

Täyttä ELÄMÄÄ



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3|2025



Syksyn toivekahvilat s. 5
Esittelyssä aktiivinen Heikki Aulio s. 10
Tiistai-iltapäiviin uutta ohjelmaa s. 18



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI

YHTEYSTIEDOT

**Toimisto avoinna syyskuun alusta
ma, ti, to klo 9-16, ke 9-19
perjantaisin klo 9-15 vain puhelimitse**

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

Toimistosihteeri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

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

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

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

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustaja@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 kesäviettopaikka.

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 2025 alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2025 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: Jouni Ahonen

SISÄLLYSLUETTELO 3/2025

Lukijalle	s. 4
Syksyn toivekahvilat	s. 5
Puheenjohtajan palsta	s. 6
Syysristeily	s. 7
Avustajavälityksen kolumni	s. 8
HIY:n aktiivi Heikki Aulio	s. 10
Syyskauden kerhot	s. 12
Syyskokous ja Apuvälinemessut	s. 14
Syyskauden liikuntaryhmät	s. 15
Tiistai-iltapäivien uudet jutut	s. 18



Syysristeily s.7



Avustajavälityksen kolumni s.8



Syyskauden kerhot ja liikuntaryhmät sivuilta 12 ja 15 alkaen

**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 JA KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2025

ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI

YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240

ISSN 2489-9992



Lukijalle

Alkamassa on aktiivinen syyskausi!

YHDISTYKSEEN on alkuvuoden aikana liittynyt yli 70 uutta jäsentä ja Voudintien asuintaloon on tullut paljon uusia vuokralaisia. Olemme aivan innoissamme uusien jäsenten virrasta ja toivotamme heidät kaikki lämpimästi tervetulleiksi yhdistykseen ja toimintaamme.

HIY:N kiinteistöjen isot remontit ovat vihdoin takana. Viimeisenä remontoitiin Voudintie 6 talven ja kevään aikana. Nyt päästään aloittamaan syyskautta ilman remontin häiriöitä. Tiedossa onkin kaikenlaista mielenkiintoista, vanhaa tuttua ja ihan uuttakin!

SUOSITUT toivekahvilat jatkuvat uusin aihein syksyllä. Kahteen toivekahvilaan voi osallistua myös etänä, lue näistä lisää viereiseltä sivulta ja tule mukaan! Muistathan ilmoittautua etukäteen, jotta osaamme varautua sopivalla määrällä tarjoiluja.

SYKSYN uutuus on puheenjohtajan kahvihetket ja yhteislaulailtapäivät. Laulamaan pääsee kerran kuussa tiistaisin. Puheenjohtaja Kristiina on samoina päivinä tavattavissa toimistolla. Tule tuki juttelemaan, kahvittelemaan ja laulamaan! Lue tästä lisää sivulta 18.

KANSIKUVASSA meillä on aktiivinen jäsenemme Heikki Aulio, joka on vetänyt monta vuotta yhtä vertaisryhmää ja aloittaa nyt uuden kerhon. Lue sivulta 10 mitä kaikkea muuta Heikki puuhaa, ja mitä hän ajattelee harrastamisesta ja yhdistyksen toimintaan osallistumisesta.

TÄMÄN lehden ilmestyessä elokuu on vasta käynnistynyt ja kesän ihanat lämpimät ja pimeät illat ovat vielä edessäpäin. Hevossalmen lomakylä on auki koko syys-

kuun, paikasta kannattaa nauttia kauden loppuun asti. Puistojummat jatkuvat elokuussa keskiviikkoisin ja saunat lämpiävät syyskuun loppuun.

HIY:N kulttuuritoimikunta KULTURA järjestää syksyllä taas kaikenlaista aktiviteettia, syysristeilystä löytyy lisätietoa sivulta 7, lukupiiristä ja discosta sivulta 11.

KUTEN niin monessa muussakin työpaikassa, HIY:ssä tehdään töitä myös etänä. Toimistolla ollaan 1.9. alkaen joka päivä maanantaista torstaihin klo 9-16 ja keskiviikkoisin klo 19 asti. Perjantaisin henkilökuntamme on tavattavissa sähköpostitse ja puhelimitse klo 9-15. Etätyö meillä tarkoittaa sitä, että olemme viikolla kaikki muutaman päivän toimistolla ja muutaman etätöissä. Kaikki asiat hoituvat kuitenkin yhtä sujuvasti kuin tähänkin asti, ja toimistolta löytyy aina tuttu ihminen. Kannattaa sopia tapaamisaika etukäteen, jos toivot tapaamista jonkun meistä kanssa.

TÄTÄ kirjoittaessa vapaana on edelleen varsinkin iso- ja asuntoja Voudintiellä ja muutamia on vapautumassa myös Tuulimyllyntiellä. Kannattaa vinkata yhdistyksen kohtuuhintaisista vuokra-asunnoista myös kaverille. Vuokraamme asuntoja vain yhdistyksen jäsenille, mutta yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. Asunnoista voi kysellä lisätietoja allekirjoittaneelta, yhteystiedot löytyvät tämän lehden sivulta 2.

Aktiivista loppukesää kaikille!

Teemalliset toivekahvilat!

Syksy 2025



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

Kaikki toivekahvilat pidetään HIY:n toimintakeskuksessa, osoitteessa Voudintie 6. Kaikkiin tapahtumiin ilmoittaudutaan etukäteen tarjoilujen vuoksi toimisto@hiy.fi / 09 7206 240. Hyvinvointitapahtuman 1.10. hoidot vain niihin ilmoittautuneille. 3.9. ja 5.11. tilaisuuksiin järjestetään Teams-yhteys.

MENU



KE 3.9. KLO 17-18.30
MISTÄ APUA MIELENHUOLIIN JA
RIIPPUVUUKSIIN

Kehittäjä Pirkko Justander,
Sinininauhaliiton esteetön työ
(ilmoittaudu viimeistään 1.9.)



KE 5.11. KLO 17-18.30
VAALIPANEELI

Invalidiliiton liittovaalien Etelä-
Suomen ehdokkaiden paneeli.
Vetäjänä järjestöasiantuntija
Aapo Rantanen.
(ilmoittaudu viimeistään 3.11.)



KE 1.10. KLO 17 ALKAEN
HYVINVOINTI-KAHVILA

Silmänterveysluento KotiOptikot
Varaa etukäteen aika:

- * maksuttomaan näöntarkastukseen (silmapaineen mittaus 5 €)
- * 15 min. näytehoito keholle (10 €, osteopaatti Jonna Blomqvist)
- * muista mahdollisista hoidoista ilmoitamme myöhemmin kotisivuilla

(ilmoittaudu viimeistään 29.9.)



KE 17.12. KLO 16-18
JOULUJUHLA

- * glögiä ja piparkakkuja tarjolla klo 16 alkaen
 - * juhla klo 17-18
- Juhlassa esiintyy
DUO KAIKULUOTAIN
(ilmoittaudu viimeistään 15.12.)

Tervetuloa!



PUHEENJOHTAJALTA

VAALIEN vuosi jatkuu. Marraskuussa pidetään Invalidiliiton liittovaalit. Äänestää voi oman valinnan mukaan joko postitse tai sähköisesti 7.–21.11.2025. Sääntöuudistuksen jälkeen valtuustopaikkoja on vähemmän kuin ennen. Siksi on tärkeää, että HIY:n ehdokkaat saavat oman yhdistyksen laajan tuen. Meillä on kaksi erinomaisen osaavaa ehdokasta, Viktoria Welling ja Kristiina Karhos. Molemmilla on kova palo päästä rakentamaan uutta, jäsenlähtoisempää Invalidiliittoa. Muistathan siis äänestää marraskuussa!

UUDEN neljävuotisen strategian työstäminen on tulevan valtuuston ensimmäinen, vaativa työ. Validian myynnin jälkeen Invalidiliiton toiminta tulee tarkasteltavaksi kokonaan uudesta näkökulmasta. Liitto on palaamassa juurilleen, keskiössä on fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten henkilöiden elämän ja olosuhteiden parantaminen. Uuden suunnan löytymiseksi vaaditaan uudenlaista pitkän tähtäimen suunnittelua.

LIITTOVALTUUSTO hyväksyi kevätkokouksessaan tärkeän kannanoton otsikolla Ihmisarvoinen elämä ei saa olla budjettikysymys. Kannanotossa tähdennetään, että vammaispalvelut mahdollistavat ihmisarvoisen elämän ja aktiivisen, yhdenvertaisen kansalaisuuden vammaisille ihmisille. Lain takaamien subjektiivisten oikeuksien täytöntöönpanosta ei saa huonoinakaan aikoina säästösyistä tinkiä.

LIITTO on syystäkin huolissaan vammaispalvelulain toimeenpanoon ohjatun rahoituksen riittävydestä. Hyvinvointialueiden säästöpainee näkyvät jo nyt muun muassa kuljetuspalvelujen heikentämisinä ja henkilökohtaisen avun tuntien vähentämisinä. Ihmisiä ohjataan enenevässä määrin sosiaalihuoltolain maksullisten palvelujen piiriin.

UUDEN vammaispalvelulain mukaiset palvelutarpeen arvioinnit ovat johtaneet joillakin hyvinvointialueilla jopa lainvastaisiin palvelupäätöksiin. Hyvinvointialueiden perusajatus yhdenvertaisista, laadukkaista pal-

veluista on koetuksella. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön osaamisen päivittämistä uuden lain sisällystä, oikeuskäytännöstä ja YK:n vammaisyleissopimuksesta kaivataan kipeästi.

SÄÄSTÖPAINEET kohdistuvat vammaisiin ihmisiin myös Kelan toimeentulotuen suunnalta. Asumistuen rajat ovat laskeneet ja Kela kehottaa nyt osaa asumistukea saavia vammaisia ihmisiä muuttamaan halvempaan asuntoon. Halvemman, esteettömän asunnon löytyminen ei kuitenkaan aina ole helppoa, ja uuteen asuntoon tarvittavat muutostyöt syövät tavoiteltavia säästöjä. Puhumattakaan siitä, kuinka raskasta muuttaminen on, sekä henkisesti että fyysisesti.

UUSI kaksivuotinen vammaisneuvostokausi on alkanut. Helsingin Invalidien Yhdistys jatkaa vammaisneuvostossa liikuntavammaisten edustajana. Vammaisneuvosto vaikuttaa Helsingin kaupungin poliittisiin päättäjiin ja asioiden valmistelijoihin antamalla lausuntoja ja tekemällä esityksiä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten elämään vaikuttavien päätösten valmisteluun sekä seuraamalla palvelujen toteutumista.

VAMMAISNEUVOSTOTYÖSKENTELY vaatii jäseniltään osaamista ja aloitteellisia toimia pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten elämän parantamiseksi. Edessä olevalla kaudella jäsenten tulee olla entistä aktiivisempia poliittisten valtuustoryhmien suuntaan. Myös kaupungin toimialojen henkilöstön tietoisuutta ja osaamista vammaisuudesta ja toimintakyvyn rajoitteiden vaikutuksista tulee lisätä. On tärkeää päästä osallistumaan jo varhaisessa vaiheessa toimialoilla tehtävien asioiden valmisteluun. Helsingissä on kymmenittäin erilaisia pitkäaikaissairaus- ja vammaisyhdistyksiä. Vammaisneuvoston tehtävänä on myös tukea näiden eri yhdistysten välistä yhteistyötä.

***Maailma ympärillämme muuttuu nopeasti.
Nyt, jos koskaan, tarvitaan aktiivista vaikuttamistyötä.***

KULTURA järjestää

HIY:n SYYSRISTEILY



**Tiistaina 2.9.
klo 14 alkaen**

Laivalla meitä viihdyttää tanssiorkesteri

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:

1.8. 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 25.8.

Peruutukset viimeistään 25.8.,
jonka jälkeen osallistumismaksua
ei palauteta.

LÄHTÖ:

Länsiterminaali T2
Tyyneenmerenkatu 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!



Yhdessä yli kaksi vuosikymmentä – avustajan näkökulma työnantajamalliin

OLEN toiminut Anne Leppälän henkilökohtaisena avustajana jo 21 vuoden ajan. Työsuhteemme alkoi, kun olin vielä nuori ja kokematon alalla – nyt takana on yli kaksi vuosikymmentä yhteistä arkea, naurua, oppimista ja ajoittain myös haastavia tilanteita. Työstäni on tullut osa elämääni, ja Anne on minulle enemmän kuin työnantaja – hän on läheinen ja tärkeä ihminen, melkein kuin perheenjäsen.

KUN aloitimme, henkilökohtaisen avun tarve oli rajatumpaa. Vuosien varrella Annella, sairauden edetessä, avuntarve on kasvanut merkittävästi. Olen saanut kulkea mukana koko tämän matkan – tukenut, auttanut ja samalla oppinut paljon ihmisyydestä, itsenäisyydestä ja siitä, mitä luottamus todella tarkoittaa.

PIDÄN työstäni, mutta on rehellistä sanoa, että jatkuvat sijaistamiset ja lisätyöt alkoivat vuosien saatossa kuormittaa. Monena vuonna tuurasin muiden avustajien sairastapauksissa, ja omat vapaapäiväni jäivät vähiin. Vaikka rakastan työtäni, aloin huomata uupumisen merkkejä.

ONNEKSI Anne löysi palvelusetelin ja otti rinnalle toi-

sen palveluntuottajan – Avustajavälitys Oy:n. Tämä muutti tilanteen merkittävästi: sain vihdoinkin kaivattuja vapaapäiviä ja lomia, ja Anne sai avukseen uusia, sitoutuneita avustajia. Nyt voin olla töissä aidosti läsnä ja jaksava.

ON helpottavaa tietää, että Anne saa apua myös silloin, kun itse en ole käytettävissä. Yhteistyömme on saanut jatkaa tutulla tavalla, mutta palvelusetelin ja Avustajavälityksen myötä arjestamme on tullut tasapainoisempi ja ennakoitavampi.

ERITYISEN arvokasta on ollut se, että sairastapauksissa Avustajavälityksen kautta on saatu sijainen nopeasti – joskus jopa saman päivän aikana. Tämä tuo valtavasti turvaa ja helpotusta meille molemmille. Tällainen joustavuus ja reagointikyky ovat kullannarvoisia, kun kyse on elämästä, joka ei voi pysähtyä hetkeksikään. Henkilökohtainen apu ei ole vain työ – se on luottamusta, jatkuvuutta ja arjen jakamista. Olen ylpeä siitä, että olemme kulkeneet yhdessä näin pitkän matkan, ja iloinen siitä, että asiakkaan tarpeet voidaan nyt täyttää monipuolisemmin ja kestävämmällä tavalla.

Omannäköistä elämää Helsingissä

- yli 35 vuoden kokemuksella



Tarvitsetko apua
henkilökohtaisen avun
palvelusetelin hakuun?

HIY:n Digipisteellä saa
opastusta ja apua myös
esimerkiksi henkilökohtaiseen
apuun liittyvissä hakemuksissa.
050 564 8034 / digipiste@hiy.fi

**Asiakaspalvelu
arkisin klo 8–16
puh. 09 4789 0000
avustaja@avustajavälitys.fi**



www.avustajavälitys.fi

Aktiivinen puuhamies Heikki Aulio

HIY:n onni on jäsenet, jotka haluavat osallistua yhdistyksen toimintaan tarjoamalla omaa osaamistaan ja intoaan muiden iloksi. Heikki Aulio on yksi aktiivisimmista jäsenistämme. Hän on puolisonsa Aunen kanssa paikalla lähes aina, kun jotain HIY:ssä tapahtuu.

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Heikki toimi vertaistukiryhmän vetäjänä syksystä 2019 alkaen. Noin 20 työnantajan ryhmä toimi jo vuosia ennen Heikkiä, vetäjänä Riitta Jolanki. Nyt tilanne on se, että tärkeimmät asiat on keskusteltu moneen kertaan. Ryhmä jää tauolle.

TILALLE TULEE VIRTUAALINEN KAIKEN KERHO

Pohdinnassa oli jo jonkin aikaa, miten osallistujajoukkoa ja käsiteltävien asioiden kirjoa voisi laajentaa. Toiminnan miehenä Heikki käynnistää syksyllä uuden Kai-ken kerhon, johon kaikki yhdistyksemme jäsenet ovat tervetulleita.

Alustavasti Heikillä on ollut mielessä virtuaalimatkoja haluttuihin kohteisiin, musiikkiin liittyviä aiheita, henkilökohtainen apu, tekoäly, asiantuntijaluennot – sekä osallistujien omat toiveet aiheista. Toukokuun alkupuolella järjestetään ehkä kerhon oma kevätristeily!

Kai-ken kerho kokoontuu kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 18-20 vain Teamsissä. Jos sen käyttö ei ole tuttua, niin ei hätää, Heikki neuvoo!

TORSTAIKERHON LEVYRAATI

Heikki on pyöritellyt Torstai-kerhon Levyradeissa jo yli 160 biisiä. Osallistujat kertovat etukäteen toivekappaleensa Heikille, joka soittaa biisit ja näyttää laulun sanat ruudulla, biiseille annetaan arvosanat, jotka tietysti lasketaan yhteen.

Toiveita on tullut laidasta laitaan, oopperasta lastenlauluihin ja rockiin. Toivojien kertomukset biisivalinnastaan ovat usein mahtavia! Levyradeihin voi osallistua myös netin kautta Teamsillä, mutta silloin jää HIY:n herkullinen välipala saamatta, joten suosittelemme paikan päälle tulemistä.

TUOLIJUMPPA

Musiikin lisäksi ihminen tarvitsee liikuntaa. Heikki osallistuu myös HIY:n maksuttomaan tuolijumppaan. Heikki sanoo: "Kannattaa tulla kokeilemaan. Sosiaalinen kanssakäyminen tuo iloa elämään. Kunnon kohe-

nemisen huomaa jumppien toistuesssa. Kukin suorittaa vetäjän ehdottamat liikkeet omaan toimintakykyynsä sovitettuna."

MONIPUOLISET HARRASTUKSET ELÄMÄNILONA

"Kannattaa kokeilla uusiakin harrastuksia. Pysy mieli virkeänä ja aina voi oppia jotain uutta. Yksi tärkeä harrastukseni on digiopastaminen. Teen kotikäyntejä, jos henkilö ei pääse HIY:n toimistolle tai muuhun digitu-kipaikkaan. Tai jos ongelmia on isossa tietokoneessa, tulostimessa tai nettiyhteydessä. Muita harrastuksiani on musiikki ja yhdistystoiminta useissa yhdistyksissä, kesällä puutarhan hoito.

Matkustaminen on myös mieluista. Maailma on täynnä mielenkiintoisia paikkoja! Aiemmin matkasimme Aunen kanssa noin kerran vuodessa Euroopassa. Korona toi tullessaan virtuaalimatkat, jotka mahdollistavat matkailun maailman ympäri. Välillä 'kävimme' viikon aikana 3-4 paikassa eri puolilla maapalloa - tai avaruutta."

UUDET JÄSENET MUKAAN TOIMINTAAN

Kuten Heikin esimerkki osoittaa, aktiivinen toiminta tuo mielihyvää ja parantaa kuntoaikin. Hän kannustaa: "HIY:n jäsenet ovat aivan mainioita, ja heidän kanssaan pääsette harrastamaan uusiakin asioita. Tarjolla on monipuolista toimintaa! Tervetuloa hyvän mielen hankintaan!"

Heikin yhteystiedot ja tiedot ryhmistä ja kerhoista löydät sivulta 12 alkaen.



Heikki osallistui viime kesänä Hevossalmessa kuvataidekurssille



KULTURA:n LUKUPIIRI

Ma 8.9. klo 17-19



Koukuttavaa historiallista viihdettä 1700-luvun Skotlannista. Kirjan sankaritar on liikuntavammainen; hän kävelee epävarmasti kepin kanssa ja jalkoja särkee sietämättömästi. Tätä Viitala osaa kuvata koskettavalla tavalla omakohtaisen kokemuksensa pohjalta. Kirja on saatavana mm. Storytel-, BookBeat- tai Celian palvelusta (Celia on tarkoitettu niille, joille lukeminen on vaikeaa tai mahdotonta).

Lukupiiriin voi osallistua joko netin kautta Teams-ohjelmalla tai paikan päällä HIY:n toimintakeskuksessa. Tarjolla on kahvia ja teetä. **Ilmoittaudu:** Riitta Jolanki, riitta.s.jolanki@gmail.com / 040 5147 526. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, millä tavalla osallistut. Jos tulet paikan päälle, kerro tuleeko avustaja mukaan. Jos osallistut etänä, muista ilmoittaa sähköpostiosoitteesi. **Lämpimästi tervetuloa!**

Ma 6.10. klo 17-19

HIY:n toimintakeskuksessa

Voudintie 6.

LEVYDISCO



DJ Sakari Kolmonen

Sakari on kokenut levynkääntäjä,
joka soittaa monipuolista diskomusaa ja rokkia.

Tule joraamaan ja kuuntelemaan musaa
sekä tapaamaan tuttuja.

HIY tarjoa kahvit ja pientä purtavaa.

TERVETULOA!

HIY:n kulttuuritoimikunta KULTURA saa joskus kutsuja tulla yleisöksi erilaisiin tv-ohjelmiin. Pyynnöt tulevat usein lyhyellä varoitusajalla, ja niihin pitää löytyä yleisö nopeasti. Tuula Partanen toimii yhteyshenkilönä ja lähettää halukkaille tiedon tekstiviestillä tai sähköpostilla. Jos haluat saada näitä kutsuja, ilmoittaudu Tuulalle sähköpostitse tuula.partanen91@gmail.com tai tekstiviestillä 045 139 6068.



HIY:n kerhot ja vertaisryhmät syksyllä 2025

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 mielekästä tekemistä, osallistumisen mahdollisuuksia, yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Osa ryhmistä kokoontuu kerran viikossa, osa harvemmin. Suuri osa kerhoista on maksuttomia, joten kynnys osallistumiseen on matala. Monien kulkeminen on hankalaa ja taksimatkojen vähyyden vuoksi jopa mahdotonta, ja siksi useisiin ryhmiin pystyy osallistumaan kotoa käsin tietokoneen tai älypuhelimien välityksellä. Digipisteen Jouni neuvoa 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. lyijykynä, hiili- ja värikynätekniikoin.

Ohjaajana on asiantunteva kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja Sari Koski-Vähälä.

Syyskausi 25.8.-24.11.

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

Käsillä 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 toki tulla tutun kaverin kanssa. Ryhmää vetää vapaaehtoispuhjalta Aila Jäntti, joka on kokenut askartelun ohjaaja. Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole pakko käydä joka kerta.

Syyskausi 9.9.-16.12.

Aika: Tapaamiset joka toinen tiistai (parittomat viikot) klo 15.15-17.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit.

UUSI! YHTEISLAULUILTAPÄIVÄ

Kerran kuussa kaikki laulamisen ystävät ovat tervetulleita Voudintielle yhteislauluiltojaan. Erityistä osaamista tai valmistautumista ei tarvita. Ei ilmoittautumisia tai sitoutumista. Lue lisää s. 18.

Aika: kuukauden ensimmäinen

tiistai 9.9. alkaen klo 15-16.30.

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

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 muisti-



hirmukaan 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 3.9.

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 10.9.-10.12. klo 17.30-19 (parittomat viikot)

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Ilmoittautuminen toimisto@rusettiry.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 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.

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 sirkustyöpaja!

Aika: torstaisin 4.9.-11.12. klo 12.45-14.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

Lisätiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä

UUSI! KAIKEN KERHO

Tule mukaan monipuoliseen "Kaiken kerhoon"! Kerro Heikille mitä asioita haluaisit käsiteltävän. Jos kiinnostusta riittää, pidetään tapaamisia kerran kuukaudessa TEAMSin kautta ja keskustelua osallistujien haluamista aiheista.

Aiheita voisi olla esimerkiksi:

- Heikin järjestämät virtuaalimatkat haluttuihin kohteisiin Youtube-videoita näyttäen
- musiikkiin liittyviä asioita
- keskustelua henkilökohtaisen avun käyttämisestä
- tutustumista tekoälyn käyttämiseen esimerkkien kautta
- jos sinulla on mielenkiintoista asiaa, jonka haluat esittää itse, niin sovi siitä Heikin kanssa.

Aika: kuukauden ensimmäinen perjantai, klo 18-20

Paikka: Teams-ohjelma

Yhteyshenkilö: Heikki Aulio,

heikki.aulio@gmail.com / 040 704 8597

Tapaamisten ohjelma kehittyy ja muuttuu ajan kuluessa.



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n **SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS**

AIKA: TI 18.11. KLO 17-19, KAHVITARJOILU KLO 16

PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6 §:n mukaiset asiat, sekä valitaan hallitukseen jäseniä ja yhdistyksen varapuheenjohtaja.

Lisäksi päätetään Helsingin kaupungin tontin 91-45-127-1 (Tuulimylyntie 5) uudelleenvuokrauksesta, siihen liittyvistä kiinnityksistä ja panttauksista sekä valtuutuksien antamisesta talous- ja kiinteistöpäällikölle asian hoitamista varten.

Kokoukseen järjestetään etäyhteys Teams-ohjelmalla. Virallinen osallistuminen ja äänestäminen on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.

Jos aiot olla etänä, muista ilmoittautua

viimeistään pe 14.11. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

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

TERVETULOA!



HIY järjestää bussimatkan

Tampereen APUVÄLINEMESSUILLE



Apuvälineet | Kuntoutus | Esteettömyys | Ratkaisut erityisen hyvään arkeen

perjantaina 7.11.

Bussi lähte:

- Tuulimylyntieltä klo 9 ja Voudintien parkkipaikalta klo 9.30.
- Paluumatka lähtee Tampereelta klo 16.

Matkan hinta 30 € (myös henk.koht. avustajat).

Hinta sisältää bussimatkan ja messulipun.

Sitovat ilmoittautumiset 4.8.-15.9. puh 09 7206240 tai toimisto@hiy.fi.

Matka maksetaan viimeistään 15.9. toimistoon (käteismaksu) tai

HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80

(viestikenttään teksti "Tampere" ja oma nimi).

Matka toteutuu, jos osallistujia on vähintään 30.

Tervetuloa!

HIY:n liikuntaryhmät syksyllä 2025

Erilaisten ja eritasoisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen on tärkeä osa HIY:n monipuolisia jäsenpalveluja. Tarjolla on liikuntaa hyvin matalan kynnyksen lajeista vauhdikkaisiin joukkuelajeihin.



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 (MYÖS ETÄNÄ!)

Asahi-terveysliikunta on suunniteltu ennaltaehkäisemään ja hoitamaan vaivoja. Asahissa harjoitetaan ja avataan hartiaseudun lihaksia ja niveliä, samalla kun harjoitetaan selkää, hyvää pystysuoraa asentoa ja rentoutta. Asahi ei ole mitään kuntourheilua, koska siinä

ei välttämättä tule edes hiki.

Asahin liikkeet on suunniteltu niin yksinkertaisiksi, että kuka tahansa pystyy tekemään ne. Liikkeet tehdään paikallaan seisten tai ne voidaan tehdä istuma-asennossa. Liikkeet ovat terapeuttisten vaikutusten vuoksi tehokkaita, vahvistavia ja kuntouttavia. Asahissa ei ole osallistumiskynnystä, se sopii oikeasti kaikille, myös huonokuntoisille, ylipainoisille ja jopa lievästi sairaille.

Syyskausi 1.9.-8.12.

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€ ja 82€ ei-jäsenille.

Ryhmä toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 5.

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 mielellään. Kesällä pelataan säävarauksella Hevossalmen lomakylässä.

Syyskausi alkaa 2.9.

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 4.9.-11.12.

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu,

Siltakyläntie 7-9, Helsinki

Yhteyshenkilö:

Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi

Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41€ ja 82€ ei-jäsenille.

KUNTOSALI

Kuntosali on suunniteltu erityisesti liikuntavammaisen tarpeet huomioiden. Salissa on laaja valikoima ennen kaikkea pyörätuolin käyttäjille suunniteltuja portaattomasti paineilmalla säädettäviä 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 4.9.-11.12.

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41€ ja 82€ 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 vammaisryhmät lajin parissa ovat selkäydinvammaiset ja alaraaja-amputoidut. Kaikki pyörätuolikoripalloilijat eivät käytä pyörätuolia arkiliikumisessa.

Syyskausi 4.9.-11.12.

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€ ja 82€ 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 3.9.-10.12

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€ ja 82€ 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 1.9.-8.12.

Maanantaisin klo 19-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Olli Palonen

opalonon@gmail.com / 040 718 7577

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41€ ja 82€ 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. Kunnan kohoamisen lisäksi kuntoilijoilla on hyviä kokemuksia vammaissulkapallosta: Hyvä ryhmähenki, vilkas mielihiteiden vaihto, pelailu mukavaa ajankulua, saa uusia kavereita sekä liikunta itsessään on aina sosiaalinen tapahtuma. Tervetuloa kokeilemaan!

Syyskausi 6.9.-20.12. (tuntia ei ole 4.10., 25.10., 15.11., 06.12., 13.12.)

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Yhteyshenkilö: Anja Kima

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Kausimaksu HIY:n jäsenille 30€ ja 60€ ei-jäsenille.

Lasten ja nuorten sulkapallokerho (10-22v)

Syyskausi 6.9.-20.12. (tuntia ei ole 4.10., 25.10., 15.11., 06.12., 13.12.)

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 tietoa läsnäoloa. Tuolijooja soveltuu kaikille ikään, 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 3.9.-10.12.

Keskiviikkoisin klo 15-16

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41€ ja 82€ 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 neuvoa kullekin sopivan sovelluksen liikkeistä. Tuolijumppa sopii ihan kaikille!

Syyskausi 4.9.-11.12.

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 hissiiä. 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 6.9.-29.11. (tuntia ei ole 18.10.)

Kevätkaudella osallistujien ilmoittautumisia syyskaudelle otetaan vastaan 18.8. alkaen.

Lauantaisin klo 14-14.45

Paikka: Kampin liikuntakeskus,

Malminkatu 3, Helsinki

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

Tiistai-iltapäiviin uutta ohjelmaa!

PUHEENJOHTAJAN KAHVITTELUHETKI

Syyskuun alusta alkaen HIY:n toimintakeskukseen saadaan jäsenten toivomaa ohjelmaa! Puheenjohtajamme Kristiina Karhos on paikalla kahvittelemassa aina kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 14-15. Jäsenet ovat tervetulleita kahvittelemaan Kristiinan kanssa ja juttelemaan mieltä askarruttavista asioista.

Kristiina on ollut pitkään Helsingin vammaisneuvoston jäsen ja kuluvana kautena Invalidiliiton hallituksessa, joten hänellä on paljon tietoa ja kokemusta vaikuttamistoiminnasta. Tule juttelemaan 9.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12. klo 14-15!

YHTEISLAULUILTAPÄIVÄT

Laulaminen ja erityisesti yhteislaulu saa elimistön erittämään onnellisuushormoneiksi kutsuttuja hermoston välittäjäaineita dopamiinia ja oksitosiinia. Kuoroja tutkittaessa on havaittu, että yhteislaulu vaikuttaa suotuisasti mielialaan ja voi vähentää masennusta ja ahdistusta.

Anu ja Janne Mäkelä ovat luvanneet aloittaa syksyllä yhteislauluiltojen vetämisen HIY:n toimintakes-

kuksessa. He kertovat itsestään näin: "Olemme itä-helsinkiläinen pariskunta, joka on tehnyt pitkään yhdistystyötä kahdessa eri yhdistyksessä. Yhteislaulu on kuulunut yhteiseen elämäämme alusta lähtien ja olemme laulaneet yhdessä jo niin paljon, että muististakin löytyy jo muutama laulu.

Osallistujien on mahdollisuus esittää toiveita laulujen suhteen. Voimme tehdä yhteislaulumonisteita, jotta jokainen pääsee osallistumaan laulamiseen." Tule laulamaan kanssamme 9.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12. klo 15-16.30! Jos innostusta riittää, voidaan lauluiltoja järjestää kahden viikon välein.



Janne ja Anu Mäkelä

Finbort Oy

Hyvinvointia ja terveyttä vuodesta 1993

- **Maxxcare® Pro** kevennostossu kantapään painehaavan hoitoon ja ennaltaehkäisyyn
 - **Lifeturn** polvituet ja kompressiosukat
 - **Safehip®** lonkkahousut ja vyöt
 - **PIRKA** Seniori- ja erityiskengät
 - **Karkelon** kiristämättömät sukat
- Tuotteet laskeumien ja virtsa-inkontinenssin hoitoon. Haavanhoito- ja avannetuotteet ym.



Tykkitienkatu 2 A 2, 33300 TAMPERE
p. 0400 840 575 • finbort@elisanet.fi

"MYYMÄLÄ" AVOINNA AINOASTAAN SOPIMUKSEN MUKAAN.

www.finbort.fi

Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

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

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

Helsinki

SR Varaudu elämän taitekohtiin
Laki Rytönen
• Kampissa • Edunvalvontavaltuutukset ym.
050 357 7807 • lakirytönen.fi

**HELSINGIN
HAUTAUSHUOLTO**
www.hautaushuolto.com

KOTOMO OY
www.kotomo.fi



**SUOMEN
NUMEROKESKUS OY**
www.suomennumerokeskus.fi

 **JÄRVISEUDUN
SANOMAT**
www.jarvisuodunsanomat.fi

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



TARVITSETKO HENKILÖKOHTAISTA AVUSTAJAA?

Kokeneet ja luotettavat avustajat ja hoitajat
kotimaiselta 9Livesiltä! Palvelut myös palvelu-
setelillä. **MAKSUTON TUTUSTUMISKÄYNTI.**

Ota yhteyttä:
Palvelupäällikkö Mirva Kukkonen
p. 044 702 9388
mirva.kukkonen@9lives.fi

9lives.fi

9LIVES
Kotipalvelut Oy



Koti täynnä ainutlaatuista elämäniloa

Onnikodit – vammaisten asumispalvelut

Tarjoamme tukea tarvitsevalle kodin, jossa hän voi elää mahdollisimman antoisaa ja turvallista arkea. Meillä jokainen saa luoda oman viihtyisän paikkansa ja osallistua yhteisen kodin arkeen omien kykyjensä mukaan. Tarjoamme päivä-, työ- ja harrastustoimintaa, jotka pitävät aktiivisena ja tekevät päivistä mielekkäitä.

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Palvelujohtaja

Tellervo Hiltunen
p. 050 370 3775

Tutustu koteihimme sekä toimintaamme:

onnikodit.fi  Onnikodit  @onni.kodit

