

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3|2024



HIY vaikuttaa! s. 6

Voimanainen Viktoria Welling s. 12

Syksyn teemalliset toivekahvilat s. 19



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI

YHTEYSTIEDOT

**Toimisto avoinna arkisin: klo 9-15
ja lisäksi syyskuu-huhtikuu ke klo 9-19**

Hallituksen puheenjohtaja
Kristiina Karhos
050 4635 732 / pj.hiy@hiy.fi

Varapuheenjohtaja
Markku Poikela
varapj.hiy@hiy.fi

Toiminnanjohtaja
Pirjo Virtaintorppa ma-to
09 7206 2415 / toiminnanjohtaja@hiy.fi

Toimistos sihteeri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

Talous- ja kiinteistöpäällikkö
Marko Varjonen
09 7206 2411 / marko.varjonen@hiy.fi

Taloussihteeri
Matti Karppinen
050 4701 768 / talous@hiy.fi

Digipalveluneuvoja
Jouni Ahonen
050 564 8034 / digipiste@hiy.fi

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustajavalitys@avustajavalitys.fi

Palvelujohtaja
Krista Saari
044 7433 534
krista.saari@avustajavalitys.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Asunto Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

Huoltoyhtiö HHS Palvelut
puh. 044 986 0179
www.hhspalvelut.fi

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY on perustettu vuonna 1938 ja se on Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisina ja täysivaltaisina jäseninä ja valvoa heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa sekä kehittää heidän mahdollisuuksiaan yhdessäoloon.

TOIMINTAAMME ohjaavat arvot ovat luotettavuus, ihmisarvo, innovatiivisuus, osallistavuus ja vastuullisuus.

YHDISTYS tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, liikuntaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia erilaisissa kerhoissa ja liikuntaryhmissä. Yhdistyksestä saa neuvontaa ja koulutusta tietotekniikkaan liittyvissä kysymyksissä.

YHDISTYS omistaa vuokra-asuntoja, joita vuokrataan pääasiassa helsinkiläisille vammaisille henkilöille, ensisijaisesti yhdistyksen jäsenille. Itä-Helsingissä sijaitseva Hevossalmen lomakylä on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja ystävien kesäviittopaikka.

KÄSISSÄSI oleva neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Täyttä Elämää -lehti ja kotisivut toimivat yhdistyksen tiedotuskanavana jäsenistölle ja muille toiminnastamme kiinnostuneille.

YHDISTYKSEN varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

KANNATAJAJÄSENEKSI, jolla ei kuitenkaan ole äänioikeutta yhdistyksen kokouksissa, voidaan hyväksyä henkilö, rekisteröity yhdistys tai muu oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea ja edistää yhdistyksen toimintaa.

UUODEN 2024 alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2024 on varsinaisilta jäseniltä 25 € ja kannattajajäseniltä 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa

SISÄLLYSLUETTELO 3/2024

Lukijalle	s. 4
Puheenjohtajan palsta	s. 6
Vammaisvoimaa!	s. 8
Syyskokous	s. 9
Avustajavälityksen tyytyväiset asiakkaat	s. 10
Voimanainen Viktoria Welling	s. 12
Kolumni "Rakkauden paradoksi"	s. 14
Liikuntaryhmät	s. 16
Toivekahvilat	s. 19
Kerhot ja vertaisryhmät	s. 20



Kulturan risteilyn päivä vaihtunut! - takakansi



Syksyllä taas liikutaan ja harrastetaan!



Arto Jeskasen viimeinen kolumni s.14

**TÄYTTÄ ELÄMÄÄ ON HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI.
LEHTI ILMESTYY NELJÄ KERTAA VUODESSA.**

**JULKAISIJA JA TOIMITUS: HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY, VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI.
PÄÄTOIMITTAJA: PIRJO VIRTAINTORPPA. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2024
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240**

ISSN 2489-9992



Lukijalle

Elokuu on kesäkuukausi!

Minun kouluajanani kesäloma loppui aina elokuun puolivälissä. Moni pitääkin elokuuta syksyn aloituskuukautena. Mutta, hei ihan oikeasti – elokuuhan on mitä parhainta kesää. Jos on alkukesän valoisuuskin ihanaa, niin kyllä ovat elokuun lämpimät, pimeät illat lumoavia. Nautitaan niistä ja viiptyilevästä lämmöstä niin pitkään kuin voidaan, kerätään vielä energiaa auringon valosta.

HEVOSSALMEN kausi jatkuu vielä pari kuukautta ja kehotan kaikkia kynnelle kykeneviä käymään nauttimassa HIY:n omasta upeasta lomakylästä meren rannalla. Paikkaa on taas kevään ja kesän aikana kunnotettu jäseniämme varten, joka vuosi teemme ja teetämme siellä korjauksia ja parannuksia.

TÄTÄ kirjoittaessa meillä ei ole vielä tarkkaa tietoa Voudintie 6:n asuintalon remontin aikataulusta ja kestosta. Remontti alkaa 1.10. ja se kohdistuu lähinnä asuintaloon, ei toimintakeskuksen tiloihin. Kerhohuoneen alla kulkee huonokuntoinen viemäriputki, joka täytyy uusii, mutta pyrimme siihen että siitä aiheutuva haitta olisi mahdollisimman lyhytaikainen. Suunnitellamme siis tulevan kauden ohjelmaa toimintakeskuksessa aivan normaalisti.

ALKUVUODEN jäsenkyselystä saimme paljon hyviä eväitä toiminnan suunnitteluun. Haluamme vastata toiveisiinne ja tarjota sellaista toimintaa, jota meiltä olette toivoneet. Käynnistämme teemalliset toivekahvilat, joista lisää sivulla 19. Iltojen teemat ovat jäsenkyselyssä eniten kiinnostaneita. Jatkamme teemailtoja kevätkaudella, jos kiinnostusta riittää.

DIGIPISTEELTÄ toivottiin kyselyssä samoja aiheita, joista koulutuksia on jo aiemminkin järjestetty. HIY:n jäsenet ovat todella etuoikeutetussa asemassa saadessaan henkilökohtaista opastusta toimistolla, etänä tai tarvittaessa kotonaan (Helsingin alueella). Harvalla yhdistyksellä on tarjota tällaista maksutonta neuvonpalvelua jäsenilleen! Digipisteen Jounin koulutukset toteutetaan torstaikerhon yhteydessä suunnilleen keran kuussa. Niiden aiheet ja aikataulun löydät sivulta 21.

HIY tekee Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys – Rusetin kanssa hedelmällistä yhteistyötä. Tulevana kautena HIY:ssä kokoontuu parikin eri kerhoa, joista voit lukea lisää tästä lehdestä.

MUUTENKIN harrastustoiminta on entiseen tapaa vilkasta. Asahin jäädessä tauolle uutena lajina kokeillaan maanantaiaamupäivisin T'ai Chi Qigongia. Tervetuloa kokeilmaan jotain ihan uutta! T'ai Chi Qigong on kiinalainen harjoitusmuoto, joka yhdistää Taijin = T'ai Chin ja Qigongin elementtejä. T'ai Chi on perinteinen kiinalainen taistelulaji, joka painottaa hidasta, sulavaa liikettä ja keskittymistä, kun taas Qigong on harjoitussarja, joka keskittyy hengitykseen, kehon liikkeisiin ja meditaatioon energian virtauksen edistämiseksi kehossa.



Yhdessä nämä menetelmät tukevat fyysistä terveyttä, mielen tasapainoa ja yleistä hyvinvointia. Harjoitukset ovat lempeitä ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille. Kevyet liikeharjoitukset lisäävät kehon notkeutta, kimmoisuutta ja liikkuvuutta.

TARJOLLA on tuttuun tapaan erilaisia ja eritasoisia liikuntaryhmiä vauhdikkaasta pyörätuolirygbystä rauhallisempaan bocciaan ja monenmoista siltä väliltä. Osa ryhmistä kokoontuu Voudintien toimintakeskuksessa, osa Validian Synapsia-talossa ja osa Helsingin kaupungin tiloissa. Tarkemmat tiedot liikuntaryhmistä löydät sivuilta 16-18.

LIIKUNTARYHMIEN lisäksi on myös muita harrastusmahdollisuuksia, kädentaitojen kerhosta kortin peluuseen. Olemme pyrkineet rakentamaan tarjolla olevat ryhmät periaatteella ”jokaiselle jotakin”.

JÄSENKYSELYSSÄ kysymme olisiko teillä jäsenillä jotain sellaisia taitoja tai ideoita, joita haluaisitte jakaa muille, tulla vaikka vetämään jotain kerhoa tai keskusteluryhmää. Alkuvuoden kyselyssä 32 vastaajaa kertoi voivansa olla jollain tavalla hyödyksi yhdistyksessä, esimerkiksi uuden kerhon vetämisessä tai jossain muussa toimessa. Ilmoittautukaa rohkeasti!

JÄSENKYSELYSSÄ 14 vastaajaa oli kiinnostunut toimimaan HIY:n hallituksessa. Syyskokouskutsu on sivulla 9. Puolet hallituksen jäsenistä on vuosittain erovu-

rossa. Seuraavaksi kaksivuotiseksi kaudeksi hallituksen jäseneksi haluavilla on mahdollisuus esitellä itsensä jäsenistölle jo ennen syyskokousta. Voit lähettää lyhyen esittelyn ja halutessasi kuvan itsestäsi toimiston sähköpostiin toimisto@hiy.fi viimeistään 21.11. Kerro taustastasi, osaamisestasi ja asioista, joita haluaisit hallituksen jäsenenä olla HIY:ssä edistämässä. Lisäksi voit kertoa, jos haluat olla ehdolla hallituksen puheenjohtajaksi. Pidätämme oikeuden lyhentää liian pitkiä esittelyjä. Toimistossa kootaan ehdokkaiden esittelyt ja ne ovat nähtävillä ennen kokousta yhdistyksen kotisivuilla ja paperimuodossa toimistolla. Myös kokouksessa saa edelleen ilmoittautua ehdokkaaksi.

HALLITUKSEN jäseneksi toivotaan hakeutuvan henkilöitä, joilla on osaamista ja ymmärrystä yhdistystoiminnasta, taloudesta, kiinteistöistä, vammaispolitiikasta ja/tai vaikuttamisesta. HIY:n hallituksessa on mahdollisuus olla mukana vaikuttamassa vakavaraisen yhdistyksen toimintaan ja tulevaisuuteen. Toimiston henkilökunta toteuttaa hallituksen sille antamia tehtäviä ja vastaa toimistaan hallitukselle. Halutessasi voit keskustella hallitustyöskentelystä puheenjohtaja Kristiina Karhoksen kanssa. Kristiinan yhteystiedot löytyvät sivulta 2.

HIY:N toimisto on tuttuun tapaan arkisin avoinna klo 9-15 ja syyskuusta huhtikuuhun keskiviikkoisin klo 19 asti. Tervetuloa käymään!



PUHEENJOHTAJALTA

Invalidiliiton sääntöuudistus

INVALIDILIITON liittovaltuuston kokous pidettiin Tampereella Solo Sokos Hotel Tornissa toukokuun lopussa. Asialistan tärkeimpänä oli Invalidiliiton sääntöjen muuttaminen. Liittovaltuuston kevätkokouksessa 2023 valitun sääntötyöryhmän tehtävänä oli tehdä esitys Invalidiliiton säännöiksi ja jäsenyhdistysten mallisäännöiksi huomioiden liiton strategia sekä toimintaympäristön ja yhdistyslain muutokset. Työryhmän toimikausi päättyy kuluvan vuoden lopussa. Työryhmän vetäjänä toimii liittovaltuuston puheenjohtaja Anni Täckman. Minä edustan työryhmässä isoja jäsenyhdistyksiä.

TYÖRYHMÄ on työskentelynsä aikana osallistanut laajasti yhdistyksiä. Loppuvuodesta 2023 tehtiin pykäläkohtainen kysely, minkä jälkeen järjestettiin alueellisia sääntötilaisuuksia ja erillinen verkkotilaisuus. Sääntöluonnos oli yhdistyksissä lausunnolla maaliskuun huhtikuussa. Työryhmä kuuli eri asiantuntijoita sekä teki yhteistyötä menettelytapavaliokunnan ja vaalitoimikunnan kanssa. Patentti- ja rekisterihallitus ennakkotarkasti säännöt ja totesi, että niiden merkittävälle yhdistysrekisteriin ei ole estettä. HIY puolsi lausunnossaan uusien sääntöjen hyväksymistä.

INVALIDILIITON sääntöjen 19§:n mukaan sääntöjen muuttamisesta päättää liittovaltuusto. Muutos edellyttää, että ehdotus saa hyväkseen vähintään 2/3 määräenemmistön annetuista äänistä. Lauantaina 25.5. pidetyssä kokouksessa käyty keskustelu keskittyi sääntöluonnoksen kohtaan, jossa määritellään liittovaltuuston kokoonpano. Vanhoissa säännöissä valtuustoon kuuluu 49 jäsentä. Sääntöluonnoksessa valtuusto koostuisi 30 varsinaista liittovaltuutetusta ja 30 henkilökohtaisesta varavaltuutetusta.

KOKOUKSESSA esitettiin ja kannatettiin sekä sääntöjen hyväksymistä että niiden hylkäämistä. Äänestyksen tuloksena sääntöjen muuttaminen ei saanut taakseen vaadittua 2/3 määräenemmistöä. Lopputuloksena oli, että kokous päätti palauttaa sääntöuudistuksen sääntötyöryhmälle uudelleen valmisteltavaksi. Tätä kirjoitettaessa sääntötyöryhmä valmistautuu työstämään sääntöjä uudelleen.

MATKAPALVELUN UUDEN JÄRJESTELMÄN ONGELMAT

Helsingin Matkapalvelussa otettiin käyttöön uusi Atos-järjestelmä täysimittaisesti huhtikuun alussa. Järjestelmän käyttöönotosta tiedotettiin niukasti. Matka-

palvelun nettisivulla luki, että uuden järjestelmän käyttöönotto voi aiheuttaa tilapäisiä jonoja Matkapalvelun asiakaspalvelussa huhtikuussa ja pahoiteltiin mahdollisia häiriöitä.

KÄYTTÖÖNOTOSTA aiheutui kuitenkin todella mitavia ongelmia, jota kestivät koko kevään. Hankaluutta aiheutti eniten se, että yhteydenpito Matkapalvelun, asiakkaiden ja autoilijoiden välillä ei toiminut. Ongelmista, kuten tekstiviestien ja sähköpostin toimimattomuudesta, ei tiedotettu. Matkapalveluun sai yhteyden vain puhelimitse ja puhelujonot olivat todella pitkiä. Vaikka tilaus oli tehty, ei se taannut auton saapumista.

JOSSAIN vaiheessa nettisivulle tullut tiedote kertoi, että, jos ei saa asiakaspalvelukeskukseen yhteyttä 15 minuutin jonotusajassa tai kuljetus on yli 15 minuuttia myöhässä, voit tilata auton Taksi Helsingin tai Menevän taksikeskuksesta tai ottaa näiden kuljetuspalvelun tuottajien auton taksitolpalta. Ennen kyytiä pitää varmistaa, että taksiin käy Matkapalvelun maksukortti. Tästä olisi pitänyt tiedottaa näkyvämmiin ja hyvissä ajoin. Tolppalupa ei tosin auta sähköpyörätuolilla kulkevaa eikä päivätoimintakyytiä odottelevaa kehitysvammaista lasta.

JÄRJESTELMÄKAAOKSESTA ja sen tiedotuksesta tulee tehdä kunnon selvitys, jotta siitä voidaan ottaa oppia. Järjestöjen tiedotuskanavien kautta voidaan nopeasti tavoittaa suuri osa jäsenistämme. Tätä pitää hyödyntää tulevaisuudessa.

VAIKUTTAMISTOIMINTA

UUDEN VAMMAISPALVELULAIN SOVELTAMISALAN TARKENTAMINEN

HIY lausui toukokuussa sosiaali- ja terveysministeriön luonnoksesta hallituksen esitykseksi eduskunnalle vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain 4 §:n muuttamisesta. Esityksessä ehdotetaan muutettavaksi uuden vammaispalvelulain soveltamisalaa ja suhdetta muihin lainsäädäntöön koskevaa säännöstä. Soveltamisalan tarkentamisen tavoitteeksi on kirjattu ”turvata vammaisten henkilöiden oikeuksien toteutuminen ja palvelujen saatavuus sekä hyvinvointialueiden mahdollisuus rahoittaa uudistus”.

ESITYKSESSÄ painotetaan kustannussäästöjä ja vammaispalvelulain toissijaisuutta verrattuna sosiaalihuoltolakiin. Vammaispalvelulain soveltamisen piiriin pääsemisen kriteerejä on tiukennettu. Vammaispalvelujen subjektiivisten maksuttomien oikeuksien sijaan tulisivat yhä enenevässä määrin hoivaan ja hoitoon perustuvan sosiaalihuoltolain budjettisidonnaiset maksulliset palvelut.

HIY toteaa lausunnossaan, että säästäminen vammaisten ihmisten subjektiivisista oikeuksista ei voi olla vammaispalvelulain peruslähtökohta. Lain tarkoituksena on YK:n vammaisyleissopimuksen toimeenpano Suomessa turvaamalla vammaisen henkilön yksilöllisen itsenäisen elämän toteutuminen vuorokauden eri aikoina ottaen huomioon eri ikäisten vammaisten henkilöiden omat lähtökohdat heidän taloudellisesta tilanteestaan riippumatta. Vammaisten henkilöiden palvelut tulee toteuttaa tavalla, joka tukee itsenäistä elämää, henkilökohtaisia valintoja, omien asioiden hallintaa, osallisuutta ja osallistumista.

EHDOTETUN lain 2§:n 3 momentin mukaan ”lain perusteella järjestetään palveluja vammaisille henkilöille vain, jos hänelle ei ole järjestettävissä palveluita ensisijaisen lainsäädännön mukaan ja hänen välttämätön avun ja tuen tarpeensa poikkeaa siitä, mikä on henkilön elämänvaiheessa tavanomainen tarve”.

VAIKKA hyvinvointialueella olisi järjestettävissä sosiaalihuoltolain mukaisia palveluja, eivät ne välttämättä sovi vammaiselle henkilöille. Henkilökohtaisen avun turvin omaehtoista itsenäistä elämää viettävälle vammaiselle henkilölle omaishoito tai siirtyminen palvelutaloon ei ole vaihtoehto.

HIY katsoo, että kirjaamalla lakiin hyvin tulkinnanvarainen ehto ”henkilön elämänvaiheessa tavanomainen tarve” annetaan lain soveltajalle laaja oikeus määrittellä kunkin vammaisen henkilön senhetkinen avun ja tuen tarve. Tämä tarkoittaa myös, että jo myönnettyjen vammaispalvelujen tarvetta voitaisiin koska vain uudelleenarvioida vedoten esim. ikääntymiseen. Näin aiheutetaan suurta epävarmuutta ja eriarvoista kohtelua, mikä on lain 1§:n vastaista. Vammaisuus ei poistu ikääntymisen myötä -päinvastoin! Palveluita myönnettäessä ei voida katsoa pelkästään kronologista ikää, vaan on otettava huomioon henkilön koko elämän kestänyt vammaisuushistoria ja se, että toimintakyvyn aleneminen johtuu nimenomaan vammasta, ei iästä.

YHDENVERTAINEN palvelujen saanti ei tule toteutumaan nyt ehdotetun soveltamisalan tulkinnanvaraisuuden vuoksi. Lain toimeenpanijalle annetaan suuri vastuu siitä, millä konkreettisilla seikoilla vammaispalvelulain piiriin pääsee. Tämä edellyttää vahvaa ammattitaitoa, jotta eri puolella Suomea tehdyt päätökset olisivat yhdenmukaisia ja yhdenvertaisia. Yhtenäinen käytäntö jää loppupeleissä oikeuskäytännön varaan. Sen muodostuminen vie vuosia.

VAMMAISPALVELULAIN voimaantumisen lykkäämisen yhteydessä eduskunta edellytti, että vammaispalvelulain ensisijaisuutta kehitetään, ei heikennetä. Ehdotetut soveltamisalan muutokset vaikuttavat täysin päinvastaisesti.

Tule mukaan osoittamaan

VAMMAIS- VOIMAA!

- Kokoontuminen Helsingin Narinkkatorilla
- Puheiden ja musiikin jälkeen marssi päättäjiä tapaamaan.

TORSTAINA

29.8.

KELLO 16-19

Tarkempi ohjelma elokuussa HIY:n kotisivulla www.hiy.fi



HIY on järjestänyt yhdessä muiden vammaisjärjestöjen kanssa HAP – Henkilökohtaisen avun paraateja eri muodoissa vuodesta 2019.

Hallituksen kaavailemien leikkausten ja uuden vammaispalvelulain soveltamisalaluonnoksen aiheuttama epävarma tilanne varmisti sen, että (Mauno Koiviston sanoin) tarttis tehreä jotain. HAP-paraatin suunnitteluporukkaan kuuluneet Maija Aatelo Heta-liitosta, Susanna Haapala AssistenttiInfosta ja Kristiina Karhos HIY:stä totesivat tämän vuoden keväällä, että HAP -paraatin sijaan pitää nyt rakentaa isompi ja näyttävämpi tapahtuma. Kutsuimme mukaan Vammaisfoorumin puheenjohtajan Veera Florica-Rajalan. Vammaisfoorumi otti koppia asiasta ja syntyi ajatus Vammaisvoimaa! -nimisestä mielenilmauksesta, jonka valmistelun koordinoijaksi Vammaisfoorumi ryhtyi.

Tapahtumalla korostamme vammaisjärjestöjen toiminnan merkitystä kansalaisyhteiskunnalle, vammaisten ihmisten työllisyyden parantamista sekä toimivien vammaispalveluiden ja vammaisten ihmisten itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden edistämistä.

Mukaan on pyydetty mahdollisimman monta vammais- ja pitkäaikaissairausjärjestöä ja -yhdistystä, jotta teemme itsemme kunnolla näkyväksi ja viestiämme kuunnellaan.

OLET TERVETULLUT MUKAAN!

Tehdään tästä tapahtumasta yhteinen voiman osoitus, iloa unohtamatta!



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS



AIKA: LA 30.11. KLO 13-15
KAHVITARJOILU KLO 12.30
PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI

Kokouksessa käsitellään sääntöjen
6§:n mukaiset syyskokousasiat ja
valitaan hallitukseen jäsenet erovuoroisten
tilalle sekä valitaan yhdistyksen
puheenjohtaja.

Kokoukseen järjestetään etäyhteys
Teams-ohjelmalla.

Virallinen osallistuminen ja äänestäminen
on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.

Jos aiot olla etänä, muista ilmoittautua
viimeistään ma 25.11.

toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

Digipisteen Jouni Ahonen neuvoo tarvittaessa
etukäteen digipiste@hiy.fi / 050 564 8034

TERVETULOA!

Asiakastyytyväisyydestä jälleen kerran hyvät tulokset



AVUSTAJAVÄLITYKSESSÄ toteutetaan vuosittain asiakastyytyväisyyskysely, jonka avulla saadaan tärkeää palautetta siitä, missä olemme onnistuneet ja toisaalta, missä on vielä kehittämisen varaa. Vuoden 2023 asiakastyytyväisyyskyselyyn vastasi 35,5 prosenttia asiakkaista. Lähes puolet (48 %) vastaajista olivat olleet Avustajavälityksen asiakkaina yli 5 vuotta, 3–5 vuotta asiakkaina olleita oli reilu neljännes ja loput vastaajista olivat olleet asiakkaina alle vuodesta kahteen vuoteen.

AVUSTAJIEN taidoista kysyttäessä tyytyväisimpiä vastaajat olivat kodin ulkopuolella avustamiseen, pyörätuolin ja apuvälineiden käyttöön, sekä muihin vammaan liittyviin, henkilökohtaisiin avustustehtäviin. Avustajavälityksen asiakaspalvelun tavoitettavuuden koettiin olevan erittäin hyvä tai hyvä (88 %). Samoin asiakaspalvelun sujuvuus, palautteiden huomiointi, ammattimaisuus ja viestintä koettiin pääosin erittäin hyväksi tai melko hyväksi.

AVUSTAJAVÄLITYKSESSÄ tehtiin viimeisen vuoden aikana muutos siten, että jokaiselle asiakkaalle nimettiin oma palveluvastaava, joka on asiakkaan ensisijainen yhteyshenkilö ja tuntee asiakkaan asiat parhaiten.

Tähän muutokseen asiakkaat ovat tyytyväisiä, sillä jopa 90 prosenttia vastaajista koki yhteistyön oman alueen palveluvastaavan kanssa olevan erinomaista. Avoimissa vastauksissa kiitosta annettiin erityisesti viestinnän paranemisesta, toimivasta kokonaisuudesta, avustajien saatavuudesta ja siitä, että avustajat huolehtivat hyvin asioista ja turvallisuudesta.

KEHITTÄMISKOHTENA pyrimme jatkuvasti selkeyttämään Avustajavälityksen asiakkaille suuntautuvaa viestintää, sillä avoimien vastausten perusteella viestintää koettiin olevan joko liikaa tai liian vähän. Kehittämiskohteena on myös asiakastyytyväisyyden ajantasaisempi ja säännöllisempi mittaaminen tavalla, joka on asiakkaalle entistä sujuvampaa ja nopeampaa. Toivomme, että seuraavassa kyselyssä saamme kuulla mielipiteen palvelumme onnistumisesta yhä useamalta asiakkaaltamme.

KIITOS korkeasta asiakastyytyväisyydestä kuuluu ennen kaikkea ammattitaitoisille, täsmällisille ja luotettaville avustajillemme, joista jokaisesta olemme kiitollisia, joka päivä.

Oletko vailla avustajaa?

Olemme Helsingin Invalidien Yhdistyksen omistama yritys, ja tarjoamme henkilökohtaisen avun palveluja liikunta- ja/tai toimintaesteisille henkilöille.

Etsimme juuri sinulle sopivan avustajan, jonka avulla arki on itsenäistä ja omannäköistä.

Asiakkuuden aloittamiseen tarvitet vammaispalveluiden myöntämän palvelusetelin. Voit maksaa palvelun myös itse.

Kysy meiltä lisää,
autamme mielellämme.

puh. 09 4789 0000



Avustajavälitys

www.avustajavälitys.fi

Viktoria Welling on todellinen VOIMANAINEN

VIKTORIA on ollut HIY:n hallituksen aktiivinen jäsen vuosien ajan eikä hänestä itsestään ole kerrottu paljoakaan. Hän pysyy mielellään taka-alalla ja tekee sielä – paljon kaikenlaista! Nyt sain Viktorian ylipuhuttua tähän haastatteluun.

VIKTORIA on kotoisin Lappeenrannasta, josta hän 19-vuotiaana lähti suureen maailmaan. Rovaniemellä hän opiskeli suuritalouden peruslinjalla, jonka jälkeen elämä vei Helsingin kautta jatko-opintoihin Joensuuhun. Pysyvästi Viktoria asettui Helsinkiin vuonna 1987 ja teki työuransa täkäläisissä henkilöstöravintoloissa. Ennen eläkkeelle jäämistään synnyynnäisen selkävian takia hän työskenteli Helsingin Kauppakorkeakoulussa esimiestehtävissä. HIY:n jäsen Viktoria on ollut vuodesta 1997.

VAPAAEHTOISJUTTUJA

Työuransa ohella Viktoria on ollut aktiivinen monenlaisessa vapaaehtoistyössä. Tai itse asiassa hän aloitti ne jo paljon ennen työuraa, nimittäin 12-vuotiaana! Silloin hän valmisteli samanikäisen ystävänsä kanssa sunnuntaisin paikallisten seurakuntamummien ompelukerhon kahvitarjoilut. Palkaksi tomerat pikkutyöt saivat kahvit. Viktoria sanoo jo lapsena olleensa auttavainen ja kova suunnittelemaan kaikenlaista puuhaa, keksineensä leikkejä lapsille ja järjestäneensä kaikenlaista kiva.

VIKTORIA on toiminut pitkään myös Pelastakaa Lapset ry:n lomakotina. Se tarkoittaa sitä, että lomapaikkaa vailla oleva lapsi on voinut tulla hänen luokseen viettämään lomaa. Loma lapsen kanssa on ollut ihan tavallisten arkijuttujen tekemistä yhdessä, mökkeilyä, uimista ja esimerkiksi Hevossalmen lomakylässä käymistä. Vuosia hänen luonaan kävivät siskokset, jotka tulivat ensimmäistä kertaa 8- ja 10-vuotiaina. He viihtyivät lomillaan Viktorian luona, kunnes tulivat täysi-ikäisiksi. Nyt hän odottelee uutta lomapaikkaa tarvitsevaa lasta. Hän on toiminut myös kahdelle eri lapselle tukihenkilönä.

TÄRKEÄ LUOTTAMUSTEHTÄVÄ

Vuodesta 2001 alkaen Viktoria on toiminut Helsingin käräjäoikeudessa lautamiehenä eli maallikkotuomarina. Ansioituneille lautamiehille myönnettävän herastuomarin arvonimen hän sai vuonna 2015. Käräjäoikeudessa lautamiehet osallistuvat rikosasioiden ja

maaoikeusasioiden käsittelyyn.

VIKTORIA kertoo, että lautamiehenä oleminen on mielenkiintoista ja toki myös haastavaa. Vuosien varrella hänenkin kohdalleen on osunut monenlaisia rikosasioita. Hänen sanoo usein miettivänsä ihmisten erilaisten lähtökohtien vaikutusta elämänkulkuun. Joskus jopa samassa rikoskokonaisuudessa on ollut syytettynä useita sukupolvia samasta perheestä. Nuoren on vaikea rimpulla pois rikollisuuden piiristä, jos vanhemmat - ja ehkä jopa isovanhemmat ovat rikollisia.

LAUTAMIEHEN tehtävä on valtiollinen luottamustehtävä. Tuomioistuimen jäsenen on oltava ehdottoman puolueeton. Lautamies jakaa oikeutta ja tulkitsee lakia. Viktoria sanoo katsovansa lautamiehenä rikosasiaa ja tuomiota katutason perspektiivistä, josta on joskus tärkeää tuoda tuomarin huomioon jotain olosuhteita tai seikkoja, joita tuomari ei muuten tulisi huomioineeksi. Viktoria tekee lautamiehenä tärkeää työtä.

HIY:SSÄKIN AKTIIVISENA JÄSENEÄ ALUSTA ASTI Helsingin Invalidien Yhdistykseen Viktoria liittyi harasteryhmän takia ja hän oli taekwondo-ryhmän kantava voima monta vuotta.

VUONNA 2012 Viktoria oli perustamassa HIY:n kulttuuritoimikunta Kulturaa, ja on toiminut viime vuosina myös sen vastuuhenkilönä. Kultura järjestää vuosittain useita koko HIY:n jäsenistölle tarkoitettuja esteettömiä kulttuuritapahtumia.

VIKTORIA on Kulturan tapahtumia järjestäessään herättänyt julkisten tilojen omistajien huomion esteettömyyteen edistäen siten vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja osallistumista yhteiskuntaan tasavertaisena muiden kanssa. HIY:n Kulturassa Viktoria ei tietenkään tee yksin kaikkea. Perustajajäsenistä Riitta Jolanki ja Tuula Partanen ovat edelleen mukana ja heidän lisäksi tänä vuonna tapahtumia järjestää ja organisoii Heikki Aulio, Pirkko Justander, Aune Menna ja Pekka Mustonen.

KULTURASSA toimiminen innostaa Viktoriää edelleen. Hän pitää suunnittelusta ja puuhastelusta ja sen kyllä huomaa. Hänen päiväohjelmaansa kuunnellessa usein hengästyttää, niin täysiä hänen päivänsä ovat.

Ajan löytäminen tämänkin haastattelun tekemiseen ja valokuvaukseen oli haastavaa.

MIKÄ SAA IHMISEN NOIN AKTIIVISEKSI?

Aivan pakko on Viktorialta kysyä, mikä ihme on saanut hänet pienestä asti tekemään näin paljon pyyteettömästi muiden hyväksi. Viktoria oli vasta 12-vuotias, kun hänen äitinsä halvaantui. Äidin näkövamma teki halvaantumisen lisäksi arjesta hankalaa ja Viktorialle ja hänen viisi vuotta vanhemmalle veljelleen kasaantui paljon vastuuta perheen arjen pyörittämisessä. Pikusisar oli tuolloin 8-vuotias. Viktoria oppi jo pienestä selvittelemään esteettömyysasioita. Kun hänen isänsä kuoli yllättäen vuonna 2000, otti Viktoria isänsä paikan äidin matkaseurana, sillä äiti piti matkustamisesta eikä antanut vammojensa haitata. Viktoria suunnitteli heidän yhteiset matkansa niin esteettömiksi kuin vain pystyi. Ilmankos esteettömyyden huomioiminen sujuu monen vuosikymmenen kokemuksella niin hienosti!

Olemme HIY:ssä onnekkaita, kun meillä on täällä tällainen vapaaehtoistyön monitoiminen!



Tervetuloa nauttimaan monipuolisesta kulttuuriannista

KULTURAN järjestämään KULTTUURIKAHVILAAN
sunnuntaina 6.10. klo 13 - 15

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6

Tarjolla

- kahvi/tee/mehu ja pulla/suolainen piirakka
- runonlausuntaa
- Espoon Pelimannit soittaa vanhaa tanssimusiikkia - saa tanssia
- tietokilpailu ja muuta mukavaa.

Tarjoilujen vuoksi perimme pienen osallistumismaksun:
5 euroa käteisellä/tasarahana/MobilePay:lla paikan päällä.

Pakollinen ilmoittautuminen
(jotta tiedämme leipoa riittävästi) viimeistään 3.10.
pirkkojustander@gmail.com / 050 525 4183 tekstiviestillä



Rakkauden paradoksi



RAKKAUS vaivaa, ravitsee ja palkitsee meistä jokaista tavalla tai toisella. Ajan kiittäessä tunnemyrskyn merkitys muuttuu. Georg Ots kysyy nostalgisessa laulusaan ”Muuttuuko ihminen ja mihin suuntaan?” ja vastaa ”Aika pois paljonkin vie.”

AIKA muuttaa ihmisen. Libido taittuu, mielipiteet muuttuvat, keho rapistuu ja rakkauteen tulee säröjä. Lapset ovat lähteneet. Empty nest aiheuttaa kumuloituvaa kaipuuta kultautuneisiin muistoihin. Pitäisi kuitenkin suunnata tulevaan, aloittaa ”Die Graue Panther”-vaihe. Väsyttää nuorempien syke ympärillä, ja luottamusta tulevaisuuteen ei tunnu löytyvän. Samalla kuitenkin ja-notaan turvallista syyliä, pitkiä aamunauruja ja yhteistä aamiaista kahveineen. Paradokseja loputtomasti!

PATRIARKAATTI kutistuu valloittajan roolissaan, ja matriarkaatti tasa-arvon viitassaan kampeaa eroottisen reitensä sinne peiton alle. Jäljellä on kuitenkin lajityypillisen käyttäytymisen miljoonan vuoden perintö, ja silloin vanhat roolimallit, ehkäpä tiedostamatta, tekevät rakkauteen ristiriitoja. Lisäksi homo sapiens on ennennäkemättömän informaatiotulvan tyrskyissä, jossa väsymme ja nyrjähdämme kummallisille virtuaalimaailman sivupoluille. Niissä syövereissä kaupallisuuden tehokädellä meille tarjotaan ikuista nuoruutta ja nautintoja milloin minkäkin keksinnön varjolla. Lopulta bittisessioiden päätyttyä olemme yksin sohvallamme pienen mustan laatikon kanssa. Väsyneet aivot ja kollottava keho ihmettelevät, minne oma tahto ja eritoten oma aika katosivat.

BIOLOGINEN paine seksiin ja lisääntymiseen energisoivat ihmistä aikansa. Jossain vaiheessa se energia hiipuu. Jääkö ilman rakkaudellista parisuhdetta jäljelle vain dystooppinen pelko yksinäisyydestä, turvattu muudesta ja omasta kuolemasta?

JOKU viisaampi ja kokeneempi on sanonut: ”Rakkaus

ei löydy etsimällä, vaan elämällä.” Siinäkin on kaksi puolta. Rakkautta toisaalta halutaan, mutta myös pelätään sen ilmiöitä. Nuoret ja vitaliset etsijät ahkerioivat sängyissä, elävät hekumastaan. Varttuneet ruksaavat allakoitaan dosettiensa, epikriisiensä ja sydänvaivojensa rutinoimalla varmuudella. Rakkauttakin toki on, vaikkakin vaatimattomammalla intensiteetillä.

MARI Rutin teeseistä kirjoitin edellisessä kolumnissani. Ruti tuo esiin kärsimyksen rakkaudessa. Sen ovat tunteneet kaikki rakkauden kohdanneet, unohtaneet ehkä kärsimyksensä, mutta yllättyvät jälleen kun Amor ampuu nuoliaan.

KÄRSIMYKSEN ohella, parisuhteen aloittaminen ja ylläpito ovat haastavia. Yllättävää kyllä, selventävä näkemys saattaa löytyä filosofiasta. Meliorismi on mm. John Deweyn (1859-1952) ja William Jamesin (1842-1910) tahoilta kantaa otettu oppi, jonka mukaan maailma ei ole huonoin eikä paras mahdollinen. Tilannetta on lisäksi mahdollista parantaa ihmisen omilla toimilla.

TEORIA tarjoaa aika lohdullisen tuntuisen väylän säilyttää kohtuullinen optimismi rakkauteen. Siinä oivalus on omien toimien vaikuttavuus. Ai miten toimien? Edessä aukeaa elämäntapaohjeiden pohjaton suo... Vihjeitä on runsaasti löydettäväksi. Oman tilansa tiedostaminen ja ymmärtäminen, sekä olevan hyväksymisen saattavat tarjota mahdollisuuksia.

KIITOS lukijoille, kolumni on viimeiseni. Vihjeiden haakuun lukuvinkki: Elämän tarkoitus – Suuntana merkityksellinen elämä, Frank Martela (käänt. Laura Jänisniemi), Gummerus 2021, 192 s.

OIKAISU: Edelliseen kolumniin (Täyttä elämää 1/24 s.18, Mitä Mari Ruti sanoikaan?) oli pujahtanut painovirhe. Toimittaja Sakri Pölösen etunimi oli virheellisesti Sakari.

MIESTEN SAUNAILTA

Tiistai 20.8. klo 16-19

Invalidiliiton tiloissa, Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)

Tutustuminen esteettömään toimitaloon ja Invalidiliiton uusittuihin toimitiloihin.

Oppaana järjestöasiantuntija Aapo Rantanen

Sitovat ilmoittautumiset 16.8. mennessä:

Seppo Pihkala: spihkala@gmail.com / 045 318 6266

Mukaan mahtuu 20 henkilöä. Tule ajoissa paikalle.

Osallistumismaksu 5 € (käteismaksu/maksetaan paikan päällä).

Oma pyyhe mukaan.

TERVETULOA!



Rusetti ja HIY yhteistyössä

Luovuutta ja voimavaroja arkeen ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmillä!

Illat on suunnattu Sinulle vammaisen tyttö tai nainen, joka haluat kokeilla uusia tapoja ilmaista itseäsi, ravita mielikuvitusta ja luovuutta sekä lisätä voimavaroja ja rohkeutta.

Ryhmän koko 8 henkilöä ja se kokoontuu HIY:n tiloissa 5.9.-3.10.2024 aikana viisi kertaa. Omavastuu 20 €. Ilmoittaudu mukaan pikaisesti, koska paikat menevät nopeasti! **Sitova ilmoittautuminen 26.8.2024 mennessä.**

Rusetti ry 
Vammaisten naisten välikäyttöliikkeen yhdistys

 **Helsingin
Invalidien
Yhdistys ry**

Tarkemmat tiedot ryhmästä ja ilmoittautumisohjeet osoitteessa
rusettiry.fi/taidetyoskentely

HIY:N LIIKUNTARYHMÄT SYKSYLLÄ 2024

Maksullisten liikuntaryhmien hinnat ovat 41 euroa HIY:n jäsenille ja 82 euroa ei-jäsenille kaudessa. Myös maksuttomia ryhmiä on tarjolla! Kaikkiin ryhmiin voi tulla ensimmäisellä kerralla tutustumaan ja tehdä päätöksen osallistumisesta koko kaudeksi vasta tutustumisen jälkeen.



ISTUMALENTOPALLO, vesijumppa, lasten ja nuorten sulkapallokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

ASAHI ON TAUOLLA!

UUSI LAJI! T'AI CHI QIGONG (MYÖS ETÄNÄ!)

T'ai Chi Qigong, on kiinalainen harjoitusmuoto, joka yhdistää T'ai Chin (tai Taijiquanin) ja Qigongin elementtejä. Harjoitukset ovat lempeitä ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille, edistään rentoutumista, joustavuutta ja sisäistä rauhaa. Kevyet liikeharjoitukset lisäävät kehon notkeutta, kimmoisuutta ja liikkuvuutta. Hiljaiset keskittymisharjoitukset puolestaan kehittävät sisäistä näkemystä ja tasapainoa, siten edistään harjoittajan stressinsietokykyä, mielen tyyneyttä ja sisäistä rauhaa.

Syyskausi 2.9.-9.12.

Maanantaisin klo 11-12

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja

82 euroa ei-jäsenille.

BOCCIA

Bocciaa on pelattu HIY:ssä jo vuosikymmenten ajan. Mitään erikoisvälineitä ei tarvita, HIY:ssä on tarvittavat välineet. Pukeutuminen on vapaata ja tunnelma pelin aikana rento, yhteinen kahvihetki pidetään aina suunnilleen pelin puolivälissä. Ryhmä on helposti lähestyttävä ja lisää pelaajia otetaan mukaan mielel-

lään. Kesällä pelataan säävarauksella Hevossalmen lomakylässä.

Syyskausi alkaa 3.9.

Tiistaisin klo 12-15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Yhteyshenkilö: Paula Talpia 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

ISTUMALENTOPALLO

Istumalentopallo on erittäin dynaaminen kahden kuusihenkisen joukkueen peli. Kyseessä on sosiaalinen joukkuelaji, joka edistää kehontuntemusta, ja jossa keskivartalon hallinta sekä koordinaatiotaito kehittyvät. Istumalentopallo on sovellutus tavallisesta lentopallosta ja se on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joille pystylentopallon pelaaminen on mahdotonta. Laji on erittäin integroitunut, joten niin vammaiset kuin vammattomat voivat yhdessä harrastaa lajia.

Syyskausi 5.9.-12.12. (tuntia ei ole 17.10.)

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu,

Siltakyläntie 7-9, Helsinki

Yhteyshenkilö: Petra Pakarinen,

petra.pakarinen@wippies.fi

Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com j järjestelmän kautta.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja

82 euroa ei-jäsenille.

KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on liikuntamuoto, jonka liikkeet on lainattu nyrkkeilyharjoittelusta. HIY:n kuntonyrkkeilyssä kaveria ei lyödä nokkaan vaan harjoittelussa sovitaan

iskusarjat, jotka lyödään parin pitelemiin pistehanskoihin. Laji sopii monelle, ja kaikki ovat tervetulleita katsomaan ja kokeilemaan! Kausi jaetaan noin 4-5 viikon mittaisiin jaksoihin, joihin ilmoittaudutaan aina erikseen.

Syksyn ensimmäiset kerrat syyskuussa.
Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali
Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist,
jennibboxing@gmail.com
Hinta määritetty osallistujamäärän mukaan.

KUNTOSALI

Kuntosali on suunniteltu erityisesti liikuntavammaisen tarpeet huomioiden. Salissa on laaja valikoima ennen kaikkea pyörätuolin käyttäjille suunniteltuja portaattomasti paineilmalla säädettyjä HUR-kuntosalilaitteita, joiden käyttö onnistuu niin kävelevältä kuin pyörätuolinkäyttäjältäkin. Kuntosali soveltuu kaikille liikunnasta kiinnostuneille, sillä voit treenata siellä itsellesi sopivalla tavalla. HIY:n omalla vuorolla on paikalla ohjaaja, joka neuvoo laitteiden käytössä. Otathan oman avustajan mukaan, jos tarvitset avustajaa.

Syyskausi 5.9.-12.12.
Torstaisin klo 18-20
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Pyörätuolikoripallo on myös erinomainen harrastus fyysisen ja psyykkisen kunnon sekä sosiaalisten kanssakäymisten ylläpitämiseen. Joukkuepelinä pyörätuolikoripallo antaa mahdollisuuden löytää helposti uusia kavereita ja tarjoaa vertaistukea. Pyörätuolikoripallo soveltuu erinomaisesti liikuntavammaisille henkilöille, joiden käsien toimintakyky on hyvä. Yleisimmät vammaryhmät lajin parissa ovat selkäydinvammaiset ja alaraaja-amputoidut. Kaikki pyörätuolikoripalloilijat eivät käytä pyörätuolia arkiliikkumisessa.

Syyskausi 5.9.-12.12.
Torstaisin klo 18-20
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen jarmo.leppanen@live.com / 040 838 9479
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Pyörätuolirugby on vauhdikas ja taktinen joukkuelaji. Lajin aloittaakseen ei tarvitse muuta kuin avointa mieltä ja poltetta liikuntaan, eli myös aivan vasta-alkajatkin ovat tervetulleita. Lajia harrastavat sekä miehet että naiset ja sitä pelataan myös sekajoukkueissa. Pyörätuolirugby on sisälaji. Pelissä ratkaisee ryhmähenki, uskallus ja pelisilmä. Pyörätuolirugby on joukkuelaji,

jossa kontakti oman joukkueen kanssa on tärkeä.

Syyskausi 4.9.-11.12.
Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteyshenkilö: Anna Pasanen,
pasanenanna@gmail.com / 0400648620
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Pyörätuolisalibandy on hauska liikuntaharrastus, johon on helppo tulla mukaan. Lajia ei tarvitse tuntea entuudestaan. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa. Yhdessä pelaaminen ja liikunnasta nauttiminen on se juttu! Tule rohkeasti kokeilemaan, alkuun pääsee lainaamalla mailaa Validian välinevarastosta. Kentällä pelaa kulloinkin treeneihin tullut määrä pelaajia, eli mistään virallisista säännöistä ei pidetä kiinni.

Syyskausi 2.9.-9.12.
Maanantaisin klo 19-20.30
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteyshenkilö: Olli Palonen,
opalonen@gmail.com / 040 718 7577
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

SULKAPALLO

Sulkapallo on hauska ja monipuolinen mailapeli, joka sopii kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille. Laji on helppo aloittaa ja alussa tarvitset vain mailan, pallon ja pelikaverin. HIY:n ryhmästä löytyy maila, pallo ja pelikaveri, joten varusteiksi riittää sisäpelivarusteet, juomapullo ja reipas mieli.

Sulkapalloa voivat harrastaa niin liikuntavammaiset henkilöt pyörätuolista tai pystystä pelaten. Kunnon kohoamisen lisäksi kuntoilijoilla on hyviä kokemuksia vammaissulkapallosta: Hyvä ryhmähenki, vilkas mielialpiteiden vaihto, pelailu mukavaa ajankulua, saa uusia kavereita sekä liikunta itsessään on aina sosiaalinen tapahtuma. Tervetuloa kokeilemaan!

Syyskausi 7.9.-7.12. (tuntia ei ole 19.10.)
Lauantaisin klo 10-12
Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10
Yhteyshenkilö: Anja Kima,
anja.kima@welho.com / 041 440 5315
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

LASTEN JA NUORTEN

SULKAPALLOKERHO (10-22 V)

Syyskausi 7.9.-7.12. (tuntia ei ole 19.10.)
Lauantaisin klo 10-12
Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10



Yhteyshenkilö: Anja Kima,
anja.kima@welho.com / 041 440 5315
 Ryhmä on maksuton.

TUOLIJOOGA (MYÖS ETÄNÄ!)

Tuolijooja on muunnelma perinteisestä joogasta, mutta asennot tehdään soveltaen niiden vaikeusasteen vähentämiseksi. HIY:n joogatunneilla tehdään liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä liikkeitä hengityksen tahdissa. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoista läsnäoloa. Tuolijooja soveltuu kaikille ikin, kokoon tai kuntoon katsomatta. Tunnille tarvitset vain joustavat, mukavat vaatteet ja avoimen mielen. Mitään etukäteisvalmistautumista ei tarvita, ja ensikertalaisetkin ovat tervetulleita. Joogatunnit videoidaan verkkoon, joten voit joka kerta valita tuletko paikan päälle vai joogaatko kotona. Videoimme vain ohjaajan, joten muut eivät videolla näy eikä videointi häiritse heitä.

Syyskausi 4.9.-11.12.
 Keskiviikkoisinklo 15-16
 Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.
 Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
 Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja
 82 euroa ei-jäsenille.

TUOLIJUMPPA

Tuolijumppa on matalan kynnyksen liikkumista. Tuolijumpan on tarkoitus kannustaa ja motivoida liikkumaan ryhmässä yhdessä. Ryhmässä tehtävät tuolijumppaliikkeet ovat yksinkertaisia ja helppo toteuttaa, vaikka lähtötaso olisi vähän matalampikin. Minkään raajan puute, liikkumattomuus tai liikuntarajoite ei ole este osallistumiselle, ohjaaja neuvoo kullekin sopivan

sovelluksen liikkeistä. Tuolijumppa sopii ihan kaikille!

Syyskausi 5.9.-12.12. (tuntia ei ole 5.12.)
 Torstaisin klo 11.45-12.45
 Tunti soveltuu kaikille.
 Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
 Ryhmä on maksuton.

VESIJUMPPA

Vesivoimistelu parantaa nivelten liikkuvuutta, kehittää lihasvoimaa ja on tehokasta kestävyysliikuntaa. Veden noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta, jolloin juoksu- ja hyppyliikkeet onnistuvat niiltä, jotka eivät kuivalla maalla niitä pystyisi tekemään. HIY:n vesijumpassa on aina ohjaaja. Vesijumppa soveltuu henkilöille, jotka pääsevät altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä. Ota tarvittaessa oma avustaja mukaan.

HUOM! Etusijalla ryhmään ovat ne, jotka eivät ole aiemmin tähän maksuttomaan ryhmään osallistuneet. Ilmoittautumiset ovat sitovia, ja poissaoloista tulee ilmoittaa etukäteen toimisto@hiy.fi / 09 720 6240.

Syyskausi 7.9.-14.12. (tuntia ei ole 19.10.)
 Lauantaisinklo 14-14.45
 Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki
 Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
 Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

Teemalliset toivekahvilat!



Tapahtuman aikana nautitaan kahvia ja pientä purtavaa, kuullaan asiantuntijan kertovan illan aiheesta ja keskustellaan yhdessä.

Kaikki toivekahvilat pidetään HIY:n toimintakeskuksessa, osoitteessa Voudintie 6, klo 17-18.30.

Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan viimeistään saman viikon maanantaina toimisto@hiy.fi / 09 7206 240.

Tilaisuuksiin järjestetään Teams-yhteys.

MENU



KE 4.9. EDUNVALVONTA

- miksi jokaisen tulisi tehdä sellainen ja miten se tehdään, varatuomari Kristiina Karhos, HIY:n puheenjohtaja (ilmoittaudu viimeistään 2.9.)



KE 6.11.

TERVEELLINEN RAVITSEMUS

ravitsemusterapeutti
Kitta Tähtinen,
Helsingin kaupunki
(ilmoittaudu viimeistään 4.11.)



KE 9.10. KIPU

kivun hoito ja
kivunhallintakeinot,
kokemusasiantuntija
Anu Kaunisto, Kipu ry
(ilmoittaudu viimeistään 7.10.)



KE 4.12.

HENKILÖKOHTAINEN APU

- miten sitä saa ja millaista se voi olla, palvelujohtaja
Krista Saari, Avustajavälitys Oy
(ilmoittaudu viimeistään 2.12.)

Tervetuloa!

HIY:N KERHOT JA VERTAISRYHMÄT SYKSYLLÄ 2024

Syksy on täynnä toimintaa, tuttuja kerhoja ja uusia juttuja. Olemme pyrkineet järjestämään jokaiselle jotakin, eli toivottavasti löydät näiltä sivuilta itsellesi sopivan jutun, johon voit osallistua joko paikan päällä tai etänä Teams-ohjelmalla.



HIY:n keskeinen tavoite on tarjota jäsenilleen mielekäästä tekemistä, osallistumisen mahdollisuuksia, yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Osa ryhmistä kokoontuu kerran viikossa, osa harvemmin. Monien kulkeminen on hankalaa ja taksimatkojen vähyyden vuoksi jopa mahdollonta, ja siksi useisiin ryhmiin pystyy osallistumaan kotoa käsin tietokoneen tai älypuhelimien välityksellä. Digipisteen Jouni neuvoo mielellään! Jounin yhteystiedot löydät tämän lehden sivulta 2.

MAALAUSSERHO

Työskentely kerhossa tapahtuu vapaavalintaisesti maalauksen ja piirustuksen tekniikoilla. Ryhmässä tehdään pääasiassa akryylimaalauksia, minkä lisäksi voi kokeilla vaikkapa akvarelleja. Öljyvärejä ja niiden käyttöön liittyviä maalausneiteitä sekä liuottimia, kuten tärpättä ei käytetä. Piirtää voi mm. liijykynä, hiili- ja värikinätekniikoin.

Ohjaajana on asiantunteva kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja Sari Koski-Vähälä.

Syyskausi Syyskausi 2.9.-16.12. (tuntia ei ole 14.10).

Aika: maanantaisin klo 12-15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 € ja

82 € ei-jäsenille

KÄDENTÄIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO

Käsiillä tekeminen on tapa parantaa mielenterveyttä, se on hyvä tapa stimuloida aivoja. Jos askartelu ei kiinnosta, mutta haluaisit kuitenkin tavata muita ja osallistua, voit tulla mukaan ja pelata lautapelejä, joita on tarjolla. Todennäköisesti joku innostuu pelaamaan kanssasi – tai voit tulla tutun kaverin kanssa. Ryhmää vetää vapaaehtoiselta Aila Jäntti, joka on kokenut askartelun ohjaaja. Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole pakko käydä joka kerta.

Syyskausi 3.9.-10.12.

Aika: Tapaamiset joka toinen tiistai klo 15–17.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

CANASTA-KERHO

Canastan pelaaminen ei vaadi matematiikkaa, ei aiempaa pelikokemusta eikä muita erikoistaitoja. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhdessäolo ovat tärkeitä. Pelaamisessa ei tarvita edes kahta kättä, on olemassa korttitelineitä, joihin kortit asetetaan. Mikään muistihirmukaan ei tarvitse olla, siitä ei tarvitse huolehtia. Peliporukka on tiivis yhteisö ja pelikavereista pidetään huolta myös pelipäivien ulkopuolella. Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan, peli opetetaan kyllä. Tule tutustumaan peliin ja porukkaan!

Syyskausi alkaa 11.9.

Aika: keskiviikkoisin klo 13–19

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

Lisätiedot: Seija Suominen, puh. 040 744 3209

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

HYVÄIKÄISTEN VAMMAISTEN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ

Aika joka toinen keskiviikko 18.9.-11.12. klo 17.30-19 (parilliset viikot)

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Ilmoittautuminen toimisto@rusetitry.fi /

Riitta Jolanki 040 5147526

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

Keskustelua käydään Rusetti ry:n hyväikäisille vammaisille naisille laatimien keskustelukorttien pohjalta. Korttien aiheet ovat arki, hyvinvointi ja tunteet. Ryhmä toteutetaan yhdessä Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n ja Rusetti ry:n kanssa. Ryhmä sopii parhaiten hyvään ikään ehtineille paljon elämässään nähneille ja kokeneille vammaisille naisille, mutta emme sulje ryhmästä pois nuorempiakaan naisia. Mukaan mahtuu korkeintaan 15 henkilöä.

LUKUPIIRI

Kokoontumiset syyskaudella 16.9. ja 18.11. klo 17-19

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen Sali ja Teams.

Ilmoittautuminen viim. 12.9. sähköpostilla

riitta.sjolanki@gmail.com / 040 514 7526.

16.9. keskustelemme yhdysvaltalaisen kirjailija Paul Austerin viimeisestä kirjasta Baumgartner. Sy Baumgartner on vanhenneva kirjailija ja filosofian professori, jonka elämää leimaa syvä rakkaus yhdeksän vuotta aiemmin kuollutta vaimoa kohtaan. Kirja on uusi ja saanut paljon huomiota. Helmet-kirjastoissa kirjasta on paljon varauksia. Kirja on saatavana ääni- ja e-kirjapalvelujen kautta (BookBeat, Storytel ja Nextory). Kyseiset palvelut tarjoavat myös maksuttomia kokeilujaksoja. Riitalla on kaksi kirjaa, joita saa lyhytaikaisesti lainaksi. Tervetuloa myös uudet jäsenet! Lukupiiri toivoo marraskuun kokoontumista varten kirjaehdotuksia!

TORSTAIKERHO

Tämä kerho on todellinen matalan kynnyksen kerho! Voit tulla silloin kun sinulle sopii, et sitoudu mihinkään. Ja joka torstai tarjolla on välipalaa! HIY:n henkilökunta keittää kahvit ja Stadin safka tarjoaa välipalaa klo 12.45-13.15. Välipalan nauttimisen jälkeen Vaihtelevaa ohjelmaa: levyraatia, bingoa digikoulutuksia ja muuta kivaa!

Syksyn digikoulutukset klo 13.15 alkaen

19.9. Yleisimmät huijaukset ja turvallinen pankkiasiointi

17.10. Kuvien käsittely, säilyttäminen, ja lähettäminen

21.11. Neuvoja älypuhelimien käyttöön

19.12. Tuetut lomata

Aika: torstaisin 5.9.-12.12.

(tuntia ei ole 5.12.) klo 12.45-14.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ (VAIN ETÄNÄ!)

Tässä vertaistukiryhmässä käsitellään työnantajana toimimiseen liittyviä kysymyksiä.

Ryhmä on tarkoitettu myös henkilöille, jotka vasta harkitsevat henkilökohtaisen avun hakemista. Tavoitteena on lisätä osallistujien valmiuksia toimia henkilökohtaisen avustajan työnantajana, saada tietoa oikeuksista ja velvollisuuksista sekä kehittyä vuorovaikutustaidoissa. Vertaistuki ja yhdessä keskusteleminen on tärkeää oman työnantajajuuden vahvistamisessa.

Tapaamiset VAIN TEAMSin välityksellä.

Yhteyshenkilö: Heikki Aulio,

heikki.aulio@gmail.com / 040 704 8597

Tapaamisten ohjelma kehittyy ja muuttuu ajan kuluessa.

Tapaamiset yleensä kuukauden ensimmäisenä arkiperjantaina klo 18-20.

JOKAISEN tapaamisen ALUKSI käsitellään

- Kuulumiset ja tapaamisen LOPUKSI
- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.
- Seuraava tapaaminen ja sen aiheita.

pe 6.9.2024 klo 18–20 TEAMSissä.

- Keskustelu hyvinvointialueiden vammaisten asioiden hoidosta.
- Kevään VIIHDERISTEILYN 09.05.2024 satoa.
- Virtuaalimatka joihinkin maailman MUSEOIHIN.

pe 4.10.2024 klo 18–20 TEAMSissä.

- Keskustelu HETA-liiton työehtosopimuksesta.
- Matkakertomuksia: Mihin matkailitte virtuaalisesti tai fyysisesti?

pe 1.11.2024 (kuukauden TOINEN perjantai) klo 18–20 TEAMSissä.

- Keskustelu Helsingin vammais- ja kuljetuspalveluiden toiminnasta.

pe 13.12.2024 klo 18–20 TEAMSissä.

- Keskustelu Hyvinvointialueiden toimivuudesta.

Koti siistiksi!



Me teemme kodinhoitoa ja
ALV-vapaata kotipalvelun tukipalvelua.

Soita **050 33 11 257**
tai laita sähköpostia
info@jenninkotisiivous.fi
niin laitetaan koti kuntoon.

Tutustu meihin lisää
www.jenninkotisiivous.fi



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

Kaipaanko selväsanaista, luotettavaa apua
tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden
käyttöön? Päivystämme Helsingin kaupungin
Digituessa juuri sinua varten. Ja autamme ihan
maksutta – nyt myös puhelimesta ja chatissa!

Soita Digitukeen: 09 310 10011
Tai chattaa: digituki.hel.fi
Ma–pe klo 9–12

Helsinki



TILAA MEILTÄ LUOTETTAVA KIIREETÖN SAIRAANKULJETUS

Onko sinulla tai läheiselläsi vaikeuksia
päästä lääkäriin, röntgeniin tai laboratorioon?

**Tilaa kiireetön sairaankuljetus:
p. 020 700 8000**

Tilaukset myös ennakoon.
Kelan korvaamissa kuljetuksissa omavastuu vain 25 €.
Puhelun hinta pvm/mpm.

9lives.fi

9LIVES



Etunimet Sukunimi

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

Asointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englanti ☐ muu

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

☐ Haluan vaihtaa yhdistystä (vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota aiemmasta paikallisyyhdistyksestä)

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

☐ Haluan It-lehden jäsenetuna ☐ En halua It-lehteä jäsenetuna ☐ Tilaan kannatusjäsenenä It-lehden hintaa 53 €/vuosi

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen tallentamiseen jäsenyhdistyksen ja Invalidiliitto ry:n rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti, EU:n tietosuoja-asetuksen, muun soveltavan lainsäädännön sekä jäsenyhdistyksen ja Invalidiliiton tietosuojaselosteen mukaisesti (löytyy www.invalidiliitto.fi). Minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti yhdistykselle tai Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta hakemuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

Vapaaehtoiset tiedot: Seuraavien tietojen täyttäminen on vapaaehtoista. Tietojen avulla voimme huomioida paremmin tarpeesi jäsenpalvelujen suunnittelussa. Tietojasi käsitellään luottamuksellisesti.

Ensisijainen liittymissy (valitse yksi)

- ☐ Olen fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö ☐ Olen fyysisesti vammaisen tai toimintaesteisen henkilön omainen
- ☐ Haluan edistää Invalidiliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta-ajatuksen toteutumista ja hyväksyn yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

- ☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Ensisijaiset apuvälineet

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Annan suostumukseni Invalidiliitolle ylläolevien terveydentilaan liittyvien tietojen tallentamiseen EU:n tietosuoja-asetuksen artiklojen 5, 7 ja 9 mukaisesti. Tiedostan, että minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta suostumuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi

Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero





KULTURA järjestää:

HIY:n

SYYSRISTEILY



Laivalla meitä viihdyttää vuoden tanssittajayhtye **HURMA**

Hintaan sisältyy buffet-ateria ruokajuomineen.

Hinta: 45 € HIY:n jäsenet, avecit ja avustajat.

Muiden yhdistysten jäsenet sekä avecit ja avustajat 50 €, 6-17-vuotiaat lapset 24 €.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET
JA TIEDUSTELUT:**

29.7. alkaen Tuula Partanen
tuula.partanen91@gmail.com
tai ma-to klo 18-20
puh 045 139 6068

MAKSU HIY:n tilille
FI59 8000 1000 0574 80
Viestikenttään: "RISTEILY ja
OSALLISTUJAN NIMI"
Maksu viimeistään 6.9.

Peruutukset viimeistään 6.9., jonka jälkeen osallistumismaksua ei palauteta.

Tiistaina 17.9. klo 14

PAIKKA:

Länsiterminaali T2

Tyynenmerenkatu 14. Klo 14

Eckerö Line M/s Finlandia,
(laiva merellä klo 15-21)

paluu Länsiterminaaliin klo 21

Ei maihinnousua

Mukana tulee olla voimassa oleva henkilöllisyystodistus tai passi sekä tarvittaessa oma avustaja.

Liput jaetaan terminaali 2 lähtöselvitysporttien oikealla puolella. Samalla jokainen saa arpalipun.

TERVETULO!

OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!