

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ

Uusi
puheenjohtaja
esittäytyy s. 4





HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

Yhteystiedot

Toimisto auki ma – pe klo 9 – 16

puh. 09 7206 240

s-posti toimisto@hiy.fi

Yhdistyksen puheenjohtaja

Kristiina Karhos

puh. 050 4635732

s-posti pj.hiy@hiy.fi

Varapuheenjohtaja

Jan Huopainen

puh. 040 0582762

s-posti jan.huopainen@gmail.com

Toiminnanjohtaja Ilse Uoti

puh. 09 7206 2415 tai

045 6578943

s-posti ilse.uoti@hiy.fi

Taluspäällikkö Helena Venäläinen

puh. 09 7206 2411

s-posti helena.venalainen@hiy.fi

Vuokratalot

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,

00600 Helsinki

Huoltoyhtiö Piha- ja talohuolto Oy

puh. 020 7433 400 tai

asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Huoltoyhtiö R. Asikainen Oy

puh. 09 3421 006 tai

toimisto@kp-asikainen.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Huoltoyhtiö Piha- ja Talohuolto Oy

puh. 020 7433 400 tai

asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

Helsingin Invalidien Yhdistys ry on perustettu vuonna 1938 edistämään fyysisesti vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa yhteiskunnassa.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, liikuntaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia erilaisissa kerhoissa ja liikuntaryhmissä sekä järjestää neuvontaa ja koulutusta. Yhdistyksen neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Täyttä Elämää -lehti ja kotisivut toimivat tiedotuskanavina jäsenistölle.

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. Yhdistyksen 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä on yksi ääni yhdistyksen kokouksessa. Alle 15-vuotiaalla jäsenellä on länäolo- ja puheoikeus, mutta ei äänioikeutta. Varsinaisena jäsenenä henkilö voi kuulua ainoastaan yhteen Invalidiliiton paikalliseen jäsenyhdistykseen.

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

Jäseneksi hyväksymisestä päättää yhdistyksen hallitus.

Vuoden 2016 lopussa yhdistyksessä oli varsinaisia jäseniä 1736, kannatusjäseniä 56 ja 3 yhteisökannatusjäseniä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2017 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 45 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi.

HIY VÄLITTÄÄ HENKILÖKOHTAISTA APUA PALVELUSETELEILLÄ

Välitys avoinna maanantaista perjantaihin

klo 8.00 – 17.00

puh. 045 8519000 tai

avustajavälitys@hiy.fi



Asiantuntijalehti vammaisille sekä sosiaali- ja terveyden- huoltoalan ammattilaisille



Kansikuva: Charlotta Marsh

Sisällysluettelo

Lukijalle	4
Entisen puheenjohtajan tervehdys	5
Hallitus 2017	6
Jäsenhankintakampanja	7
In Memoriam Elvi Ilvonen	8
Pentti Hildénin tunnelmallinen konsertti	9
Hauskoja hetkiä ja uusia ystäviä – vapaaehtoisena Helsingin Invalidien yhdistyksessä	10
Vapaaehtoiseksi Pieni Ele -keräykseen!	12
HIY:n jäseniä kuntavaaliehdokkaina Helsingissä ..	13
Tietoa seksissä avustamisesta vammaistyyöhön	14
Monien Mahdollisuuksien Mindfulness	16
Haastattelussa nahkatrumpetisti Antton Puonti ..	18
Kultura tiedottaa.....	19
HIY:n lomakylät 2017.....	20
Mert Otsamo suunnitteli Piikin Invalidiliitolle ...	23
Tuulimyllyntie 5 – Historiaa ja nykypäivää	24
Pieniä paloja.....	28
Kerhot kevät 2017.....	30
Liikuntaryhmät kevät 2017	31
Treeniksen kevät.....	33
Jäsenhakemus.....	35
Kevät 2017	takakansi

TE - Täyttä Elämää -lehti

Julkaisija: Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Päätoimittaja: Ilse Uoti
Toimittaja: Eija Mäntynen
 Charlotta Marsh
Toimitus: Voudintie 6
 00600 Helsinki
 puh. 09 720 6240
 s-posti ilse.uoti@hiy.fi

Lehti ilmestyy: 4 kertaa vuodessa
Ilmoitusmyynti: toimisto@hiy.fi
 puh. (09) 720 6240
Paino: Oriveden Kirjapaino

UUSI PUHEENJOHTAJA ESITTÄYTYY

Olen Kristiina Karhos, 58-vuotias työkyvyttömyyseläkkeellä oleva varatuomari. Vapaaehtoistyön vammaisjärjestössä aloitin jo työelämässä ollessani ja nyt on kulunut yhdeksän vuotta vammaisjärjestöjen hallituksissa eri tehtävissä.

Syksyllä minut valittiin HIY:n hallituksen uudeksi puheenjohtajaksi seuraavalle kaksivuotiskaudelle 2017–2018, ja aloitin puheenjohtajana vuoden vaihtuessa. Vapuheenjohtajaksi ja työparikseni valittiin Jan Huopainen. Uudessa hallituksessa on sekä HIY:n hallituskonkareita että uusia jäseniä, joilla on kokemusta elämän eri alueilta. Onnekseni hallituksessa jatkavat myös kaksi edellistä puheenjohtajaa, Leena Simola-Nikkanen ja Riitta Jolanki. Heidän kokemuksensa tulee olemaan tervetullutta uudelle puheenjohtajalle! HIY:llä on nyt mahtava moniosajahallitus, joka pystyy luotsaamaan yhdistyksen läpi tulevien niin kaupunkiamme kuin koko yhteiskuntaammekin ravisuttavien muutosten.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenneuudistus (sote) siirtää kaikkien kansalaisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen järjestämisvastuun kunnilta maakunnalle. Tämä laajentaa myös yhdistyksen vaikuttamistyön maakuntaan ja kasvattaa vammaisjärjestöjen yhteistyön merkitystä. Vammaisneuvoston asema paranee sen tullessa kuntalain uudistuksen myötä lakisääteiseksi 1.6.2017. Mahdollisen maakunnallisen vammaisneuvoston asema kunnalliseen vammaisneuvostoon on vielä kysymysmerkki. Huolena on lisäksi vammais- ja esteettömyysasiamiehen vaikuttamismahdollisuuksien mahdollinen väheneminen.

Lainsäädännössä on tapahtunut ja tapahtuu suuria vammaisia henkilöitä koskettavia muutoksia: yhdenvertaisuuslaki tuli voimaan vuonna 2015 ja YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus ratifioitiin viimein ja se tuli voimaan 10.6.2016. Yhdenvertaisuuslain nojalla ni-



mitetyn yhdenvertaisuusvaltuutetun tehtävä on edistää yhdenvertaisuutta ja puuttua syrjintään. Tärkeä lain 15§ säätelee kohtuullisista mukautuksista vammaisten ihmisten yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi. YK:n vammaissopimus velvoittaa kuulemaan vammaisia henkilöitä heitä koskevassa päätöksenteossa, antaa heille oikeuden tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja osallistua yhteiskuntaan täysimääräisesti. Vammaisjärjestöjen tulee ottaa kumpikin säädös aktiiviseen käyttöön jäseniensä etujen ajamisessa. Vammaispalvelu- ja kehitysvammalaki yhdistetään yhdeksi vammaispalveluja koskevaksi erityislaiksi. Uudistuksen tulisi parantaa vammaisten henkilöiden osallisuutta ja yhdenvertaisuutta.

HIY:n toimintasuunnitelmassa vuodelle 2017 painotetaan jäsenistön oikeuksien valvontaa. Samalla halutaan lisätä jäsenten osaamista lisäämällä koulutusta, neuvontaa ja vertaistukea. Tämä saavutetaan mm. ottamalla käyttöön uusia viestintäkanavia unohtamatta kuitenkaan perinteisiä kanavia kuten Täyttää elämää -lehteä, IT -lehteä ja kirjepostia. Yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2017 pitää sisällään monia jäsenistölle tärkeitä aihealueita, jotka lupaa- vat puheenjohtajalle ja hallitukselle työn- täyteisiä aikoja.

Kristiina Karhos
Puheenjohtaja

ENTISEN PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Vuosi on vaihtunut ja uudet tuulet puhaltavat HIY:ssä. Syyskokous valitsi yksimielisesti uudeksi puheenjohtajaksi Kristiina Karhoksen ja varapuheenjohtajaksi Jan Huopaisen. Suuren yhdistyksen johtaminen on vaativa ja paljon aikaa vielä tehtävä. Yhdistyksen jäseninä voimme luottavaisin mielin katsoa tulevaisuuteen, sillä molemmat puheenjohtajat ovat päteviä yhdistysaktiiveja, joilla on aikaisempaa kokemusta vastaavista luottamustehtävistä. Erityisen mielissäni olen siitä, että Kristiina on juristi. HIY:n kaltaisen ison yhdistyksen ratkaistavaksi tulee tuon tuosta asioita, jotka edellyttävät pikkutarkkaa lain tuntemista.

Olen kiitollinen niistä kahdesta vuodesta, jotka toimin hallituksen puheenjohtajana! Pulmatilanteissa saatoin aina tukeutua osaaviin ja ystävällisiin toimiston työntekijöihin. Ilman edellisen pitkäaikaisen puheenjohtajan Leena Simola-Nikkasen evästyystä ja toiminnanjohtaja Ilse Uotin sekä talouspäällikköiden Anne Vierin ja Helena Venäläisen neuvoja en olisi selvinnyt! Hain keulla mutta helpottuneella mielellä jään hallituksen rivijäseneksi.

Toimin yhä Naisten illat- ja Henkilökoh- taisten avustajien työnantajat -vertaistukiryhmien yhteyshenkilönä. Tervetuloa näihin vertaisryhmiin voimaantumaa naise- na ja henkilökohtaisten avustajien työnan- tajan!

Yhdistystä ei olisi ilman teitä, jäsenet! Sain motivaatiota ja paljon iloa elämääni teidän kanssanne toimimisesta. Onneksi ta- paamme vielä monissa tulevilla yhdistyk-



sen tapahtumissa!

Minulla on nyt entistä enemmän vapaa- aikaa. Tarkoitukseni on muun muassa aloit- ta viikoittaiset kuntosalitreeneit ja olla ak- tiivinen Museokortin vinguuttaja.

Toivotan kaikille luottamushenkilöille ja toimiston väelle sekä jäsenistölle mitä par- hainta uutta vuotta! Vuoden loppupuolella vietämme yhdistyksen Suomi 100-juhlaa!

Riitta Jolanki
Puheenjohtaja vuosina 2015-2016

HALLITUS 2017



Yläriivi vasemmalta oikealle: Leena Simola-Nikkanen, Tuula Partanen ja Markku Lohikoski. Alarivi vasemmalta oikealle: Seppo Pihnala, Risto Korhonen, Kristiina Karhos, Paula Anttila, Jan Huopainen ja Riitta Jolanki.



Yhteiskuvasta puuttuu Viktoria Welling.

Uudet hallituksen jäsenet

Puheenjohtaja **Kristiina Karhos**, 58 vuotta, on ollut työkyvyttömyyseläkkeellä viimeiset neljä vuotta. Hän on leski ja viiden lapsenlapsen isoäiti.

Varapuheenjohtaja **Jan Huopainen**, 51 vuotta, on visuaalinen suunnittelija ja entinen mainostoimistoyrittäjä, ja on ollut työkyvyttömyyseläkkeellä vuodesta 2009. Toimii Invalidiliitossa vapaaehtoistyöntekijänä mm. (TVT, tieto- ja viestintätekniikka) TIKAS -koulutusvastaavana, Esteettömyysosaajana sekä Helppo Liikkua -esteettömyyskartoittajana.

Paula Anttila on toimittaja ja Invalidiliiton liittohallituksen jäsen. Pohjalaisella sisulla ja sydämellä esteettömyys- ja vaikuttamistyötä.

Markku Lohikoski, 67 vuotta, on eläkkeellä oleva Invalidiliiton järjestötyön suunnittelija. Hän on toiminut HIY:n järjestösihteerinä viisi vuotta 1980-luvun lopulla.

Viktoria Welling, 56 vuotta, on suurta-lousesimies ja herastuomari.

Jatkavat hallituksen jäsenet

Seppo Pihnala, hallituksen jäsen vuodesta 2011.

Risto Korhonen, hallituksen jäsen vuodesta 2013.

Riitta Jolanki, puheenjohtajana vuosina 2015-2016.

Leena Simola-Nikkanen, puheenjohtajana vuosina 2004-2014.

Tuula Partanen, hallituksen jäsen vuodesta 2011.

HIY NEUVONTA-PALVELU

NEUVONTAA MM. VAMMAIS- JA SOSIAALIPALVELUIHIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA JA HAKEMUSTEN TÄYTTÄMISESSÄ.

Tuula Partanen, puh. **050 365 2620**

Varaa henkilökohtainen aika etukäteen.

Ajanvaraukset

puhelimitse
maanantaisin klo 13-16
tai tekstiviestillä.



JÄSENHANKINTAKAMPANJA



16.1.2017 käynnistynyt Invalidiliiton jäsenhankintakampanja tähtää siihen, että kampanjan päättyessä marraskuussa Invalidiliiton jäseniä on reilusti yli 30 000.

Lähde sinäkin mukaan jäsenhankinta-

kampanjaan!

Invalidiliittoon kuulutaan jäsenyhdistysten kautta, joten Helsingin Invalidien Yhdistyksessä toivomme, että jäsenemme innostuvat hankkimaan uusia jäseniä yhdistykseen ja tätä kautta Invalidiliittoon.

Lisää kampanjasta löydät Invalidiliiton kanavista, verkkosivuilta invalidiliitto.fi/ jäsenhankinta sekä sosiaalisesta mediasta. Materiaalia, kuten jäsenhakemuslomakkeita ja esitteitä voit pyytää Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimistolta.

Nyt kannattaa olla aktiivinen jäsenhankinnassa, sillä jokainen edes yhden uuden jäsenen hankkinut henkilö pääsee osallistumaan palkintojen arvontaan. Lisäksi eniten jäseniä hankkineet palkitaan.

JÄSENHANKINTAKILPAILU JÄSENILLE SÄÄNNÖT 2017

1. Kilpailun järjestäjänä toimii Invalidiliitto ry.
2. Kilpailu tapahtuu jäsenten välisenä, myös kannattajajäsenet voivat osallistua.
3. Kilpailuaika on 16.1.2017- 31.10.2017.
4. Kilpailussa otetaan huomioon sellaiset jäsenhakemukset, joiden perusteella henkilö on hyväksytty yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi. Jäsenhakemus tulee olla päivätty tai lähetetty sähköisenä 16.1.2017- 31.10.2017.
5. Kilpailussa ei oteta huomioon jäsenhakemusta, jonka perusteella jäsen siirtyy yhdistyksestä toiseen.
6. Jäsenhakemukseen tulee merkitä sen henkilön nimi, joka on jäsenen hankkinut.
7. Henkilöt, jotka ovat hankkineet kolme uutta jäsentä 30.4.2017 mennessä, saavat palkinnoksi kassin. Palkinnot lähetetään yhdistyksiin, jotka toimittavat ne jäsenhankkijoilleen.
8. Kilpailun päätyttyä kaikkien vähintään yhden jäsenen hankkineen kesken arvotaan kolme (3) S-ryhmän tai K-ryhmän 300 euron lahjakorttia (voittaja saa valita lahjakortin). Jokaisesta hankitusta jäsenestä saa yhden arpailun arvontaa varten. Lahjakortin voittaneille ilmoitetaan palkinnosta henkilökohtaisesti.
9. Eniten jäseniä hankkinut palkitaan S-ryhmän tai K-ryhmän 500 euron lahjakortilla (voittaja saa valita lahjakortin). Mikäli useampi henkilö on hankkinut saman määrän jäseniä, ratkaistaan voittaja arvalla. Voittaja julkistetaan Apuvälinemessuilla Tampereella 9.11.2017.
10. Jokaiselle uudelle jäsenelle lähetetään Mert Otsamon suunnittelema Piikki-rintaneula.



IN MEMORIAM ELVI ILVONEN

Elvi Ilvonen nukkui ikiuneen 27.11.2016 84 vuoden iässä.

Elvi teki ansiokkaasti yhdistyksen varainhankintaa yli 25 vuoden ajan vuodesta 1984 alkaen. Työnsä HIY:n varainhankijana hän aloitti jäätyään eläkkeelle Invalidiliitosta. Varainhankintaan liittyen hän oli myös useina vuosina aktiivisesti mukana yhdistyksen kirjamyynnä ja lipasvahtina. Elvi muistetaan myös aktiivisena Inva-arpojen myyjänä Hakaniemen torilla. Vuosikymmenien aikana Elville muodostui laaja asiakaskunta niin torilla kävijöistä kuin torikauppiaista. Inva-arpojen myynnin ohella Elvi teki tunnetuksi yhdistystä ja Invalidiliittoa tehden vammaisuuteen liittyvää vaikuttamistoimintaa. Varainhankinnan ohella vammaisten ihmisten elämä ja itsenäinen selviytyminen olivat hänelle tärkeitä asioita.

Elvi oli myös sitoutunut vapaaehtoistyöntekijä yhdistyksessä eri tilaisuuksissa. Kahdeksankymmentä vuotta täytettyään hän vasta jäi pois aktiivisesta yhdistyksen toiminnasta. Sen jälkeen Elvi osallistui eläkeläisten kerhon toimintaan ja piipahti aina myös toimistolla kerhopäivinä. Elvi arvosti kauneutta ja hyviä tapoja. Mielellään hän muisti työtovereita ja ystäviä runolla tai kauniilla käsitöillä.

Elvi Ilvoselle myönnettiin Invalidiliiton kultainen ansioplaketti vammaisten ihmisten hyväksi tehdystä työstä vuonna 2008 Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n 70-vuotisjuhlassa.

Elvi Ilvosen muistoa kunnioittaen, Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n hallitus ja henkilökunta



PENTTI HILDÉNIN TUNNELMALLINEN KONSERTTI

Kansainvälisenä vammaisten päivänä 3.12.2016 saimme nauttia korkeatasoisesta ja tunnelmallisesta konsertista Voudinttiellä kello 15. Ohjelmasta vastasi kitaristi Pentti Hildén soittamalla ja laulamalla Lasse Mårtensonin tuotantoa. Suomalaisen musiikillisen merikortinkin säveltäjäksi mainittu Lasse nukkui pois 14.5.2016 hoitokodissa Espoossa, pitkäikäisen sairastamisen jälkeen 81-vuotiaana.

Ilse oli koristellut kerhohuonetilan aistikkaasti ja oli helppoa löytää vapaa paikka läheltä esiintyjää. Pentti esitti Lassen tuotantoa aina 1960-luvulta alkaen, unohtamatta myöskään vuonna 1968 julkaistua ”Voiko sen sanoa toisinkin”, Solja Tuulen sanoittamaa jazz-henkistä Jumalanpalvelusmusiikkia. Itse olisin kovin kiinnostunut jos se toteutettaisiin uudelleen, hie-man muttei paljon päivitettyinä. Itse pidin kovasti Pogostan-balladista jota olen itse soittanut joskus pianolla ja muutenkin pidän Lasse Mårtensonin sävelkielestä.

Konsertissa vallitsi leppoisa tunnelma, intiimiyden siitä kärsimättä. Kappaleiden välillä oli pientä rupattelua ja kysymyksiäkin esitettiin. Kun Pentti mainitsi vähennetyt soinnut, joku kysyi kuinka paljon voi vähentää ettei kuulu enää mitään. Itse teoria-aineita joskus opettaneena sanoin että paperilla voi vähentää vaikka kuinka paljon. Pentti demonstroi vähennetyt soinnut kitaralla meille.

Konsertin puolivälissä oli pieni paussi jonka aikana oli kahvia ja herkuja, mm. Il-sen tekemä juustokakku. Kuinka moni toiminnanjohtaja todella näkee näin paljon vaivaa yhdistyksen jäsenten viihtyvyyden suhteen? Kiittäkö kukaan vai kuljemmeko me koko ajan arvostelumielellä?

Kukapa meistä ei pitäisi Myrskyluodon Maijan musiikista. Myrskyluodon Maija on tulossa Helsingin kaupunginteatteriin syk-



yllä 2017 heti teatterin peruskorjauksen jälkeen musikaalina, jossa Lassen rakastetut sävelmät kuuluvat nyt virallisesti ensimmäistä kertaa. Lasse ei ollut aikaisemmin antanut suostumustaan musiikkinsa käyttöön siten kuin se meille television ja Myrskyluodon Maija-sarjan kautta oli tullut tutuksi.

Konsertin jälkeen sai ostaa ”Nuottikuninkaan balladi” -levyä joka on valikoima Lasse Mårtensonin nuottikirjasta. Pentin kanssa siinä musisoivat Mikko Helenius ja Eerik Siikasaari. Ostin levyt itselleni ja vanhemmilleni joululahjaksi.

Tupa oli täysi ja tilausta tämänkaltaiselle leppoisalle ja intiimille hetkelle varmasti on jatkossakin. Tilaisuuteen oli vapaa pääsy, vapaaehtoinen ovimaksu oli 5 €.

Tästä linkin kautta saa lisätietoa <http://www.penttihilden.net/>

Kirsi Maria Mustonen

HAUSKOJA HETKIÄ JA UUSIA YSTÄVIÄ – VAPAAEHTOISENA HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYKSESSÄ

Kerhojen vetämistä, liikuntaryhmien koordinoimista, tapahtumien järjestämistä, jäsenlehteen kirjoittamista, neuvontaa, tapahtumissa avustamista – Helsingin Invalidien Yhdistyksen vapaaehtoiset ovat mukana lähes kaikessa yhdistyksen toiminnassa. Ilman vapaaehtoisia HIY ei olisi HIY. Yhdistyksen toiminnassa vapaaehtoisten monet taidot tulevat tarpeeseen, ja jokainen osallistuu oman kiinnostuksensa ja ehtimisensä puitteissa.

Keitä vapaaehtoisemme sitten ovat ja miten he ovat päätyneet mukaan toimintaan? Tässä jutussa neljä yhdistyksen vapaaehtoista kertoo itsestään, roolistaan yhdistyksessä ja siitä, mikä heitä motivoi ja innostaa toiminnan pariin.

Kerhoja, retkiä ja vaalikeräyksiä

Tarja Raassina on tuttu kasvo HIY:n toimintakeskuksessa ja tapahtumissa. Vapaaehtoistyö HIY:ssä alkoi jo toistakymmentä vuotta sitten.

– Olen ollut HIY:ssä vapaaehtoisena oikeastaan koko eläkkeellä oloni ajan ja jo aiemminkin ollessani osa-aikatyössä. Alun perin tulin HIY:lle tekemään jäsenistön joulupaketteja. Siitä se sitten lähti. Olen ollut useana vuonna organisoimassa HIY:n osuutta Pieni ele -vaalikeräyksistä, etsin lipasvahdit ja järjestän heidän vuoronsa äänestyspaikoilla. Nykyisin vedän myös eläkeläisten kerhoa. Olen monesti ollut vapaaehtoisena avustajana yhdistyksen retkilä, messumatkoilla ja muissa tapahtumissa. Olen myös mukana järjestämässä arpajaisia HIY:n tapahtumiin ja monet tuntevatkin minut juuri arpojen myyjänä, Tarja naurah-taa.

Vapaaehtoistyön pariin Tarjaa motivoivat tekeminen ja ystävät.

– Olen tässä ohessa tutustunut ihaniin ihmisiin, ja olen yhdistyksestä saanut uusia kavereita ja ystäviä. Vapaaehtoistyötä suosit-

telen ehdottomasti. Jokainen tekee omien voimiensa ja kykijensä mukaan.

Lehtijuttuja ja juhlien järjestämistä

Eija Mäntynen on ollut HIY:n vapaaehtoisena noin seitsemän vuotta. Tänä aikana tutuksi ovat tulleet niin HIY:n tapahtumissa avustaminen kuin toimikuntatyöskentely ja Täyttä Elämää -lehden toimittaminen.

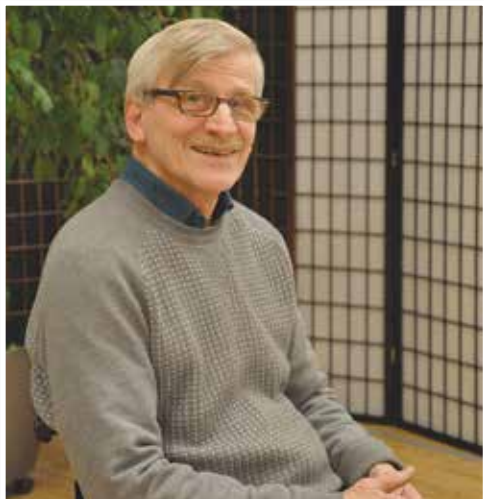
– Jäätyäni työttömäksi minulla alkoi olla vapaata aikaa ja halusin tehdä jotain hyödyllistä. Serkkuni Tarjan pyynnöstä lähdin auttamaan HIY:n Ystävänpäivä-kahvitilaisuuteen. Sen jälkeen oli vuorossa joku toinen tilaisuus – sillä tiellä olen edelleen.

Mainostoimistossa työskennelleen Eijan viestintäosaamiselle löytyi pian käyttöä myös HIY:ssä. Eija on mukana HIY:n viestintätoimikunnassa ja juhlatoimikunnassa. Täyttä Elämää -lehden teossa Eija on aktiivisesti mukana. Myös juhlissa, kahvitilaisuuksissa ja talkoissa Eija käy tarvittaessa auttamassa.

– Vapaaehtoistyö on antanut minulle uutta näkökulmaa vammaisten ihmisten asioihin. Olen saanut hyviä ystäviä, kokenut monta hauskaa hetkeä ja joskus jopa tuntenut itseni tarpeelliseksi, Eija toteaa pilke silmäkulmassa.

Sisäkurlingia ja luottamustoimia

Seppo Pihkala on pitkäaikainen HIY:läinen, joka on toiminut yhdistyksessä niin työntekijän, vapaaehtoisen kuin hallituksen jäsenenkin rooleissa. Hän liittyi jäseneksi alun perin 40 vuotta sitten muuttaessaan Helsinkiin. Jäsenyyteen kannusti vammaisurheilu, johon HIY urheiluseuran tarjosi monia mahdollisuuksia. Seppo työskenteli vuosina 1997–2010 HIY:ssä avustajavälityksessä, josta RAY:n rahoituksella 11 vuotta. Yhdistyksen toimintaan Seppo osallistui niin työ- kuin vapaa-ajalla.



Seppo Pihkala Voudintien toimintakeskuksessa.

– Vapaaehtoistehtäviin lähdin työn ohessa. Olen osallistunut vaalikeräyksiin lipasvahtina. HIY:n kesätapahtumiin minua pyydetään makkaran paistajaksi. Sisäkurlingissa toimin vetäjänä, haalin porukkaa kasaan ja koordinoin harjoituksia. Sisäkurlingiin haluan kutsua kaikki uudet kiinnostuneet mukaan, harjoittelemme Synapsiassa tiistaisin kello 19–21.

Moniin rooleihin HIY:ssä lukeutuvat myös luottamustehtävät yhdistyksen hallituksessa, johon Seppo valittiin vuonna 2011. Yhdistystoimintaan osallistumisen myötä on jäsenistö vuosien varrella tullut tutuksi. Vapaaehtoistyöhön motivoivat onnistumiset, kuten uusien osallistujien löytäminen.

– Tykkään osallistua ja olla kanssakäymisessä ihmisten kanssa, Seppo summaa.

Myös toiminnan jatkuvuuden varmistaminen on Sepolle tärkeä syy tehdä vapaaehtoistyötä.

– Yhdistys tarvitsee vapaaehtoistyöntekijöitä, muuten toiminta ei pyörisi.

Sulkaapalloa ja hyvää mieltä

Anja Kima on yhdistyksen toiminnassa mukana neljättä vuotta. Anja on vapaaehtoisena yhdistyksen sulkaapalloryhmässä, jossa Anjan poika **Antti Kima** pelaa. Urheiluseuratoiminta on Anjalle tullut tutuksi jo pienestä pitäen.

– Olen tehnyt nuorten kanssa urheiluseuratoimintaa iät ja ajat, Anja kertoo.

Anja ja Antti löysivät HIY:yn alun perin sisäkurlingin kautta. Sulkaapalloon he lähtivät mukaan, kun ryhmä alkoi harjoitella Synapsiassa.

– Hyvin on otettu porukkaan mukaan, Anja kehuu.

Pian Anja ottikin vetovastuuta ryhmässä. Anjan roolina on organisoida harjoituksia: hän pitää yhteyttä pelaajiin ja ottaa vastaan ilmoittautumiset.

– Tulijoiden määrän mukaan mietitään mitä tehdään ja suunnitellaan kunkin kerran treenit. Verkot laitetaan yhdessä, ja joku osallistujista vetää jumpan harjoitusten aluksi. Antti opettaa tekniikkaa, minä kannustan ja huolehdin että kaikilla on tekemistä, Anja kertoo harjoitusten kulusta.

Anja ja Antti ovat monille HIY:läisille tulleet tutuksi myös Hevossalmen lomakylästä, jossa heidät viime kesänä tapasi usein kahvia keittämässä ja pullaa leipomassa. Vapaaehtoistyöhön Anjaa motivoivat harrastusten parissa tavatut ihmiset sekä se, että toiminnassa oppii uutta ja oma käsitys maailmasta avartuu.

– Tästä saa hyvän mielen, Anja kiteyttää.

Charlotta Marsh



Tarja Raassina (vas.) ja Eija Mäntynen Hevossalmen lomakylässä.

Vapaaehtoiseksi Pieni Ele -keräykseen!



Pieni Ele on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Yhteensä 17 vammais- ja terveysjärjestöä on mukana keräyksessä. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin ympäri Suomen. Pieni Ele -keräys, joka oli aiemmin nimeltään Vaalikeräys, täyttää tänä vuonna 110 vuotta.

Puolet kunkin kunnan lipaskeräyksen tuotosta käytetään paikallisten vammais- ja terveysyhdistysten toimintaan ja toinen puolikas keskusjärjestöille valtakunnalliseen työhön. Invalidiliitto on kuitenkin viime vuosina jakanut osuutensa tuloksesta vaalikeräykseen osallistuneiden paikallisyhdistysten kesken niiden paikallisesti saamien keräystulosten suhteessa. Tällä tavoin Invalidiliitto on halunnut kannustaa yhdistyksiään tulevana vuosinakin osallistumaan aktiivisesti vaalikeräystyöhön.

Helsingin Invalidien yhdistys ry on mukana kuntavaalien yhteydessä järjestettävässä Pieni Ele -keräyksessä perinteiseen tapansa. Yhdistyksen osallistuminen vaalikeräykseen on tärkeää sen varainhankinnan mutta myös paikallisen näkyvyyden kannalta. Eduskuntavaalivuonna 2015 Pieni Ele -keräyksen tuotto yhdistykselle oli peräti 9 933 €.

Mitä vapaaehtoinen tekee?

Vapaaehtoisten työpanos on mittaamattoman arvokas. Ilman vapaaehtoisia keräystä ei voitaisi järjestää. Pieni ele -keräyspisteet sijaitsevat äänestyspaikoilla sisätiloissa. Kerääjä huolehtii pöydällä olevasta keräyslippaasta, joka on merkattu keräysluvalla, sekä tervehtii ja kiittää lahjoittajia. Kerääjä voi ottaa ystävän mukaan.

Kuinka mukaan?

Voit ilmoittautua kerääjäksi joko aamutai iltapäiväksi (6 tunniksi kerrallaan) klo 9.00–20.00 välille. Kuntavaalien ennakkö-äänestyspäivät ovat 29.3.–4.4.2017 ja varsinainen vaalipäivä 9.4.2017

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n Pieni Ele -keräyksen yhteyshenkilö on Tarja Raasina monen vuoden kokemuksella. Hän tiedottaa yhdistykselle keräysjärjestelyistä ja -ohjeista ja vastaa yhdistyksen lipasvuorojen miehittämisestä.

Ilmoittautuminen Tarjalle: traastaja@gmail.com tai puh. 0452700969.

Kerääjät kutsutaan vaalien jälkeen kahville yhdistyksen toimintakeskukseen kiitoksena vapaaehtoistyöstä.

LOMAKYLIEN KEVÄTTALKOOT

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄSSÄ LAUANTAINA 6.5.2017
KELLO 9.00 ALKAEN
Vuorilahdentie 7, Helsinki

PÄÄTTIÄN LOMAKYLÄSSÄ LAUANTAINA 6.5.2017
KELLO 9.00 ALKAEN
Päättiäntie 47, Piipala

**TALKOOLAISILLE TARJOLLA SAUNA JA SOPPAA.
TERVETULOA!**



HIY:N JÄSENIÄ KUNTAVAALIEHDOKKAINA HELSINGISSÄ



**Viktoria Welling, 56 v.,
Vasemmistoliitto**

- * Herastuomari
- * Suurtalousesimies
- * HIY:n hallituksen jäsen
- * HEKA Maunulan ja Malmin hallituksen jäsen
- * Pelastakaa Lapset Ry:n tukihenkilö

Minulla on synnynnäinen tuki- ja liikuntaelinsairaus, ja olen ollut HIY:n jäsen vuodesta 1998. Olen aina tehnyt vapaaehtoistyötä, nyt viimeiset vuodet HIY:ssä ja Pelastakaa Lapset Ry:ssä. Aloitin vuoden alussa HIY:n hallituksessa, ja olen myös ollut perustamassa kulttuuritoimikunta Kulturaa, jossa toimin vetäjänä. Asetun aina heikkomman puolelle, ja mottoni on ”Jo pienetkin teot auttavat”. Jos näen esteellisyttä, pyrin kaikin tavoin sitä vähentämään omilla toimillani ja teoillani.

Olen luottamustoimissa Helsingin kaupungin kiinteistöyhtiöissä HEKA Maunulassa ja HEKA Malmilla, joissa on yhteensä 6000 asuntoa.



**Tuomas Tuure, 29 v.,
Vihreät**

Olen lyhytkasvuinen helsinkiläinen paikallispoliitikko ja vaikuttanut muun muassa sosiaali- ja terveyslautakunnassa sekä HUSin hallituksessa. Tällä kaudella olemme saaneet hyvän pilotin käyntiin joukkoliikenteen esteettömyyden parantamisessa ja tätä työtä tahdon jatkaa myös tulevalle vaalikaudella. Vammaispalvelujen siirtyessä tulevaisuudessa maakunnalle, on oltava hereillä siinä mitä kunnamme omaan päätösvaltaan jää.

KUNTAVAALIT 2017: VAALIPANEELI

**Ke 15.3.2017
klo 18–20**

**HIY:n toiminta-
keskuksessa
Voudintie 6, Helsinki**

**Tervetuloa tenttaamaan
vaaliehdokkaita
eri puolueista!**



Jan Huopainen, Vihreät, 51 v.

TAVOITTEENA ESTEETÖN JA YHDENVERTAINEN HELSINKI

Olen 51-vuotias aktiiviurastaja vammaispolitiikan saralla, jota kautta olen kiinnostunut erityisesti esteettömyysasioista, terveydenhuolto/kuntoutus- sekä koulutuspuolen toimivuudesta.

Olen entinen mainostoimistoyrittäjä, siirryin työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2009. Ammatiltani olen visuaalinen suunnittelija. Olen yritykseni ohessa opettanut digitaalista viestintää Hyvinkään kauppakoulussa sekä keikkailin ympäri Suomea tiskijukkana noin 30 vuoden ajan. Nykyisin toimin vapaaehtoistyöntekijänä Invalidiliitossa mm. TIKAS-koulutusvastaavana (tieto- ja viestintätekniikka), Esteettömyysosaajana sekä Helppo Liikkua -esteettömyyskartoittajana.

Luonteenpiirteikseni katson iloisuuden, sosiaalisuuden sekä määrätietoisuuden. Olen pedantti asioiden suhteen ja hoidan lupaamani asiat kuntoon tai ainakin etsin tahon johon vaikuttamalla asia saadaan eteenpäin. Harrastuksiini kuuluvat ATK, musiikki, sosiaalinen media sekä Boccia jossa pelaan SM tasolla sekä toimin Suomen maajoukkueen päävalmentajana. Teen myös ääni- ja valosuunnittelua eri tahoille, missä koenkin esteettömyysosaamisen vahvana puolena. Perhe, suku ja ystävät ovat minulle tärkeitä.

Tietoa seksissä avustamisesta vammaistyöhön

Kuuluuko seksissä avustaminen henkilökohtaiselle avustajalle? Missä menevät seksityön ja seksissä avustamisen rajat?

Kynnys ry:n ja Sexpon yhdessä julkaisema uusi opas Avusta ja ohjaa seksissä turvallisesti on suunnattu henkilökohtaisille avustajille ja muille vammaistyötä tekeville sekä avun tarvitsijoille.

Opas pureutuu seksissä avustamisessa merkittäviin eettisiin ja ammatillisiin kysymyksiin, sekä antaa muun muassa ohjeita hyvistä käytännön menetelmistä ja apuvälineiden käytöstä.

Oppaan on kirjoittanut seksuaaliterapeutti **Tanja Roth**. Hän näkee oppaan tarjoavan ennen kaikkea luvan puhua seksissä avustamisesta.

– Tällä hetkellä ei ole virallisia ohjeita seksissä avustamiseen, minkä vuoksi siihen ei uskalleta ryhtyä. Opas tarjoaa keinoja molemmiin puolin turvalliseen avustamiseen ja tekee näkyväksi myös sen, että



Tanja Roth oppaan julkistustilaisuudessa Kynnys ry:ssä.

seksuaalisuus kuuluu kaikille, Roth kertoo.

Opasta on saatavilla Kynnys ry:n verkkokaupasta hintaan 25 euroa + postikulut.

HIY:ssä koulutettiin henkilökohtaisia avustajia seksuaalisuuden kohtaamiseen työssään

Helsingin Invalidien Yhdistys ry ja avustajakeskus Sentteri järjestivät keväällä 2016 yhteistyössä koulutuksen seksuaalisuuden kohtaamisesta henkilökohtaisen avustajan työssä. Seksuaaliterapeutti Tanja Roth toimi koulutuksen vetäjänä.

Koulutuksen aluksi käsiteltiin vammaisuutta, vammautumista, pitkäaikaissairauksia ja seksuaalisuutta. Iltapäivällä koulutukseen osallistujat saivat pohtia myös oman seksuaalisuutensa kohtaamista avustajan työssä. Myös erilaisia seksuaalisuuksia ja seksuaalisia mieltymyksiä sekä avustettuun seksiin liittyviä kysymyksiä käsiteltiin.

Koulutuksessa mukana ollut henkilökohdainen avustaja **Mari Piippo** kertoi koulutuspäivän kulusta:

– Joidenkin mielestä koulutuksen aihe saattaa kuulostaa hieman vaivaannuttavalta, mutta rennon ja puheliaan kouluttajan ansiosta koulutuksessa ei tuntunut olevan lainkaan vaivaantunut tunnelma. Koulutuksen edetessä heräsi myös keskustelua aiheesta ja hyvin monella tuntui heräävän aivan uusia ajatuksia seksuaalisuudesta, joten koulutuksessa saatiinkin hyvin monipuolista keskustelua aikaiseksi.

NAISTEN ILLAT

Naisten illat -vertaistukiryhmässä keskustelua ja alustuksia monipuolisista aiheista. Tervetuloa mukaan!

HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6. Kerhotila.

➤ Torstaisin klo 17:30–19:30

➤ Kevätkauden 2017 tapaamiset: 23.2., 16.3., 6.4., 27.4. ja 11.5.

Yhteyshenkilö:

Riitta Jolanki, puh. 040 5147526 tai riitta.jolanki@hiy.fi

NAISTEN LINJAN MAKSUTON TUKIPUHELIN 0800 02 400

Moninaisuuspäivystys, väkivaltaa tai sen uhkaa kokeville vammaisille naisille sekä ammattiauttajille keskiviikkoisin klo 9-13 sekä kuukauden ensimmäinen lauantai klo 8-11.

Moninaisuuspäivystys on tarkoitettu naisille, joiden on vamman tai pitkäaikais-sairauden vuoksi muita naisia vaikeampaa saada tukea tai keskusteluapua kohdatessaan väkivaltaa. Moninaisuuspäivystyksessä vastaaja on ammattilainen. Soittaa voi, vaikka vasta epäilee, että kokee väkivaltaa tai sen uhkaa. Soittaa voi, jos on huolissaan muista.

Tietoa väkivallasta tai sen uhasta naisille, joilla on vamma tai sairaus, löydät nettisivuiltamme www.naistenlinja.fi tai www.naistenlinja.fi/tietoa-vakivallasta/naisten-moninaisuus/vammaiset-naiset/

Naisten Linjan Uusien toimintojen ohjausryhmä ja Invalidiliiton naistyöryhmä ovat yhdessä laatineet testin, jonka avulla voi miettiä kohtaako elämässään väkivaltaa juuri nyt. Löydät testin nettisivuiltamme yllä kerrotun linkin kautta.

Lämpimin terveisin
Naisten Linja



Monien Mahdollisuuksien Mindfulness

Merkittävä Matka Mieleni Maisemiin

Lukijamme Kaisa Kario kirjoittaa matkastaan mindfulnessiin.

Mindfulness on tietoista läsnäoloa, kykyä olla läsnä kulloisessakin hetkessä. Minulle se on elämänfilosofia, avain tyytyväiseen, onnelliseen elämään; kyky tunkea kiitollisuutta, kuunnella omaa kehoani ja suhtautua asioihin positiivisesti ja hyväksyvästi. Toisin sanoen mindfulness tuo elämäni kokonaisvaltaista hyvinvointia ja olen saanut siitä avun lukuisiin neurologisen sairauteni aiheuttamiin ongelmiin. Sen avulla itsetuntoni on parempi ja suhtautumiseni vastoinikäymisiin ja elämään yleensä joustavampaa.

Halusin kertoa teille merkittävästä matkastani (joka jatkuu yhä), en esitellä mindfulnessia yleensä. Syy tähän on se, että mindfulness on nykypäivän ”in”-juttu, ja hyvin esillä lehdissä ja netissä. Jos joku kuitenkin kiinnostuu jutustani ja haluaa lisää tietoa, internet ja kirjat tarjoavat sitä enemmän kuin yksi ihminen pystyy omak-

sumaan - ole siis tarkka, mihin lähdet mukaan.

Tutustuin mindfulnessiin kolmisen vuotta sitten. Osallistuin kesän aikana muutama päivän kestävään kurssiin, joissa tehtiin harjoituksia, läsnäolouduttiin ja saatiin tietoa mindfulnessista rennolla otteella. Sairaudestani kerroin etukäteen minulle entuudestaan tuntemattomalle ohjaajalle, jonka nyt voin sanoa kuuluvan ystäviini. Näin minun oli mukavampi olla kurssilla; en välttämättä selviä kaikesta itsenäisesti, ja sainpa muutaman kympin alennusta, työkyvyttömyyseläkkeellä kun olen! Molempien kurssipäivien jälkeen minulla oli niin hyvä olo, että aloin vähitellen, tunnustellen tekemään harjoituksia myös kotona. Harjoitukset tuntuivat hyvältä myös itsenäisesti tehden, ja vähitellen ne syvenivät, harjoitusaika piteni (pystyin esim. meditoimaan, uppoamaan täysin mieleni syövereihin 10 minuutiksi. Kokeilepa, ei mikään helppo tehtävä!) Osallistuin muutamalle lisäkursseille ja pyysin ohjaajalta nauhoitteen, joka

sisälsi mindfulness-harjoitteita ohjatusti. Tämän avulla tutustuin mindfulnessiin ja itseeni lisää.

Tämä metodi on muuttanut elämäni kevyempään, joustavampaan ja valoisampaan suuntaan. Muutokseen liittyy joustavuus; sen hyväksyminen, että kaikkeen ei voi itse vaikuttaa. Tehtyäni harjoituksia jonkin aikaa ohjattuna huomasin, että minulle sopii paremmin itseohjautuvuus, ja heitin äänitteen mäkeen. Olin oppinut, minkälaisia harjoituksia on olemassa, ja ”kokosin” mielen työkalupakin, josta voin kaivaa eri tilanteisiin ja hankaluuksiin sopivia juttuja. Tietysti kokeilin, mitkä harjoitukset sopivat mihinkin arjen tilanteeseen, ja ongelmien ilmaantuessa olin yhteydessä ohjaajaan. Tällä hetkellä tämä mielen työkalupakki pursuaa erilaisia lyhempiä ja enemmän aikaa vaativia helpotuksia arkeen.

Tiedän, mitä voin mieleni kanssa tehdä, jos uni ei meinaa illalla tulla tai tarvitsen muuten rauhoittumista. Olen oppinut nauttimaan hetkestä, ja löytänyt rennomman otteen elämääni. Jos olen menossa ti-

lanteeseen, jossa koen itseni epävarmaksi tai muuten vaan kaipaen itsetunnon kohotusta, minulla on siihen työkaluja. Tilanteesta kuin tilanteesta selviän nykyään hyvällä mielellä ison harjoitusrepertuaarin avulla.

Toinen juttu on asenne. Pitkälle pääsee ”kaikki on mahdollista”-asenteen avulla. Se on kuin Roy Orbisonin kasarihitistä ”anything you want, you got it. Anything you need, you got it. Anything at all...” Tämän asenteen avulla pääsen tekemään mitä vain haluan, vammastani huolimatta. Ja huikeita juttuja on tullut tehtyä, vielä sairastumisen jälkeenkin! Positiivinen elämänasenne on pääsylippu mahdollisuuksiin.

Usko siis unelmiisi, salli nautinto, näe mahdollisuutesi; levitä siipesi ja lennä!

”Ole muutos, jota etsit.”

— Mahatma Gandhi

Teksti: Kaisa Kario

YSTÄVÄNPÄIVÄKAHVIT

Ti 14.2.2017 klo 13.00-14.30

HIY:n toimintakeskuksessa,
Voudintie 6, Helsinki

TULE JA OTA YSTÄVÄ MUKAAN!

Ilmoittautuminen 9.2.2017 mennessä
puh. (09) 720 6240 tai toimisto@hiy.fi

TERVETULO!

Haastattelussa nahkatrumpetisti ANTTON PUONTI

Antton Puonti on valloittava nuorimies, hän on mutkaton ja juttu luistaa vaivattomasti. Tapasin Anttonin ensimmäisen kerran pari vuotta sitten Treeniksessä. Treenis on Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n liikunta- ja näkövammaisten liikunta- ja urheilukerho.

Talent Suomi 2016 voittaja

Antton tuli viime vuonna tunnetuksi Talent Suomi 2016 -kilpailun voittajana. Talent on viihdeshow, jossa etsittiin Suomen mielletömintä talenttia, kykyä. Anttonin taito on soittaa nahkatrumpettia eli muodostaa trumpettimaista ääntä kämmenillä ilmanpaineen avulla. Soitto on hauskuudessaan erittäin viihdyttävää ja äärettömän taitavaa.

Nähtyään kilpailun mainoksen TV Nelosella keväällä Antton päätti vanhempiensa vastustelusta huolimatta lähettää hakeumuksensa kisaan. Antton selvisi 120 parhaan joukkoon, jotka pääsivät kuvauksiin. Vanhemmilleen Antton kertoi kisaan osallistumisestaan päivää ennen kuin hänen esityksensä tuli tv:stä. Antton hurmasi Talent-kisan tuomariston Sami Hedbergin ja Sara Forsbergin ja lukuisat katsojat. Kilpailussa Antton eteni semifinaaliin ja edelleen finaaliin ja yleisöäänestyksellä hänet valittiin Talent Suomi 2016 voittajaksi.

Anttonilla on absoluuttinen sävelkorva. Hän soittaa useampaa instrumenttia ja laulaa. Nahkatrumpetin soiton hän keksi noin 5-vuotiaana iltarukouksen yhteydessä huomattuaan että saa aikaan äänen puristamalla kämmeniään yhteen. Asia jäi kunnes vuonna 2006 hän tapaili jotain biisiä nahkatrumpetillaan, ja ensimmäisen Youtube -videon hän kuvasi 2011.

Pitkäaikainen Treenis-kerholainen

Musiikin lisäksi Antton harrastaa myös liikuntaa. Antton on kertonut avoimesti että



Antton ja nahkatrumpetti.

hänellä on lievä liikuntavamma ja näkövamma. Antton kävi Ruskeasuon koulun ja kuuli jo alaluokilla luokkatoveriltaan Futuurikerhosta, joka oli Helsingin Invalidien Yhdistyksen liikuntaryhmä liikuntavammaisille koululaisille. Antton innostui käymään Futuurissa, joka vuodesta 2015 lähtien on ollut Treenis, ja hän on jatkanut ryhmässä peräti 17 vuotta, toimien myös apuohjaajana. Mikä Treeniksessä vetoaa?

- No, siellä on hauskaa ja kivaa. Kannattaa tulla tutustumaan, toteaa Antton Puonti.

Antton harrastaa myös pyöräilyä ympäri vuoden ja käy kuntosalilla, ja kesällä hän harrastaa lisäksi uintia.

Antton valmistui merkonomiksi kolme vuotta sitten ja etsii alan töitä. Talent -kilpailun seurauksena hän on päässyt esiintymään Sami Hedbergin showssa Hartwall Arenalla ja Heikki Helastisen keikalla Tavastialla. Antton on esiintynyt myös Paralympiajoukkueen juhliissa Synapsiassa.

Anttonin viesti on että elämässä pärjää olemalla oma itsensä. Viisaasti sanottu.

Teksti ja kuva: Marjo Vainikka

KULTURA TIEDOTTAA

HIY:n kulttuuritoimikunta Kulturan uutisia

Retki Kellokosken sairaalamuseoon 10.4.2017

Opastus klo 12.00 -13.00. Hyvä olla paikalla klo 11.45.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Viktoria Welling puh. 040 534 4907 tai viktoriam.welling@gmail.com. Kysy samalla mahdollista kyytiä.



Taiteilijakuvassa Esko Salminen ti 9.5. klo 14.00,

kesto 90 minuuttia

Vuotalo, Mosaiikkitori 2, 00980,
Helsinki



Kullervo ja Jukolan Juhani, Van Gogh ja Kuningas Lear, Nummisuutarien Esko ja Strindbergin isä. Esko Salminen on suomalaisen teatterin voimanpesä, taidonnäyttäjä ja heittäytyjä, karismaattinen näyttämön mestari. Taiteilijakuvaa vieraastaan piirtää hänen haastattelijansa, toimittaja ja teatteriohjaaja Päivi Istala.

Liput 6 €, vammaispalvelulain perusteella myönnetty henkilökohtainen avustaja pääsee pyörätuolia käyttävän kanssa ilmaiseksi.

Liput maksetaan toimistoon (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti "Esko Salminen" ja oma nimi) 3.5. mennessä.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Viktoria Welling, p. 040-534 4907 (ilmaisina) tai viktoriam.welling@gmail.com



Kulturan kanssa Ateneumissa 15.1.2017.

Amadeo Modigliani, ennen näyttelyä oli puolen tunnin esittely auditoriossa.

Kuvassa Pirkko Justander ja Riitta Jolanki.

HIY:N LOMAKYLÄT 2017

Yhdistyksellä on kaksi lomakylää jäsenistön ja heidän ystäviensä kesän-viettopaikkana. Toinen sijaitsee Helsingissä, Laajasalossa ja toinen Lopella, Pilpalan kylässä. Lomakylissä voi vierailla päiväkävijänä tai vuokrata mökin.

Lomakylät ovat avoinna toukokuun alusta syyskuun loppuun.

Pikkumökkien varaustoivomuksia otetaan vastaan 1.2-15.3.2017 s-postilla toimisto@hiy.fi tai puh. (09) 7206240.

Isoihin mökkeihin tehdään sitovat varaukset.

Mökkien varausmaksu on 50 €, joka hyvitetään mökkilaskussa.

Mökkivarausten peruutukset tulee tehdä viikkoa ennen vuokra-ajan alkua. Myöhemmistä peruutuksista tai peruu-



tuksen tekemättä jättämisestä peritään 50 € korvaus.

Mahdollisesti vapaana olevia mökkejä voi kysyä kesän aikana valvojilta tai toimistosta.

Lomakyläliikkeen kevättalkoot Hevossalmessa la 6.5.17 klo 9 alkaen ja Päätillä la 6.5.17 klo 9 alkaen.

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄ

Osoite: Vuorilahdentie 7, 00870 Helsinki (Laajasalo)

Hevossalmeen pääsee Herttoniemen metroasemalta bussilla 86. Pysäkiltä on noin 300 metrin kävelymatka perille. Alueella on päärakennus, jossa oleskelu- ja ruokailutilat, itsepalvelukeittiö, kaksi inva-wc:tä sekä suihku- ja pukeutumistilat miehille ja naisille. Saunarakennuksessa on takkatupa 10-20 hengelle. Alueella on grillikatutas ja 15 vuokrattavaa mökkiä.

Kaikki hinnat sisältävät alv:n.

Hevossalmen hinnasto vuonna 2017

Isot mökit (16 ja 17)

Alueella on kaksi isoa vaikeavammaisille pyörätuolinkäyttäjille soveltuvaa 2-4 hengen lomamökkiä, joissa inva-wc, suihku, pienoiskeittiö, jääkaappi, kahvinkeitin ja mikroaaltouuni.



Hevossalmen isot mökit.

Isoja mökkejä vuokrataan enintään 7 vuorokaudeksi kerrallaan.

HIY:n jäsenille 50 €/vrk, muiden Invalidiliiton yhdistysten jäsenille 60 €/vrk ja muille 100 €/vrk.

Mökkien varausmaksu on 50 €, joka hyvitetään mökkilaskussa.

Hevossalmen pienet mökit

Pieniä mökkejä vuokrataan pääsääntöisesti koko kesäksi tai puoleksi kesää.

Mökit ovat ilman mukavuuksia.

910 € touko-syyskuu (5kk)

460 € puoli kesää (2½ kk)

Kiertomökki, pieni mökki nro 3

Tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön.

120 €/ 1 viikko

190 €/ 2 viikkoa

300 €/ 1 kk

Saunamaksut

Lauantaisauna 4 €/henkilö.

Perhesauna tilauksesta

26 €/ 2 tunti

20 €/ 1,5 tuntia

Tilaussauna (sisältää takahuoneen käytön)

125 €/ 2 tuntia + 30 €/lisätunti

Mökin varanneille tiistain saunavuoro sisältyy mökin hintaan, muille 4 €/henkilö.

Takkahuone tai päärakennus

100 € 1-4 tuntia, lisätunnit 30 €/tunti

HUOM! Päärakennuksen varausaika-
na mökkiläisillä on oltava vapaa pääsy
rakennukseen.

Piha-alueen tai grillin varaus ryhmille

100 € 1-4 tuntia, lisätunnit 30 €/ tunti.



Hevossalmen pienet mökit.



Pesukoneen käyttö 3 €/ käyttökerta. Ei si-
sällä pesuaineita.

Lisätietoja saa toimistosta, puh (09) 7206
240 tai kesäaikana valvojalta puh.045
6578867

PÄÄTTIÄN LOMAKYLÄ

Osoite: Hautahuhdantie 178, 12750
Pilpala

Päättiän lomakylä sijaitsee Lopella, Pil-
pala kylässä. Matkaa Helsingistä on n. 70
kilometriä. Lähimmälle linja-autopysäkil-
le lomakylästä on matkaa noin 300 metriä,
lähin taksi on Läyliäisissä.

Alueella on päärakennus ja huoltora-
kennus, jossa ruokailutilat, keittiö, suihku
ja inva-wc. Rantasauna sijaitsee Päättiäis-
lammen rannalla.

Päättiällä on kuusi loma-asuntoa, jois-
ta viisi vuokrataan koko kesäksi (5kk) tai
puoleksi kesää (2½kk). Yksi loma-asunto
on varattu lyhytaikaiseen vuokraukseen



Päättiän loma-asunto.

Päättiän hinnasto vuonna 2017

1290 € touko-syyskuu (5kk)

670 € puoli kesää (2½kk)

(vuokrat sisältävät sähkön ja sauna 1krt/
vk).

Yksi loma-asunto lyhytaikaiseen käyttöön
1 kk 350 € (touko-, elo-, ja syyskuu)
1 kk 390 € (kesä- ja heinäkuussa)
2 viikkoa 250 €
1 viikko 170 €

Alle viikon varaukset 40 €/vrk

Asuntovaunu

20 €/vrk
55 €/viikko
130 €/4 viikkoa
590 €/koko kausi (sisältää saunan 1krt/vrk)
Asuntovaunu- tai telttapaikkoja on tarjolla koko kesän!

Asuntovaunun sähkömaksu

0.30 snt Kwh tai 4 €/vrk.

Saunamaksut

Perhesauna 2 tuntia 26 € ja 1,5 tuntia 20 €
Tilaussauna 2 tuntia 50 €
Saunamaksu yleisillä saunavuoroilla 4 €/henkilö

Piha-alueen tai grillin varaus ryhmille

sisältää ALV 24% :

1-4 tuntia 50 €

lisätunnit 10 €

Päärakennus

Päärakennuksen mummon kammari keittiön käyttömahdollisuudella 40 €/vrk.

Mummon kammaria vuokrataan 1-3 vuorokaudeksi kerrallaan.

Päärakennus sis. kammari, tupa ja keittiö 140 €/vrk.

Koko päärakennus sis. kammari, tupa, keittiö ja takkahuone 250 €/vrk.

Pesukoneen käyttö 3 €/käyttökerta. Ei sisällä pesuaineita.

Tiedustele vapaita asuntovaunupaikkoja ja muita vuokrattavia tiloja valvojalta
puh. 045 657 8686.

TERVETULOA LOMALLE!

Pääkaupunkiseudun äijäneuvosto järjestää

MIESTEN SAUNAILLAT

**Invalidiliiton tiloissa klo 16.00–19.30
Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)**

15.2.2017

Vieraana Vartiokylän seurakunnan kirkkoherra **Jukka Pakarinen**, urheilumies ja entinen kilpauimari.

19.4.2017

Vieraana monipuolinen musiikkimies, urheilumies ja tietokilpailuguru **Jussi Särkkä**. Jussi on RSON fagotin soittaja ja entinen Crusell-viikkojen taiteellinen johtaja.



Ilmoittautumiset: Risto Korhonen, 045-1416492 tai ripa.korhonen@hotmail.com

Mert Otsamo suunniteli Piikin Invalidiliitolle

Muotisuunnittelija Mert Otsamo on suunnitellut Piikiksi nime-
tyn rintaneulan, joka tulee jat-
kossa toimimaan Invalidiliiton keräystun-
nuksena. Luomistyössään Otsamo lähestyi
vammaisuu- ja vammautumista rohkeasti,
ilman sääliä tai holhoamista.

- Kantamalla Piikkiä osoittaa hyväksy-
vänsä oman elämänsä kipupisteet ja kanta-
vansa ne ylpeydellä, osana elämäntarinaa-
sa. Samalla se on kunnianosoitus kaikkia
heitä kohtaan, joiden tielle elämä on tuo-
nut piikkejä, Otsamo kertoo.

Piikki tulee jatkossa näkymään Invalidi-
liiton keräysten yhteydessä ja sen saa kii-
tokseksi lahjoittaessaan keräykseen. Lah-
joituksen voi tehdä verkossa elämäyllättää.
fi. Lahjoituksen voi tehdä myös Helsingin
Invalidien Yhdistys ry:n toimistolla. Kiitok-
seksi lahjoituksesta saa toimistolta Piikki-
pinssin.

Pinssistä kertyvät varat käytetään vam-
maisten ihmisten hyväksi Suomessa.



Muotisuunnittelija Mert Otsamo.



Piikki-pinssi.

Kokousta ja juhlaa

Luantaina 26.11.2016 klo 13 Myllypuron Monipuolisessa Palvelukeskuksessa pidettiin yhteinen HIYn vuosikokous ja Tuulimyllyntie 5:n asuintalon 50-vuotisjuhlat.

Vuosikokoukseen meitä invalideja oli saapunut runsaasti. On hyvä, että jäsenet ovat kiinnostuneita yhdistyksensä asioista. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Hätisen Pekka ja sihteeriksi jo totuttuun tapaan Ilse Uoti. Kokouksessa käsiteltiin sääntöjen mukaiset syyskokousasiat (toimintakertomus, tiliasiat ja uudet jäsenet hallitukseen). Ehkä monen yllätykseksi (ainakin allekirjoittaneen), puheenjohtaja Riitta Jolanki ilmoitti jättävänsä luottamustehtävänsä kahden virkavuoden jälkeen. Riitta ehdotti seuraajakseen Kristiina Karhosta, joka valittiinkin yksimielisesti HIYn uudeksi puheenjohtajaksi.

Hallituspaikkoja oli tarjolla kahdeksan, joita tavoitteli 11 henkilöä, joten päästiin äänestämään. Äänestäminen on omasta mielestäni ollut aina mielenkiintoista, itsehän ei pysty antamaan kuin yhden äänen kahdeksalle eri ehdokkaalle. On aina helppo valita ehdokkaiden joukosta noin viisi varmaa, joita äänestää, ja loppujen kohdalla on mietittävä kenelle äänensä antaisi. Uusia yrittäjiä hallitukseen oli muutamia ja myös vanhoja konkareita (aikaisemmin hallituksessa istuineita). Myös hallituspaikastaan luopuvia löytyi. Tiukan äänestyksen jälkeen saatiin taas HIY:lle uusi hallitus. Kokous sujui jouhevasti ja päätökset saatiin nuijittua ilman suurempia väittelyitä.

Kokouksen jälkeen alkoikin sitten Tuulimyllyntie 5:n 50-vuotisjuhla. Juhlan juontajana toimi itsekkin Tuulimyllyntie viidesässä asuva Korhosen Risto. Espanjalaistaustainen Paco hoiti musisoinnin kuusikielisellä akustisella kitarallaan. Espanjalaissävelten jälkeen saatiin kuulla juhlapuheita. Niissä kovasti kiiteltiin Tuulimyllyntie viiden asuintalon tarpeellisuutta (joka onkin tot-



Puheenjohtajat Riitta Jolanki (vas.) ja Kristiina Karhos.

ta), alkuaikojen hankaluuksia ja vähän aikaa sitten suoritettua putkityötä (ja muita tarpeellisia kunnostustöitä). Monet tahot ja henkilöt mainittiin myönteisesti. Asuintalo on kaikkien alkuvaikeuksien jälkeenkin osoittanut todella tärkeäksi paikaksi (kodiksi) usealle kymmenelle asukkaalle. Talo valmistui vuonna 1966 joulukuussa, ja nyt jo 50 vuotta siellä asuneita on yhdeksän. Osa näistä kanta-asukkaista oli saapunut myös juhliin.

Hyvässä juhlassa on tarjolla myös syötävää, niin näissäkin bileissä. Tarjolla oli lohikeittoa, ruisleipää, kotikaljaa ja täytekakkua.

Kun lähdimme vaimon kanssa juhlien jälkeen syksyn pimeydessä kotiin, niin meillä oli miellyttävä ja kylläinen olo.

Tuulimyllyntie 5 – Historiaa ja nykypäivää

Otteita Leena Simola-Nikkasen puheesta Tuulimyllyntie 5:n 50-vuotisjuhlassa 26.11.2016

Hyvät kutsuvieraat, kaikki TMT5:n talon asukkaat, sekä nykyiset että entiset asukkaat ja kaikki muut läsnäolijat, tervetuloa asuintalon 50-vuotisjuhliin! HIY:n asuintalokiinteistö, Tuulimyllyntie 5 on otettu käyttöön joulukuussa 1966. Tänäpäin vietämme TMT5:n asuintalon 50 -vuotisjuhlaa nykyisten asukkaiden kanssa. Joukossamme myös niitä, jotka muuttivat uuteen taloon jo v.1966. Tämä juhlapäivä on vähän etuajassa, koska rakennuksen vastaanottopäivä oli joulukuun puolella. Ja olen kuullut, että kaikkiin asuntoihin muutettiin sinä vuonna ennen joulua. Joulua vietettiin silloin uudessa, puhtaassa kodissa!

Suomessa sotien jälleenrakentamisen jälkeisinä vuosikymmeninä kaupunkien väes-



Riitta Jolanki ja Pekka Hättinen.



Asuintalo Tuulimyllyntie 5.

tönkasvu oli voimakasta ja asuntojen tarve oli suuri. Ihmiset voivat paremmin ja oli tiin jo hyvinvointivaltion kynnyksellä. Tuulimyllyntien rakentamisaikoihin ns. isot ikäluokat olivat tulleet aikuisiksi. He kouluttautuivat ja perustivat perheitä.

Vammaisten ihmisten koulutus ammatin ja muutto maalta, varsinkin Helsinkiin, kasvoi. Ammattikoulutusta oli tarjolla Invalidisäätiön ja Invalidiliiton ammattioppilaitoksissa pääkaupunkiseudulla. Niihin tulitiin yleensä pääkaupunkiseudun ulkopuolelta asuntoloihin asumaan opiskelupaikkakunnalle. Valmistumisen jälkeen työpaikat saatiin täältä ja perheet perustettiin samoihin aikoihin. Asuntokin tarvittiin täältä. Sukukin oli yleensä kaukana, kun maalta oli muutettu parempien olojen perään.

Vammaisten ihmisten oli vaikea saada vuokra-asuntoja vapailta asuntomarkkinoilta. Liikuntavammaisten käyttöön sopivia vuokra-asuntoja ei ollut saatavilla. Kunnilla ei ollut sellaisia velvoitteita silloin, eikä liioin ollut lainsäädäntöä, mikä olisi velvoittanut rakentamaan esteettömiä asuntoja vammaisille ihmisille. Tässä tilanteessa yhdistyksessä oli katsottu tarpeelliseksi ryhtyä rakennuttamaan vammaisille henkilöille, lähinnä yhdistyksen jäsenille ja heidän perheilleen tarpeellisia, mahdollisimman esteettömiä ja kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja. Voidaan näin jälkikäteen sanoa, että yhdistyksen silloinen johto on rohkeasti tarttunut yhteiskunnalliseen haasteeseen.

Aravalainsäädäntö oli luotu mahdollistamaan kohtuuhintaista rakentamista. Tässä tarkoituksessa säädeltiin sekä asuntojen kokoa että niiden laatutasoa. Tähän taloon hyväksyttiin isoja asuntoja vähemmän ja kaksioita ja yksiöitä enemmän, kuin keski-

määrin tämän kokoiseen aravataloon. Tuulimyllyntie 5 valmistui joulukuussa v. 1966 ja oli yhdistyksen ensimmäinen vuokratalo. Vuokratalossa on 60 huoneistoa. Kaikkiin asuntoihin oli paljon hakijoita. Yksi kaksioista oli alkuaan talonmiehen asunto. Kaikki uudisasukkaat tulivat jäsenistön piiristä ja lapsia oli paljon verrattuna tähän päivään. Vuonna 1988 julkaistussa yhdistyksen historiassa mainitaan, että ”Tuulimyllyntie 5:n vuokratalo on ensimmäisiä varta vasten liikuntaesteisten asunnoiksi suunniteltuja.”

Asukkaiden vaihtuvuus on ollut pitkään hyvin vähäistä, keskimäärin 2-3 huoneistoa vuodessa eikä aina sitäkään. Vasta viime vuosina vaihtuvuus on noussut vähän aiemmista vuosista. Nykyään asukkaita on yhteensä noin 80 henkilöä.

TMT5:n korjausrakennushankkeet nyt valmistumassa olevaa isoa LVIS -hanketta ennen on toteutettu, LVIS -hanke valmis-

tuu joulukuussa 2016, vähäisin osin 2017. Aiemmin tehtyjä korjaushankkeita ovat olleet julkisivujen ja parvekkeiden remontointi, ikkunoiden ja parvekkeiden sekä ulko-ovien remontti, hissien uusiminen sekä saunan korjaus ja porraskäytävien maalaus.

Tulevaisuus tuo mukanaan uusia vaiheita sekä kaikille asukkaille että rakennukselle ympäristöineen. Rakennuksen kuntoarvion mukaisten korjaussuunnitelmien isot hankkeet saadaan valmiiksi lähes kaikki tämän vuoden kuluessa. Toivon kovasti, että edes joitakin vuosia tästä eteenpäin päästäisiin vähäisin vuosikorjauksin. Mennään tulevaisuutta kohti luottavaisin mielin.

Yhdistyksen hallituksen puolesta toivottan kaikille asukkaille menestystä ja terveyttä tuleville vuosille sekä talon asukkaana viihtymistä. Asukastoimikunnalle kiitos järjestämisestä.

Muistoja Tuulimyllyntieltä

Tuulimyllyntie 5:n asukkaan Lasse Evan muisteluita, kirjannut Leena Simola-Nikkanen.

Kaikki asukkaat muuttivat jouluksi. Ensimmäinen talvi oli hyvin luminen. Miniä ei meinannut löytää lumivallien takaa. Viidennen kerroksen parvekkeella ei ollut katosta, ja lunta tuli parvekkeelle todella paljon.

Taloon muutti tyytyväisiä perheitä. Pääasiassa oli ammattioppilaitosten käyneitä kavereita, maalta kaupunkiin muuttaneita kavereita, joiden asumismukavuus parani kerralla. Pyörätuolikavereita asui kaksi talossa alakerran asunnoissa. Monissa perheissä oli kaksi lasta, joissain enemmänkin. Lapset leikkivät pihalla keskenään ja välillä kävivät katsomassa kelloa, oliko aika mennä kotiin.

Autotalleissa tehtiin kotiviiniä. Ja pullo säilytettiin kylmäkellareissa. Kuulemani mukaan pullojen hävikkiä ilmeni.

Talon takana asuntojen välissä kukkaistutukset meinasivat kuivua ja sitä ihmeteltiin. Talonmieheltä selvisi, ettei hänellä ollut pihanhoitosopimusta, että olisi kuulunut kukkasia kastella. Sopimusta ilmeisesti korjattiin, kun kukkasat kasvoivat myöhemmin hyvin.

Asuntohallituksen pääjohtaja Olavi Lindblom vieraili talossa sen ensimmäisen vuoden aikana ja tapasi siellä vaikeavammaisia ja tutustui esteettömään asuinrakennukseen. Asuntohallitus oli perustettu 1966. Vierailulla Lindblomille kerrottiin, että tällaisia esteettömiä asuintaloja tarvitaan lisää.

KUTSU HELJÄ-seminaariin

HELJÄ- Esteettömyys-työryhmä kutsuu sinut HELJÄ- seminaariin. Tilaisuus on avoin kaikille esteettömyydestä kiinnostuneille henkilöille.

Aika Tiistai 11.4.2017 klo 17:30–19:30

Paikka Kampin palvelukeskuksen juhlasali, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Tilaisuus on maksuton. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Ohjelma

- 17:30 Avauspuheenvuoro: Mikä ihmeen HELJÄ- Esteettömyys-työryhmä?
• Timo Lehtonen, vammaisneuvosto
- 17:45 Esteetön Helsinki on kaikkien etu
• Tekn.lis., arkkitehti Kirsti Pesola
- 18:20 Helsingin palvelukartta
• Projektipäällikkö Mirjam Heikkinen, Helsingin kaupunginkanslia
- 18:50 Jääkö jalankulkija muiden jalkoihin?
• Kokemusasiantuntija Kaisa Penttilä, Näkövammaisten liitto
- 19:10 Loppukeskustelu

Lisätietoja Kirsti Pesola, HIY, kikip@iki.fi tai puh. 050 594 2553.

Ohjelman muutokset mahdollisia.

HELJÄ-Esteettömyys-työryhmän muodostavat Helsingin alueella toimivat vammaisyhdistykset. Mukana ovat tällä hetkellä Helsingin Invalidien Yhdistys HIY ry, Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry, Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, Helsingin Reumayhdistys ry, Kynnys ry sekä Uudenmaan CP-Yhdistys – Nylands CP-Förening ry. Lisäksi työskentelyyn osallistuvat Helsingin kaupungin esteettömyysasiamies ja Helsingin vammaisneuvoston edustaja. Muita paikallisyhdistyksiä voi liittyä mukaan toimintaan.

KOULUTUSTA HENKILÖKOHTAISESTA AVUSTA

Paikka: Helsingin Invalidien Yhdistys, Voudintie 6 Helsinki

Aika: Ti 7.3.17 klo 12.30-14.30

Kouluttajina: Assistentti.info, Susanna Haapala ja Yodit Melaku

YK:N VAMMAISTEN OIKEUKSIEN SOPIMUS VOIMAAN:

Henkilökohtainen apu ja ihmisoikeudet.

Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen koulutusta:
toimisto@hiy.fi tai puh. (09) 7206 240

VR:n maksuton vammaispalvelunumero käyttöön

VR on ottanut 1.1.2017 alkaen käyttöön maksuttoman palvelunumeron vammaisasiakkaille. Numerosta saa hoidettua kaikki matkaan liittyvät palvelut, junalipun

ostamisesta asemien avustamispalvelun tilaamiseen.

Uusi palvelunumero on 08001-66888 ja palvelu on avoinna päivittäin klo 7–22.

Uutta KELA-matkojen tilauksessa

Kaikkia henkilötietoja ei enää tarvitse selvittää KELA-matkaa tilattaessa. Kela on ohjeistanut välitysyritystä tekemään asiakasprofiilin kaikista niistä asiakkaista, joille terveydenhuolto on antanut pitkäaikaisen taksinkäyttötodistuksen. Näiden asiakkai-

den osalta kysytään vain nimi ja henkilötunnuksen loppuosa oikean henkilön varmentamiseksi. Lisäksi pitkän ajan kehittämiskohteena on tilauspuhelun lisäksi mahdollistaa myös muita tilaustapoja paljon matkoja käyttäville henkilöille.

Onnea Leo-Pekka Tähti!

Paralympialaisissa kultaa voittanut ratakeilaaja Leo-Pekka Tähti valittiin Urheilugaalassa vuoden 2016 urheilijaksi. Tähti on Suomen historian ensimmäinen vammaisurheilija, joka voittaa Vuoden urheilija -titelin.

Helsingin Invalidien Yhdistys onnittelee Leo-Pekka Tähteä.



Uusi harrastuslaji HIY:ssä

HIY:ssä uutena lajina tarjolla ilmakivääri- ja -pistooliammuntaa. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Jari Manniin, puh 050 324 2027, posti jari.manni@gmail.com.

HIY:n edustaja voitti Bocciassa joukkuekultaa

Jan Huopainen voitti HIY:n edustajana Boccian sisäkenttien SM kilpailuissa joukkuekultaa (muut joukkueessa pelannet; Teemu Mäkinen ja Tuija Sinisalo – Tampere) sekä parikilpailussa SM-pronssia (parina; Jouni Nordlund – Porin seudun Invalidit).

Kiitos Tiernatyttöt!

Tiernatyttöt esiintyivät Helsingin Invalidien Yhdistyksen Puurojuhlassa 11.12.2016 luoden joulun tunnelmaa.



Joogaryhmien joulupäätarit

Perinteeksi vakiintuneet joogaryhmien joulupäätarit järjestettiin jälleen syyskauden viimeisen joogatunnin yhteydessä. Tämänvuotinen vierailijamme oli homeopaatti Kaisu Harjunpää.

Ollessani nuori ja terve tutustuin Kaisuun, joka palkkasi minut tekemään näyteikkunoita Seppälä-vaateliikkeeseen. Tänäkin ovat kuitenkin kiinnostuksen kohteet ja moni muukin asia muuttunut.

Kaisu kertoi meille homeopatiasta, ja siitä kuinka hän on sen oman kehonsa kautta kokenut hyväksi.

Toimiston tyttöjä haluan kiittää herkkulisistä tarjoiluista sekä molempia joogaryhmiä ihanista joululahjoista. Kiitos!



Heidi

TUTUSTU AIVO-JUMPPAAN

**KE 22.3.2017 KLO 14-16,
Helsingin Invalidien Yhdistys,
Voudintie 6**

Koe Aivojumppaliikkeiden hyvää tekevä vaikutus. Jo muutama liike päivittäin rauhoittaa mieltä ja kehoa, auttaa jaksamaan, kehittää oppimista ja muistamista sekä lisää vireyttä ja iloa elämään.

Ohjaajina Suomen Kinesiologia-yhdistyksen Aivojumppakouluttajat työterveyshoitaja Päivi Repo ja psykologi Liisa Korhonen.

Ilmoittaudu 17.3.2017 mennessä toimisto@hiy.fi tai 09 7206 240. Tapahtuma on maksuton.



Vierailijanamme Kaisu Harjunpää, homeopaatti.

Myydään tarpeettomana Huyndai Matrix 1,60l vm. 2008.

Grafiitin harmaa, automaatti. Hyväkuntoinen, huollettu, katsastettu joulukuussa -16 huomautuksitta. Ollut yhdellä naisomistajalla, invavarusteltu; nouseva, ja kääntyvä kuskin istuin. Kahdet renkaat.

Tiedustelu Paula Anttila, puh. 040-596 8580. Hp. 3000 €.

KERHOT

**HIY:n toimintakeskuksessa,
Voudintie 6.**

Canasta

Keskiviikkona klo 15.00-21.00.
Yhteyshenkilö Seija Suominen
puh. 040 744 3209.

DELETE-

Atk-neuvontapiste.
Tiistaina klo 12.00-14.00.
Yhteyshenkilö Eino Meriläinen,
eino.merilainen@hiy.fi tai
puh. 044 2419404

Eläkeläisten kerho

Torstaina klo 13.00-15.00.
Yhteyshenkilöt: Tarja Raassina
puh. 045 2700 969 ja
Liisa Leinonen puh. 040 744 6274

Maalauskerho

Maanantaina klo 12.30-15.30.
Opettaja Sari Koski-Vähälä
puh. 050 567 4505.
Kausimaksu 30 €.

Omat Käsityöt - ryhmä

Tiistaina klo 15.30-17.30.
Yhteyshenkilö Anneli Koskinen
puh. 040 595 9106.

Naisten illat

Torstaina klo 17.30-20.00 Kevätkauden
tapaamiset: 23.2., 16.3., 6.4., 27.4. ja
18.5. Yhteyshenkilö Riitta Jolanki
puh. 040 514 7526
tai riitta.jolanki@hiy.fi.

Amputoitujen vertaistapaamiset

Kevätkaudella 2017 tiistaina 7.2., 7.3.,
4.4. ja 2.5. klo 18.30-20.30 HIY:n
toimintakeskuksen kerhotila, Voudintie 6.
Yhteyshenkilö Marjaana Väre
puh. 044 350 0071,
marjaana.vare@gmail.com tai
Charlotta Marsh, puh. 050 321 5150,
charlotta.marsh@hiy.fi
Tapaamiset ovat avoimia kaikille
amputoiduille.

**Henkilökohtaisten avustajien
työnantajat keskusteluryhmä.**

Kokemusten ja ajatusten vaihtoa
henkilökohtaisen avustajan työnantajan
roolista ja työnantajajuuteen liittyvistä
kysymyksistä.
Ilmoittautumiset Riitta Jolanki
puh. 040 514 7526
Kokoontumiset kuukauden 1. perjantai
klo 16.30-18.30.

YLEISTEN KULKUVÄYLIEN HYVÄ TALVIKUNNOSSAPITO

Anna palautetta talvikunnossapidosta!

Helsingin Vammaisneuvosto päätti
6.9.2016 yhdessä kaupungin kanssa jul-
kaista kilpailun talvikunnossapidon ura-
koitsijoille. Parhaan palautteen työstään
saanut urakoitsija/toteuttajaryhmä palki-
taan keväällä 2017.

Kilpailun suojelijana toimii Pekka Sauri.
Voit antaa palautetta Facebookissa, Talvi-
kunnossapito-sivulla.

Sivuston osoite: [https://www.face-
book.com/groups/talvikunnossapito/](https://www.facebook.com/groups/talvikunnossapito/)



Talvikunnossapitoa HIY:ssä.

VOUDINTIE 6 TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

▣ Asahi

Maanantaina klo 10.00-11.00
Ilmoittautuminen puh.09-7206 240,
s-posti: toimisto@hiy.fi.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 34 €.

▣ Boccia

Tiistaina ja perjantaina klo 13.00-16.00.
Yhteyshenkilö: Paula Talpia,
puh. 040 514 3395.

▣ Flamenco a istuen - Hecho A Mano!

Tiistaina klo 17.00-19.00.
Ohjaaja: Hannele Tuomipuu,
puh.040 736 5800
Ilmoittautumiset Hannele Tuomipuulle
tai synnove.lehtonen@hiy.fi.
Kausimaksu 49 €.

▣ Jooga

Keskiviikkona klo 11.00-12.00.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,
puh. 040 584 3188,
heidi.viheriala@welho.com.
Kausimaksu 34 €.

▣ Tuolijooga

Keskiviikkona klo 12.30-13.30.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,
puh. 040 584 3188,
heidi.viheriala@welho.com.
Kausimaksu 34 €.

▣ Tuolijumppa

Perjantaina klo 10.00-11.00.
Ohjaajana Marjo Vainikka, puh.
0504623334 tai marjo.vainikka@hiy.fi.
Ei ennakkoilmoittautumista.
Ryhmä on maksuton.

▣ Äijäjooga

Torstaina klo 12.30-13.30.
Yhteyshenkilö: Eino Meriläinen,
puh. 045 1314 576
eino.merilainen@hiy.fi
Kausimaksu 30 €.

Jooga, Tuolijooga ja Flamenco a istuen
- Hecho A Mano -kurssit järjestetään
yhteistyössä Helsingin kaupungin
liikuntaviraston kanssa.

Mualla kokoontuvat liikuntaryhmät:

▣ Liikunta- ja näkövammaisten koululaisten liikuntaryhmät Sporttis-kerho

jatkaa EasySport-liikuntaryhmänä.
(Alle 12-vuotiaat koululaiset.)
Maanantaina klo 18.00-19.00.
Iiriksen liikuntasali, Marjaniementie 74.
Yhteyshenkilö: Marjo Vainikka,
marjo.vainikka@hiy.fi
puh. 050 462 3334.

Treenis-urheilu

Yli 12-vuotiaat nuoret.
Torstaina klo 18.00-19.00.
Yhteyshenkilö: Susanna Halme,
susanna.s.halme@kolumbus.fi
puh. 040 842 8413.

▣ Golf

Talviharjoittelun tiedot julkaistaan
Suomen HCP-golf ry:n sivuilla.
www.suomenhcpgolf.fi/talviharjoittelu.
HCP – Golf on erityisryhmille perustettu
valtakunnallinen yhdistys v. 1993.

▣ Istumalentopallo

Siltamäen ala-asteen koulu,
Siltakyläntie 7-9, 00740 Helsinki
Maanantaina klo 19.00-21.00 ja
torstaina klo 19.00-21.00.
Ilmoittautuminen hiyhelsinki.
nimenhuuto.com järjestelmän kautta.
Yhteyshenkilö: Aulis Vistbacka s-posti
aulis@vistbacka.fi ja Petra Pakarinen
s-posti petra.pakarinen@wippies.fi.
Kausimaksu 30 €.

▣ Jousiammunta

Yhteyshenkilö: Keijo Kallunki,
puh. 0400 456 109 tai
keijo.kallunki@elisanet.fi.

▣ Kuntosali

Torstaina klo 18.00-20.00 Validia Kuntoutus Helsinki (Synapsia). Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilmoittautumiset suoraan ohjaajalle. Kausimaksu 34 €.

▣ Pyörätuolikoripallo

Torstaina klo 18.00-20.00 Validia Kuntoutus Helsinki (Nordenskiöldinkatu 18 B). Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen, puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@ptkeskus.fi. Kausimaksu 30 €.

▣ Pyörätuolirugby

Keskiviikkona klo 18.00-20.00 Validia Kuntoutus Synapsiassa (Nordenskiöldinkatu 18 B). Yhteyshenkilö: Tuukka Nisso, puh. 050 5299 192, tuukka.nisso@outlook.com. Kausimaksu 30 €.

▣ Pyörätuolisalibandy

Maanantaina klo 19.00-20.00 Validia Kuntoutus Synapsiassa (Nordenskiöldinkatu 18 B). Yhteyshenkilö: Antero Karjalainen, puh. 0400 453 318. Kausimaksu 30 €.

▣ Pöytätennis

Kisahallissa. Yhteyshenkilö: Erkki Puranen puh. 0500 449 792, erkki.puranen@pp.inet.fi.

▣ Sisäkurling

Tiistaina klo 19.00-21.00. Validia kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B. Yhteyshenkilö Seppo Pihkala puh. 045 3186266 tai spihkala@gmail.com. Kausimaksu 30 €. TERVETULOA MUKAAN UUDET HARRASTAJAT.

▣ Sulkapallo

Tiistaina klo 19.00-21.00. Validia Kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B. Sulkapallo yhteyshenkilö: Risto Korhonen puh. 045 171 6492 tai ripa.korhonen@hotmail.com. Kausimaksu 30 €.

▣ Sähköpyörätuolisalibandy

M-Team Electric Gladiators

Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26. Tiistaisin klo 17.00-19.00 Yhteyshenkilö: Anna Niemelä 041-504 3443, annaelinaniemela@gmail.com Helsinki Outsiders

Treenit Myllypuron Liikuntamylyssä (Myllypurontie 1) keskiviikkona klo 16.30-18.00 ja perjantaina klo 17.00-18.30. Perjantaisin valmennusta myös junioreille. Yhteyshenkilö Salla Luumi: jory@helsinkioutsiders.net, puh. 044 343 5661 Lajin www-sivut: <http://www.sptsalibandy.net>. Yhteystiedot: lajivaliokunta@sptsalibandy.net.

▣ Ammunta

Ilmakivääri ja -pistooli. Yhteyshenkilö: Jari Manni, puh. 050 324 2027, jari.manni@gmail.com



Lisätietoja erityisliikunnasta saa **Helsingin kaupungin liikuntaviraston** erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta puh. 09 3108 7509 ja Facebook.com Spurtti-liikunta sivuilta.

TREENIKSEN KEVÄT

Treenis on liikuntaryhmä yli 12-vuotiaille liikunta- ja näkövammaisille koululaisille. Treeniksessä tutustutaan uusiin lajeihin mahdollisuuksien mukaan ohjaavan seuran omissa tiloissa ja treeneissä. Alla alustava ohjelma, johon saattaa vielä tulla muutoksia. Treenipäivä saattaa seuratoiminnan vuoksi myös vaihtua. Tarkennuksista ja päivien muutoksista ilmoitetaan erikseen ryhmäläisille.

ALUSTAVA OHJELMA KEVÄÄLLE 2017

- 26.1. seuravierailu (taekwondo)
- 2.2. seuravierailu (taekwondo)
- 9.2. seuravierailu (yleisurheilu)
- 16.2. seuravierailu (yleisurheilu)
- 2.3. miekkailu / Metropolia,
- 9.3. miekkailu / Metropolia
- 16.3. puhallustikka / Metropolia
- 23.3. boccia / Metropolia
- 30.3. kuntopiiri / Metropolia
- 6.4. uinti / Metropolia
- 20.4. uinti / Metropolia
- 27.4. uinti / Metropolia
- 4.5. seuravierailu (koripallo tai sulkapallo)
- 11.5. seuravierailu (koripallo tai sulkapallo)
- 18.5. ulkoliikunta tai seuravierailu

**Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Susanna Halme susanna.s.halme@kolumbus.fi,
puh. 040 842 8413.**

Metropolia AMK osoite: Vanha Viertotie 23, Helsinki
Treenistä ei pidetä hiihtolomaviikolla 23.2. eikä kiirastorstaina 13.4.

TREENIKSEN OHJAAJAT



Susanna Halme on toiminut treeniksen ohjaajana jo pari vuotta. Susanna opiskelee historiaa yliopistolla ja vapaa-ajan täyttävät liikuntaharrastukset. Susanna on ollut vuodesta 2014 maajoukkueen maalipalloilija ja hänelle on kertynyt jo kokemusta kaksista arvokisoista. Maajoukkueen pelaajalla on treenit kuutena päivänä viikossa; pelitreenejä ja fysiikkatreenejä yhteensä viisi kertaa viikossa, lisäksi tulee tehdä omia aerobisia ja lihaskuntoharjoituksia. Viikossa on yksi lepopäivä. Suskin aiempi päälaaji oli uinti ja siinäkin hän ehti kisata SM- ja PM-tasolla. Uinti jäi kun hänet kutsuttiin maalipallon maajoukkueeseen.



Elina Laaksonen on viimeisen vuoden yhteisöpedagogiopiskelija eli opiskelee nuoris- ja järjestöalaa. Opin-
tojen myötä Elina on kiinnostunut erityisesti seikkailu-
kasvatuksesta.
Elina on käynyt sijaistamassa treeniksessä muutaman kerran ja aloittaa nyt ryhmän vakituksena ohjaajana. Elina on kokeillut monenlaisia lajeja liikunnan saralla, muun muassa salsaa ja lentopalloa. Tämänhetkiset har-
rastukset ovat juokseminen ja kuntosaliharjoittelu.

*Jos kaipaat kiinteämpää keskivartaloa,
hyvää ryhtiä sekä notkeita käsiä,*

TULE KOKEILEMAAN FLAMENCOA ISTUEN

tiistaisin kello 17.00–19.00 HIY:n toimintakeskukseen!

Kyytipaikana ja kaupan päälle tulee
energinen musiikki hyvässä porukassa.

Lisätietoja: Hannele Tuomipuu, puh. 040 736 5800

HELSINGIN INVALIDIDIEN YHDISTYS
KIITTÄÄ LAHJOITUKSISTA:



Ota Sote haltuun! Ilmoittaudu kurssille

Tule Invalidiliiton kurssille ottamaan selvää, miten sote vaikuttaa sinun palveluihisi – ja miten sinä voit vaikuttaa soteen. Tietoa ja keskustelua sote-uudistuksesta ja ajankohtaisesta vammaispolitiikasta sekä välineitä alueelliseen vaikuttamiseen.

Lauantaina 11.03.2017 , Valkea talo, Ilkankatu 4, 00400 Helsinki

Viimeinen ilmoittautumispäivä 18.02.2017.

Ilmoittaudu verkossa, Invalidiliiton kurssikalenterin kautta: <https://kilta.invalidiliitto.fi/kurssikalenteri/kurssikalenteri.aspx>

Hinta jäsenille 20 € ja muille 25 € .

Tervetuloa Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäsenet, muiden vammaisyhdistysten jäsenet, vammaisneuvostojen jäsenet ja muut asiasta kiinnostuneet.



JÄSENHAKEMUS

UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Sukunimi Etunimet

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Koulutus Ammatti tai muu vastaava

Asiointikieli ☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Englanti ☒ Muu

☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

☐ Haluan vaihtaa yhdistystä (vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota edellisestä paikallisyhdistyksestä

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

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

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

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

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Ensisijaiset apuvälineet

Lisätietoja / Terveiset Invalidiliitolle tai jäsenyhdistykselle

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Invalidiliitto ry:n ja jäsenyhdistyksen rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti ja Henkilötietolain 22.4.1999/534 mukaisesti.

Paikka ja päiväys **Allekirjoitus**

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi **Jäseneksi hyväksymisaika** **Jäsennumero**



Invalidiliitto

www.invalidiliitto.fi

YHDISTYS



Posti Green

MUISTILISTA

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: toimisto@hiy.fi tai 09-720 6240

- ❑ Naisten illat torstaisin 2.2., 23.2., 16.3., 6.4., 27.4., 11.5., ja 1.6.
- ❑ YSTÄVÄNPÄIVÄKAHVIT ti 14.2.2017 klo 13.00-14.30
- ❑ Koulutusta ti 7.3.17 klo 12.30-14.30, YK:N VAMMAISTEN OIKEUKSIEN SOPIMUS VOIMAAN: Henkilökohtainen apu ja ihmisoikeudet.
- ❑ HELJÄ- esteettömyysseminaari, tiistai 11.4.2017 klo 17.30–19.30, Kampin palvelukeskuksen juhlasali, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
- ❑ MIESTEN SAUNAILLAT 15.2.2017 ja 19.4. Invalidiliiton tiloissa klo 16.00–19.30, Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)
- ❑ Tutustuminen Kellokosken sairaalamuseoon, 10.4.2017
- ❑ Helsingin Invalidien Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään 29.4.2017 klo 13, HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
- ❑ Taiteilijakuvassa Esko Salminen, ti 9.5. klo 14.00, Vuotalo, Mosaiikkitori 2, 00980, Helsinki.
- ❑ Amputoitujen vertaistapaamiset 7.3., 4.4. ja 2.5. klo 18.30–20.00 HIY:n toimintakeskuksen kerhotila, Voudintie 6.
- ❑ Henkilökohtaisten avustajien työnantajat, kokoontumiset kuukauden 1. pe klo 16.30- 18.30

Liity yhdistyksen sähköpostilistalle: toimisto@hiy.fi

Jos haluat saada tietoa ajankohtaisista tapahtumista ja yhdistyksen kuulumisista, liity sähköpostilistalle lähettämällä viesti osoitteeseen toimisto@hiy.fi. Viestin otsikoksi **"Sähköpostilistalle"**.