuu lapsista on vanhemmilla. Luontokerho on maksuton.

Luontokerho on tarkoitettu pääkaupunkiseudun perheille, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori. Tervetulleita ovat myös täysi-ikäiset lapset yhdessä vanhemman kanssa.

Aika: lauantaina kerran kuukaudessa, ajankohdat löydät [tapahtumakalenterista](http://tapahtumakalenterista.malary.fi/)

Paikka: Uutelan kota, Särkkäniemi, Helsinki

Tapahtumaan ilmoittaudutaan Kehitysvammatuki 57 ry:n [tapahtumakalenterin](http://tapahtumakalenterin.malary.fi/) kautta.

Järjestämme luontokerhon yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa.



Nuorten illat

Ilmaisun Huone järjestää kerran kuussa maksuttoman vapaamuotoisen nuorten illan. Tervetulleita ovat kaikki nuoret, myös he, jotka eivät meillä käy harrastamassa. Tarkkaa ikärajaa ei ole.

Nuorten illat toimivat paikkana, jossa voi tuetusti tutustua uusiin ihmisiin ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Ohjaajat ovat paikalla tukemassa ja kannustamassa nuoria vuorovaikutustilanteissa. Toimintoihin saa ja kannattaa osallistua, mutta paikalle voi tulla vain hengaillemaan. Illoissa on tarjolla pientä naposteltavaa.

Nuorten illat:

- pe 5.9. peli-ilta
- pe 3.10. musailta
- pe 31.10. halloween
- pe 5.12. itsenäisyyspäiväjuhlat

Malaryn retket nuorille

Toiminnan Huone järjestää kerran kuussa nuorille ja nuorenmielisille retken.

- 13.9. Harakan saarikierros
- 18.10. Median museo
- 22.11. Seurasaari
- 13.12. Retkikohde tarkentuu myöhemmin

Retkien hinnat 15–20 €. Tervetuloa mukaan!

Kaikki syksyn tapahtumat löydät [Tapahtumakalenterista nettisivuiltamme](#).

Yhteinen tila kohtaamisille

Toimitilamme Konalassa sijaitsevat kiinteistön toisessa kerroksessa. Tiloissa on viihtyisä odotusaula, jonne voit tulla tekemään töitä tai läksyjä, juomaan kahvia tai teetä, somettamaan ja muuten hengaamaan sohvilla ystävien kanssa.

- Saavu paikalle viimeistään kymmenen minuuttia ennen ryhmäsi alkua, jotta ehdit valmistautua ryhmään ohjeiden mukaan.
- Käy vaihtamassa toimintaan sopivat vaatteet.
- Jää odottamaan ryhmän alkua.
- Anna edelliselle ryhmälle työrauha.

Vanhemmat ja läheiset voivat odottaa aulassa tai käydä asioilla lähipalveluissa. Toimitilamme mahdollistavat kohtaamiset toisten vanhempien, läheisten ja sisarusten kanssa. Käytössäsi on esteetön wc-tila sekä suihku ja pukuhuoneet.



Näin saavut paikalle – tärkeää tietoa osallistujille

Harrastuksiin voit saapua julkisilla kulkuvälineillä, omalla kyydillä tai taksikyydillä.

Ohjaajat ovat paikalla viimeistään 15 minuuttia ennen ryhmän alkua. Ethän tule aikaisemmin paikalle. Voit joutua odottamaan ulkona, eikä apua ole tarvittaessa saatavilla.



Parkkipaikat

Konalantien ympärillä on parkkikiekkopaikkoja. Kadunvarsipaikkoja löytyy kiinteistön edestä ja Kyttäläntieltä. Kiinteistön takapihalla, alakerran autotallissa ja kauppakeskus Ristikossa on kahden tunnin kiekkopaikkoja.

Metropolian Myllypurossa lähistöllä on maksuttomia pysäköintipaikkoja kadunvarsilla ja lähialueen liikuntahallien yhteydessä. Maksullista pysäköintiä löytyy Liikuntamyllyn takaa ja Myllypuron ostoskeskuksen alta.

Malminkartanon harrastushallin pihassa on parkkipaikkoja.

Valteri-koulun edessä on parkkikiekkopaikkoja kadunvarrella. Pihaan saa pysäköidä vapaille paikoille.

Kuljetuspalvelut

Toimintaamme voit saapua hyvinvointialueen myöntämillä kuljetuksilla. Noudata tarkkaan kyydin myöntäneen tahon ohjeita kuljetuksista. Kuljetuspalvelujen kyyti kannattaa tilata ”perillä-ajalla”, jolloin kyydin ollessa etuajassa saa ryhmäläinen odottaa autossa. Autosta pitää poistua kymmenen minuuttia ennen virallista perillä oloaika. Taksin ei kannata tulla paikalle ennen kerran päättymistä. Ryhmien tietoihin on merkitty hyvä taksin saapumisaika.

Muista muuttaa tai perua tilaus, kun tulee muutoksia!

Ohjeet palautteen antamiseen liitteenä



Osoite- ja yhteystiedot

Yhteinen sähköpostimme on info@malary.fi. Henkilökunnan sähköpostit ovat muotoa: etunimi@malary.fi.

Yhdistyksen osoite on [Konalantie 47 B, 2. kerros, 00390 Helsinki](#).

Konalantien toimipaikassamme on henkilökuntaa arkisin klo 10.00 alkaen. Muissa toimipisteissä ohjaajat ovat paikalla ryhmien aikataulujen mukaan.

Kun käytät karttihakua, "[Konalantie 47](#)"-osoite saattaa joskus viedä väärään osoitteeseen. Käytä hakiessasi [koko osoitetta: Konalantie 47 B](#).

[Järjestämme toimintaa myös muissa toimipaikoissa. Näiden tiedot löydät](#) verkkosivuiltamme.

KUNNON HUONE Teemu Luodekari 050 522 1488 Roosa Vacker 045 602 6090 Rolf Roschier 040 511 4392	TOIMINNAN HUONE ja ILMAISUN HUONE Tuuli Ahonen 050 544 4611 ma-ke Peppi Hietanen 044 901 2849	ANTOISA-hanke Meri Aaltonen 050 547 8291
Puheenjohtaja Petri Sämpi pete@malary.fi	Toiminnanjohtaja Anna-Mari Laitila 045 874 6746	Toimisto ja viestintä pääasiassa sähköpostilla: info@malary.fi Jaana Järvelä 050 605 6165

Tiedotus

Toimintaamme osallistuvat, yhdistyksen jäsenet sekä uutiskirjeen tilanneet saavat noin kerran kuukaudessa **uutiskirjeen** sähköpostitse. Kun [tilaat tästä](#) uutiskirjeen, saat ajankohtaista tietoa ja vinkkejä erityistä tukea tarvitsevien harrastamisesta ja vapaa-ajan viettomahdollisuuksista meillä ja muualla.

Nuoret voivat liittyä **nuorten oman WhatsApp -uutiskirjeen** tilaajiksi tästä:
<https://chat.whatsapp.com/H5BRisz718xHnObw7uch3S>

Nettisivuilta voit lukea toimintamme periaatteista, kenelle toiminta sopii ja millaista vapaa-ajan toimintaa meiltä löytyy: malary.fi.

Löydät ajankohtaiset asiat nettisivujen lisäksi sosiaalisesta mediasta. Kannattaa ottaa meidät seurantaan somessa!

- Facebook facebook.com/mahdollisuuslapselle/
- Instagram instagram.com/mahdollisuuslapselle/



Akuuteissa muutoksissa lähetämme sähköpostia, tekstiviestejä sekä tarvittaessa soitamme sinulle osallistumiseen liittyvistä muutoksista. Seuraathan tiedotustamme aktiivisesti.

Pyydämme ilmoittautumisen yhteydessä kuvausluvan jokaiselta osallistujalta. Otamme toisinaan valokuvia tapahtumissa ja tiloissamme. Käytämme kuvia viestinnässämme. Kunnioitamme jokaisen yksityisyyttä. Kuvausluvan voit peruuttaa toimistomme kautta, info@malary.fi.

Huomioithan omissa kuvissasi muut harrastajat, kunnioitetaan toistemme yksityisyyttä! Kun jaat kuviasi somessa, hyödynnäthän omissa julkaisuissasi oheisia hashtageja:
#mahdollisuuslapselle #kunnonhuone #toiminnanhuone #ilmaisunhuone.

Yhdistys

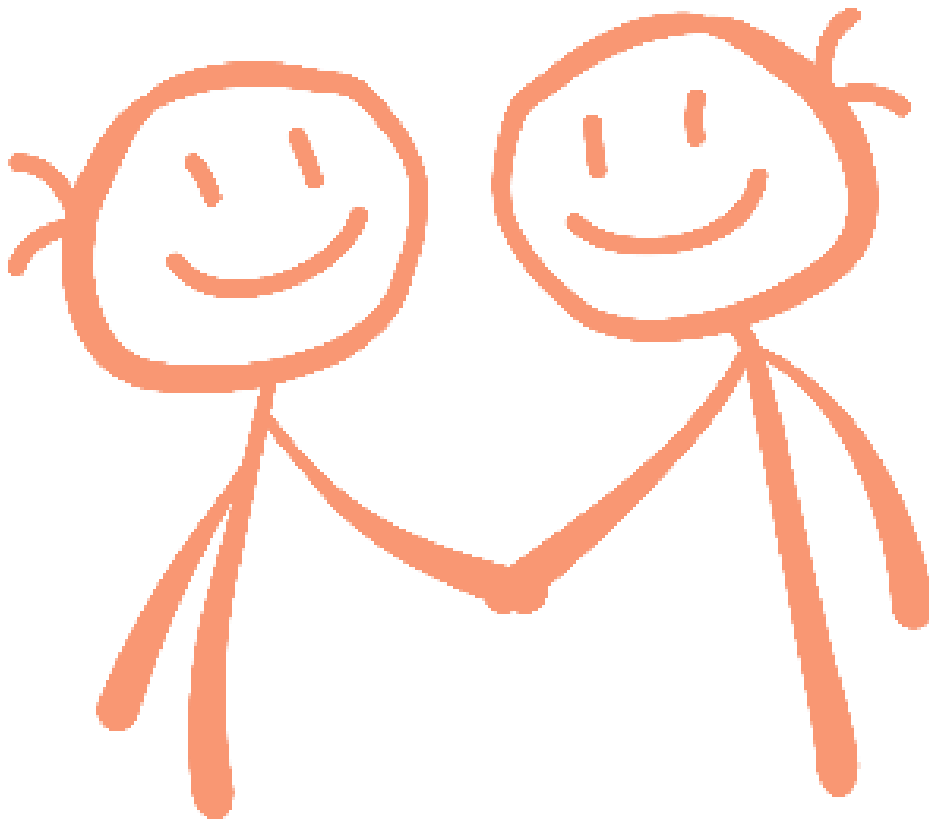
Mahdollisuus lapselle ry:n toimintaa ohjaa hallitus, jonka jäseniä ovat Petri Sämpi (pj.), Sonja Takkunen (varapj.), Selda Demirtas, Heikki Jungman, Sara Lipponen ja Anu Wacklin. Yhdistyksen harrastustoiminnan rahoittaa STEA (Sosiaali- ja terveystalouden avustamiskeskus) Veikkaus Oy:n varoilla.

Yhdistys omistaa Malary Oy:n, joka vastaa monipuolisista kuntoutuksen palveluista. Malary Oy:lta voit ostaa fysio- ja toimintaterapiaa sekä muita kuntoutuksellisia palveluja: fysio-, toimintaterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta, yksilöllisiä hyvinvointipalveluja ja erilaisia kuntoutuksen ryhmiä. Yhdistys ottaa vastaan mielellään toimintaan soveltuvia välineitä lahjoituksina.



Lopuksi:

Opas löytyy aina nettisivuiltamme osoitteesta <https://www.malary.fi/harrastustoiminta/>. Kuulemme mielellämme palautettanne oppaasta: info@malary.fi.





Muut palvelut tukevat harrastamista

Harrastustoiminta on elämänlaadun, hyvinvoinnin ja ihmisoikeuksien kannalta tärkeä palvelu. Tästä syystä eri tahot voivat avullaan tukea harrastuksen toteutumista.

Hyvä tietolähteitä eri tukimuotoihin saat THL:n [Vammaispalvelujen käsikirjasta](#) ja [Kelan verkkosivuilta](#).

Ohjaajamme auttavat tarvittaessa palvelun löytymisessä. Eri järjestöt tarjoavat tukia, joista voit lukea tästä alta.

Kaikilla on oikeus harrastaa!

Henkilökohtainen apu

Henkilökohtaisen avun on tarkoitus tukea lapsen tai nuoren itsenäistä elämää ja osallisuutta yhteiskunnassa. Henkilökohtaista apua vapaa-ajan toimintoihin voi saada vaikeavammainen henkilö. Vaikeavammaisuus perustuu ajatukseen, että ihminen tarvitsee välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen vapaa-ajan toiminnoista.

Hyvinvointialueen on järjestettävä henkilökohtaista apua siihen oikeutetuille lapselle tai nuorelle arjen toimintojen turvaamiseksi myös harrastuksia varten. Määrärahat eivät saa vaikuttaa päätökseen. Kun arvioidaan sitä, minkä ikäinen lapsi tarvitsee henkilökohtaista apua vapaa-ajalle, verrataan tilannetta sellaiseen lapseen, jolla ei ole toimintakyvyssä haasteita. Lapsen kehitykseen kuuluu olennaisena osana vähittäinen irtautuminen vanhemmista. Henkilökohtainen apu mahdollistaa vaikeavammaisen lapsen kehityksen kohti itsenäistä elämää. Päätöksenteossa on muistettava, että viranhaltijalla on velvollisuus aina pyrkiä asiakkaan edun kannalta parhaaseen ratkaisuun.

Henkilökohtaista apua myönnetään vammaispalvelulain perusteella. Ota yhteyttä oman kotikuntasi hyvinvointialueen vammaispalveluihin henkilökohtaisen avun saamiseksi.

Kuljetuspalvelut harrastuksen tueksi

Kuljetuspalvelu on keskeinen vammaisten ihmisten omatoimista suoriutumista auttava palvelu. Harrastukset edellyttävät mahdollisuutta liikkua. Vammaispalvelulain mukaisilla kuljetuspalveluilla turvataan vaikeimmin vammaisille henkilöille kohtuulliset liikkumismahdollisuudet samoin kustannuksin kuin muille kansalaisille.

Vammaispalvelulain mukaan hyvinvointialueen on järjestettävä vaikeavammaiselle henkilölle kohtuulliset kuljetuspalvelut niihin liittyvine saattajapalveluineen. Kuljetuspalvelua on järjestettävä vaikeavammaiselle henkilölle määrärahoista riippumatta, kun hakijan kriteerit täyttävät laissa määrätyt kohdat.

Jokapäiväiseen elämään kuuluvat kuljetukset, jotka liittyvät yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja virkistykseen. Niiden katsotaan olevan vaikeavammaisen ihmisen perusoikeuksia. Palvelun myöntäminen ei ole riippuvainen henkilön varallisuudesta, iästä tai diagnoosista.

Vammaispalvelulain mukaan hyvinvointialueen on järjestettävä vaikeavammaiselle henkilölle tarvittaessa kuljetuspalveluihin liittyvät saattajapalvelut. Saattajapalvelun tarkoituksena on mahdollistaa kuljetuspalvelujen käyttö.

Ota yhteyttä oman hyvinvointialueen vammaispalveluihin vapaa-ajanmatkoista.



Toimeentulotuki harrastuksen tukena

Toimeentulotukea voi hakea Kelasta, kun perheen varat eivät riitä kattamaan peruselämisen kuluja. Harrastuskustannusten katsotaan kuuluvan jokapäiväisiin välttämättömiin menoihin, joita toimeentulotuki kattaa. Harrastuskulut kuuluvat kuitenkin hyvinvointialueen täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen piiriin. Jos sinulla on sellaisia erityisiä menoja, joita perustoimeentulotuki ei kata, sosiaalityö voi harkintansa mukaan myöntää täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea.

Voit hakea harrastuskuluja myös Kelasta toimeentulotukihakemuksessa, joka siirtää kulut hyvinvointialueen päätettäväksi sähköisen järjestelmän kautta. Voit myös hakea harkinnanvaraista toimeentulotukea suoraan hyvinvointialueelta. Täydentävästä ja ehkäisevästä toimeentulotuesta saat lisätietoa alueesi sosiaalipalveluista.



Muiden järjestöjen toiminta

Suomen Paralympiakomitea Valtti-ohjelma

Valtti-ohjelmassa pyritään löytämään erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille liikuntaharrastus. Valtti-ohjelmaan voivat hakea mukaan 6–23-vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat. Etusijalla ovat lapset ja nuoret, joilla ei ole vielä liikuntaharrastusta, tai jotka eivät tiedä mitä voi harrastaa tai mikä liikuntamuoto sopii omalle toimintakyvylle. Valtit ovat mm. liikunta-, kasvatusta-, kuntoutus- tai sosiaalialan opiskelijoita, jotka auttavat harrastuksen löytämisessä. Valtti toimii ohjattavana liikuntakaverina neljän liikuntakokeilukerran ajan. Hakuaika ohjelmaan maaliskuusta huhtikuuhun. Liikuntakokeilut toteutetaan pääasiassa syksyisin. Mahdollisuus lapselle ry tekee aktiivisesti yhteistyötä ohjelman kanssa.

Lue lisää: www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti

Paralympiakomitean sivuilta voit löytää seuroja, jotka ottavat toiminnassaan huomioon erityisen tuen tarpeet. Oman seurasi löydät tästä linkistä: www.paralympia.fi/palvelut/loyda-oma-seura.

Paralympiakomitean ja Tukilinja-säätiön Startti-stipendijärjestelmä tukee harrastamisen alkuvaiheen paraurheilu- ja soveltavan liikunnan toimintaa. Yksilöhakijoina Startti-stipendiä voivat hakea omassa urheilulajissaan alkutaipaleella olevat, mutta harrastuksessaan tavoitteelliset vammaiset liikunnan harrastajat ja urheilijat iästä riippumatta. <https://www.paurheilu.fi/fi/68/apurahat>

Suomen Paralympiakomitea on valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. Paralympiakomitean tehtävänä on kehittää ja koordinoita suomalaista vammaisurheilua ja -liikuntaa matalan kynnyksen harrastamisesta aina kansainväliseen huippu-urheiluun saakka. Paralympiakomitea toimii vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden edunvalvojana kilpaurheilussa ja harrasteliikunnassa, mm. harrastamisolosuhteita ja harrastamisen edellytyksiä edistäen.

SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuen avulla harrastamaan

SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuki on 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjatun ja säännöllisen harrastamisen tukimuoto. Pienituloinen perhe voi hakea harrastustukea, mikäli lapsen harrastuksen aloittaminen tai jatkaminen ei olisi muuten mahdollista. Harrastustuki on tarkoitettu ensisijaisesti lapsille ja nuorille, joilla ei vielä ole omaa mielekästä harrastusta.

Unelmista.fi -sivu yhdistää taloudellista tukea tarvitsevat lapsiperheet, harrastustoimintaa järjestävät tahot ja lahjoittajat. Sivustolla voi hakea harrastustukea itsenäisesti tai esim. koulun kuraattorin kanssa SOS-Lapsikylän ehkäisevän työn yhteistyöpaikkakunnilla (kts.unelmista.fi). Harrastustukea myönnetään lahjoitusvaroista mahdollisuuksien mukaan ja tuki on harkinnanvarainen ja osittainen harrastuksen osallistumismaksuihin.

Lisätietoa www.unelmista.fi -sivulta.

SOS-Lapsikylä, Unelmista totta -ohjelma
unelmista@sos-lapsikyla.fi



Hope ry

Hope ry toimii vapaaehtoisvoimin eri puolella Suomea. Yhdistyksen tavoitteena on, että lapsilla olisi tasavertoisemmat mahdollisuudet hyvään arkeen. Yhdistys jakaa vähävaraisille ja kriisin kokeneille perheille konkreettisia vaate- ja tavaralahjoituksia, sekä lapsille ja nuorille harrastustukea ja vapaa-ajan elämyksiä. Hope ry:n kautta voi hakea tukea lapsen harrastustoimintaan. Yhdistys kerää lahjoituksina käytettyjä urheiluvarusteita. Hope ry:n tukea varten on olemassa hakulomake. Tuki voi olla harrastusvälineitä, -vaatteita tai mahdollisia pääsylippuja tapahtumiin esim. kulttuuriharrastuksiin. <https://hopeyhdistys.fi/tarvitsen-apua/>

Tukiliitto myöntää apurahoja kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille

Kehitysvammaisten tukiliitto ry on ihmisoikeus- ja kansalaisjärjestö, joka puolustaa kehitysvammaisten ihmisten ja heidän läheistensä oikeuksia. Yksi tapa on Tukiliiton myöntämä apuraha, joka tukee kehitysvammaisten henkilöiden osallisuutta.

Ryhmä tai yksittäinen hakija voi hakea [apurahaa](#). Apurahaa voi hakea harrastuksiin tai tapahtumiin osallistumiseen. Apurahoja voi hakea syksyllä, vuonna 2024 lokakuun loppuun mennessä. Apurahaa voivat hakea kehitysvammaiset ihmiset, jotka ovat täyttäneet 16 vuotta. Etusijalla hakijoista ovat ne, jotka eivät ole kahden viime vuoden aikana saaneet Tukiliiton apurahaa.

Yksittäisille ihmisille on oma hakulomake. Lomakkeen voi tilata Tukiliitosta. Sähköinen lomake on helppo tapa hakea apurahaa.

Tukilinjan apuraha

Vammaisten koulutuksen ja työllistymisen tuki (VKTT) ry julkaisee vammaisalan erityisaikakauslehti Tukilinjaa. Lehden tuotolla jaetaan rahaa vammaisten ihmisten työllistymiseen, koulutukseen ja osallistumiseen yhteiskunnassa. Tuki jaetaan Tukilinja-säätiön kautta.

Kaikki pitkäaikaisesti toimintarajoitteiset henkilöt voivat hakea tukea. Tukilinja myöntää apurahaa harrastustoimintaan. Apurahaa haetaan sähköisellä lomakkeella, joka löytyy [Tukilinjan verkkosivuilta](#). Tukilinja pyytää sinulta tarkkaa kuvausta, miten harrastuksesi toteutuu. Tukilinja ottaa hakemuksia vastaan ympäri vuoden.

DUV Mellersta Nyland ry

DUV on kehitysvammaisten ihmisten ja heidän omaistensa ruotsinkielinen yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on parantaa jäsentensä elämänlaatua. Yhdistys tarjoaa muun muassa mielekäästä vapaa-ajan toimintaa kuten kerhoja ja tapahtumia, sekä myöntää stipendejä elämänlaatua vahvistavaan toimintaan kuten harrastukset. Yhdistyksellä on kaksi tilaa, toinen löytyy Arabiasta Helsingissä, ja toinen on Kauniaisissa. Lue lisää toiminnasta yhdistyksen [verkkosivuilta](#). Sivustolla voi liittyä jäseneksi täyttämällä lomakkeen.

Ota rohkeasti yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää!

Jon Jakobsson: jon.jakobsson@duv.fi tai 050 4328 703

Muluken Cederborg: muluken.cederborg@duv.fi tai 040 0502 349



Julkiset kulkuvälineet

Konalantien toimipisteeseemme pääset helposti seuraavilla busseilla:

30 Eira – Myyrmäki
36 Pirkkola – Konala
59 Sompasaari – Malminkartano

Lisäksi voit käyttää busseja, jotka tulevat Vihdintietä:

300 Elielinaukio – Myyrmäki, Vantaa
321 Elielinaukio – Vanhakartano, Espoo
345 Elielinaukio – Rinnekoti, Espoo
346 Kamppi – Karkkila
37 Kamppi – Myyrmäki, Vantaa

Metropolia ammattikorkeakoulu Myllypuron kampus

Metro Mellunmäen suuntaan

Bussit:

506 Invalidisäätiö – Myllypuro
54 Pitäjänmäki – Itäkeskus
561 Kivistö – Itäkeskus
562 Lentoasema – Itäkeskus
92 Itäkeskus – Myllypuro

Malminkartanon harrastushalli, Ruosilantie 18

30 Eira – Myyrmäki
300 Elielinaukio – Myyrmäki
321 Elielinaukio – Vanhakartano
345 Elielinaukio – Rinnekoti
346 Kamppi – Karkkila
36 Pirkkola – Konala
37 Kamppi – Myyrmäki
59 Sompasaari – Malminkartano

Sydänliiton uima-allas, Oltermannintie 8

53 Arabianranta – Uusmäki
64 Rautatientori – Itä-Pakila
69 Kamppi – Jakomäki

Valteri-koulu Ruskeasuo

506 Invalidisäätiö-Myllypuro
332, 321, 200, 345 Ruskeasuon pysäkki, Mannerheimintie
10 raitiovaunu Kirurgi-Pikku Huopalahti

Anna tilauksen yhteydessä tarkat tiedot:

- Kyytipäivä ja tarkat kellonajat tuotaessa sekä haettaessa
- Vastaanottavan tahon puhelinnumero:
 - Kunnon Huone Konala 045 602 6090 tai 050 522 1488
 - Kunnon Huone uinti 045 602 6090
 - Ilmaisun ja Toiminnan Huone Konala 050 544 4611
- Toimipisteen tarkka sijainti:
 - Mahdollisuus lapselle ry [Konalantie 47 B, 2. kerros](#)



- Metropolia Myllypuron kampus [Myllypurontie 1](#)
- Malminkartanon harrastushalli [Ruosilantie 18](#)
- Kalasataman kuntosali: [Capellan puistotie 7](#)
- Valteri-koulu [Tenholantie 15](#)
- Osallistujan avustuksen tarve kyydin aikana

Huom! Konalantien 47 osoite saattaa viedä väärään osoitteeseen. Joten käytä koko osoitetta: Konalantie 47 B ja toinen kerros.

Mikäli kyydeissä on hankaluuksia, anna palautetta. Palautetta voi antaa vain kyydin tilannut taho. Tästä syystä ilmoitamme läheisille, mikäli kyydeissä on ongelmia. Ota yhteyttä seuraavissa tilanteissa kuljetuspalveluihin:

- Kyyti on myöhässä.
- Taksikuski ei ole noudattanut avustamiseen liittyviä velvoitteita.
- Kyyti ei ole saapunut laisinkaan.
- Palvelu on epäkohteliasta.

Helsingin kaupungin kuljetuspalvelua koskevan palautteen voit antaa Helsingin Matkapalvelun internet-sivujen kautta: <https://palvelukeskus.hel.fi/fi/helsingin-matkapalvelu/anna-meille-palautetta..>

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle kuljetuspalveluista asiakaspalaute: <https://www.luvn.fi/fi/meilla-asiakkaana/anna-palautetta>

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue ohjaa nettisivuillaan antamaan palautteen suoraan palvelun tuottavalle taksiyhtiölle puhelimitse. Taksirytysten yhteystiedot löytyvät täältä: <https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/vammaisten-liikkumista-tukevat-palvelut#tab-introduction>.