



# Helsingin Invalidien Yhdistys ry

---

KATSO LISÄTIEDOT

[WWW.HIY.FI](http://WWW.HIY.FI)

# HIY on Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys

Jäseniä 30 000



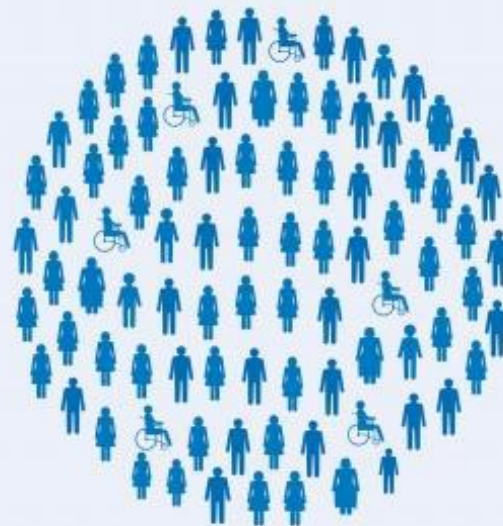
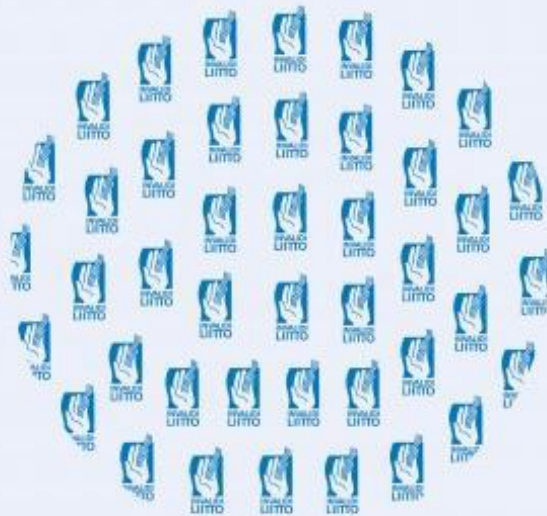
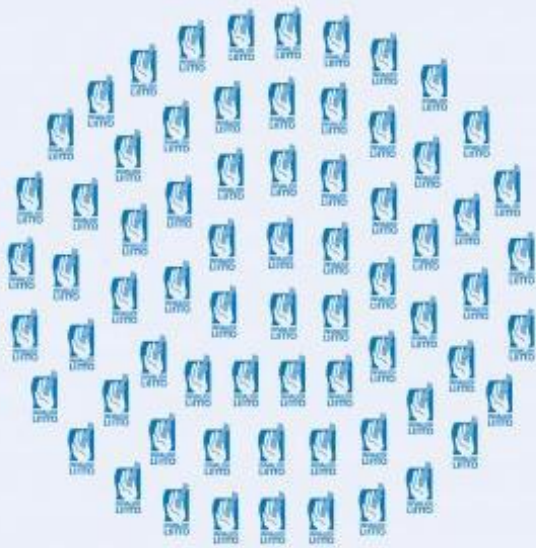
Jäsenyhdistyksiä 149



Työntekijöitä 2500



Invalidiliitto-konserni



# HIY:n jäsenenä saat

- Edunvalvontaa;
- koulutusta, keskusteluja, vertaistukea;
- harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia;
- neuvontaa muun muassa tietotekniikkaan ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa;
- mahdollisuuden yhdistyksen vuokra-asuntoon,
- mahdollisuuden yhdistyksen esteettömän lomamökin vuokraamiseen,
- yhdistyksen oman Täyttä Elämää –lehden,
- Invalidiliiton koulutusta, kuntoutusta, neuvontapalvelua ja IT-lehden.

# HIY pähkinänkuoressa 1/2

## Hallitus

- puheenjohtaja Kristiina Karhos
- varapuheenjohtaja Markku Poikela
- Pirkko Anttila
- Heikki Aulio
- Marja Heimala-Pelkonen
- Pekka Hätinén
- Tuula Partanen
- Antonio Saha
- Viktoria Welling
- Marjaana Väre

# HIY pähkinänkuoressa 2/2

- Jäseniä 1 300
- Henkilökunta:
  - toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa
  - talous- ja kiinteistöpäällikkö Marko Varjonen
  - taloussihteeri Matti Karppinen
  - toimistosihteeri Inge Ivask
  - digipalveluneuvoja Jouni Ahonen
- Toimintakeskuksessa toimisto, juhlasali ja kerhuhuone
- Voudintiellä toimii myös HIY:n 100 % omistama Avustajavälitys Oy



# Avustajavälitys Oy

- Avustajavälitys Oy on Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n kokonaan omistama, henkilökohtaista apua liikunta- ja toimintaesteisille henkilöille tarjoava yritys.
- Tarjoamme henkilökohtaisen avun palvelua Helsingin, Vantaan ja Keravan ja Keski-Uudenmaan hyvinvointialuilla. Meillä voit olla palveluseteli tai itse maksavana asiakkaana.
- Lisätiedot: [avustajavälitys.fi/](http://avustajavälitys.fi/)





# Vuokra-asunnot

HIY omistaa Koskelassa ja Myllypurossa kolmessa kiinteistössä esteettömiä vuokra-asuntoja yhteensä 150 kpl. Asuntoja vuokrataan ensisijaisesti yhdistyksen jäsenille.

Lisätiedot: [www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/](http://www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/)





# Hevossalmen lomakylä

Hevossalmen lomakylä on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja ystävien kesänviettopaikka Laajasalossa. Lomakylä on auki toukokuun alusta syyskuun loppuun. Alueella on vuokrattavia mökkejä ja siellä voi käydä myös ihan päiväselteään. **Mökkivaraukset 1.3. alkaen toimistolta:**

**09 7206 240 / [toimisto@hiy.fi](mailto:toimisto@hiy.fi)**

Päärakennuksessa on hyvät ruoanlaittomahdollisuudet, pyykinpesumahdollisuus ja kaksi suihkua + vessat. Saunarakennuksessa on sauna, tilavat suihkutilat, takkahuone ja lasitettu terassi.



# Hevossalmen lomakylä / isot mökit nro 16 ja 17



## Pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia 2-3 hengen lomamökit

- inva-wc, suihku, televisio, kahvinkeitin, mikro, pienoiskeittiö ja jääkaappi
- sängyissä on peitot ja tyyny, mutta lakanat vuokralaiset tuovat mukanaan



## Mökkien 16 ja 17 vuokra kesällä 2024

- kesä-, heinä- ja elokuu 55 € / vrk
- toukokuussa 50 € / vrk
- syyskuussa 45 € / vrk
- touko- tai syyskuu 950 €/kk

# Hevossalmen lomakylä / pikkumökit



## **Osa mökeistä on pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia**

- minimivarustus, 1-2 sänkyä patjoineen, pöytätaso ja tuoli ja sähköpatteri
- jääkaappi, mikro, kahvinkeitin
- mökeissä ei ole peittoja eikä tyynyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mukanaan
- ruoanlaittomahdollisuus ja wc- ja suihkutilat käytettävissä päärakennuksessa

**Eri mökeissä hieman erilaiset vuokrausajat (1vrk-puoli kesää)**

**Kysy lisää toimistosta!**



# Hevossalmen lomakylä / puistojumppa



Kesä-elokuun keskiviikkoisin klo 14-15.

Jumppa suoritetaan tuolilla istuen, se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jumppaajille. Kukin liikkuu omien mahdollisuuksiensa mukaan.

Maksuton ryhmä. Oma juomapullo mukaan.

Ilmoittautua ei tarvitse!

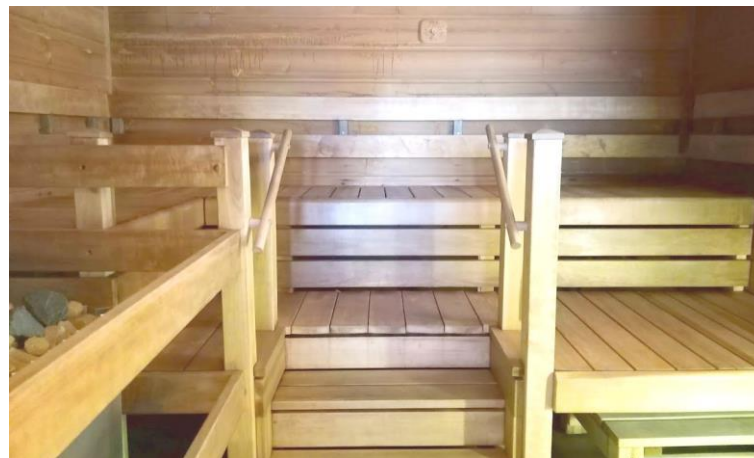
Jumppaa ei järjestetä sateella. Jos sää on huono, tarkista lomakylän valvojalta toteutuuko jumppa puh 045 657 8867

# Hevossalmen lomakylä / sauna



Keskiviikko- ja lauantaisauna 5 € / henkilö  
(mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan).

Ke klo 15-17 naiset, klo 17-19 miehet  
La klo 14-16 naiset, klo 16-18 miehet



# Digipisteen palvelut

- Digipisteellä usein neuvottuja asioita ovat esimerkiksi älypuhelimien käyttö ja asetukset, Kelan sähköiset palvelut, kuvien siirtäminen laitteesta toiseen ja muut arkiset ongelmat. Digipisteellä neuvotaan aiheita laidasta laitaan, tyhmiä kysymyksiä ei ole.
- Neuvontaa myös vammaispalveluun ja Kelan palveluihin liittyvissä hakemuksissa.
- Varaa aika Jounilta etukäteen!
- Lisätiedot: [www.hiy.fi/digipiste/](http://www.hiy.fi/digipiste/)





# Harrastus- mahdollisuuksia Voudintiellä

---

KATSO LISÄTIEDOT

[WWW.HIY.FI/TOIMINTAA](http://WWW.HIY.FI/TOIMINTAA)

# Voudintiellä tapahtuu



## **Maanantaisin**

ASAHI klo 10-11

Maalauskerho klo 12.30-15.30

## **Tiistaisin**

Boccia klo 12-15

Kädentaidoista lautapeleihin –kerho 14.30-17.00 (joka toinen tiistai)



## **Keskiviikkoisin**

Tuolijooga klo 15-16

Canasta klo 13-20



## **Torstaisin**

Tuolijumppa 11.45-12.45

Torstaikerho klo 13-14.30

**Sunnuntaisin** kuntonyrkkeily



# Voudintiellä kokoontuu vertaistukiryhmiä

- Keskusteluryhmä henkilökohtaisten avustajien työnantajille
- Hyväikäiset vammaiset naiset- keskusteluryhmä

Lue lisää [www.hiy.fi/toimintaa/vertaistoiminta/](http://www.hiy.fi/toimintaa/vertaistoiminta/)





# Liikuntaryhmät muualla

---

KATSO LISÄTIEDOT

[WWW.HIY.FI/TOIMINTAA](http://WWW.HIY.FI/TOIMINTAA)

# Muulla kokoontuvia liikuntaryhmiä



- Pyörätuolisalibandy maanantaisin klo 19-20.30
  - Sulkapallo lauantaisin klo 10-12
  - Pyörätuolirugby keskiviikkoisin klo 18.30-20.30
  - Istumalentopallo torstaisin klo 19-21
  - Kuntosalivuoro torstaisin klo 18-20
  - Pyörätuolikoripallo torstaisin klo 18-20
  - Vesijumppa lauantaisin klo 14-14.45
- 
- <https://www.hiy.fi/toimintaa/liikuntaryhmat/>



# Tule mukaan, osallistu!

---

VOIT ANTAA PALAUTETTA KOTISIVULLAMME

[WWW.HIY.FI/JASENYYS/PALAUTE](http://WWW.HIY.FI/JASENYYS/PALAUTE)