TÄYTTÄ ELÄMÄÄ

Keilailu
tekee hyvää s. 22

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n jäsenlehti 2 / 2017

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
Toimiston kesäaika
1.6.–31.8.2017 klo 9 – 15.
Toimisto suljettu 1.–31.7.2017.

Yhdistyksen puheenjohtaja
Kristiina Karhos
puh. 050 463 5732
s-posti **pj.hiy@hiy.fi**
Varapuheenjohtaja
Jan Huopainen
puh. 040 058 2762
s-posti **jan.huopainen@hiy.fi**
Toiminnanjohtaja Ilse Uoti
puh. 09 7206 2415 tai
045 657 8943
s-posti **ilse.uoti@hiy.fi**
Talouspäällikkö 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 läsnäolo- 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 yhteisökannatusjäsentä. 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.

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään 29.4.2017 klo 13.00 alkaen yhdistyksen toimintakeskuksessa, Voudintie 6. Kokouksessa käsitellään 6§:n mukaiset kevätkokousasiat ja valitaan yhdistyksen ehdokkaat invalidiliiton liittovaltuuston vaalia varten. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

HIY VÄLITTÄÄ HENKILÖKOHTAISTA APUA PALVELUSETELEILLÄ

Välitys avoinna maanantaista perjantaihin
klo 8.00 – 17.00
puh. 045 8519000 tai
avustajavalitys@hiy.fi

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ

2/2017

Asiantuntijalehti vammaisille sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille

Kansikuva: Eija Mäntynen

Sisällysluettelo

Lukijalle 4
Sääntömääräinen kevätkokous 5
Ota sote haltuun 6
Kolmivuotinen raaja-amputoitujen vertais-tukihanke käynnistymässä HIY:ssä 8
Kuntavaalipaneeli 11
Invalidiliiton liittovaalit 2017 10
Vuosisadan taidenäyttely 11
Kutsu Helsingin aluenäyttelyyn 11
Tervehdys keväälle 12
Vanhojen tanssit 17.2.2017 13
Tenho Olavi Raaterova on monipuolinen keikkatyöläinen 14
Vastaa kyselyyn ja osallistu TE-lehden kehittämiseen 16
Kuvataideleiri 18
Uskomatonta tavoittelemassa: elämäni unelma .. 19
Talvipäivän retki Tallinnaan 21
Hyvää tekevää keilailua 22
On The Wheels tulee jälleen 23
Pieniä paloja 24
Sinustako uusi paralympiavoittaja 26
Kerhot 2017 27
Liikuntaryhmät kevät 2017 28
Jäsenhakemus 31
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

ETELÄPOHJALAISENA HELSINGISSÄ

Olen 60-vuotias Paula Anttila, asun Käpylässä mieheni kanssa. Toimin Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n hallituksessa rivijäsenenä. Olen lisäksi Invalidiliiton hallituksen jäsen. Muuttaessani vuoden vaihteessa 5400 asukkaan Teuvalta Helsinkiin pelkäsin eniten palveluitteni puolesta. Turhaan – lakihan minua suojelee. Silti jännitin, saanko yhtä hyvän tyypin henkilökohtaiseksi avustajakseni kuin minulla oli aikaisemmin. Turhaa sekin oli. Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n Avustajavälitys osoittautui sammoksi, joka ammentaa toinen toistaan sopivampia ihmisiä avustajan hommiin. Mutta tiedäthän sinä, miten helppoa on löytää uusia pelon aiheita ja epäilyksen pilviä. Miksi emme voi sen sijaan päättää uskoa, että kaikki sujuu hyvin ja lopussa kiitos seisoo.

Sosiaali- ja terveyspuolen (Sote) palvelujärjestelmä muuttuu kaupungeilta ja kunnilta maakuntiin. Teuvalaisilla on vielä kunnassaan terveyskeskus, vaikka kuntalaiset usein joutuvatkin naapurikunnan puolelle lääkärin vastaanotolle. Siellä järjestelmä on tällä hetkellä yhteinen neljän muun kunnan kanssa. Jää nähtäväksi, kuinka sote tulee muuttamaan teuvalaisten ja helsinkiläisten elämää. Myös vammaispalvelut toimivat nopeasti ja saan päätökset viivytyksittä. Se ei kaikkialla ole niin päivänselvää.

Paitsi, että muutin maalta kaupunkiin, vaihdoin pienestä, vajaan kahdensadan jäsenen yhdistyksestä suureen, noin kahdentuhannen jäsenen yhdistykseen. Se tuntuu vakiintuneesta järjestöihmisestä kaikkein suurimmalta muutokselta. Ehkä juuri sen takia on mielenkiintoista olla mukana. Haluaisin tutustua myös sinuun ja kuulla oman tarinasi. Nähdään yhdistyksen tapahtumissa!

Entisen yhdistyksen tiedotuskanavina toimivat paikallislehti ja kerran vuodessa lähetettävä jäsenkirje. Hiy:ssä meillä on oma, neljä kertaa vuodessa ilmestyvä lehti, jossa ilmoitin autoni olevan myynnissä. Tottakai autokin oli huipputuote ja siksi myyminen olikin helppoa. Teuvalaisilla jäsenillä on harrastuskanavinaan iltapäiväkerho, joka kokoontuu kolmen viikon välein. Bocciaa pelataan kolme kertaa viikossa. Vähän toista kuin meidän Hiyn jäsenistön mahdollisuudet, mutta onhan meillä kokoerokin kuin ”daavidilla ja goljatilla”.

Täällä asun muutaman kilometrin päässä kaupungin keskustasta, enkä tunne vielä kaupunginosia tai maisemareittejä puhumattakaan oikoteistä. Maalla asuin saman kujan varrella vuosikymmeniä. Sen varrella synnyinkin kummieni ”huonestuvas” (=olohuone, vierashuone) vuonna 1956. Sieltä olen tehnyt huimia retkiä osuuskaupan pihalle parin kilometrin päähän ja viimeaikoina kirjastoon sähkömopolla. Sitä en ole vielä saanut mukaani. Säilytyspaikan työstäminen on yhä kesken. Tavataan raitilla, kunhan homma on kunnossa.

Kuljetuspalveluissa yllättävintä on ollut se, kuinka kuljettaja vaihtuu joka kerta. Teuvalla käytin omaa luottokuskiani ja sovin menoistani hänen kanssaan useasti jo kuukauden ajot etukäteen.

Vaatekauppojakin Teuvalta löytyy neljä. Kenkäkauppoja on vain yksi. Autokorjaamoita sen sijaan on useampia. Samoin parturi-kampaamoita. Myy siinä sitten yhdistyksen yritysjäsenyyksiä, kun samoilta yrittäjiltä kerätään myös arpavoittoja.

Yksi suuri muutos on tulevien kuntavaalien massiivisuus. Teuvalla tunsin henkilökohtaisesti jokaisen ehdokkaan ja tiesin heitä haastateltuani, ketä äänestäisin. Helsingissä se ei onnistu. Siksipä oman ehdokkaan löytäminen täällä onkin vaikeampaa. Kuinka itse löydät ehdokkaasi?

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

La 29.4.2017 klo 13.00

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n
Toimintakeskus, Voudintie 6, Helsinki

KOKOUKSESSA KÄSITELLÄÄN 6§:N MUKAISET KEVÄTKOKOUSASIAT JA VALITAAN YHDISTYKSEN EHDOKKAAT INVALIDILIITON LIITTOVALTUUSTON VAALIA VARTEN

Kahvitarjoilu

TERVETULOA!

OTA SOTE HALTUUN!

Onpa hieno lupaus, ajattelin ja epäilin istuessani Valkean talon auditoriossa odottelemassa Invalidiliiton Ota sote haltuun! -kiertueen Helsingin seminaarin alkua 58 muun osanottajan kanssa. Minusta vähän tuntui siltä, ettei sote ole oikein kenelläkään hallussa.

Missä mennään sote-uudistuksessa?

Sote-muutosjohtaja **Timo Aronkytö** Uudenmaan liitosta esitteli soten nykyvaihetta ja tulevaisuutta. Tavoitteina ovat yhdenvertaiset palvelut kaikille, palveluun pääsyn nopeuttaminen, asiakkaan valinnanvapauden mahdollistaminen, palveluiden yhdenmukaistaminen, vaikuttavuuden lisääminen ja kustannustason kohtuullistaminen.

Maakuntalaki tulee voimaan 1.7.2017. Maakunnille tulisi 1.1.2019 alkaen velvollisuus järjestää alueensa sote-palvelut. Palvelut tulisi taata kaikille yhdenvertaisesti. Maakunnan liikelaitos määrittelisi palvelun tarpeen, määrän, laadun, tuottamistavan ja rahoituksen. Se myös toteuttaisi osan palveluista. Maakunnan liikelaitos hyväksyisi alueensa suoran valinnan palveluntuottajat ja tekisi niiden kanssa sopimukset. Se olisi myös yhteistyössä muiden maakuntien, kuntien ja valtion kanssa.

Maakunnilla tulee olla palvelustrategia siitä, kuinka sote-palvelut on suunniteltu toteutettavaksi. Tähän kuuluisi suunnittelu, toteutus, toiminta, talouden suunnittelu ja johtaminen. Maakunnan liikelaitos antaa asiakkaalle palvelulupauksen, jonka tavoitteena on lisätä toiminnan avoimuutta ja asiakkaan tarpeiden ja näkemysten sekä paikallisten olosuhteiden huomioonottamista. Maakunnan liikelaitos tuottaisi palveluita, jotka eivät kuulu valinnanvapauden piiriin. Tällaisia ovat monet sosiaalipalvelut, laaja päivystys ja erikoissairaanhoito. Maakunnan liikelaitos tekee hoidon ja palveluntarpeen arvioinnin ja asiakassuunnitelman yhdessä asiakkaan kanssa. Se myös tekee viranomaispäätökset. Toteutusvaihtoehtoja ovat asiakasseteli tai henkilökohtainen budjetti joiden avulla asiakas voi valita hänelle myönnetyn palvelun. MKL:n tehtäviin kuuluisi myös palveluiden yhteensovittaminen muiden palveluntuottajien kanssa ja kaikkien palveluiden toimivuuden valvonta.

Palveluntuottaja toteuttaisi konkreettisesti asiakkaan tarvitseman palvelun ja varmistaisi palvelukokonaisuudet ja **palveluketjujen** toimivuuden. Palveluntuottaja voi olla maakunnan liikelaitos, yksityinen - tai kolmannen sektorin palveluntuottaja.

Maakuntien ja kuntien yhteinen tehtävä on kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja hyvinvointipalveluiden ylläpitäminen poikkihallinnollisesti yhdessä kuntien eri toimialojen kesken. Tässä ennaltaehkäisevässä työssä on järjestöillä tärkeä tehtävä.

Invalidiliiton kannanotot Sote uudistukseen

Seuraavaksi kuulimme Invalidiliiton kannat sote-uudistukseen. Luennoitsijana oli **Petteri Pitkänen** Invalidiliitosta. Aluksi hän totesi, että sote- ja maakuntauudistus on suurimpia hallinnon ja toimintatapojen uudistuksia, mitä Suomessa on tehty. Muutos koskettaa kaikkien kansalaisten palveluja ja se tulee vaikuttamaan merkittävästi myös vammaisten sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämiseen ja tuottamiseen, ohjaukseen ja rahoitukseen. Nämä palvelut siirtyvät maakuntien hoidettavaksi 1.1.2019 alkaen. Invalidiliitto on koonnut vammaisten oikeuksien näkökulmasta keskeisimmät seikat.

- Vammaisten perusoikeuksia on kunnioitettava ja vammaispalvelulakia noudatettava.
- Esteetön palvelu on kaikille hyödyksi. Varmistetaan vammaisen asiakkaan osallisuus palveluprosessissa.
- Huolehditaan asiakasturvallisuudesta

myös uudessa tuottamisjärjestelmässä.
• Valinnanvapaus edellyttää nykyistä parempaa tietopohjaa.
• Myös vaikeavammaisilla ja harvinaissairailla on oltava aito mahdollisuus valinnanvapauteen.
• Kolmas sektori on voimavara. Järjestöjen rooli palveluntuottajana on huomioitava paremmin.
• Maakunnallisille vammaisneuvostoille on annettava todellinen toimivalta

YK:n vammaissopimuksen artikla 4.3 edellyttää, että vammaiset kansalaiset otetaan mukaan heitä koskevaan päätöksentekoon. Myös Suomen perustuslaki ja yhdenvertaisuuslaki edellyttävät, että vammaisten ihmisten yhdenvertainen osallisuus turvataan. Tämä tapahtuisi maakunnallisten vammaisneuvostojen kautta, mikäli niillä olisi todellinen toimi- ja päätösvalta.

Miten soteen voi vaikuttaa?
Espoon Invalidien puheenjohtaja **Pirkko Kuusela** ja järjestötyön suunnittelija **Aapo Rantanen** Invalidiliitosta avasivat meille vaikuttamismahdollisuuksia. Vammaisten henkilöiden ja heidän edustamiensa järjestöjen kuuleminen on turvattava ja vammaisten tarvitsema palveluohjaus on varmistettava. Saumaton yhteistyö eri palveluntuottajien kesken on välttämätöntä.

• Palveluiden järjestäminen ja hankinta
Vammaisten tarvitsemat palvelut tulee tuottaa ja toimintakyky arvioida yhdessä asiakkaan kanssa moniammatillisesti lähellä asiakasta. Tähän kuuluvat asiakassuunnitelma hoito, kuntoutus ja apuvälineiden saanti yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Asiakasmaksujen on oltava kohtuullisia ja elämän mittaisissa palveluissa maksuttomia. Kokemusasiantuntijuutta ja vertaistukea on vahvistettava osana hoito- ja palveluprosesseja. Tässä potilasyhdistykset ja erilaiset järjestöt ovat avainasemassa. Digitaalisten palveluiden lisäksi on oltava mahdollisuus henkilökohtaiseen palveluun. Asiakasta tulee kuulla palvelujen omavalvonnassa.

Sanna-Kaisa Patjas, Sari Sarkomaa, Kristiina Karhos ja Leena Simola-Nikkanen Ota Sote haltuun -seminaarissa.

• Alueellinen yhteistyö
Yhteydenpito päättäjiin ja viranhaltijoihin on erittäin tärkeää soten suunnittelun ja toteuttamisen eri vaiheissa.

Vaikuttamistoimintaan tarvitaan yhteistyötä, itseluottamusta, itsetuntemusta ja rohkeutta. On tärkeää ottaa asioista selvää ja tuoda omat ajatuksensa esiin!

Pirjo Lehtovaara-Limnell

KOLMIVUOTINEN RAAJA-AMPUTOITUJEN VERTAISTUKIHANKE KÄYNNISTYMÄSSÄ HIY:SSÄ

Helsingin Invalidien Yhdistyksessä on käynnistymässä uusi kolmivuotinen Vertainen vierellä – raaja-amputoitujen valtakunnallinen vertaistuki -hanke. Hankkeen tavoitteena on tuoda vertaistuki kaikkien amputoitujen ulottuville. Hankkeen aluekoordinaattoreista toinen työskentelee Helsingistä ja toinen Oulusta käsin.

Vuonna 2016 tehtiin esiselvitys

Uuden hankkeen taustalla on Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n ja Oulun Invalidien Yhdistys ry:n yhteinen selvitystyö, jossa amputoitujen vertaistuen tilannetta ja tarvetta kartoitettiin vuonna 2016. Keskeinen osa selvitystyötä oli kartoittaa olemassa olevaa, eri tahojen järjestämää vertaistukitoimintaa. Koottujen tietojen pohjalta luotiin www.amputoidut.fi -sivusto tiedotuskanavaksi amputoiduille itselleen sekä yhdistyksille ja muille tahoille, jotka järjestävät vertaistukitoimintaa. Sivuilla kerrotaan mm. paikallisten invalidiyhdistysten ja valtakunnallisten amputoitujen yhdistysten toiminnasta.

Selvitystyön osana toteutettiin myös kysely amputoiduille. Siihen saatiin yhteensä 68 vastausta. Vastaajat tavoitettiin eri kanavia myöten hyödyntäen mm. Helsingin ja Oulun yhdistysten jäsenlehtiä ja verkkosivuja sekä sosiaalista mediaa. Kyselyyn vastanneista 67 prosentilla oli kokemusta vertaistukitoiminnasta. Vastaajista hieman alle puolet kertoi osallistuneensa vertaistukiryhmään ja reilu kolmasosa kertoi tavanneensa vertaistukihenkilöä. Yli 60 prosenttia vastaajista kertoi, ettei heille oltu tarjottu mahdollisuutta vertaistukihenkilön tapaamiseen sairaalassa amputaation yhteydessä

Vertaistukitoiminnan eri muodoista kyselyyn vastanneita kiinnostivat eniten vertaisryhmätapaamiset toisten amputoitujen kanssa. Yli puolet kertoi olevansa kiinnostuneita internetin keskusteluryhmistä tai sosiaalisesta mediasta vertaistukitoiminnan muotona. Noin puolta vastaajista kiinnostivat myös liikuntaryhmät tai liikuntatapahtumat, asiantuntijoiden luennot ja vapaamuotoinen ajan vietto toisten amputoitujen henkilöiden kanssa. Vain noin kolme prosenttia vastaajista kertoi, ettei ole kiinnostunut vertaistukitoiminnasta.

Jonna Helavirta ja Charlotta Marsh.

Viime vuoden kesäkuussa aloitettiin HIY:ssä kuukausittaiset amputoitujen vertaistapaamiset. Vapaamuotoisissa tapaamisissa on keskusteltu kahvin äärellä moninaisista amputoitujen elämää koskevista aiheista.

– Ryhmään on koko ajan tullut uusia osallistujia. Olen havainnut ryhmän tarpeelliseksi, koska pääkaupunkiseudulla on ollut amputoitujen toiminnan osalta hiljaista pitkään. Joka kerralla on ryhmässä ollut kävijöitä, osa on käynyt vain kerran tai pari, ja osa jäänyt pidemmäksi aikaa mukaan, kertoo tapaamisia luotsaava **Marjaana Väre**, joka on Suomen Nuoret Amputoidut ry:n puheenjohtaja.

Uudessa hankkeessa kehitetään toimintaa valtakunnallisesti

Vuoden 2016 selvitys toteutettiin RAY:n

tuella. Avustusten käsittely siirtyi 1.1.2017 RAY:ltä STEA:lle. STEA päätti helmikuussa 2017 tukea uutta kolmivuotista hanketta ja hanke käynnistyi saman tien.

– Vertainen vierellä -hanke tukee hienosti yhdistyksemme toimintasuunnitelmaan yhtenä keskeisenä tavoitteena kirjattua vertaistuen edistämistä, toteaa Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n puheenjohtaja **Kristiina Karhos**.

Tulevassa hankkeessa tarkoituksena on koordinoida ja kehittää raaja-amputoitujen vertaistukea valtakunnallisesti, parantaa vertaistuen saatavuutta ja saavutettavuutta sekä juurruttaa vertaistuki kiinteäksi osaksi amputoidun henkilön hoito- ja kuntoutusketjua. Hankkeessa tullaan keskittymään niin yksilölliseen vertaistukeen kuin vertaistukiryhmiinkin.

– Saimme kyselyllä arvokasta tietoa siitä, millaista vertaistukitoimintaa vastaajat toivovat. Kyselyllä saatiin myös hyviä kehittämisehdotuksia toiminnalle. Tulemme hyödyntämään saatua tietoa tulevan toiminnan suunnittelussa, kertoo eteläisen alueen aluekoordinaattori **Charlotta Marsh**.

Vertaistuen periaatteita ovat vapaaehtoisuus ja vastavuoroisuus. Tukea annetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, ja se perustuu omakohtaiseen kokemukseen. Vertaistukihenkilöinä toimivat vapaaehtoiset, jotka ovat itse käyneet läpi amputaation. Aluekoordinaattorit tulevat toimimaan yhteyshenkilöinä, joiden kautta esimerkiksi sairaalat voivat pyytää vertaistukihenkilöä käynnille.

Tarkoitus on kehittää yhteistyötä sairaaloiden kanssa. Tästä yhteistyöstä Oulussa on jo hyvä toimintamalli.

– Oulun mallissa yhteistyö sairaalan kanssa on keskeistä. Oulussa vertaistukea tarjotaan jokaiselle sairaalaan saapuvalle amputoitavalle henkilölle ennen ja jälkeen amputaation. Oulun vertaistukimalli on ainoa laatuaan koko Suomessa ja tarkoituksena on esitellä malli kaikille Suomen amputaatioita suorittaville sairaaloille. Vertaistuki toimii yhtenä kuntoutuksen välineenä. Amputaatio on monesti erittäin dramaattisesti elämää muuttava tapahtuma, jolloin vertaistuen ja kokemusten jakamisen tärkeys korostuu, kertoo pohjoisen alueen aluekoordinaattori **Jonna Helavirta**.

Projektin puitteissa toteutettavista tapahtumista, koulutuksista ja muusta toiminnasta tullaan ilmoittamaan muun muassa Täyttä Elämää -lehdessä ja HIY:n verkkosivuilla, osoitteessa www.hiy.fi sekä www.amputoidut.fi -sivustolla.

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Tervetuloa mukaan! Tapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille.
PAIKKA HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6, Helsinki

Kevään tapaamiset ti 4.4. ja 2.5. klo 18.30-20.00
Syksyn tapaamiset ti 8.8., 5.9., 3.10., 7.11. ja 12.12. klo 17.30-19.30

KESÄTAPAAMINEN 6.6.2017 KLO 17.30-20.00 HEVOSSALMESSA
Hevossalmen lomakylässä, Vuorilahdentie 7.
Vertaistapaaminen klo 17.30 alkaen, jonka jälkeen grillailua ja rentoa yhdessäoloa.
Ilmoittautuminen 31.5. mennessä tarjoilujen vuoksi. Tervetuloa!

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET
Charlotta Marsh
charlotta.marsh@hiy.fi
050 321 5150

Vertainen vierellä – raaja-amputoitujen valtakunnallinen vertaistuki 2017-2019

KUNTAVAALIPANEELI

HIY:n toimintakeskuksessa järjestettiin kuntavaalipaneeli 15.3.2017. Kuntavaaliehdokkaita tentattiin muun muassa esteettömyydestä, sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksesta sekä järjestöavustuksista.

Mukana olivat seuraavat ehdokkaat (kuvassa vasemmalta oikealle)
Keskusta: ***Karl-Mikael Grimm***
Kokoomus: ***Johanna Krabbe***
Perussuomalaiset: ***Sami Ahonen***
Ruotsalainen kansanpuolue: ***Ira Grandén***
Suomen kommunistinen puolue
Helsinki-listat: ***Olli Salin***
Kristillisdemokraatit: ***Tiina Parkkinen***
Vasemmistoliitto: ***Ilpo Haaja***
Sosiaalidemokraattinen puolue: ***Arzu Caydam-Lehtonen***
Vihreät: ***Jan Huopainen***

INVALIDILIITON LIITTOVAALIT 2017

SINÄKÖ PÄÄTTÄJÄKSI INVALIDILIITTOON?

Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto. Liittovaltuustoon kuuluu 49 jäsentä, jotka valitaan posti- ja sähköisellä äänestyksellä 6.-17.11.2017 välisenä aikana vaalipiireittäin suoritettavalla enemmistövaalilla liittovaltuuston vahvistaman vaalipiirijaon mukaisesti. Valituiksi tulevat kustakin vaalipiiristä eniten ääniä saaneet. Vaalien tulos vahvistetaan 30.11.2017 mennessä.

Yhdistyksemme saa asettaa vaaleihin korkeintaan neljä ehdokasta. Yhdistys päättää ehdokasasettelusta kevätkokouksessa lauantaina 29.4. 2017.

Mikäli olet kiinnostunut johtamaan Invalidiliittoa seuraavat neljä vuotta liittovaltuustosta käsin asetu ehdolle yhdistyksen jäsenistön päätettäväksi kevätkokouksessa!

Vuosisadan taidenäyttely

Wäinö Aaltosen seura järjestää Vammaisten VII valtakunnallisen näyttelykokonaisuuden Suomi 100- juhlavuoden teemalla ”Yhdessä”.
Alueellisia näyttelyitä järjestetään Helsingissä, Hämeenlinnassa, Nastolassa, Oulussa, Raisiossa ja Turussa. Valtakunnallinen päänäyttely järjestetään Turun tuomiokirkon kappelissa 28.8.-10.9.2017.
Hankkeen suojelijana toimii arkkipiispa Kari Mäkinen.

Helsingin aluenäyttely 5.5. – 29.5.2017
Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
Näyttely on avoinna toimiston aukioloaikoina klo 9.00- 15.00.
Avajaiset perjantaina 5.5.2017 klo 15.00 – 18.00.

Tervetuloa!

Kutsu Helsingin aluenäyttelyyn

Helsingin aluenäyttely on 5.5. – 29.5.2017 Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintakeskuksessa, Voudintie 6. Wäinö Aaltosen Seura ja Helsingin Invalidien Yhdistys kutsuu helsinkiläiset vammaiset taiteen harrastajat osallistumaan näyttelyyn. Näyttelyn teema on Suomi 100 -juhlavuoden ´Yhdessä´, jota toivotaan käsiteltävän eri näkökulmista itsenäisyyden aika ja merkitys huomioiden. Jury valitsee näyttelyn osallistuvat työt ja osallistuneiden keskuudesta kaksi stipendin saajaa ja kaksi kunniakirjan saajaa. Stipendien suuruus on 100 €/kpl.
Näyttelyn toimintaohjeet:
Yksittäinen taiteilija voi esittää näyttelyyn kolmea taideteosta, jotka on toteutettu viimeisen kahden vuoden aikana. Tekotapa on vapaa. Näyttely ei ole myyntinäyttely.
Näyttelyn jury valitsee teokset näyttelyyn. Työt voi tuoda arvioitavaksi 24.4.-27.4.2017 osoitteeseen Helsingin Invalidien Yhdistys ry, Voudintie 6, 00600 Helsinki.
Teosten taakse kirjoitetaan tekijän nimi, osoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite sekä teoksen nimi ja käytetty tekniikka.
Näyttelyyn valituille taiteilijoille ilmoitetaan valinnoista. Taiteilija vastaa itse teosten kuljetuksesta. Vakuuttaminen on tekijän tai teoksen omistajan vastuulla.
Parhain kulttuuri- ja yhteistyöterveisin 27.2.2017

Seppo Sutela
puheenjohtaja
Wäinö Aaltosen Seura ry

Kristiina Karhos
puheenjohtaja
Helsingin Invalidien Yhdistys ry

Lisätietoja
Ilse Uoti
ilse.uoti@hiy.fi tai
puh. 0456578943

Tervehdys keväälle

Kevät on tullut, oi.
Lintuset jo pian tulla voi.
Lunta ei enää missään näy,
kevät kun maille ennättää.

Tämän runon kirjoitin lapsuudessa, 8-vuotiaana. Lapselle kaikki vuodenajat ovat hauskoja. Minulle kevät oli kesän jälkeen paras. Kun lumet alkoivat sulaa, oli pian päästävä vanhan aitan taakse katsomaan, voisiko sinne laittaa jo leikin. Voi sitä riemua, mikä siitä syntyi, kun toiveen voi toteuttaa! Joskus kävi niin onnellisesti, että lumen alta löytyi vanha, rakas lelu, jonka oli luullut syksyllä jo kadottaneensa lopullisesti. Silloin pikkutytön keväästä ei puuttunut enää mitään.

Myös aikuisuuden keväistä meillä on itse kullakin hauskoja muistoja. Minulle niitä ovat matkat Keski-Eurooppaan keväisin. Vuonna -85 minulla oli tilaisuus matkustaa iloiseen Amsterdamiin, sinne, missä on laulun mukaan tulppaaneita tulvillaan. No, jokainen tietää, vaikka ei olisi käynytkään Amsterdamissa, ettei siellä kaikkialla voi olla tulppaaneja. Mutta kukkapuistossa laajalla alueella oli. Oli vähintään polvenkorkuisia, punaisia, keltaisia ja valkoisiakin tulppaaneja oikein kukkamerenä. Siniset kukat, joiden nimeä en tiennyt, toivat tulppaanien sekaan näkemääni lisäväriä. Voi sitä kukkaloistoa! Voitte uskoa, että on elämys seisoa kukkameren vieressä! Sen kevään muistan vanhanakin.

Pari vuotta myöhemmin Keski-Eurooppa näytti meille suomalaisille matkailijoille kylmät kasvonsa. Silloisella kevätmatkallamme Itävallassa, varsinkin Innsbruckin Alpeilla, hytisimme kylmästä, vaikka oli toukokuun alku. Mitä siitä, olimmehan matkalla ja oli kevät ainakin kalenterin mukaan!

Vuonna -91, tähän asti viimeisellä kevätmatkallani, jälleen toukokuun alussa, kävin Pariisissa. Siellä kevät oli jo pitkällä. Kun täällä kotimaassa puut olivat vasta ”hiirenkorvalla”, Ranskassa ne olivat lähes täydessä vihreydessään ja maa kukassa siellä, missä luontoa oli. Ihan Eiffel-tornin korkeudesta tuli katsotuksi suuren maailman kevättä, joka tosin maasta käsin näytti kauniimmalta.

Ja etten kertoisi vain itsestäni, mennäänpä hetkeksi katsomaan erään asumalähiön kevättä tämän vuoden toukokuussa:

Pikkulapset kiljuvat riemusta hyppiessään sulaneen lumen jälkeensä jättämissä vesilammikoissa. Kaksi nuorta kävelee puistossa käsi kädessä. Tämä kevät on heille erilainen kuin muut keväät, tänä keväänä he löysivät toisensa. Linnut laulavat puiston puissa. Kumpikaan nuorista ei ole koskaan erityisemmin välittänyt linnunlaulusta, on ollut kivempaakin kuunneltavaa. Nyt linnunlaulukin on heille maailman ihaninta musiikkia. He ovat rakastuneita ja onnellisia. Vanhus on uskaltautunut ulos hengittämään leutoa kevätilmaa. Aurinko lämmittää jo vähän hänen kasvojaan. Se tuntuu hyvältä. Lintu lentää vanhuksen lähelle. Hän tunnistaa sen peipposeksi. Hän muistaa heti vanhan sanonnan muuttolintujen paluusta ja kesästä:

Kuu kiurusta kesään, puoli kuuta peipposesta…

”Niin – se kevät on jo näin pitkällä”, vanhus tuumii iloisena. Iloa ja onnea, sitä se kevät tuo tänne kylmään Pohjolaan. Ole tervetullut kevät!

Marja-Leena Asikainen

Vanhojen tanssit 17.2.2017

Vanhojen tanssit ovat jokaiselle lukiolaiselle merkittävä tapahtuma, jonka muistaa elämänsä loppuun saakka. Tänä vuonna oli minun vuoroni. Alusta asti oli selvää, että haluan osallistua tansseihin. Mikäli halusi tanssia vanhojen päivänä, oli otettava pakollinen kurssi. Aloitimme harjoittelun puoli vuotta ennen tansseja, ja Grande Finale oli huikea. Jokainen koulu panostaa tansseihin paljon, ja lopputulos on sen näköinen.

Daamini järjestyi koulun ulkopuolelta erään opettajamme kautta. Julia opiskelee terveydenhuoltoalaa, ja on omat vanhojen tanssinsa jo pari vuotta sitten tanssinut. Hän soi minulle kunnian tanssia hänen parinaan tänä ikimuistoisena päivänä. Julialla itsellään on kilpatanssijan taustaa, ja se helpotti meidän harjoitteluamme entisestään. Pystyimme helposti muokkaamaan koreografiaa meille sopivaksi.

Tansseja oli paljon opittavana. Kaikkiin tansseihin pystyin osallistumaan, kun teimme tiettyjä liikkeitä eri tavalla. Opettajamme auttoivat paljon, jotta saimme tansseista mahdollisimman hyvät. Osa tansseista oli hieman haastavia, mutta löysimme aina ratkaisun. Saimme myös lainaksi tanssipyörätuolin **Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry**:ltä, kiitos siitä. Tuolin saaminen hyvissä ajoin ennen tansseja helpotti huomattavasti harjoittelemista. Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry:ssä oltiin kiitollisia siitä, että he voivat auttaa pienellä asialla isoa tapahtumaa.

Kun viimeiset harjoitukset ennen tansseja olivat ohi, oli aikaa siirtää katseet kohti tansseja. Perjantaina 17.2. oli edessä neljä tanssiesitystä, ja tiedossa pitkä päivä. Aamu lähti liikkeelle pukemalla smokki päälle ja parturin kautta kouluun. Kaikki olivat valmistautuneet päivään hyvin ja kaikilla oli mahtava fiilis, ja tunnelma oli katossa. Pidimme kolme esitystä oman koulun oppilaille ja viimeinen esitys pidettiin illalla vanhemmille sekä sukulaisille ja tutuille. Oli hienoa, ettei päivä päättynyt ainoastaan yhteen tanssiesitykseen, vaan pääsimme tanssimaan neljä kertaa päivän aikana. Kaikki meni päivän aikana niinkuin piti, ja viimeinen esitys illalla oli kaikista huikein. Jokainen sai vielä tanssahdella oman äidin tai isän tai jonkun muun kanssa. Ilta päättyi illalliseen ja ikimuistoisiin juhliin. Kokonaisuudessaan päivä oli mahtava. Kaikki nauttivat ja kaikilla oli hauskaa!

Tanssit ovat pelkkää hauskuutta ja iloa. Siitä saa koulussa helpon kurssin ja ikuisen muiston. Vanhojen tanssit on päivä, jota ei kannata jättää väliin.

Marcus Kavaleff
Mattlidens gymnasium

Tenho Olavi Raaterova on monipuolinen keikkatyöläinen

The Voice of Finlandin kuluvalla kaudella on mukana Helsingin Invalidien Yhdistyksessä henkilökohtaisena avustajana työskentelevä Vuosaarelainen Tenho Olavi Raaterova, 35. Raaterova työskentelee keikkamuusikkona ja tekee henkilökohtaisen avustajan töitä HIY:n avustajavälityksen kautta.

Avustuskeikkoja ja Musiikkikeikkoja

– Aloitin henkilökohtaisena avustajana HIY:ssä marraskuussa 2015 ja olen nauttinut työstä paljon. Olen vuosien aikana huomannut, että pidän vaihtelevasta työympäristöstä ja siitä, että jokainen päivä on erilainen.

Henkilökohtaisen avustajan töitä Raaterovalle kertyy noin 20 tuntia viikossa. Musiikkikeikkoja Raaterova puolestaan tekee monipuolisesti paitsi laulaja-lauluntekijä Tenho Olavina, myös juhlabändi Kreivissä ja trubaduurina. Myös omaa musiikkia on syntynyt vuodesta 2007 alkaen.

– Henkilökohtaisen avustajan keikkatyössä työajat ovat hyvin soviteltavissa musiikkihommien ja keikkojen kanssa. Avustajana minulla ei ole alan koulutusta, mutta onneksi työ on opettanut ja avoin luonteenlaatu myös auttanut. Mielestäni joustavuus, sosiaalisuus, reipas työote ja maalaisjärki ovatkin avustajan tärkeitä työkaluja ja työtä hyvin kuvaavia sanoja.

Tekstiviestillä mukaan The Voice of Finlandiin

The Voice of Finlandista Raaterova kiinnostui huomattuaan, kuinka monet nykyään pinnalla olevista artisteista ohjelma on nostanut julkisuuteen.

– Ensin mietin, uskaltaisinko mukaan.

Kuva: Saku Tiainen

Sitten kavereiden ja puolison rohkaisemana päätin, että nyt käyn karaokekiertueella, Raaterova kertoo.

Kisamatka oli kuitenkin tyssätä alkuunsa.

– Jäin epäröimään, enkä kuitenkaan mennyt koelauluihin. Silloin harmitti.

Viikkoa myöhemmin syksyllä Raaterovan puhelin piippasi saapuneesta tekstiviestistä. Lähettäjä oli tuotantoyhtiö, joka kertoi, että Raaterovaa oli suositeltu ohjelmaan. Kiinnostaisiko häntä osallistua? – Ensimmäinen ajatus oli, että uskomatonta. Totta kai! Ihan varmasti lähden mukaan.

Ohjelman nauhoitukset alkoivat syksyllä 2016 ja niistä on jäänyt hyvä tunnelma.

– Ei mitään pahaa sanottavaa. Kaikki on tuntunut todella miellyttävältä ja ihmisläheiseltä. Meitä osallistujia kuunnellaan ja arvostetaan. Omassa tiimissäni oli hyvä henki ja hienoja persoonia. Olli Lindholm oli kannustava mutta realistinen, hän sanoi suoraan mikä oli hyvin tai huonosti. Itse en näe kilpailuasetelmaa mielekkäänä, kun puhutaan taiteesta tai laulamisesta. Jokaisella on oma juttu ja se juuri on se rikkaus. Näkyvyyden, laulu-uran ja keikkailun kannalta Voice of Finland on kuitenkin korvaamaton käyntikortti nykyaikana.

Kirppareita, leikkimistä, arvoja ja tulevaisuus

Vapaa-ajallaan Raaterova viihtyy kirpputoreilla, leikkii 8-vuotiaan poikansa kanssa legoilla ja nukkuu pitkään aina jos mahdollista. Parisuhdetta hän pitää tärkeimpänä voimavaranaan ja taidealalla työskentelevän puolison kanssa on helppo puhua esimerkiksi uraan liittyvistä haasteista.

– Vaikka mitä sattuisi, tiedän että perhe on aina tukemassa. Arvot ovat ihmiselle tärkeitä ja itselleni tärkein ovat omat läheiset. Sen jälkeen tulee koti, itsensä ilmaisu ja työ.

Henkilökohtaisena avustajana työskentelyä Raaterova aikoo edelleen jatkaa musiikkikeikkojen ohella.

– Työt yhdistyksessä jatkuvat normaalisti ja nautin elämästä todella paljon juuri nyt!

The Voice of Finlandin 6. kausi pyöräht käyntiin 6.1.2017 neloskanavalla jatkuen pitkälle kevääseen. Lehden mennessä painoon Raaterova eteni Knockout-vaiheeseen asti. Tenho Olavin esitykset ovat nähtävissä Ruutu.fi-palvelussa, internetissa.

Vastaa kyselyyn ja osallistu TE-lehden kehittämiseen!

Haluamme jatkuvasti kehittää Täyttä Elämää -lehteä enemmän jäseniämme palvelevaksi. Auta meitä uudistamaan jäsenlehteämme entistä paremmaksi vastaamalla kyselyyn.

Voit vastata kyselyyn joko oheisella kyselylomakkeella (postimaksu maksettu puolestasi) tai HIY:n kotisivuilla , osoitteessa: www.hiy.fi, ajankohtaista.

Vastaa kysymyksiin, irrota keskiaukeama ja niittaa tai teippaa kysely kiinni niin että palautusosoite on ulkopuolella, ja laita postiin 31.5. mennessä.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan saunailta Hevossalmen lomakylässä myöhemmin sovittavana ajankohtana. Jos haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi kyselyn loppuun. Voit halutessasi myös osallistua pelkkään arvontaan.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kiitos vastauksesta!

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Mottagaren
betalar
portot

Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Tunnus 5002318
00003 VASTAUSLÄHETYS

HIY:N TÄYTTÄ ELÄMÄÄ -LEHDEN LUKIJAKYSELY

1. **Kuinka tyytyväinen olet Täyttä Elämää -lehteen kokonaisuutena? Ympyröi sopiva vaihtoehto.**

5. Erittäin tyytyväinen
4. Melko tyytyväinen
3. En tyytyväinen enkä tyytymätön
2. Melko tyytymätön
1. Erittäin tyytymätön

2. Alla on joukko väittämiä Täyttä Elämää -lehdestä. Ympyröi jokaisen väittämän kohdalla, kuinka samaa tai eri mieltä olet.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Lehti ilmestyy sopivin väliajoin	5	4	3	2	1
Lehden artikkelit ovat kiinnostavia	5	4	3	2	1
Lehden sisältö on luotettava	5	4	3	2	1
Lehti on sisällöltään monipuolinen	5	4	3	2	1
Lehti antaa myönteisen kuvan HIY:stä	5	4	3	2	1
Saan lehdestä tietoa HIY:n toiminnasta	5	4	3	2	1
Saan lehdestä tietoa vammaisten asemaan liittyvistä ajankohtaisista asioista	5	4	3	2	1
Lehden ilmoitukset yhdistyksen toiminnasta ovat kiinnostavia	5	4	3	2	1
Lehden ulkoasu on selkeä	5	4	3	2	1
Lehden kansi houkuttelee lukemaan	5	4	3	2	1

3. Kuinka tyytyväinen olet Täyttä Elämää -lehden sisältöön, ulkoasuun ja kuvitukseen? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

	Erittäin tyytyväinen				Erittäin tyytymätön
Sisältöön	5	4	3	2	1
Ulkoasuun	5	4	3	2	1
Kuvitukseen	5	4	3	2	1

4. Jos voisit itse päättää, niin mitä muuttaisit Täyttä elämää -lehdessä?

_____

_____

_____

_____

5. Seuraavia aiheita on käsitelty Täyttä Elämää -lehdessä. Mitä on mielestäsi käsitelty sopivasti, mitä liikaa tai liian vähän? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

	Käsitelty liikaa	Käsitelty sopivasti	Käsitelty liian vähän
Yhdistyksen tapahtumista tai tilaisuuksista kertovat jutut	3	2	1
Henkilöhaastattelut	3	2	1
Asiantuntijahaastattelut			
Yhteiskunnalliset asiat ja vammaispolitiikka	3	2	1
Sosiaaliturva	3	2	1
Taide- ja kulttuuriasiat	3	2	1
Yhdistyksen tarjoamat palvelut	3	2	1
Muu, mikä?	3	2	1

6. Mitä seuraavista juttutyypeistä luet yleensä Täyttä Elämää -lehdestä? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

	Luen yleensä	Luen toisinaan	En lue
Lukijalle	3	2	1
Ilmoitukset yhdistyksen tapahtumista	3	2	1
Tiedot yhdistyksen liikunta- ja harrastusryhmistä	3	2	1
Pieniä paloja -osio	3	2	1
Henkilöhaastattelut	3	2	1
Kertomukset yhdistyksen tapahtumista ja tilaisuuksista	3	2	1
Sosiaaliturvaan, kuntoutukseen, terveyteen ym. liittyvät artikkelit	3	2	1

7. Kuinka moni henkilö perheessäsi/taloudessasi yleensä lukee saamasi Täyttä Elämää –lehden, itsesi mukaan lukien?

_____ Henkilöä.

8. Mitä seuraavista viestinnän/sosiaalisen median kanavista seuraat tai käytät?

1. Sähköposti
2. Facebook
3. Twitter
4. Instagram
5. WhatsApp
6. LinkedIn

Taita kysely, teippaa
tai niittaa tästä.

Naisten illat

Naisten illassa 6.4. klo 17.30-19.30 Kauneuden taikaa, alustajana parturi-kampaaja, maskeeraaja-meikkaaja, kuvataiteilija Marianne Palonen.

Naisten ilta 11.5. klo 18.00-20.00
Invalidiliiton toimitalon esteettömissä saunatiloissa, Mannerheimintie 107 (käynti Nauvontie 8).
Emäntänä toimii Tiina Lappalainen.
Ilmoittautuminen Riitta Jolangille
p. 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 pitkäaikaissairauden 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
Naisten puolella. Väkivaltaa vastaan. Nyt ja aina.

NAISTEN LINJA

Kuvataideleiri

Hevossalmen lomakylässä 5.-8.6.2017

Kuvataideleiri on tarkoitettu 7-11-vuotiaille vammaisille lapsille ja nuorille. Leirille voi halutessaan osallistua sisaruksen tai ystävän kanssa. Leirillä piirretään, maalataan ja muotoillaan perinteisesti, mutta myös yllättävin tavoin. Etsitään omaa ilmaisutapaa huomioiden osallistujien erilaiset toimintamahdollisuudet. Leirille otetaan mukaan 10 lasta.

Kuvataideleiri toteutetaan päiväleirinä maanantaista torstaihin klo 10-15. Leiripäivinä osallistujille on tarjolla kevyt lounas ja välipala.

Leiriä ohjaa kuvataiteilija ja taidepedagogi Sari Koski- Vähälä.

Ilmoittautumiset 15.5.2017 mennessä toimisto@hiy.fi tai puh. 09-7206 240. Kerro ilmoittautuessa mahdollinen erikoisruokavalio ja liikkumisen apuväline. Leirillä on 1 yleisavustaja . Jos tarvitset henkilökohtaista apua ota oma avustaja mukaan.

Osallistumismaksu 20€ perheeltä 30€.
Maksetaan tilille FI 59 8000 1000 0574

Tervetuloa piirtämään, maalaamaan, muotoilemaan ja pitämään hauskaa!

Uskomatonta tavoittelemassa: elämäni unelma!

”Ainoastaan sydämellään näkee hyvin.” Näin sanoi kettu Antoine de Saint-Exupéryn legendaarisessa kirjassa Pikku Prinssi, jossa sympaattinen pikkumies saapuu tälle planeetalle omaltaan ihmetellen ”isojen” ihmisten touhuja samalla laukoen elämän suurimpia viisauksia. Kirjassa on upeita oivalluksia yksinkertaisen elämän kauneudesta.

Tähän kirjaan tartuin ensimmäisen kerran lapsena. Tämä lyhyt lause – ainoastaan sydämellään näkee hyvin – tuntui tärkeältä pienelle koululaiselle, joka kirjoittelikin sitä kaikkialle. Lause jäi muhimaan jonnekin mieleni sopukoihin.

Nyt, miras-diagnoosin kanssa 8 vuotta elettyäni, voin sanoa näkeväni sydämelläni ja eläväni unelmaani. Joku saattaa ihmetellä, kuinka jonkun unelmaa voi olla parantumaton etenevä neurologinen sairaus hankaluuksineen, mutta...

”Kun me todella tiedämme, että elämä on vaikeaa — todella ymmärrämme ja hyväksymme sen — niin elämä ei enää olekaan vaikeaa,” toteaa Psykiatri M. Scott Peck, teoksessaan Rakkauden psykologia.

Juuri noin minulle on käynyt. Ei ole mitään niin helppoa ja mukavaa kuin elämä! Nautin joka päivästä, ja hymy on herkässä. Tässä pari helposti toteutettavaa vinkkiä, jos kaipaat hyvää oloa elämääsi.

1) Ole kiitollinen

Jos tämä on sinulle vaikeaa, kirjaa ylös viikon ajan nukkumaan mennessäsi kolme päivän aikana tapahtunutta asiaa, joista olet kiitollinen. Voit toistaa harjoituksen tarpeen tullen. Tämä on huippuharjoitus, ja toimii minulla! Kyky tuntea kiitollisuutta on vahvasti linkittynyt mielen hyvinvointiin.

2) Iloitse, naura ja muista huumori

Jos ei hymyilytä, niin väännä naama hymyyn väkisin. Huijaat aivoja luulemaan, että nyt on syytä iloon! Hyväntuulisuus on myös tarttuvaa ja parhaassa tapauksessa kaverikin saa hyvän mielen. Erityisen hyvää nauru tekee kipupotilaille. Tiesitkö, että kunnon hekotus nostaa kipukynnystä?

Elämää ei kannata ottaa liian vakavasti; parasta on, jos pystyt nauramaan itsellesi. Tällöin eivät pikkumokat saa mieltäsi matalaksi. Virheistä oppii.

3) Anna hyvän kiertää

Tee joka päivä asioita, joista nautit. Ole itsesi paras kaveri ja halua itsellesi vain hyvää! Kerää elämääsi kauniita asioita ja hemmottele itseäsi ja läheisiäsi. Myös toisten auttaminen tuottaa mielihyvää, ja on tutkimusten mukaan hyväksi myös terveydelle. Halaile ja ole lähellä, saat mielihyvähormonit hyrräämään!

4) Sosiaalisuus kunniaan!

Yksinäisyys vähentää kykyämme kokea mielihyvää sekä torjua stressiä. Älä siis jää yksin hautomaan murheitasi, jos ahdistus iskee. Jo puhelinkeskustelu kaverin kanssa auttaa, tai lähde ulos kävelylle! Ulkoilu on muutenkin hyvästä. Pikku reippailu raittiissa ilmassa piristää kummasti.

5) Hyväksy

Hyväksy asiat, mille ei mitään voi (esim. diagnoosisi). Vaikeat tunteet ja olot on hyvä oppia hyväksymään – ne tulevat ja menevät. Itse mietin vaikean olon tullessa, onko mitään tehtävissä. Jos on, teen sen, niin minulle tulee parempi olo!

...ja vielä niistä unelmista. Olen aikuiselämäni aikana toteuttanut lukuisia, mutta kaksi merkittävää: hankin lapsen, johon minulla ei lääkäreiden mukaan voinut olla mahdollisuutta. Nyt minulla on ihana perhe, jota saan halailla mielin määrin! Olen myös opetellut pianonsoiton uudelleen. Ja kyllä, minun sairauteni oireistoon kuuluvat koordinaatiovaikeudet, käsien tunnottomuus, sormien kömpelyys, keskittymisvaikeudet ym. Näin muutaman mainitakseni. Todella kuvittelin tavoittelevani uskomattomia, ja nyt elän kahta isoa unelmaani.

Kaisa Kario

HEVOSSALMEN KESÄJUHLA

Su 18.6.2017
klo 13.00 -15.00

Vuorilahdentie 7

Ohjelmassa musiikkia, puheita, esityksiä ja paljon muuta hauskaa.

Mahdollisuus ostaa:

- **Arpoja**
- **Käsitöitä**
- **Grillimakkaraa**
- **Lettuja**

Helsingin Invalidien Yhdistys ry tarjoaa kahvit

TERVETULOA!

PÄÄTTIÄN LOMAKYLÄN

KESÄPÄIVÄ

La 10.6.2017 klo 12 alkaen

MYYNNISSÄ KÄSITÖITÄ, GRILLIMAKKARAA, MUURINPOHJANLETTUJA JA ARPOJA

YHDISTYS TARJOAA TULOKAHVIT

Mahdollisuus saunomiseen. Omat pyyhkeet mukaan.

Bussi lähtee Tuulimyllyntieltä klo 10.00 ja Voudintie 6, Koskela klo 10.30
Paluumatka Päättiältä Helsinkiin noin klo 16.00

Ilmoittautuminen toimistoon 2.6.17 mennessä
puh. 09 7206240 tai toimisto@hiy.fi

TALVIPÄIVÄN RETKI TALLINNAAN

Saamiemme alennuskorttien innoittamana päätimme hyödyntää ne ennen viimeistä käyttöpäivää ja tehdä pienen päiväretken eteläiseen naapurimaahan. Viimeksi käydessämme jäi harmittamaan ettemme ehtineet/jaksaneet käydä taidemuseo KUMUssa. Sen sijaan että patsastelisi terminaalissa ja viinakaupoissa, voi ottaa jonkun kivan kohteen ja on silloin uutta kokemusta rikkaampi. Ilman puolisoni urheilutietämystä, en tietäisi vieläkään että Moskovan olympiakisoissa 1980 purjehduskilpailu pidettiin juuri Tallinnassa, Piritan satamassa ja Suomen Esko Rechardt voitti kultaa, ensimmäisenä suomalaisena purjehduskisojen historiassa ja muitakin mitaleita tuli.

Latasimme matkakorttiimme päiväliput ja suunnistimme KUMUa kohti. Suomen oloista poiketen pysäkkejä ei ole kovin tiheästi eikä trammi- (=raitiovaunu) ja bussilinjat leikkaa niin selkeästi toisiaan. Bussi numero 2 vei meidät terminaalin edestä Viru-keskukseen joka toimi samalla tapaa kuin Kampin terminaali. Sieltä bussiin 34a ja J. Poska –pysäkillä pois. Sieltä oli kuitenkin vielä reilun kilometrin kävely puistoalueen ja kauniiden museorakennusten kautta. Puistoalue on varmasti todella mahtava keväällä ja kesällä.

KUMU-taidemuseo on esteetön, invavessat löytyvät. Alimman kerroksen invavessa oli vain hiukan ahdas. Pyörätuoleja sai lainaksi ja niinpä sain ilmaista vatsalihastreeniä puolisoani avustaessa. Hän pääsi alennettuun hintaan ja minä ilmaiseksi. Näyttelytiloissa oli vaivatonta liikkua ja henkilökunta opasti ystävällisesti ja meininki oli mielestäni ihan toista kuin meilläpäin. Vaihtuvan näyttelyn tiloissa Paul Delvaux´n ”Uneksija herää” ei ollut kovinkaan paljoa minun makuuni, vaikka surrealismia edustikin. Pysyvä näyttely – ”Konflikteja ja mukautumista” edusti virolaista neuvostoajan taidetta. Modernismi ja avantgarde on muutenkin makuuni. Toisena pysyvänä näyttelynä oli ”Aarreaitta – virolaista taidetta 1700 –luvulta toisen maailmansodan loppuun”. Klassismi ei niinkään ole makuuni, sitä voi ajatella myös niin että se oli tapa ikuistaa ihmisiä kun valokuvausta ei ollut vielä keksitty. Monelle monarkille se oli myös tapa saada selville kannattaako jotakuta toisen maan perillistä naida jos Eppuja lainaten tulisi eteen kysymykset ulkonäökselliset. Hiukan romanttiset pari työtä oli makuuni, häpeäkseni en kirjoittanut taiteilijoiden nimiä ylös: ”Ylösnousemusenkeli” ja” Lorelei houkuttelee munkkia laulullaan.” Ylösnousemusenkeli oli vahva työ. Lorelei on mytologinen hahmo joka istuu Reinin varrella, kampaa hiuksiaan ja välillä lauleskelee houkutellen seireenien tavoin merimiehiä ajamaan karille. Tässä työssä Lorelein harppu oli mennyt päreiksi ja munkki osoittaa häntä ristillä. Työ pääsi oikeuksiinsa vasta kauempaa katsottuna.

http://kumu.ekm.ee/fi/ -linkistä saa runsaasti tietoa, samoin kohdasta Museovierailu ja sen valikosta ”kävijöille joilla on eritystarpeita” .

Kirsi Mustonen

HYVÄÄ TEKEVÄÄ KEILAILUA

Laurea Ammattikorkeakoulun opiskelijat järjestivät HIY:n vapaaehtoisille keilailutapahtuman maanantaina 13.3. Vantaalla, Flamingon keilailuhallissa. Tapahtuman tarkoituksena oli tarjota virkistystä arjen keskelle ja jaksamista vapaaehtoisena toimimiseen. Paikalla oli parikymmentä innokasta keilaajaa.

Taputuksista ja tsemppihuudoista päätellen kisa oli kova ja yhteishenki käsin kosketeltavaa. Lopuksi nautittiin pullakahvit ja innokkaimmat jatkoivat vielä keilaamista kahvin jälkeenkin kunnes parin tunnin aika oli käytetty.

”Olemme kuuden opiskelijan monialainen tiimi Otaniemen Laureasta. Bspirit-kurssin kouluprojektinamme oli luoda jotakin hyvää valitsemallemme kohderyhmälle. Tiimissämme Jaakko ja Anton opiskelevat fysioterapiaa, Nita sosionomiksi, Anna terveydenhoitajaksi ja Zeynab sekä Aino-Kaisa sairaanhoitajiksi. Projektia suunniteltaessa käytimmekin hyödyksi eri aloilta tulevaa tietotaitoa. Meillä oli selkeänä mielessä, että haluaisimme järjestää tapahtuman, joka jollain tavalla liittyy liikuntaan.

Bspirit-kurssin yhteydessä järjestettiin koululla toritapahtuma, jossa eri yhdistysten edustajat olivat esittelemässä yhdistysten toimintaa. Halusimme järjestää tapahtuman, jossa tehdään sellaista mitä jotkut eivät välttämättä ole ikinä kokeilleet eli keilaamista. Eräs ryhmästämme tunsi BowlCircus Flamingon omistajan, huippukeilaaja Kimmo Lehtosen, ja siitä idea sitten lähti. Helsingin Invalidien Yhdistys valikoitui kohderyhmäksi, sillä halusimme tuoda esiin, ettei liikuntarajoitteisuus ole este keilaamiselle!

Järjestelyt sujuivat mutkitta ja todella helposti. Opimme projektimme kautta järjestelmällisyyttä, ja jaoimmekin tehtäviä ryhmäläisten kesken. Opimme myös, mitä kaikkea tulee huomioda järjestäessä tapahtumaa isommalle joukolle. Yhtenä päällimmäisenä oppimiskokemuksena mieleen jäi se, miten keilata keilausapuväline kourun avulla. Tapahtuma oli kokonaisuudessaan monille mieluinen ja saimme myös itse tästä paljon voimaa ja iloa! Oli ihanaa olla mukana järjestämässä juuri teidän yhdistykselle keilaustapahtumaa.

Kimmon ja BowlCirkuksen terveiset: ”Oli hienoa huomata miten keilailu sopii kaikille. BowlCircus Flamingossa on edulliset arkipäivähinnat eläkeläisille. Iltaisin on tarjolla hohtokeilailua ja tietenkään unohtamatta yrityksille suunnattuja erilaisia hohtokeila-/kokouspaketteja”.

Suuri kiitos Lehtosen Kimmolle ja keilaviihdekeskus BowlCirkus Flamingolle!”, kirjoittavat Laurean opiskelijat.

Lämmin kiitos myös mukaville opiskelijoille!

Teksti: *Eija Mäntynen ja Laurean opiskelijat Jaakko, Anton, Nita, Anna, Zeynab ja Aino-Kaisa.*

Laurean opiskelijat ja Kimmo Lehtonen (toinen vasemmalta.).

On The Wheels

tulee jälleen!

10.5. klo 17–19 Helsingissä

Tule oppimaan uutta, kokeilemaan pyörätuolitemppuja ja tapaamaan mukavia tyyppejä. Pyörätuolin ei tarvitse olla este tai haaste. Osaavissa käsissä se on näppärä peli, joka vie käyttäjänsä uusiin paikkoihin. **Ilmesty paikalle Validia Kuntoutus Helsinkiin Nordenskiöldinkatu 18 B (liikuntasali) 10.5. klo 17–19.**

TARJOLLA ON

- Tietoa liikuntalajeista ja -välineistä
- Taisto-taitorata
- Avusta oikein -tietoisku.
- Urheilulajiesittelyssä: istumalentopallo, asahi, pöytätennis, pyörätuolirugby, sisäcurling, boccia, pyörätuolitanssi ja paljon muuta.

Tapahtuma on maksuton ja kaikille – myös pyörätuolittomille – avoin.

Lisätietoja saat Invalidiliitosta Auli Tynkkyseltä,
p. 040 7788 690 tai auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi

INVALIDI LIITTO · VALIDIA KUNTOUTUS · Selkäydinvammaiset Akson ry · SOLIA · SEITTI · HALTIJA · VAU

Helsinki – Vantaa, neljän joukkueen Sisäkurling turnaus 7.3.2017.

Hiy 1 joukkue: Timo Ollikainen (Skip), Jukka Halttunen, Vilho Tervonen ja Sakari Nuutinen
Hiy 2 joukkue: Jan Huopainen (Skip), Kyösti Käkönen, Hannu Mäkinen ja Johanna Rytkönen
Vantaa 1 joukkue: Liisa Mäkelä, Pirkko Soderus. Eeva Pitkänen ja Pentti Viinikainen
Vantaa 2 joukkue: Raija Hynninen, Sirkka Dahlman, Heikki Aulio ja Aune Menna.

Peli	Tulos	Peli	Tulos
Vantaa 1 – Hiy 1	0–6	Vantaa 2 – Hiy 2	4–3
Vantaa 1 – Hiy 2	4–5	Vantaa 2 – Hiy	0–8
Hiy 1 – Hiy 2	6–1	Vantaa 1 – Vantaa 2	4–3

Apulaisoikeuskansleri pysäytti esteettömyysnormien purun

Ympäristöministeriö on laatimassa rakennuslainsäädännön esteettömyysnormeihin uusia säännöksiä, jotka kantelun mukaan heikentäisivät esteettömyyttä.
Kynnys ry kanteli valmisteilla olevista normimuutoksista apulaisoikeuskanslerille.

Apulaisoikeuskansleri katsoi 20.2. 2017 antamassaan päätöksessä (OKV/1246/1/2016), että ympäristöministeriön valmisteilla olevien rakentamisnormien esteettömyys-säännöksissä ei noudateta perustuslain ja YK:n vammaisia koskevan yleissopimuksen velvoitteita.

Syrjinnän kielto, esteettömyys ja saavutettavuus ovat vammaisyleissopimuksen velvoitteita, jotka toteuttavat perustuslaissa turvattua yhdenvertaisuutta.

Apulaisoikeuskansleri arvioi rakennusten esteettömyyttä koskevia säännösehdotuksia

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, Pilpala

TALKOOLAISILLE TARJOLLA SAUNA JA SOPPAA.
TERVETULOA!

KULTURA JÄRJESTÄÄ

8.7.2017 RETKEN SAMPPALINNAN KESÄTEATTERIIN TURKUUN
Heli Laaksosen EloHeinäKesä
– suhteellinen suvikomedia

Komediassa kuljetaan läpi suloisen Suomen vuosikymmenten. Sen nousut, sen laskut, sen naurut ja sen laulut. Kantaesityksen sankarit, sympaattiset sohlot Juhanne, Puali ja Elovena kompuroivat läpi oman elämänsä tähtihetkien.
Esiintyjinä mm. Jarmo Koski ja Markku Huhtamo.
Suomi 100-ohjelma!

Ennen esitystä nautitaan Turussa lounas.

Ilmoittautuminen ja maksu 9.6. mennessä.

Osallistumismaksu – 62 € ja vammaispalvelulain mukaisilta henkilökohtaisilta avustajilta 44 €. Hinnat sisältävät kuljetuksen, lounaan, esityksen ja väliaikakahvit. Matka maksetaan toimistoon (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti ”kesäretki 2017” ja oma nimi). Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittakaa mahdollisista erityisruokavalioista sekä käytättekö sähkö- tai manuaalipyörätuolia, ja haluatteko istua siinä myös bussimatkan aikana.
Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Viktoria Welling, p. 040-534 4907 tai viktoria.welling@gmail.com
Bussikuljetus Helsingistä: Lähtö Tuulimyllyntie 5:stä klo 9:30 ja Voudintie 6:sta klo 10:15.
Paluu Voudintie 6:een noin klo 20:10 ja Tuulimyllyntie 5:een noin klo 21:00

HIY NEUVONTAPALVELU

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.

SINUSTAKO UUSI PARALYMPIAVOITTAJA?

Jutun otsikko ei ole vitsi, sillä ampumaurheilu tarjoaa meille liikuntavammaisille siihen hyvän mahdollisuuden. Okei, kaikista meistä ei tietenkään tule kultamitalisteja, vaan vammaisammuntaa (ei vammaistenammuntaa) voi harrastaa myös ihan vain omaksi ilokseen. Hyvä ja mielenkiintoinen harrastus antaa meidän elämäämme uutta motivaatiota ja sisältöä. Suomen Ampumaurheiluliiton sivuilta löytyy vetävä otsikko meille liikuntavammaisille: AMPUMAURHELU SOPII LÄHES KAIKILLE VAMMAISILLE.

Helsingin Invalidien Yhdistys (HIY) ja Poliisien ampumaseura (PAS) ovat aloittaneet yhteistyön vammaisammunnan harrastajien lukumäärän kasvattamiseksi pääkaupunkiseudulla. Näin HIY voi tarjota jäsenilleen jälleen uuden liikuntalajin, eli ampumaurheilun. Marssijärjestys harrastuksen pariin on seuraava: Ensin PAS:n kahdeksan kerran ampumakoulu, sitten seuran jäseneksi liittyminen, kaupungin kausikortin hankkiminen, ja sitten vain ampumaan Maunulan liikuntahallin ampumaradalle. Ammunta ei vaadi sinulta aseen omistamista, eikä aikaisempaa kokemusta lajista. Riittää, että olet kiinnostunut ja motivoitunut. Laji auttaa keskittymään ja sen parista löytää uusia ystäviä.

HIY:ssä ampumaurheilua vetää Jari Manni. Hän on aikaisemmin harrastanut pt-curlingia paikallissarja- ja maajoukkuetasolla sekä vetänyt HIY:n sisäkurlingryhmää. Jari sairastaa etenevää MS-tautia ja sairauden edetessä hän on joutunut etsimään uutta harrastusta itselleen, ja sitä kautta löytänyt ammunnan.

Ei muuta kuin mitä Niilo Tarvajärvi jo aikoinaan sanoi: ”Ylös, ulos ja lenkille”. Ota Jariin rohkeasti yhteyttä, ja siitä se alkaa. Loppu on vain sinusta itsestä kiinni.

Yhteys: Jari Manni: puh. 050 3242027, jari.manni@gmail.com

Lue lisää:
www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/harrastaja/
www.pas.fi

PUMU & JaMa

KERHOT
HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
Huom! Kausimaksut muuttuvat 1.9.2017.

☐ Canasta
Keskiviikkona klo 15.00-21.00.
Yhteyshenkilö Seija Suominen puh. 040 744 3209.
Syyskausia alkaa 13.9.17.
Tervetuloa uudet pelaajat!

☐ DELETE–neuvonta
Tiistaisin klo 12.00-14.00.
Yhteyshenkilö Eino Meriläinen, eino.merilainen@hiy.fi tai puh. 044 241940. Syyskausi alkaa 13.9.17.

☐ Eläkeläisten kerho
Torstaina klo 13.00-15.00.
Yhteyshenkilöt: Tarja Raassina puh. 045 2700 969 ja
Liisa Leinonen puh. 040 744 6274.
Syyskausi alkaa 14.9.17.

☐ Maalauskerho
Maanantaina klo 12.30-15.30.
Opettaja Sari Koski-Vähälä puh. 050 567 4505.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €. Syyskausi alkaa 4.9.17.

☐ Omat Käsityöt – ryhmä
Tiistaina klo 15.30- 17.30.
Syyskaudella 11.9 alkaen maanantaina klo 14.00- 17.00
Yhteyshenkilö Anneli Koskinen puh. 040 5959106

☐ Naisten illat
Torstaina klo 17.30- 20.00 Kevätkauden tapaamiset: 6.4., 27.4. ja 18.5.
6.4. Kauneuden taikaa, alustajana parturi-kampaaja, maskeeraaja-meikkaaja, kuvataiteilija Marianne Palonen
11.5. klo 18.00- 20. Naisten ilta Invalidiliiton esteettömän toimitalon saunatiloissa, Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8) emäntänä Tiina Lappalainen. Ilmoittautuminen Riitta Jolangille, puh. 040-5147526 tai riitta.jolanki@hiy.fi.
Syyskausi 7.9., 28.9.,19.10.,9.11.,30.11.

☐ Amputoitujen vertaistapaamiset
Kevään tapaamiset: ti 4.4. ja 2.5 klo 18.30-20.00.Syksyn taapaamiset:ti 8.8., 5.9., 3.10., 7.11. ja 12.12 klo 17.30-19.30. HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
Kesätapaaminen 6.6. Hevossalmessa, Vuorilahdentie 7. Yhteyshenkilö 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 työnantajuuteen liittyvistä kysymyksistä.
Ilmoittautumiset Riitta Jolanki puh. 040 514 7526
Kokoontumiset kuukauden 1. perjantai klo 16.30-18.30. Syyskausi alkaa 1.9.17.

Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen yhdistysten NAISTEN KESÄPÄIVÄ su 20.8. HIY:n lomakylässä Päättiällä.
Päättiän lomakylä sijaitsee Lopella noin 70 km:n päässä Helsingistä, Päättiäntie 47.
Ohjelma ilmoittautumisohjeineen tulee IT-lehden numeroon 4 (ilmestyy 9.6.2017).
Naisverkoston puolesta *Riitta Jolanki*

VOUDINTIE 6 TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

Huom! Kausimaksut muuttuvat 1.9.2017.

☐ Asahi
Maanantaina klo 10.00- 11.00.
Ilmoittautuminen puh.09-7206 240,
s-posti: toimisto@hiy.fi.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €. Syyskausi alkaa 4.9.17.

☐ Boccia
Tiistaina ja perjantaina klo 13.00-16.00.
Yhteyshenkilö: Paula Talpia,
puh. 040 514 3395.
Syyskausi alkaa 5.9.17.

☐ Flamencoa 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 jäsenille 54 € ei jäsenille 108 €.

☐ Jooga
Keskiviikkona klo 11.00-12.00.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,
puh. 040 584 3188,
heidi.viheriala@welho.com.
Syyskausi alkaa 6.9.17.
Kausimaksu jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €.

☐ Tuolijooga
Keskiviikkona klo 12.30- 13.30.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,
puh. 040 584 3188,
heidi.viheriala@welho.com.
Kausimaksu jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €.
Syyskausi alkaa 6.9.17.

☐ Tuolijumppa
Perjantaina klo 10.00- 11.00.
Ryhmä on maksuton.
Alkamisaika ilmoitetaan myöhemmin.

☐ Äijäjooga
Keskiviikkona klo 14.00-15.00.
Yhteyshenkilö: Eino Meriläinen,
puh. 044 241 9404
eino.merilainen@hiy.fi Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.
Syyskausi alkaa 6.9.2017

Jooga, Tuolijooga ja Flamencoa Istuen - Hecho A Mano -kurssit järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa.

Muualla 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.
Treenis-urheilu
Yli 12-vuotiaat nuoret.
Torstaina klo 18.00–19.30.
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 jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

☐ 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 jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €. Syyskausi alkaa 7.9.17.

Pyörätuolikoripallo
Torstaina klo18.00-20.00 Validia Kuntoutus Helsinki (Nordenskiöldinkatu 18 B). Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen, puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@ptkeskus.fi. Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Pyörätuolirugby
Keskiviikkona klo18.00-20.00 Validia Kuntoutus Synapsiassa (Nordenskiöldinkatu 18 B). Yhteyshenkilö: Tuukka Nisso, puh.050 5299 192, tuukka.nisso@outlook.com Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Pyörätuolisalibandy
Maanantaina klo19.00-20.00 Validia Kuntoutus Synapsiassa (Nordenskiöldinkatu 18 B) Yhteyshenkilö: Antero Karjalainen, puh. 0400 453 318. Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

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 Pihnala puh. 045 318 6266 tai spihnala@gmail.com. Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €. Syyskausi alkaa 5.9.17.

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 jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €. Syyskausi alkaa 5.9.17.

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 Liikuntamyllyssä (Myllypurontie 1) keskiviikkona klo 16.30-18.00 ja perjantaina klo 17.00-18.30.Perjantaisin valmennusta myös junioreille. Yhteyshenkilö Saila 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.

HEVOSSALMEN LIIKUNTAPÄIVÄ

LA 26.8.2017 klo 12-15 , Vuorilahdentie 7, Helsinki

Ohjelmassa:

PERINNELEIKKEJÄ
MUISTOJEN MATKALAUKKU
KAARNALAIVOJA JA KÄPYLEHMIÄ
KANSANTANSSEJA
PELEJÄ JA KILPAILUJA

Perinteiseen tapaan

- Arpoja
- Grillimakkaraa
- Muurinpohjalettuja

TERVETULOA!

Liikuntavirasto HELSINKI

JOOGAN MINILEIRI

20.-21.7.2017, HEVOSSALMEN LOMAKYLÄSSÄ
Vuorilahdentie 7, Helsinki

Onko HIY:n joogatoiminta sinulle jo tuttua,
vai etkö ole koskaan joogaa kokeillutkaan?
Kumpi tahansa vastauksesi onkaan, tämä on juuri sinulle.

Päivien aikataulut:

to 20.7 13.00 - 15.00 kaikille yhteinen jooga,
tietoa joogasta, helppoja liikkeitä

pe 21.7 13.00 - 14.30 jooga
15.00 - 16.30 tuolijooga

Hinta 15€ / osallistuja

Olet sydämellisesti tervetullut.
Ilmoittaudu Heidille:
puh. 040 584 3188 tai heidi.viheriala@welho.com
Heidi Viheriälä, jooganopettaja SJL®

Pääkaupunkiseudun äijäneuvosto järjestää

MIESTEN SAUNAILTA

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

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

ESPIN

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 liittymissyy (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 tallentamisen 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** .....

.....

KEVÄT 2017

LHT Posti Oy

Posti Green

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

- NAISTEN ILLAT 6.4., 27.4.11.5., ja 1.6.
  Kauneuden taikaa **6.4.**, alustajana parturi-kampaaja, maskeeraaja-meikkaaja, kuvataiteilija Marianne Palonen
  Naisten ilta **11.5.** klo 18.00-20.00 Invalidiliiton esteettömän toimitalon saunatiloissa, Mannerheimintie 107 (käynti Nauvontie 8).
  Emäntänä Tiina Lappalainen. Ilmoittautuminen Riitta Jolangille p. 040-5147526 tai riitta.jolanki@hiy.fi
- KOULUTUSTA ti 4.4.2017 klo 12.30- 14.30, Osallisuus ja poliittiset oikeudet.
- HELJÄ- ESTEETTÖMYYSSEMINAARI, tiistaina 11.4.2017 klo 17:30–19:30, Kampin palvelukeskuksen juhlasali, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
- MIESTEN SAUNAILTA ke 19.4. Invalidiliiton saunatiloissa klo 16.00–19.30, Mannerheimintie 107 (käynti Nauvontie 8)
- HIY:N KEVÄTKOKOUS la 29.4.2017 klo 13.00, HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6.
- AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET, Kevät 4.4. ja 2.5. klo 18.30-20.00.
  Syksyn tapaamiset ti 8.8., 5.9.,3.10., 7.11. ja 12.12 klo 17.30-19.30
  HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
  Kesätapaaminen 6.6. Hevossalmessa, Vuorilahdentie 7.
- TAIDENÄYTTELYN AVAJAISET HIY:n toimintakeskuksessa pe 5.5. klo 15.00 alkaen
- LASTEN JA NUORTEN KUVATAIDELEIRI Hevossalmessa ma –to 5.-8.6.2017.
- PÄÄTTIÄN KESÄPÄIVÄ la 10.6.2017
- HEVOSSALMEN KESÄJUHLA su 18.6.2017 klo 13.00- 15.00
- TEATTERIRETKI TURKUUN la 8.7.2017
- JOOGAN MINILEIRI Hevossalmessa to-pe 20.- 21.7.2017
- NAISTEN KESÄPÄIVÄ PÄÄTTIÄLLÄ su 20.8. Järjestää Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen yhdistykset.
- HEVOSSALMEN LIIKUNTAPÄIVÄ la 26.8.2017 klo 12.00- 15.00
- 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**".