

**MAHDOLLISUUS
LAPSELLE**



TERVETULOA HARRASTAMAAN -OPAS

Kevät 2024



Sisällys

Mahdollisuus lapselle ry	3
Oppaasta.....	4
Tiedot	4
Tärkeimmät muistettavat!	4
Kyyti toimintaamme	5
Tilat	7
Turvallisuus	7
Kunnon Huone	8
Toiminnan Huone	10
Ilmaisun Huone	11
Yksilöohjaus	11
Lyhytkurssit tähän	12
Yhteiset tapahtumat	12
Tiedotus	14
Yhdistys.....	14
Muut palvelut tukevat harrastamista.....	16
Henkilökohtainen apu	16
Kuljetuspalvelut harrastuksen tueksi.....	16
Toimeentulotuki harrastuksen tukena	17
Järjestöjen tarjoamat tuet.....	18
Suomen Paralympiakomitea Valtti-ohjelma	18
SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuen avulla harrastamaan	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Hope ry:n tuki	19
Tukiliitto myöntää apurahoja kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille	19
Tukilinjan apuraha	19
DUV Mellersta Nyland ry	19



Mahdollisuus lapselle ry

Tarjoamme erityislapsille ja -nuorille monipuolista vapaa-ajantoimintaa Helsingissä. Lasten vanhemmat perustivat yhdistyksen 1992. Tarkoituksenamme on edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten elämänlaatua sekä tukea heidän mahdollisuuksiensa kehittyä kykyjensä mukaan. Toiminnan avulla haluamme tukea lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa osallisuutta yhteiskunnassa. Yhdistys omistaa yrityksen [Malary Oy](#), joka myy erilaisia hyvinvointia edistäviä palveluja.

Meille tärkeää on jakaa tietoa ja ohjausta, joka auttaa rakentamaan omannäköisen arjen sekä juhlan.

[Kunnon Huoneen](#) liikuntaryhmissä lapset ja nuoret saavat liikkua kuntosalilla, kiipeillä, uida sekä pelata erilaisia pallopelejä, kuten sählyä ja koripalloa. Toimintaamme voi osallistua ryhmissä tai tulla yksilöohjaukseen – otamme kaikkien erityistarpeet ja toiveet huomioon.

[Toiminnan Huoneen](#) harrastusryhmissä lapset ja nuoret voivat harjoitella itsenäisen elämän perustaitoja kuten ruoanlaittoa, luonnossa ja kaupungilla liikkumista. Lisäksi lapsi voi tulla rakentamaan legoja tai nuori tulla pohtimaan itseään kasvamassa naiseksi tai mieheksi.

[Ilmaisun Huoneella](#) ryhmissä vahvistuvat vuorovaikutustaidot. Sisältö opettaa uusia keinoja ilmaista itseään. Erilaiset kommunikoinnin apuvälineet auttavat tulemaan ymmärretyksi.

Vuodelle 2024 [Kansan Sivistysrahasto](#) on myöntänyt avustusta, jolla tuemme maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten harrastamista. Voit hakea avustusta harrastamiseen meiltä osoitteesta info@malary.fi. Kerro sähköpostissa teidän tilanteestanne ja miksi tuki auttaisi teitä osallistumaan harrastuksiimme. Tukea myönnetään vähävaraisille perheille.

Yhdistyksemme on vanhempainyhdistys, joten toivotamme kaikki vanhemmat mukaan kehittämään toimintaamme.

Tervetuloa mukaan!

Mahdollisuus lapselle ry:n väki

Lisätietoa:

Kunnon Huone	kunnonhuone@malary.fi
Toiminnan Huone	toiminnanhuone@malary.fi
Ilmaisun Huone	ilmaisunhuone@malary.fi
Toimisto	info@malary.fi
Verkkosivut	malary.fi



Oppaasta

Tähän oppaaseen olemme koonneet ohjeita ja tietoja, joiden avulla varmistamme, että harrastus sujuu mahdollisimman sujuvasti. Luethan tämän huolella.

Opas löytyy aina osoitteesta <http://www.malary.fi/harrastustoimintaa-erityislapsille-nuorille-ja-nuorille-aikuisille/>. Kuulemme mielellämme palautettanne oppaasta: info@malary.fi.

Tiedot

Mahdollisuus lapselle ry:n yhteinen sähköposti on info@malary.fi ja henkilökunnan sähköpostit muotoa etunimi@malary.fi.

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

Konalantien toimipaikassamme on henkilökuntaa arkisin klo 10.00 alkaen. Muissa toimipisteissä ohjaajat ovat paikalla ryhmien aikataulujen mukaan. Ryhmiämme ohjaa vakituisen henkilökunnan lisäksi tuntiohjaajat.

KUNNON HUONE	TOIMINNAN HUONE	ILMAISUN HUONE
Teemu Luodekari 050 522 1488 Roosa Vacker 045 602 6090 Rolf Roschier 040 511 4392	Tuuli Ahonen 050 544 4611 Sini Palmu 050 412 0318	Tuuli Ahonen 050 544 4611 ANTOISA-hanke Meri Aaltonen 050 547 8291
Puheenjohtaja Petri Sämpi pete@malary.fi	Toiminnanjohtaja Anna-Mari Laitila 045 874 6746	Toimisto info@malary.fi

Tärkeimmät muistettavat!

- Lähetämme tärkeät ja akuutit viestit jäsenrekisteristämme sähköpostilla.
- Lue meiltä saapuvat viestit. Kurkkaa myös roskaposti.
- Varmista, että meillä on oikeat yhteystiedot käytössä akuutteja tilanteita varten.
- **Ilmoita poissaolostasi ohjaajallesi aina!**
- Mikäli ryhmä peruuntuu meidän puolestamme, ilmoitamme siitä viimeistään klo 12 mennessä saman päivän aikana. **Saman päivän peruutuksista lähetämme myös tekstiviestin.**



Kyyti toimintaamme

Harrastusryhmiin ja yksilöohjauksiin voit saapua julkisilla kulkuvälineillä, omalla kyydillä tai viranomaisen myöntämällä kuljetuspalvelulla eli taksikyydillä. Luethan tämän kappaleen tarkkaan, jotta kyytisi toimintaamme on mahdollisimman mukava ja sujuu ilman ongelmia.



Ohjaajat ovat paikalla viimeistään 15 minuuttia ennen ryhmän alkua.
Ethän tule aikaisemmin paikalle. Voit joutua muuten odottamaan ulkona.

Parkkipaikat

Konalantien ympärillä on pääasiassa parkkikiekkopaikkoja. Kadunvarsipaikkoja löytyy kiinteistön edestä ja Kyttäläntieltä. Kiinteistön takapihalla ja alakerran autotallissa on kiinteistön yritysten paikkoja, joista osa on kahden tunnin kiekkopaikkoja. Ristikon kauppakeskuksessa on mahdollisuus paikoitukseen.

Metropolian Myllypurossa (uinit) lähistöllä on maksuttomia pysäköintipaikkoja kadunvarsilla ja lähialueen liikuntahallien yhteydessä. Maksullista pysäköintiä löytyy Liikuntamylyn takaa ja Myllypuron ostoskeskuksen alta.

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 Rautatienatori – Itä-Pakila
69 Kamppi - Jakomäki

Kuljetuspalvelut

Toimintaamme voi saapua joko kunnan tai Kelan myöntämällä kuljetuksilla. Noudatathan 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 olo -aikaa. Taksin ei kannata tulla paikalle ennen kerran päättymistä. Ryhmien tietoihin on merkitty hyvä taksin saapumisaika.

Muista muuttaa tai perua tilaus, kun tulee muutoksia!

Anna tilauksen yhteydessä tarkat tiedot:

- Kyytipäivä ja tarkat kellonajat tuotaessa sekä haettaessa
- Vastaanottavan tahon puhelinnumero:
 - Kunnan Huone Konala 045 602 6090 tai 050 522 1488
 - Kunnan Huone uinti 045 602 6090
 - Toiminnan Huone Konala 050 544 4611
 - Ilmaisun Huone 050 544 4611
- Toimipisteen tarkka sijainti:
 - Mahdollisuus lapselle ry [Konalantie 47 B, 2. kerros](#)
 - Uinti: Metropolia Myllypuron kampus [Myllypurontie 1](#)
 - Pallopelit: Malminkartanon harrastushalli [Ruosilantie 18](#)
 - Kalasataman kuntosali: [Capellan puistotie 7](#)
- Osallistujan avustuksen tarve kyydin aikana

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 kirjallisen palautteen voit antaa Helsingin Matkapalvelun internet- sivujen kautta:

<https://palaute.helsinginmatkapalvelu.fi/reitityspalaute/palmia/palaute/fi/>. Palautetta voit antaa myös soittamalla matkapalvelun palautenumeroon (09) 231 230 02 tai laittamalla viestin sähköpostiosoitteeseen helsinginmatkapalvelu@hel.fi. Muut Matkapalvelun asiakaspalvelunumerot löytyvät osoitteesta: palvelukeskus.hel.fi/fi/helsingin-matkapalvelu ”Anna meille palautetta” -osiosta.

Espoon kaupungin vammaispalvelut ovat siirtyneet Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut/kuljetuspalvelu-vammaisille-henkiloille>. Kuljetuspalveluista asiakaspalautetta voit antaa Kulkukeskukseen sähköpostilla kuljetuspalautteet@luvn.fi. Kerro kenen asiakkaan kuljetuksesta on kyse ja mikä on kuljetuksen ajankohta. Voit antaa palautetta myös hyvinvointialueen asiakaspalveluun 029 151 2000 (0,084 €/min).



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

Kysymyksiä, palautetta ja ideoita voi antaa sivulta <https://vakehyva.fi/fi/anna-palautetta>, valitse ”Anna palautetta VAKEn sosiaali- tai terveydenhuollon palvelusta” ja sieltä ”Muu kuin hoitoon ja palveluun liittyvä palaute” ja ”Kuljetuspalvelut”. Suora linkki sinne: https://www.awanic.fi/haipro/249/qpro/julkinen/org_esivalinta.asp?kohdeID=249&esivalintaOrgID=1&esivalintaTaso=1&esivalintaTasoja=4&julkaisuID=1&avain=HHyG3Awyg8&valitut=1,1289&nakyyvaOrgTaso=3

Tilat

Konalassa tilamme sijaitsevat kiinteistön toisessa kerroksessa. Tiloissa on viihtyisä odotusaula, jonne voit tulla tekemään läksyjä, somettamaan ja muuten hengaamaan ystävien kanssa.

Saavu paikalle viimeistään kymmenen minuuttia ennen ryhmän 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 alueen lähipalveluissa. Toimintamme tarjoaa myös tilat, jotka mahdollistavat kohtaamiset toisten vanhempien, läheisten ja sisarusten kanssa. Tiloissamme on käytössäsi esteetön wc-tila sekä suihku ja pukuhuoneet.

Turvallisuus

Kaikki toiminnoissamme käyvät osallistujat ovat vakuutettuja toiminnan ajalta paitsi Oltermannin uintiryhmissä käyvien osalta. Muistathan varmistaa oman vakuutusturvasi!



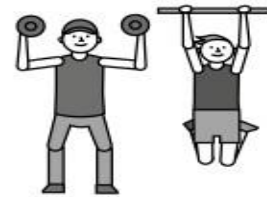
Konalantien ilmoitustaululta löydät poistumissuunnitelman. Muissa toimipisteissä tapahtuvissa ryhmissä on erikseen suunnitelmat akuutteja tilanteita varten. Kaikki vakituiset ohjaajat ovat ensiapukoulutettuja. Jokaisella ohjaajalla on puhelimessaan Suomen Punaisen Ristin sovellus, joka sisältää ensiapuohjeet erilaisiin hätätilanteisiin. Hygienian osalta noudatamme viranomaisten ohjeita, miten varmistaa jokaisen terveys ryhmissä ja tiloissamme.

- Muista olla yhteydessä ohjaajiin, jos harrastaja on estynyt osallistumaan ryhmään.
- Varmista hyvissä ajoin ennen kauden alkua paikka ryhmässä.
- Ryhmät alkavat ja päättyvät ajallaan. On tärkeää olla ajoissa paikalla ja noutamassa osallistuja kotiin.
- Ennen ryhmää ja ryhmän jälkeen ei ole automaattisesti ohjaajaa seurana, joten ota tämä huomioon osallistujan saapuessa/lähtiessä ryhmästä.
- Mikäli osallistuja kulkee taksilla, välitä tieto ohjaajille. Tällöin osaamme olla vastassa ja varmistamme lähtötilanteessa taksiin pääsemisen.
- Ilmoita aina ohjaajille, jos osallistuja tulee ryhmään itsenäisesti, jotta osaamme ohjata turvallisesti kotimatalle.



- Täytä perustietolomake uuden ryhmän alkaessa ja ilmoita muuttuneet yhteystiedot sähköpostitse info@malary.fi.
- Kerro ne ohjaajille tiedot, jotka heidän on tärkeä tietää (esim. terveyteen ja itsenäiseen elämään liittyvät tiedot) turvallisen harrastuksen järjestämiseksi.
- Jätä kengät eteistilaan.
- Pukeudu toimintakohtaisesti (esim. kuntosaliryhmään liikunnalliset vaatteet).

Kunnon Huone



Kuntosali

Ota kuntosalille mukaan liikuntavaatteet, sisäkengät ja juomapullo. Jätä ulkokengät eteiseen.

Vaatteet voit vaihtaa pukuhuoneissa, joista löytyvät myös kaapit tavaroiden säilytystä varten. Halutessasi voit ottaa pyyhkeen mukaan ja käydä tunnin jälkeen suihkussa. Suihkutila sijaitsee pukuhuoneista erikseen, joten ota pyyhe ja vaihtovaatteet suihkutilaan mukaan.

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

Uinti

Uintiryhmät järjestämme Myllypurossa Metropolian kampuksella osoitteessa Myllypurontie 1.

Perheuinnin järjestämme Sydänliiton tiloissa Metsälässä osoitteessa Oltermannintie 8.



Metropolian parkkihalliin voi jättää auton uinnin ajaksi. Metropolian allas sijaitsee rakennuksen B-talon K-kerroksessa. K-kerroksesta löytyvät tyttöjen ja poikien pukuhuoneet. Pukuhuoneiden kaapit toimivat sähkölukituksen avulla, jonka saat lukittua esim. omalla bussikortilla. Pesutilasta löydät suihkut ja saunatilan. Allas on 120–170 cm syvä ja sinne kuljetaan liuskaa pitkin.

Oltermannin tiellä käyvät saavat sähköpostitse ohjeet saapumisesta kiinteistöön.

Uintiin tarvitset mukaan oman uimapuvun, pyyhkeen ja haluamasi pesutarvikkeet. Omia kellukkeita saat ottaa mukaan, jos niitä tarvitset uimisen tukena.

Tarvittaessa ota oma avustaja mukaan puku- ja suihkuhuoneeseen. Pääsääntöisesti toivomme, että avustajat olisivat samaa sukupuolta avustettavansa kanssa. Poikkeustilanteista sovitaan erikseen, ja tapauskohtaisesti luodaan koko ryhmän kannalta toimiva käytäntö. Huomioithan siis, että välillä pukuhuone-tiloissa voi liikkua avustaja, joka on vastakkaista sukupuolta.

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



Pallopelit

Pallopeliryhmä kokoontuu Malminkartanon harrastushallissa osoitteessa Ruosilantie 18. Pallopeliryhmään ota mukaan sisäpelikengät, urheilulliset vaatteet ja juomapullo. Ryhmässä pelaamme erilaisia pallopelejä rennolla otteella ja opettelemme yhteisiä pelisääntöjä sekä muiden huomioon ottamista.



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.



Toiminnan Huone

Toiminnan Huoneella opettelemme erilaisia arjen taitoja ja yhdessä tekemistä.

Kokkisryhmä

Kokkisryhmässä harjoitteleme ruoanlaittamisen perustaitoja, yhdessä tekemistä, ohjeiden mukaan toimimista, vuorottelua ja mittayksiköitä turvallisessa ja mielekkäässä ympäristössä. Valmistamme ryhmässä eri ruokalajeja yhdessä koko ryhmän voimin. Lopuksi syömmme maukkaat tuotokset pöydän ääressä ja siivoamme keittiön siistiksi.



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

Leivontaryhmä

Ryhmä kokoontuu Konalassa meidän keittiössämme. Lapset pääsevät tutustumaan keittiössä työskentelyyn leivonnan kautta. Käymme yhdessä läpi, miten keittiössä työskennellään turvallisesti ja mitä leivonnan termit käytännössä tarkoittaa. Miksi kananmunan valkuaiset täytyy vaahdottaa? Mitä eroa on kääntelyllä, sekoittamisella ja vispaamisella? Leivonnan lisäksi opimme tekniikoita, mittaamista, siivoamista ja yhdessä tekemistä. Pääsemme maistamaan uusia ja tuttuja, suolaisia ja makeita leivonnaisia.

Ryhmä on alakouluikäisille lapsille. Aikaisempaa kokemusta leivonnasta ei tarvita, innostus oppimiseen riittää. Ota mukaan rennot vaatteet, jotka voivat likaantua ja reipas mieli. Kaikki työvälineet, essut sekä valmistamiseen tarvittavat ainekset löytyvät meidän keittiöstämme.

Kaupunkiryhmä

Kaupunkiryhmät alkavat ja loppuvat Helsingin keskustassa Postitalon edessä. Lähdemme liikkeelle sieltä klo 10. Ota mukaan sään mukaiset vaatteet. Ryhmässä liikumme kaupunkiympäristössä sekä julkisen liikenteen välineissä. Mukaan ei tarvitse ottaa omaa matkakorttia. Yhdistys maksaa matkat sekä sisäänpääsymaksut kohteisiin. Palaamme takaisin lähtöpisteeseen klo 13.00.

Ryhmässä harjoitteleme kaupunkiympäristössä sekä julkisissa kulkuvälineissä liikkumista turvallisesti. Opettelemme reittioppaan ja aikataulujen käyttämistä. Käymme tutustumassa eri museoihin sekä kulttuuri- ja luontokohteisiin. Tärkeimpänä tavoitteena on pitää hauskaa ryhmässä ja saada uusia kokemuksia.

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. Teemaan liittyvän rakennelman lisäksi rakennamme täysin vapaasti omia rakennelmia. Lopuksi siivoamme ja esittelemme omat rakennelmamme toisille. Kauden viimeisellä kerralla puramme omat rakennelmamme.

Harjoitteleme ryhmässä yhdessä tekemistä, ohjeiden seuraamista sekä mielikuvituksen käyttöä ja oman vision toteuttamista. Legot löytyvät meiltä, et tarvitse mukaan omia legoja tai muitakaan varusteita.



Ilmaisun Huone

Ota kommunikaatiomenetelmäsi mukaan. Tule paikalle ajoissa. Ilmoita aina, jos et pääse tulemaan. Jätä ulkovaatteet eteiseen ja odota rauhassa ryhmän alkua aulassa. Ilmaisun Huoneen ryhmät kokoontuvat Konalantiellä.



Nuorten tulevaisuus

Aikuisuuden kynnyksellä oleville nuorille tarkoitettu ryhmä.

Ryhmässä harjoitellaan somen sekä digilaitteiden käyttöä, itseilmaisua ja aikuisuuteen ja itsenäistymiseen liittyviä taitoja. Mietimme ja kokeilemme esimerkiksi, miten verkossa asioidaan ja miten sieltä etsitään tietoa. Saatamme ryhmän kanssa käydä tutustumassa alueen palveluihin ja käydä esimerkiksi kahvilla.

Ilmaisun Huoneella on käytössä tabletteja, joita saat käyttää. Toimintaan saat ottaa mukaan myös oman laitteen, esimerkiksi puhelimen.

Leikkiryhmä

Leikkiryhmässä saa olla vapaasti lapsi. 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 ammatillisesti vuorovaikutusta vahvistaen, ja onnistumisista iloiten. Ryhmä kokoontuu terapiatilassa. Et tarvitse mitään erityistä mukaasi.

Pelailuryhmä

Ryhmä on suunnattu n. 11–15- vuotiaille kaikenlaisesta pelailusta pitävälle. Tässä ryhmässä keskitymme lauta- ja seurapeleihin. Ryhmässä nautimme lautapeleistä yhdessä, pelaamme tuttuja klassikoita ja tutustumme uusiin peleihin. Ryhmä on loistava paikka lapsille ja nuorille, jotka kaipaavat tsemppausta sosiaaliin tilanteisiin, tai jotka kommunikoivat AAC-menetelmin. Pelaaminen kehittää mm. tunnetaitoja, muistia ja ongelmanratkaisutaitoja sekä luo yhteisöllisyyttä!

Viikoittaisten harrastusryhmien lisäksi Ilmaisun Huone järjestää kerran kuussa kokoontuvat Nuorten illat Konalassa sekä Perhehulinat Pitäjänmäellä. Tietoa näistä löydät sivuiltamme malary.fi/ajankohtaista.

Yksilöohjaus



Yksilöohjaus on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka hyötyvät harrastustuokiosta kaksin ohjaajan kanssa. Kuntosalille ota mukaan liikuntavaatteet, sisäkengät ja juomapullo. Jätä ulkokengät eteiseen.

Yksilöohjaukseen tullessa ohjaaja avustaa tarvittaessa myös pukuhuonetoiminnoissa.

Halutessasi voit ottaa pyyhkeen mukaan ja käydä tunnin jälkeen suihkussa. Suihku sijaitsee pukuhuoneista erikseen, joten ota pyyhe ja vaihtovaatteet suihkutilaan mukaan.

Kuntosalilla harjoitellaan turvallisesti eri laitteilla ja välineillä kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa. Suunnitellaan ohjelman osallistujan tavoitteiden ja tason mukaan.

Tarjoamme yksilöohjausta myös monissa muissa toiminnoissamme Toiminnan ja Ilmaisun Huoneilla.



Ota yhteyttä ohjaajiimme, jos mielenkiintosi heräsi! Yhteystiedot löydät nettisivuiltamme malary.fi/yhteystiedot/

ANTOISA-hankkeen toiminta autismikirjon nuorille

ANTOISA-hanke kehittää vapaa-ajan toimintaa 16–29-vuotiaille autismikirjon nuorille, joilla ei ole kehitysvammaa. Hanke järjestää keväällä 2024 Nuorten tapaamisia noin kerran kuussa Konalantiellä sekä eri nuorisotaloilla pääkaupunkiseudulla.

Nuorten tapaamiset ovat avoimia hengailuiltoja, joissa on vaihtuvan teeman mukaan vapaaehtoista ohjattua toimintaa, kuten kokkailua tai yhteinen lautapeli. Tapaamiseen voit tulla yksin, kaverin tai saattajan kanssa ja tulla ja lähteä kun haluat. Toiminta on maksutonta ja diagnoosivapaata eikä vaadi ilmoittautumista.

Lyhytkurssit

Taidekurssit

Ryhmässä pääset toteuttamaan itseäsi monenlaisin eri keinoin. Ryhmässä kehitämme itseilmaisua, itsetuntemusta sekä vuorovaikutteisuutta luovalla tavalla. Taideryhmässä ei opetella vaativia tekniikoita. Ryhmä kokoontuu Konalantiellä neuvotteluhuoneessa. Toiminnan mukaan vaatteet saattavat likaantua, joten otathan sen huomioon.

Maailman ympäri kokkaillen

Maaliskuussa järjestämme lyhytkurssin, jossa pääset makumatkalle maailman ympäri. Kurssi toteutetaan Konalantien keittiössä. Lisätietoja kurssista pian!

Tiedekurssi

Huhtikuussa on tieteiden aika. Miten aineet toimivat? Entä voimat? Miten väreillä voi leikkiä? Tule kokeilemaan kaikkea jännittävää. Lisätietoja kurssista pian!

Joogan lyhytkurssi

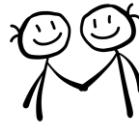
Toukokuussa on joogan aika. Rauhoitumme yhdessä erityisen joogan äärelle. Kehon ja mielen hyvinvointiin keskitymme keväällä. Lisätietoja kurssista pian!

Yhteiset tapahtumat

Joka kausi järjestämme koko perheen yhteisiä tapahtumia, joihin toivotamme kaikki tervetulleiksi mukaan. Kevätkauden päättyessä pidämme **Puistujuhlat** läheisessä puistossa.

Omien tapahtumiemme lisäksi järjestämme perheille suunnattuja tapahtumia yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa. Seuraamme aktiivisesti muita tapahtumia, joihin voimme osallistua yhdessä.

Otamme mielellämme ideoita vastaan yhteisistä koko perheelle suunnatuista hetkistä.



Kevätkauden 2024 tapahtumia

Ystäväviikko helmikuussa

Helmikuussa vietämme ystävien viikkoa. Maanantaina 12.2. alkavalla viikolla kutsumme ystävät mukaan ryhmiimme. Kutsun toimitamme kaikille ennen tapahtumaviikkoamme.

Koko perheen luontokerho

Luontokerho kokoontuu lauantaisin kerran kuukaudessa. Syksyllä kokoonnumme 17.2., 23.3., 27.4. ja 25.5. kello 10–13. Tutkimme ja ihmettelemme yhdessä luontoa ja sen moninaisuutta. Järjestämme tapahtuman ulkona. Jokaisella kerralla on oma teemansa ja pientä syötävää (makkaraa, keksiä, kahvia/teetä ja mehua). Sisätilana käytössämme on Uutelan grillikota. Grillikodan lähellä on myös wc-tilat.

Tapahtumaan voit ilmoittautua Kehitysvammatuki 57 ry:n [tapahtumakalenterin](#) kautta.

Järjestämme luontokerhon yhteistyössä Autismiyhdistys PAUT ry:n ja Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa.

Nuorten illat

Ilmaisun Huone järjestää kerran kuussa vapaamuotoisen nuorten illan. Tervetulleita ovat kaikki nuoret, myös ne, jotka eivät meillä vielä ole käyneet. Tarkkaa ikärajaa ei ole.

Nuorten iltojen tarkoituksena on toimia 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 voit tulla vain hengaillemaan. Illoissa on tarjolla pientä naposteltavaa. Osallistuminen on ilmaista.

Nuorten iltojen päivät ovat:

Perjantai 16.2. Tyttöjen ilta, Kello 17.00–19.30. Yhteistyössä Ensisijaisesti tyttö- hankkeen kanssa

Perjantai 15.3. Hyvinvointi-ilta, Kello 17.00–19.30.

Lauantai 27.4. Vappubileet, Kello 16.00–18.30.

Perjantai 25.5. Toivekerta, Kello 16.00–18.30.

Perhehulinat kerran kuukaudessa

Perhehulinat on koko perheen hauska tempuratatunti kerran kuussa lauantaisin. Tempuradan lisäksi tunti sisältää toimintaterapeutin ja fysioterapeutin kevyesti ohjaamaa toimintaa.

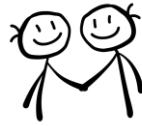
Järjestämme perhehulinoita kahdelle ikäryhmälle.

RYHMÄ 1: 4–7-vuotiaat kello 10.15–11.00.

RYHMÄ 2: 8–12-vuotiaat kello 11.15–12.00.

Kevään hulinapäivät ovat 17.2., 16.3., 13.4., 11.5. Perhehulinoihin ilmoittaudutaan kevätkaudeksi eli kaikille neljälle kerralle. Vanhemman tai muun huoltajan tulee olla lapsen mukana.

Lisää ajantasaista tietoa kaikista tapahtumista ja ilmoittautumisista löydät nettisivuiltamme [tapahtumakalenterista](#).



Tiedotus

Mahdollisuus lapselle ry tiedottaa toiminnastaan eri viestintävälineillä.

Toimintaamme osallistuvat, yhdistyksen jäsenet sekä uutiskirjeen tilanneet saavat noin 1–2 kertaa kuukaudessa **uutiskirjeen** sähköpostitse. Voit liittyä uutiskirjeen saajaksi nettisivuilla, jokaisen sivun alalaidassa Tilaa uutiskirje -kohdassa.

On tärkeää, että nuori harrastaja saa viestit ja tärkeät tiedot suoraan, eikä ainoastaan vanhempiensa kautta. Osallistamme nuoria harrastajia alkukeväältä lähtien, he voivat liittyä **nuorten oman WhatsApp -uutiskirjeen** tilaajiksi.

Löydät ajankohtaiset asiat myös **nettisivuiltamme** sekä **sosiaalisesta mediasta**.

Tästä pääset nettisivuille: malary.fi

Löydät meidät sosiaalisessa mediassa:

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

Kannattaa ottaa meidät seurantaan somessa! Ja kun seuraat nettisivuja www.malary.fi ja [tilaat tästä uutiskirjeemme](#) pysyt varmasti kärryillä kaikista tapahtumista ja harrastuskuvioista.

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

Valokuvaamme silloin tällöin tapahtumissa ja tiloissamme. Saatamme käyttää kuvia yhdistyksen markkinoinnissa tai sosiaalisessa mediassa. Kunnioitamme jokaisen yksityisyyttä, ja pyydämme aina erikseen suostumuksen kuvissa esiintymiseen.

Kun jaat kuviasi somessa, hyödynnäthän omilla julkaisuissasi oheisia hashtagia:

#mahdollisuuslapselle #kunnonhuone #toiminnanhuone #ilmaisunhuone.

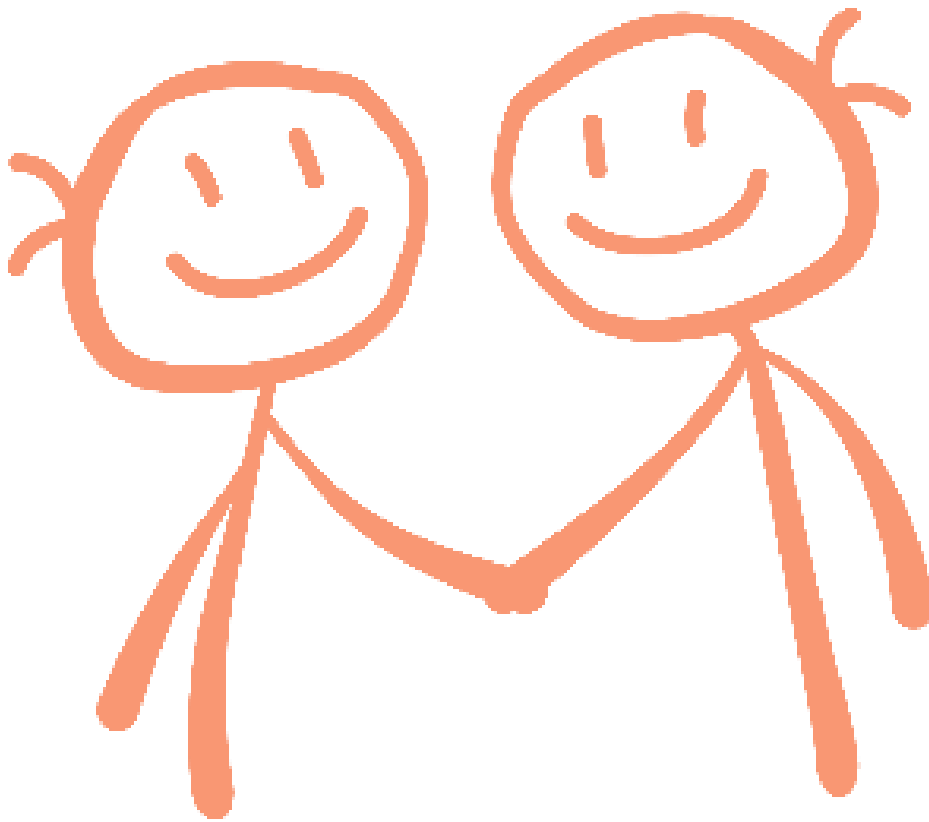
Otathan kuvissa huomioon muut harrastajat, kunnioitetaan toistemme yksityisyyttä!

Yhdistys

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



Yhdistys omistaa Malary Oy:n, joka vastaa erilaisista kuntoutuksen palveluista ja koulutuksista. Malary Oy:lta voit ostaa fysio- ja toimintaterapiaa sekä muita kuntoutuksellisia palveluja. Yhdistys ottaa vastaan mielellään toimintaan soveltuvia välineitä lahjoituksina.





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 vaikeavampainen 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 myös vaikeavampaisen lapsen kehityksen kohti itsenäistä elämää. Päätöksenteossa on muistettava, että viranhaltijalla on velvollisuus aina pyrkiä asiakkaan edun kannalta parhaaseen ratkaisuun.

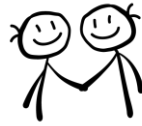
Henkilökohtaista apua myönnetään vammaispalvelulain perusteella. Ota yhteyttä oman kotikuntasi hyvinvointialueen vammaispalveluihin henkilökohtaisen avun saamiseksi.

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

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



Asiointi- ja vapaa-ajan matkat korvataan yleensä vammaispalvelulain nojalla.

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.



Järjestöjen tarjoamat tuet

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 huhtikuussa. Liikuntakokeilut toteutetaan pääasiassa syksyisin. Mahdollisuus lapselle ry tekee aktiivisesti yhteistyötä ohjelman kanssa.

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

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

Paralympiakomitean ja Tukilinjan säätiön Startti-stipendijärjestelmällä tuetaan 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. www.paralympia.fi/palvelut/apurahat-ja-tuet

Para Junior Games on alle 19-vuotiaiden vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien sekä elinsiirron saaneiden lasten ja nuorten oma kilpailutapahtuma. Kilpailut ovat maksuttomat ja kilpailemaan voi tulla, vaikka ei olisi vielä minkään kilpailulajin harrastaja. Tapahtuma on matalan kynnyksen kokeilutapahtuma. Vuonna 2024 Para Junior Games -kisat kilpaillaan kahden päivän aikana Pajulahden urheiluopistolla 27.-28.11.2024. Lue lisää täältä: <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/junior-games>

Suomen Paralympiakomitea on valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. Paralympiakomitean tehtävänä on kehittää ja koordinoida 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. Pienituloisen 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:n tuki

Hope ry toimii vapaaehtoisvoimin eri puolella Suomea. Yhdistyksen tavoitteena on, että lapsilla olisi tasa-arvoisemmat 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.

[Lisätiedot-linkki](#)

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 mielekästä 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