



**Kerhoja,  
harrastusmahdollisuuksia ja  
vertaistukiryhmiä vammaisille  
lapsille ja nuorille (ja vähän  
myös omaisille)**



Espon vammaispalvelujen työntekijät ovat keränneet tähän esitteeseen Espoosta ja lähialueilta löytyviä harrastuksia lapsille ja nuorille. Mukana on myös vertaistukiryhmiä omaisille. Tiedot voivat osin olla vanhentuneita, mutta esitteestä saat vinkkejä siitä, mitä kaikkia harrastuksia on olemassa ja apua siihen, mihin kannattaa olla yhteydessä. Esite päivitetään puolivuositain. Uusista ryhmistä voit halutessasi ilmoittaa sähköpostitse [vammaispalvelut@espoo.fi](mailto:vammaispalvelut@espoo.fi) -osoitteeseen.

## KERHOJA, KURSSEJA JA VERTAISTUKIRYHMIÄ

### Espon Kehitysvammaatuki ry:n kerhotoiminta

<https://espoonkehitysvammaatuki.kotisivukone.com/kerhot>

**Draamakerho** Kuitimäen koululla torstaisin klo 18.30-20.00. Ohjaaja Karoliina Pesu. Yhteyshenkilö Auli Pekkarinen, puh. iltaisin 040 731 3791.

**Bändikerho** Kuitinmäen koululla torstaisin klo 18.30-20.00. Yhteyshenkilö Lumimarja Wilenius puh. 050 460 0076.

**Nuorisoklubi** kokoontuu joka toinen (parittoman viikon) maanantai klo 18.00-20.00 Riilahden toimintakeskuksessa. Yhteyshenkilö Taru Aarnio puh. 050 546 8948.

**Sählykerho** Kuitinmäen koululla pelaa tiistaisin klo 18-19 rauhallisen pelitempon ryhmä yli 8-vuotiaille nuorille ja klo 19-20 vauhdikkaampi ryhmä nuorille ja aikuisille, joilla on jo hieman kokemusta pelaamisesta. Taavinkylän koululla on torstaisin klo 18:30-20 ryhmä nuorille aloittelijoille.

Yhteyshenkilö: Teija Malk, [teija.malk\(at\)gmail.com](mailto:teija.malk(at)gmail.com). Toiminta on saanut opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratukea

**Jääkiekkokerho** torstaisin. Tiedustelut: [teija.malk\(at\)gmail.com](mailto:teija.malk(at)gmail.com).

**Äijäklubi** isien oma klubi järjestää toimintaa isille ja kaiken ikäisille lapsille, yhdessä ja erikseen. Äijäklubin avoimelle sähköposti-listalle voi ilmoittautua: [jukka.ekman\(at\)gmail.com](mailto:jukka.ekman(at)gmail.com), lisätietoja Jukka Ekman puh. 0400 900 808.

**Vertaistukiryhmä aikuisten kehitysvammaisten äideille** kokoontuu kerran kuukaudessa

tiistaisin kello 18.30 - 21.00 Pisan kartanossa Vanha Pisantie 17.

Lisätiedot: Pirjo Hartikainen, puh. 050 518 7449 tai [pirjohartikainen12\(at\)gmail.com](mailto:pirjohartikainen12(at)gmail.com).

**RESSITTÖMÄT-klubi** on kehitysvammaisten koululaisten ja opiskelijoiden vanhemmille suunnattu avoin klubi. Ryhmä toimii vapaamuotoisesti koko perheen voimin, vanhempien tapaamisissa tai vaikkapa äitien omien retkien muodossa. Ressittömien sähköpostijakelulistalle voit ilmoittautua lähettämällä viestin osoitteeseen: tiina\_gyllenberg(at)hotmail.com. Ressittömillä on myös oma suljettu salainen ryhmä Facebookissa.

## **Leijonaemojen vertaistukiryhmät**

<https://leijonaemot.fi/vertaistukiryhmat/>

Vertaistukiryhmä Espoo. Maanantaisin 29.1, 26.2, 26.3, 23.4, 28.5, 27.8, 24.9, 29.10 ja 26.11.2018 klo 17.30-19.30 Tapiolan kirkko, Kirkkopolku 6, Espoo

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki erityislasten vanhemmat eikä Leijonaemot ry:n jäsenyyttä vaadita. Ryhmästä kiinnostuneiden toivotaan ottavan vetäjään yhteyttä ja ilmoittautuvan etukäteen. Lastenhoito järjestetään tarvittaessa ja on varattava viikko ennen ryhmän kokoontumista sähköpostitse tai tekstiviestillä.

Ryhmän vetäjät: Vapaaehtoiset Leijonaemot Janet ja Merja  
Tiedustelut: vertaistuki@leijonaemot.fi, puh. 040 487 7209. Leijonaemot myös Twitterissä, suljettu Facebook-ryhmä, blogi ja Chat-palvelu.

## **Jaatinen**

<https://www.jaatinen.info/tapahtumat-kerhot/>

Jaatisen tapahtumat ja kerhot on tarkoitettu kaikille vammaisperheille, lapsen tai nuoren vammaan katsomatta. Pikku-Miinat uintiryhmä, musiikki- ja bändikerhot, Kahvikukkasets sekä erilaisia tapahtumia.

## **Mahdollisuus lapselle**

<http://www.mahdollisuuslapselle.com/>

Mahdollisuus lapselle ry on vuonna 1992 perustettu poikkeavasti kehittyvien lasten ja nuorten vanhempainyhdistys, joka toiminnassaan auttaa lapsia ja nuoria kehittymään kykyjensä mukaan sekä tukee vanhempia ja edistää koko perheen elämänlaatua.

Mahdollisuus lapselle ry on kerännyt linkkilistan erityisryhmille suunnatuista harrastusmahdollisuuksista pääkaupunkiseudulla.

<https://www.malary.fi/harrastelinkit.html>

## **Suomen autismiyhdistyksen vertaistukiryhmät**

<http://www.suomenautismiyhdistys.com/>

Toimia sen puolesta, että autistiset ja Asperger-henkilöt voisivat aikuisina elää normaalia ja ihmisarvoista elämää yhteiskunnassa.

Edistää ja tukea autismikirjoon kuuluvien henkilöiden ja heidän perheidensä välistä yhteistoimintaa ja yhteistyötä. Levittää autismikirjoon liittyvää tietoutta yhteiskunnassa.

## **Uudenmaan CP-yhdistyksen kerhot**

[http://www.cp-liitto.fi/jasenyhdistykset/uudenmaan\\_cp-yhdistys\\_nylands\\_cp-forening\\_ry/kerhot](http://www.cp-liitto.fi/jasenyhdistykset/uudenmaan_cp-yhdistys_nylands_cp-forening_ry/kerhot)

Järjestää teatteri-, liikuntaryhmiä ja bänditoimintaa.

## **Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma**

<http://www.tukikeskushilma.fi/index.php>

Tukikeskus Hilma tarjoaa:  
Tietoa palveluista ja oikeuksista  
Ohjausta palveluiden hakemiseen  
Vertaistukea ja tapaamisia.

## **Espoon seurakuntien toimintaa**

<http://www.esponseurakunnat.fi/web/tukea/vammaisuus>

Järjestää toimintaa näkövammaisille, viittomakielisille ja kehitysvammaisille. Toiminta voi olla kerhoja, retkiä ja leirejä lähelle tai kauas. Yhteistyötä pääkaupunkiseudulla järjestöjen, kaupungin ja erilaisten hoivakotien kanssa.

## **Näkövammaisten Keskusliitto ry**

Kursseja, leirejä ja harrastustoimintaa.

[http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut\\_nakovammaisille/lapset](http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/lapset)

[http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut\\_nakovammaisille/nuoret](http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/nuoret)

## **ERITYISLIIKUNTAA**

### **Espoon kaupungin ohjattu liikunta erityisryhmille**

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_liikunta/Erityisryhmat](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Erityisryhmat)

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ja\\_liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_liikunta/Erityisryhmat/Kehitysvammaiset](http://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Erityisryhmat/Kehitysvammaiset)

Kursseja voi selata kurssivarausjärjestelmästä hakusanalla erityisryhmät. Ilmoittautua voi suoraan kurssivarausjärjestelmästä (huom. kirjautumiseen tarvittavat verkkopankkitunnukset) tai liikuntaneuvontanumerosta p. 09 8166 0800 ma-pe klo 12-13, missä saa henkilökohtaista palvelua liikuntaan liittyvissä kysymyksissä. Liikuntaneuvontanumerossa voi ilmoittautua avoimille kurssipaikoille.

<https://resurssivaraus.espoo.fi/ohjattuliikunta/haku>

**SOVELLETTU KUNTOSALIVUORO**

pe 24.8.2018 klo 16.00 - pe 28.12.2018 klo 17.00 Kannusillanmäen väestönsuoja

**SOVELLETTU NUORTEN AIKUISTEN LIIKUNTA**

ke 15.8.2018 klo 16.00 - ke 19.12.2018 klo 17.00 Leppävaaran liikuntahalli,  
kuntosali

**SOVELLETTU SÄHLY/SÄBÄ**

to 16.8.2018 klo 20.30 - to 13.12.2018 klo 21.30 Omnia

**SOVELLETTU JOOGA** ma 20.8.2018 klo 17.00 - ma 3.12.2018 klo 18.00

Lagstadin koulu

**SOVELLETTU SÄHLY/SÄBÄ**

ti 21.8.2018 klo 17.00 - ti 4.12.2018 klo 18.00 Koulumestarinkoulu

**SOVELLETTU ITÄMAINEN TANSSI**

ti 21.8.2018 klo 18.00 - ti 4.12.2018 klo 19.00 Lagstadin koulu

**SOVELLETTU SULKAPALLO**

ke 22.8.2018 klo 19.30 - ke 21.11.2018 klo 21.00 Meritorin koulu

**SOVELLETTU KUNTOSALIVUORO**

pe 24.8.2018 klo 16.00 - pe 28.12.2018 klo 17.00 Kannusillanmäen väestönsuoja

**KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE**

ma 27.8.2018 klo 10.00 - ma 10.12.2018 klo 10.55 Leppävaaran uimahalli

**KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE**

ma 27.8.2018 klo 11.45 - ma 10.12.2018 klo 12.40 Espoonlahden uimahalli,  
kuntosali 1 (yläsali)

**KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE**

ma 27.8.2018 klo 12.15 - ma 10.12.2018 klo 13.10 Keski-Espoon uimahalli

**URHEILUKOULU KEHITYSVAMMAISILLE**

ma 27.8.2018 klo 16.00 - ma 10.12.2018 klo 17.00 Kannusillanmäen liikuntahalli

**SOVELLETTU UINNINOHJAUS ERITYISRYHMILLE**

ma 27.8.2018 klo 19.00 - ma 10.12.2018 klo 19.55 Keski-Espoon uimahalli,  
terapia-allas

**VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE**

ti 28.8.2018 klo 10.45 - ti 11.12.2018 klo 11.15 Keski-Espoon uimahalli, terapia-  
allas

**VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE**

ti 28.8.2018 klo 11.20 - ti 11.12.2018 klo 11.50 Keski-Espoon uimahalli, terapia-  
allas

#### KUNTOSALI KEHITYSVAMMAISILLE

ti 28.8.2018 klo 16.00 - ti 11.12.2018 klo 16.55 Olarin liikuntakeskus, kuntosali

#### YHTEISTYÖ VESIJUMPPA NAISET

ti 28.8.2018 klo 18.00 - ti 11.12.2018 klo 18.30 Olarin liikuntakeskus, uimahalli,  
koko allas

#### YHTEISTYÖ VESIJUMPPA NAISET JA MIEHET

ti 28.8.2018 klo 19.00 - ti 11.12.2018 klo 19.30 Olarin liikuntakeskus, uimahalli,  
koko allas

#### VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE

ti 28.8.2018 klo 19.00 - ti 11.12.2018 klo 19.30 Keski-Espoon uimahalli, terapia-  
allas

#### VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE

ke 29.8.2018 klo 09.30 - ke 12.12.2018 klo 10.00 Espoonlahden uimahalli, 23 m,  
rata C ja D

#### KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE

ke 29.8.2018 klo 10.00 - ke 12.12.2018 klo 10.55 Keski-Espoon uimahalli, kuntosali

#### VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE

ke 29.8.2018 klo 12.05 - ke 12.12.2018 klo 12.35 Keski-Espoon uimahalli, terapia-  
allas

#### KUNTOSALI KEHITYSVAMMAISILLE

ke 29.8.2018 klo 12.15 - ke 12.12.2018 klo 13.10 Espoonlahden uimahalli,

#### KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE

ke 29.8.2018 klo 12.50 - ke 12.12.2018 klo 13.45 Leppävaaran uimahalli, kuntosali

#### MOTOLIIKUNTA LAPSILLE 5-8-VUOTIAILLE

ke 29.8.2018 klo 18.00 - ke 28.11.2018 klo 18.45 Ruusutorpan koulu, liikuntasali,  
lohko 2

#### SOVELLETTU PUNTIT PYÖRIMÄÄN - KUNTOSALIRYHMÄ

ke 29.8.2018 klo 18.15 - ke 12.12.2018 klo 19.15 Laurea-ammattikorkeakoulu

#### MOTOLIIKUNTA LAPSILLE 9-12-VUOTIAILLE

ke 29.8.2018 klo 18.50 - ke 28.11.2018 klo 19.35 Ruusutorpan koulu, liikuntasali,  
lohko 2

#### KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE

to 30.8.2018 klo 10.00 - to 13.12.2018 klo 10.55 Leppävaaran uimahalli, kuntosali

#### KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE

to 30.8.2018 klo 11.20 - to 13.12.2018 klo 12.15 Aurorakoti, Aurorakodin kuntosali  
Järvenperä

VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE

to 30.8.2018 klo 11.30 - to 13.12.2018 klo 12.00 Keski-Espoon uimahalli, terapia-  
allas

VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE

to 30.8.2018 klo 12.05 - to 13.12.2018 klo 12.35 Keski-Espoon uimahalli, terapia-  
allas

YHTEISTYÖ KUNTOSALI

to 30.8.2018 klo 18.00 - to 13.12.2018 klo 19.00 Olarin liikuntakeskus, kuntosali

KUNTOSALI ERITYISRYHMILLE

pe 31.8.2018 klo 10.00 - pe 14.12.2018 klo 10.55 Keski-Espoon uimahalli,  
kuntosali

VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE

pe 31.8.2018 klo 13.10 - pe 14.12.2018 klo 13.40 Keski-Espoon uimahalli, terapia-  
allas

VESIJUMPPA ERITYISRYHMILLE

pe 31.8.2018 klo 13.40 - pe 14.12.2018 klo 14.10 Leppävaaran uimahalli, terapia-  
allas

SOVELLETTU AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA VIITTOMAKIELISILLE

ti 4.9.2018 klo 19.00 - ti 4.12.2018 klo 20.00 Leppävaaran lukio, liikuntasali 408 m2

SOVELLETTU KUNTOSALI HUONOKUULOISILLE JA VIITTOMAKIELISILLE

to 6.9.2018 klo 13.00 - to 13.12.2018 klo 13.55 Tuulimäen liikuntahalli, kuntosali

SOVELLETTU FUDIS

ma 22.10.2018 klo 15.30 - ma 17.12.2018 klo 17.00 Laaksoalahden halli

## **Yhdistysten ja seurojen järjestämää erityisliikuntaa**

Tarjonnasta löytyy esimerkiksi vesiliikuntaa, jumppaa ja tanssia, kehon ja mielen hyvinvointia tukevia ryhmiä, palloiluryhmiä, kuntosaliryhmiä, bocciaa, keilausta, lasten touhuryhmä, unified -korista ja pelijoukkueita.

<https://www.espoo.fi/fi->

[Fl/Kulttuuri ja liikunta/Liikunta/Ohjattu liikunta/Erityisryhmat/Yhdistysten ja seurojen jarjestama erityisliikunta](https://www.espoo.fi/fi-Fl/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Erityisryhmat/Yhdistysten_ja_seurojen_jarjestama_erityisliikunta)

**Koululaisten Sporttiskerhot, [Olarin Voimistelijat](#)**

**Uinti, [Cetus](#)**

**Urheilukoulu 7-15-vuotiaille, [Espoon Tapiot](#)**

**Voimisteluryhmiä lapsille ja nuorille, [Espoon Telinetaiturit](#)**

**Jalkapallo:** FC Honka Erkkä erityislasten ja nuorten joukkue

Järjestää [FC Honka](#)

Lisätiedot Päivi Helander p. 040 773 5967, [helander.paivi@gmail.com](mailto:helander.paivi@gmail.com)

### **Luistelukoulu erityisryhmä Mupetit**

la klo 9.40–10.20 Matinkylän jäähalli  
Järjestää [Espoon Taitoluisteluklubi ry](http://EspoonTaitoluisteluklubi.fi)  
Lisätiedot [luistelukoulu@etkespoo.com](mailto:luistelukoulu@etkespoo.com)

### **Tanssikerho Ankkuri** näkövammaisille lapsille

Keskiviikkoisin klo 17.30–18.30 alk. 28.8.  
Luovaa liikettä erityisesti näkövammaisille lapsille.  
Tiedustelut: Hanna Mäkelä, puh. 040 709 6410, [hannasofia.makela@gmail.com](mailto:hannasofia.makela@gmail.com)

Ponnari on voimisteluryhmä lapsille, jotka tarvitsevat erityistä ohjausta ja tukea liikkumisessa. Se sopii kaikenikäisille koululaisille, niin pienille kuin isommillekin.  
<http://www.espoontelinetaurit.fi/erityisryhma-ponnarit/>

### **DanceAbility Finland ry**

<http://danceabilityfinland.com/daf/?lang=fi>

Aika ja paikka: 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11 ja 8.12. eli joka toinen lauantai klo 14-15 tanssiluokassa Annantalolla (10.11., 24.11., Studio Anna) Annantalo. Tiedustelut: 0405439571/Jonna Lehto tai [daf@danceabilityfinland.com](mailto:daf@danceabilityfinland.com).

### **Kartanon ratsastajat KARAT ry**

<http://www.kartanonratsastajat.fi/seura/>

Kartanon Ratsastajien tukikohta on Veikkolassa Eerikinkartanon tallilla. Tallilla toimii ratsastuskoulu erityisryhmille (kehitysvammaiset, autistit jne). Ratsastus on harrastusratsastusta ja tapahtuu enintään viiden oppilaan ryhmissä vaihtelevasti kentällä tai maastossa. Käytössämme on sekä poneja että hevosia, joista löytyy varmasti jokaiselle sopivan oloinen ja kokoinen hoidettavaksi ja ratsastettavaksi.

### **DanceNow**

<http://www.dancenow.fi>

Erityisnuorille omat helpotetut Show&Latin tunnit.

Yhteystiedot:

S-posti:

[dancenow@dancenow.fi](mailto:dancenow@dancenow.fi)

Puh:040 170 67 87

### **Sport Club Vantaa**

<http://www.scvantaa.fi/>

Rytmistä voimistelua erityisryhmille.

### **Tapiolan Honka**



<http://www.tapiolanhonka.fi/juniorit/erityisryhmat/>

Pyörätuolikoris

Markku Vesikansa, markku.vesikansa@outlook.com, p. 044 0860 606

Joukkueenjohtaja Tuija Kössö, kossotuija@gmail.com, p. 050 300 0036

## **Vantaan Salamat**

<http://www.vantaansalamat.fi/FI/soveltavayleisurheilukoulu>

Soveltava urheilukoulu yli 8-vuotiaille ja Sisu-ryhmä yli 14-vuotiaille.

Lisätietoa soveltavasta yleisurheilukoulusta: Rita Huttu

rita.huttu(\*)vantaansalamat.fi

puh. 045 1130 373

## **Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry**

<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/etusivu/>

Urheilu- ja liikuntajärjestö, jonka tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja kehittää liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten henkilöiden sekä elinsiirtoväen liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia ja olosuhteita. VAU palvelee liikunnanharrastajia vauvasta vaariin koko elämänkaarella.

VAU:n toimialoja ovat nuorisotoiminta, harrasteliikunta, kilpa- ja huippu-urheilu ja järjestötoiminta. Toimialojen tukitoimia ovat aluetyö, koulutus ja viestintä. Special Olympics Finland on osa VAU:n toimintaa.

## **PARTIOTOIMINTAA**

Sisupartio

<http://www.paakaupunkiseudunpartiolaiset.fi/mita-partio-on/sisupartio>

Sisupartiolaisia ovat partiolaiset, jotka tarvitsevat erityistä tukea partiossa vamman tai pitkäaikaissairauden tai muun ominaisuuden takia. Sisutoiminnassa on ohjaajia enemmän kuin muissa ryhmissä ja tarvitaan aikuisen tukea. Partio-ohjelmaa sovelletaan osanottajien tarpeiden mukaan.

Oikeus henkilökohtaiseen avustajaan mahdollistaa monen sisun partioharrastuksen ihan tavallisessa laumassa tai vartiossa

Viherlaakson Peurat

<https://viherlaaksonpeurat.wordpress.com/>

ViPe on 30-vuotias eräpartiolippukunta Espoon Viherlaaksosta. Meitä on noin 120, joista suurin osa iältään 7-22-vuotiaita. Villin iloinen meininkimme näkyy niin toiminta-alueellamme Viherissä kuin lähitienoon metsissäkin.

Uusia jäseniä otetaan ViPeen pitkin vuotta. Parhaiten uusia jäseniä mahtuu mukaan syksyn alussa, kun uusia sudenpentulaumoja perustetaan. Partion ViPessä voit aloittaa ekaluokkalaisena tai koska tahansa tuon iän ylitettyäsi.

Järvihaukat

<http://www.jarvihaukat.fi/>

Järvihaukat (JäHa) on Järvenperän ja Lippajärven alueella toimiva sekalippukunta. Kolomme sijaitsee Auroran kappelilla, ja kokoonnumme myös Tallipojan kerhotilalla. Lippukunnassamme on noin 150 jäsentä. Laumoja ja vartioita on yhteensä 13, joista yksi on sisuvartio. Toimintamme on erittäin laadukasta ja monipuolista. Järvihaukat ovat erinomainen joukko reippaita partiolaisia, jotka tutustuvat iloisesti Järvenperän kauniiseen luontoon. Toimimme monipuolisesti vuoden ympäri retkeillen Nuuksiassa ja muualla luonnossa.

## **MUSIIKKIA**

Resonaarin musiikkikoulu

<http://www.resonaari.fi/>

Erytysryhmille ja erilaisille oppijoille suunnattu musiikkia.

Musiikkiopisto Juvenalia

<http://www.juvenalia.fi/opistomme/musiikin-erityisryhmat-musiikkiterapia/>

Musiikin erityisryhmät ovat erityislapsille räätälöityjä musiikkiryhmiä.

Tiedustele vapaita paikkoja: musiikkiterapeutti Milla Holma  
(milla.holma@elisanet.fi p. 040-730 5525).

### **Keski-Helsingin musiikkiopisto**

<https://www.khmusiikki.fi/>

Musiikin erityisryhmiä voidaan järjestää kysynnän mukaan erityyppisille ryhmille, esim. autismikirjon, dysfaattisten, ylivilkkaiden ja/tai keskittymishäiriöisten lasten perheille. Kokemusta myös tukiviitotusta vauvaryhmästä ja poikien rytmiryhmistä.

Ryhmät kootaan kiinnostuneiden perheiden pohjalta – ikä, kunkin lapsen vahvuudet ja kehitystarpeet sekä sopiva ryhmädynamiikka huomioiden.

### **Keski-Vantaan musiikkiopisto**

<http://www.kevamo.com>

Erityismuskari on suunnattu erityisesti 3-6v. lapsille, joilla on esim. autismin kirjon oireyhtymä tai kehitysvamma ja jotka tarvitsevat yksilöllisempää tukea ja ohjausta ryhmässä toimimiseen ja itsensä ilmaisuun. Myös sisarukset ovat tervetulleita.

## MUITA HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Espoon kaupungin liikuntaneuvonta p. 09 816 60800

Erityisryhmien liikunta on suunnattu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunnan ohjaamisessa tarvitaan soveltamista ja erityisosaamista.

### ERITYISRYHMIEN UIMARANNEKE

Hinta 35 € / vuosi. Ranneke on voimassa Espoon kaupungin uimahalleissa vuoden lunastuspäivästä, jonka jälkeen ranneke voidaan ladata uudestaan. Ranneketta myydään uimahallien kassoilta. Rannekkeen haltijan tulee olla espoolainen.

Espoolaisen 68+ sporttikorttilaisen tai erityisryhmien uimarannekkeen haltijan täysi-ikäinen uintiystävä maksutta uimaan espoolaisiin uimahalleihin. Uintiystävä voi olla esimerkiksi täysi-ikäinen lapsi, muu sukulainen tai tuttu. Uintiystävä voi tulla mukaan myös, jos rannekkeen haltijalla on rannekkeessa avustajatunnus ja avustaja mukanaan. Etuus ei koske ohjattua toimintaa uimahallissa eikä kuntosaleja.

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ ja\\_ liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_ liikunta/Erityisryhmat/Erityisryhmien\\_ uima\\_ ja\\_ kuntosaliranneke](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ ja_ liikunta/Liikunta/Ohjattu_ liikunta/Erityisryhmat/Erityisryhmien_ uima_ ja_ kuntosaliranneke)

### ERITYISRYHMIEN KUNTOSALIRANNEKE

Rannekkeen myöntöpäätös on voimassa vuoden myöntämisestä ja ranneketta voi ladata hintaan: 12 € 1kk, 45 € 6 kk, 80 € 12 kk

Ranneke on voimassa Espoon kaupungin kuntosaleilla niiden vapaaharjoitteluaikoina. Uimahalleissa sijaitsevien kuntosalien käyttäjien on maksettava erikseen uimahallin sisäänpääsymaksu. Tutustu myös erityisryhmien uimahallirannekkeen myöntämisperusteisiin. Kuntosalirannekkeen voivat ostaa kuluvana vuonna 15 vuotta täyttävät. Rannekkeen haltijan tulee olla espoolainen.

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri\\_ ja\\_ liikunta/Liikunta/Ohjattu\\_ liikunta/Erityisryhmat/Erityisryhmien\\_ uima\\_ ja\\_ kuntosaliranneke](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ ja_ liikunta/Liikunta/Ohjattu_ liikunta/Erityisryhmat/Erityisryhmien_ uima_ ja_ kuntosaliranneke)

## OMAISHOITAJAT MAKSUTTA UIMAAN TAI KUNTOSALILLE

Omaishoitajat, joiden hoidettava on espoolainen; uimahallikäynnit ja kuntosalien vapaaharjoittelu ovat maksuttomia. Ranneke myönnetään henkilölle, joka saa Espoon kaupungilta omaishoidon tukea (palkkalaskelma esitettävä).

## VÄLINEITÄ LIIKKUMISEEN

<http://www.valineet.fi/>

**Välineet.fi** on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline.

Mukana verkkopalvelussa ovat Soveltava liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA, Malike, Pajulahden Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus, Kaikkien Yyteri, Respecta, Oulun, Turun ja Jyväskylän kaupungit. Lisäksi sivuilta löytyvät laskettelukeskukset, jotka tarjoavat erityisryhmille soveltuvia lasketteluvälineitä.