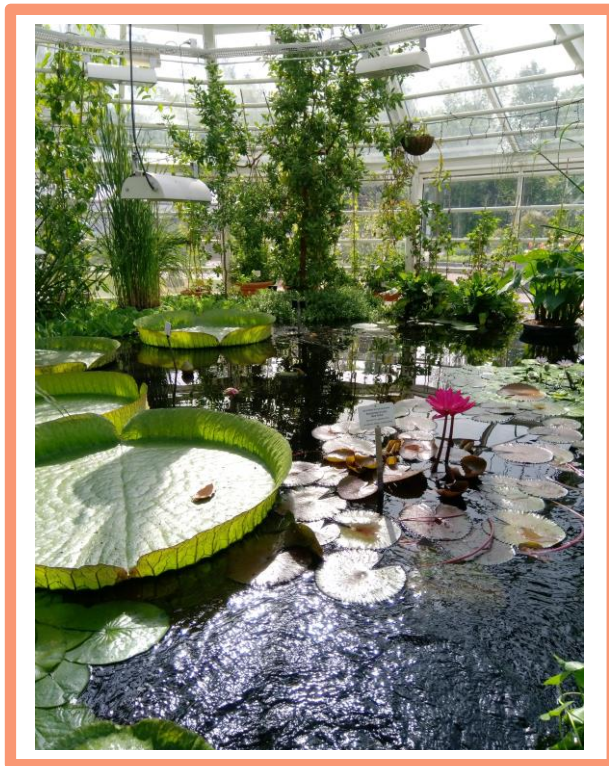




**MAHDOLLISUUS  
LAPSELLE**

# **TERVETULOA HARRASTAMAAN -OPAS**

**Kevät 2025**





# 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 .....	10
Yksilöllinen tuki.....	11
Lyhytkurssit .....	11
Yhteiset tapahtumat .....	12
Tiedotus .....	13
Yhdistys.....	14
Muut palvelut tukevat harrastamista.....	15
Henkilökohtainen apu .....	15
Kuljetuspalvelut harrastuksen tueksi.....	15
Toimeentulotuki harrastuksen tukena .....	16
Järjestöjen tarjoamat tuet.....	17
Suomen Paralympiakomitea Valtti-ohjelma .....	17
SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuen avulla harrastamaan .....	17
Hope ry:n tuki .....	18
Tukiliitto myöntää apurahoja kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille .....	18
Tukilinjan apuraha .....	18
DUV Mellersta Nyland ry .....	18



# Mahdollisuus lapselle ry

Tarjoamme erityislapsille, -nuorille ja nuorille -aikuisille monipuolista vapaa-ajantoimintaa Helsingissä. Lähetettä tai diagnoosia ei tarvita, oma kokemus tuen tarpeesta riittää.

Lasten vanhemmat perustivat yhdistyksen 1992. Tarkoituksenamme on edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja nuorten aikuisten elämänlaatua sekä tukea heidän mahdollisuuksiansa kehittyä kykyjensä mukaan. Toiminnallamme haluamme tukea lasten, nuorten ja nuorten aikuisten sekä heidän vanhempiansa osallisuutta yhteiskunnassa. Yhdistys omistaa yrityksen [Malary Oy](#), joka myy erilaisia hyvinvointia edistäviä palveluja.

*Arvomme: ROHKEA, VARMA JA KANNUSTAVA*

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

[Toiminnan Huoneen](#) harrastusryhmissä harjoitellaan itsenäisen elämän perustaitoja ja vietetään kivaa aikaa yhdessä.

[Ilmaisun Huoneella](#) ryhmissä vahvistuvat vuorovaikutustaidot. Sisältö tukee sosiaalisia taitoja, kun teemme paljon yhdessä. Erilaiset kommunikoinnin apuvälineet auttavat tulemaan ymmärretyksi.

Otamme aina aktiivisia mukaan yhdistyksen toimintaan.

## **Tervetuloa mukaan!**

Mahdollisuus lapselle ry:n väki

### *Lisätietoa:*

Kunnon Huone	<a href="mailto:kunnonhuone@malary.fi">kunnonhuone@malary.fi</a>
Toiminnan Huone	<a href="mailto:toiminnanhuone@malary.fi">toiminnanhuone@malary.fi</a>
Ilmaisun Huone	<a href="mailto:ilmaisunhuone@malary.fi">ilmaisunhuone@malary.fi</a>
Toimisto	<a href="mailto:info@malary.fi">info@malary.fi</a>
Verkkosivut	<a href="http://malary.fi">malary.fi</a>



## Oppaasta

Tähän oppaaseen olemme koonneet ohjeita ja tietoja, joiden avulla varmistamme, että harrastaminen sujuu mahdollisimman sujuvasti. Lue opas huolella.

Opas löytyy aina osoitteesta <https://www.malary.fi/harrastustoiminta/>. Kuulemme mielellämme palautettanne oppaasta: [info@malary.fi](mailto:info@malary.fi).

## Tiedot

Yhteinen sähköpostimme on [info@malary.fi](mailto:info@malary.fi). Henkilökunnan sähköpostit ovat 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 ohjaavat vakituisen henkilökunnan lisäksi tuntiohjaajat.

<b>KUNNON HUONE</b>  Teemu Luodekari 050 522 1488  Roosa Vacker 045 602 6090  Rolf Roschier 040 511 4392	<b>TOIMINNAN HUONE ja ILMAISUN HUONE</b>  Tuuli Ahonen 050 544 4611 ma-ke  Susanna Åhlberg 050 310 0760 ti-to  Peppi Hietanen 044 901 2849	<b>ANTOISA-hanke</b>  Meri Aaltonen 050 547 8291
<b>Puheenjohtaja</b>  Petri Sämpi <a href="mailto:pete@malary.fi">pete@malary.fi</a>	<b>Toiminnanjohtaja</b>  Anna-Mari Laitila 045 874 6746	<b>Toimisto ja viestintä</b>  pääasiassa sähköpostilla: <a href="mailto:info@malary.fi">info@malary.fi</a>  Jaana Järvelä 050 605 6165

## Tärkeimmät muistettavat!

- Saat tärkeät ja akuutit viestit jäsenrekisteristämme sähköpostilla.
- Lue meiltä saapuvat viestit. Kurkkaa roskaposti.
- Varmista, että meillä on oikeat yhteystiedot käytössä akuutteja tilanteita varten.
- ***Ilmoita poissaolostasi ohjaajallesi aina!***



- Mikäli ryhmä peruuntuu meidän puoleltamme, ilmoitamme siitä viimeistään klo 12 saman päivän aikana. Saman päivän peruutuksista lähetämme tekstiviestin.

## **Kyyti toimintaamme**

Harrastusryhmiin ja yksilöohjauksiin voit saapua julkisilla kulkuvälineillä, omalla kyydillä tai sosiaalityön myöntämällä kuljetuspalvelulla eli taksikyydillä.



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

## **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.

Malminkartanon harrastushallin pihassa on parkkipaikkoja.

Valteri-koulun edessä on parkkikiekkopaikkoja kadunvarrella. Pihaan saa pysäköidä, mikäli siinä on vapaita paikkoja.

## **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 Ruskeasu**

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

**Kuljetuspalvelut**

Toimintaamme voit saapua hyvinvointialueen myöntämällä 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 oloaikaa. 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
  - 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 taksiryhmälle puhelimitse. Taksiryhmien yhteystiedot löytyvät täältä: <https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/vammaisten-liikkumista-tukevat-palvelut#tab-introduction>.

## Tilat

Toimitilamme Konalassa sijaitsevat kiinteistön toisessa kerroksessa. Tiloissa on viihtyisä odotusaula, jonne voi 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 alueen lähipalveluissa. Toimitilamme mahdollistavat kohtaamiset toisten vanhempien, läheisten ja sisarusten kanssa. Käytössäsi on esteetön wc-tila sekä suihku ja pukuhuoneet.

## Turvallisuus

Kaikki toiminnoissamme käyvät osallistajat ovat vakuutettuja toiminnan ajalta paitsi Oltermannin uintiryhmissä käyvien osalta. Muista varmistaa oma vakuutusurvasi!



Konalan toimitilojen aulasta, 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.

- Muista olla yhteydessä ohjaajiin, jos harrastaja on estynyt osallistumaan ryhmään.
- 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.

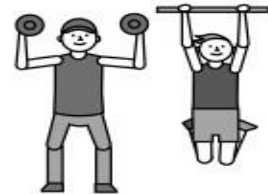


- Ilmoita aina ohjaajille, jos osallistuja tulee ryhmään itsenäisesti, jotta osaamme ohjata turvallisesti kotimatalle.
- Täytä perustietolomake uuden ryhmän alkaessa ja ilmoita muuttuneet yhteystiedot sähköpostitse [info@malary.fi](mailto:info@malary.fi). Perustietolomakkeen voi täyttää sähköisesti.
- Kerro ohjaajille tiedot, jotka heidän on tärkeä tietää (esim. terveyteen ja itsenäiseen elämään liittyvät tiedot) turvallisen harrastuksen järjestämiseksi.
- Älä tule kipeänä harrastamaan.
- 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 kaapit tavaroiden säilytystä varten. Voit ottaa pyyhkeen mukaan ja käydä tunnin jälkeen suihkussa.



Kuntosalilla harjoitteleme turvallisesti eri laitteilla ja välineillä kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa. Suunnitteleme 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 harjoitteleme 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 järjestämme 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 saunatilan. Allas on 120–170 cm syvä ja sinne kuljetaan liuskaa pitkin. Vesi on noin 30-asteista.

**Valteri-koululla** sisään pääsee, kun soittaa ovikellosta "uimahalli" painiketta. Ohjaaja avaa oven ovipuhelimen kautta altaalta käsin. Pukuhuoneet ja allastila löytyvät melko läheltä koulun sisäänkäyntiä. Kengät jätetään 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. Pääsääntöisesti toivomme, että avustajat olisivat 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**

Pallopeliryhmä kokoontuu Malminkartanon harrastushallissa osoitteessa Ruosilantie 18. 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.

### **Perhehulinat**

Perhehulinat on 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, Pitäjänmäessä Helsingissä. Koulun parkkipaikkoja saa käyttää hulinoiden aikana. Koululle pääset myös kävelemään 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 Huone

### 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 maukkaat tuokset 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 Huone

### Nuorten tulevaisuus

Aikuisuuden kynnyksellä oleville nuorille tarkoitettu ryhmä. Harjoittelemme somen sekä digilaitteiden käyttöä, itseilmaisua ja aikuisuuteen ja itsenäistymiseen liittyviä taitoja. Mietimme ja kokeilemme esimerkiksi, miten verkossa asioidaan ja miten sieltä etsitään tietoa. Ryhmän teemat päätetään yhdessä ryhmäläisten kanssa. Teemme retkiä ja tutustumme erilaisiin palveluihin. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko, Konalassa.

Ilmaisun Huoneella on käytössä tabletteja, joita saat käyttää. Saat ottaa mukaasi 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.

*Viikoittaisten harrastusryhmien lisäksi Ilmaisun Huone järjestää kerran kuussa kokoontuvat 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.

### **ANTOISA-hankkeen toiminta autismikirjon nuorille**

ANTOISA-hanke järjestää vapaa-ajan toimintaa 16–29-vuotiaille autismikirjon nuorille, joilla ei ole kehitysvammaa. Keväällä 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 2 ohjaajaa. Olkkariin voit tulla yksin, kaverin tai saattajan kanssa ja tulla ja lähteä kun haluat. Toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista tai diagnoosia.

Olkkari on auki keväällä 2025 14.1.–22.5. tiistaisin ja torstaisin. Lisäksi ANTOISA tekee perjantairetken kerran kuussa. Ajankohtaiset tiedot retkistä löydät nettisivuiltamme. Hiihtolomaviikolla 8 Olkkarissa ei ole toimintaa.

Tiistaisin klo 18-20:30

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/](http://malary.fi/antoisa/).

## **Lyhytkurssit**

Koko kauden pituisten harrastusten lisäksi järjestämme 2–5 kerran lyhytkursseja. Lisätietoja lyhytkurssien sisällöstä ja ajankohdista löydät täältä: <https://www.malary.fi/harrastustoiminta/lyhytkurssit/>

### **Tämän kevään lyhytkursseina:**

- Maalauksen lyhytkurssi lapsille
- Brunssiviikonloppu nuorille aikuisille
- Leivontakurssi nuorille
- Makuja maailmalta kokkiskurssi nuorille aikuisille
- Tuunauskurssi nuorille ja nuorille aikuisille
- Penkkipunnerruksen perusteet nuorille ja nuorille aikuisille, yhteistyössä Paravoimailijoiden kanssa.

Kuulemme mielellään ehdotuksiasi ja ideoitasi lyhytkurssien aiheeksi, laita meille viestiä: [info@malary.fi](mailto:info@malary.fi)



## **Yhteiset tapahtumat**

Joka kausi järjestämme koko perheen yhteisiä tapahtumia, joihin toivotamme kaikki läheiset ja tukihenkilöt tervetulleiksi mukaan.

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: [info@malary.fi](mailto:info@malary.fi)

## **Kevätkauden 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](#)

*Paikka:* Uutelan kota, Särkkäniemi, Helsinki

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

Järjestämme luontokerhon yhteistyössä 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 hengailemaan. Illoissa on tarjolla pientä naposteltavaa. Osallistuminen on ilmaista.

- lauantai 25.1. Kauden aloitus
- lauantai 15.2. Ystävänpäivä-disco
- perjantai 28.3. Peli-ilta
- perjantai 25.4. Naamiaiset
- perjantai 23.5. Kesäbileet



## Malaryn retket nuorille

Toiminnan Huone järjestää kerran kuussa nuorille ja nuorenmielisille retken.

- Lauantaina 1.2. Kello 14–18 LuxNuuksio -tapahtuma Luontopolku ja grillausta.
- Lauantaina 15.3. Kello 10–13 Kauppakeskus Itis ja Megaeläin -kauppa. Eläinten hoitoon tutustumista ja kahvila.
- Lauantaina 12.4. Kello 10–13 Fallkullan kotieläintila. Eläimiin tutustumista ja eväshetki.
- Lauantaina 17.5. Kello 11–14 Retki Lammassaareen. Luontopolku ja eväshetki.

Retkien hinnat 15–20 €. Tervetuloa mukaan!

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

## Tiedotus

Tiedotamme toiminnastamme monilla viestintävälineillä.

Toimintaamme osallistuvat, yhdistyksen jäsenet sekä uutiskirjeen tilanneet saavat noin kerran kuukaudessa **uutiskirjeen** sähköpostitse. Voit [tilata tästä](#) uutiskirjeen, niin pysyt kärryillä kaikista ajankohtaisista tapahtumista ja harrastuskuvioista.

On tärkeää, että harrastaja saa viestit ja tärkeät tiedot suoraan, eikä ainoastaan vanhempiansa kautta. Nuoret voivat liittyä **nuorten oman WhatsApp -uutiskirjeen** tilaajiksi tästä:

<https://chat.whatsapp.com/H5BRisz718xHnObw7uch3S>

**Nettisivuilta** voit lukea toimintamme periaatteista ja millaista harrastus- ja vapaa-ajan toimintaa meiltä löytyy: [malary.fi](http://malary.fi).

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

- Facebook [facebook.com/mahdollisuuslapselle/](https://www.facebook.com/mahdollisuuslapselle/)
- Instagram [instagram.com/mahdollisuuslapselle/](https://www.instagram.com/mahdollisuuslapselle/)

*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 omissa julkaisuissasi oheisia hashtageja: #mahdollisuuslapselle #kunnonhuone #toiminnanhuone #ilmaisunhuone.

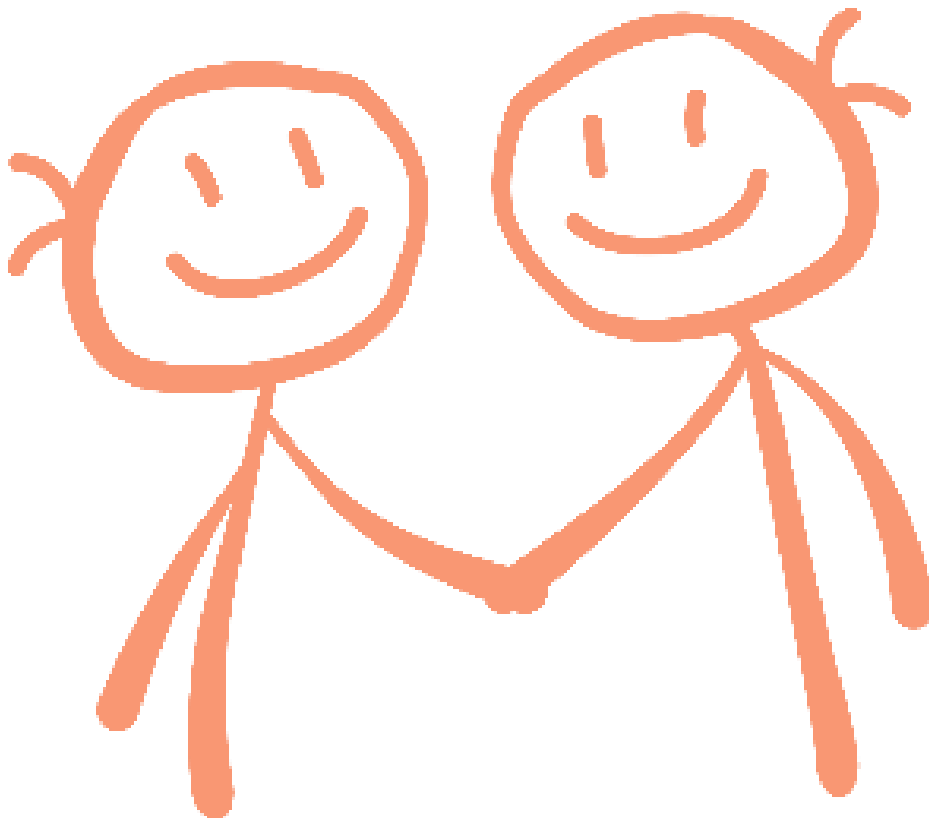
Otathan kuvissa huomioon muut harrastajat, kunnioitetaan toistemme yksityisyyttä!

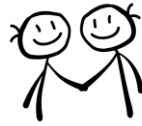


## **Yhdistys**

Mahdollisuus lapselle ry:n toimintaa ohjaa hallitus, jonka jäseniä ovat Petri Sämpi (pj.), Sonja Takkunen (varapj.), Selda Demirtas, Heikki Jungman, Sara Lipponen ja Anu Wacklin. 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 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 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 vaikeavampaisen 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.





## 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](http://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](http://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.*

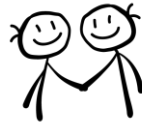
### SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuen avulla harrastamaan

SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuki on 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjatun ja säännöllisen harrastamisen tukimuoto. 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](http://kts.unelmista.fi)). Harrastustukea myönnetään lahjoitusvaroista mahdollisuuksien mukaan ja tuki on harkinnanvarainen ja osittainen harrastuksen osallistumismaksuihin.

Lisätietoa [www.unelmista.fi](http://www.unelmista.fi) -sivulta.

SOS-Lapsikylä, Unelmista totta -ohjelma  
[unelmista@sos-lapsikylya.fi](mailto:unelmista@sos-lapsikylya.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. <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 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](mailto:jon.jakobsson@duv.fi) tai 050 4328 703

Muluken Cederborg: [muluken.cederborg@duv.fi](mailto:muluken.cederborg@duv.fi) tai 040 0502 349