

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 2/2021



HIY:n vaalipaneeli s. 8

Hevossalmen poikkeusjärjestelyt s.12

Sergei Stelmakhin uskomattomat seikkailut s. 14



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

YHTEYSTIEDOT

Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki
touko-, kesä- ja elokuussa
ma-pe klo 9-15
puh. 09 720 6240 toimisto@hiy.fi

Taloussihteri Marianne Nuutinen
puh. 050 4701 768 (ma-to)
marianne.nuutinen@hiy.fi

Toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa
ti-pe puh. 09 7206 2415
pirjo.virtaintorppa@hiy.fi

ASUINTALOT

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki
HT-Kiinteistöpalvelu Oy
puh. 0400 850 735
www.htkiinteistopalvelu.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki
Huoltoyhtiö HHS Palvelut
puh. 044 986 0179
www.hhspalvelut.fi

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,
Huoltoyhtiö HHS Palvelut
puh. 044 986 0179
www.hhspalvelut.fi

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY ON PERUSTETTU VUONNA 1938 EDISTÄMÄÄN FYYSISET VAMMAISTEN HENKILÖIDEN YHDENVERTAISUUTTA JA TASA-ARVOA YHTEISKUNNASSA. TOIMINTA- ALUEENA HELSINGIN KAUPUNKI.

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 2020 lopussa yhdistyksessä oli 1480 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2021 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 50 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi



HIY:N TOIMISTO ON SULJETTU:
30.4. JA 13.-14.5.

12.5. JA 24.6. TOIMISTO ON AUKI
KLO 9-12.

TOIMISTO ON SULJETTU:
28.6.-30.7.

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



Sergei Stelmakh - "borssi ja muu venäläinen ruoka",
artikkeli s. 14

SISÄLLYSLUETTELO 2/2021

Kevätkokous	s. 6
Vaalien vuosi 2021	s. 7
HIY:n vaalipaneeli	s. 8
Kolumni, Anna Berghäll	s. 9
Digipiste keväällä ja kesällä 2021	s. 10
Ajankohtaista	s. 11
Hevossalmen kesän poikkeusjärjestelyt	s. 12
Sergei Stelmakh - "borssi ja muu venäläinen ruoka"	s. 14
Tuolijumppa etänä	s. 18
Muutto palvelutaloon, Suvi Konttinen	s. 19
Sininauhaliiton Esteetön työ EMPPA	s. 20
In memoriam Heidi Viheriälä	s. 21
Retkikerhon kevään retket	s. 22
Velho V ja koronan vuosipäivä	s. 24
Teatteriretki	s. 25



Retkikerhon kevään retket, artikkeli s. 22

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

**JULKAISIJA JA TOIMITUS: HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY, VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI.
PÄÄTOIMITTAJA: PIRJO VIRTAINTORPPA. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2021
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240 ISSN 2489-9992**

Lukijalle

KEVÄTTÄ RINNASSA!



KÄSI ylös kaikki, jotka ovat jo aivan kyllästyneitä koronauutisiin ja -rajoituksiin!? Täällä ainakin nousee käsi – ja toinenkin. Niin mukavaa kuin olisikin jo kirjoittaa kaikista kivoista kesätapahtumista ja juhlista, niin vielä joudumme jarruttelemaan niiden suhteen. Tätä lehteä tehdessä pääkaupunkiseudulla on voimassa kokoon-tumisrajoitukset (korkeintaan kuusi henkilöä), mutta ulkonaliikkumiskieltoa ei ole asetettu. Lehden jutut on kirjoitettu sillä oletuksella, että poikkeustoimet eivät jatku näin vahvoina kesään asti.

VÄSYTTÄÄ ja harmittaa, ahdistaa ja kyllästyttää. Aivan varmasti – meitä kaikkia. Nyt voidaan jo varmuudella todeta, ettei kevään aikana saada liikuntaryhmien ja harrastuskerhojen toimintaa alkamaan. Mitkään merkit eivät lupaa poikkeusolojen purkamista kevään aikana, mutta onneksi rokotukset ovat hyvässä vauhdissa, päivät pitenevät ja säät lämpenevät. Linnut laulavat ja ulkona voi pian viettää enemmän aikaa.

KORONASTA huolimatta kesä tulee, luonto herää ja pandemiatilanne hellittää. Näin me kaikki varmasti haluamme uskoa. Positiivisen ajattelun voimasta puhutaan paljon, eikä suotta. Tiedän, että joitakin se ärsyttää, mutta puheessa on kyllä paljon järkeä. Näinä aikoina se on varmasti vaikeampaa kuin yleensä – mutta sitäkin tarpeellisempaa. On nimittäin aivan turhaa

käyttää jatkuvasti energiaa harmittelemalla asioita, joihin ei pysty itse vaikuttamaan.

SUOSITTELEN harjoittelemaan positiivista ajattelua joka päivä. Edes vähän. Edes aamulla. Pinnistämällä se onnistuu ja tulee ehkä päivä päivältä helpommaksi. Voi vaikka aamulla ensimmäiseksi miettiä, mitkä asiat ovat hyvin. Jos ei tule montaa asiaa mieleen, niin yksi tulee varmasti. Ehkä huomenna jo toinenkin.

JOS on harjoitellut negatiivista ajattelua ja harmistumista vuosien ajan, ei kannata kuvitella, että positiiviseen ajatteluun voi tuosta noin vain siirtyä. Jatkuvan harjoittelun myötä kriittisyys kuitenkin vähenee ja korvautuu hyväksymisellä. Samalla asenne koko maailmaa kohtaan muuttuu vähemmän tuomitsevaksi.

KAIKKI epäoikeudenmukaisuus ja harmi ei varmasti johdu itsestä, mutta ei se kyllä johdu siitä toisestakaan, jolle harmit tulee kaadettua. Ajattelumalliaan muuttamalla positiivisemmaksi oma olo voi helpottua ja samalla tulee levittäneeksi myönteisiä tunteita myös ympäristöön.

KEHU ja kiitos eivät vanhoista suomalaisista sananlas-kuista huolimatta ole haitaksi eikä niistä kukaan ylpis-ty. Ja mikä parasta, niiden jakaminen on ilmaista! Mieti,



miten hyvältä sinusta tuntuu kun joku kiittää ja kehuu. Eikö olisi mukavaa panna hyvä kiertämään ja kehua jotakuta – naapuria, kaupankassaa, avustajaa, kissaa, itseä...

HELSINGIN Invalidien Yhdistyksen jäsenmaksulaput jaettiin helmikuussa ja moni teistä on jo jäsenmaksunsa maksanutkin. Kiitos siitä! (Jos et ole saanut laskua, ota yhteys toimistoon.) Jäsenmaksuista kertyvillä tuloilla voimme ylläpitää lomakylän toimintaa sekä järjestää retkiä ja erilaisia tapahtumia, joista monet ovat jäsenillemme maksuttomia. Jäsenmaksut mahdollistavat monipuolisen toimintamme ja palvelumme.

STEA:N rahoittama Digipiste-hanke päättyy kuluvan kevään aikana. Digineuvonnan tarve on entisestään korostunut kuluneen vuoden aikana ja nopeasti etenevä digitalisaatio korostaa neuvonnan tarvetta. HIY:n hallitus on tehnyt hienon päätöksen ja vakinaistaa digineuvontaa jo kaksi vuotta HIY:ssä antaneen Jouni Ahosen. Mukavaa päästä kertomaan tällainen hieno uutinen! Lue lisää digipisteen asioista sivulta 10.

VALMISTELEMME Hevossalmen lomakylän avaamista toukokuun alussa. Lomakylässä noudatetaan samankaltaisia poikkeusjärjestelyjä kuin viime vuonnakin. Vaikka moni riskiryhmäläinen on kesään mennessä jo saanut rokotuksen, parhaat jo kaksikin, niin varovaisuutta on edelleen noudatettava. Siksi Hevossalmen yleisissä sisätiloissa on pidettävä maskia tai visiiriä, ja turvavälejä on noudatettava edelleen. Puistojumppa aloitetaan tänä vuonna jo toukokuussa (säävarauksella). Lue lisää Hevossalmen järjestelyistä sivulta 12.

HIY:N pitkäaikainen talousjohtaja Helena Venäläinen siirtyy uusien haasteiden pariin toukokuun alussa. Kiitämme Helenaa asiantuntevasta ja paneutuvasta talous- ja kiinteistöasioiden hoidosta ja toivotamme hänelle hyvää jatkoa! Talousasioita hoitaa jatkossa taloussihteeri Marianne Nuutinen ja asunto- ja kiinteistöasioista vastaa allekirjoittanut.

KUNTAVAALEISTA kirjoittaa puheenjohtaja sivulla 7 ja HIY:n omasta vaalipaneelistä löydät tietoa sivulta 8.

TOUKOKUUSSA jatkuu viime syksynä käynnistyneet retket helsinkiläisiin luontokohteisiin. Retkiä on luvassa neljä ja ne toteutetaan, jos ilmoittautuneita kullekin retkelle on vähintään viisi. Retkikohteina muun muassa Haagan Alppiruusu- ja Pitkäkosken luontopolku. Lue lisää sivulta 22.

TOIMISTO on touko-, kesä- ja elokuussa auki arkisin klo 9–15. Juhannuksesta heinäkuun loppuun toimisto on suljettu. Niin kauan kuin maskisuositus on voimassa, pyydämme toimintakeskuksessa kävijöitä käyttämään maskia tai kasvoja suojaavaa visiiriä. Toimiston henkilökunta noudattaa viranomaisten etätyösuosituksia, eli toimistolla on päivittäin minimimäärä työntekijöitä. Kannattaa siis soittaa etukäteen, jos haluaa tulla jotain asiaa hoitamaan.

PS. Kevättalven aikana tallennettiin kotisivuille sekä etätuolijooga- että etätuolijumppavideoita. Olethan jo käynyt katsomassa ja jumppaamassa?



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Aika: la 24.4. klo 13

Paikka: Voudintie 6, Helsinki.

Kokouksessa käsitellään 6§:n mukaiset
kevätkokousasiat ja valitaan yhdistyksen ehdokkaat
Invalidiliiton liittovaltuuston vaalia varten.

**Kokoontumisrajoitusten vuoksi toivotaan
mahdollisimman laajasti etäosallistumista.**

**Virallinen osallistuminen on mahdollinen
tietoliikenneyhteyksin.**

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

Pakollinen ennakoilmoittautuminen viimeistään 18.4.

sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai
puhelimitse 09 7206 240.

Tervetuloa!



VAALIVUODEN aloittavat **kuntavaalit**, jotka siirrettiin huhtikuulta kesäkuun 13. päivään. Ennakkoäänestysaika pitenee kahteen viikkoon. Ennakkoäänestysaika on 7.-13. huhtikuuta. Äänestyspaikkoina ovat mm. monet kauppakeskukset ja kirjastot. Kotona pystyy äänestämään, jos äänestyspaikkaan ei pääse ilman kohtuuttomia vaikeuksia ja on ilmoittautunut kotiaänestykseen postissa tulleen ilmoituskortin mukaisesti. Myös omaishoitaja voi äänestää kotona. HIY ei aiemmista vuosista poiketen osallistu Pieni ele -vaalikeräykseen. HIY:n hallitus teki tämän päätöksen, koska katsoi, että riittävän turvallisia keräysolosuhteita ei voida taata.

HIY järjestää ennen kuntavaaleja etäyhteydellä toteutettavan **vaalipaneelin**. Keskiviikkona 19.5. kello 17.30-19 pidettävässä vaalitentissä ovat keskustelemassa ehdokkaana olevia HIY:n jäseniä sekä muita vammaispolitiikasta kiinnostuneita ehdokkaita. Paneelissa käsitellään erityisesti Invalidiliiton vaaliteemoja Helsinki-kärjellä. Kysymyksiä ehdokkaille voi lähettää etukäteen, viimeistään 17.5. osoitteeseen toimisto@hiy.fi. Vaalipaneelista löytyy enemmän tietoa HIY:n nettisivulta www.hiy.fi/uutiset.

SYKSYLLÄ järjestetään Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttävän 49 jäsenen **liittovaltuuston**

vaalit. Vaalit järjestetään vaalipiireittäin. HIY kuuluu Etelä-Suomen vaalipiiriin, josta valtuustoon valitaan kahdeksan eniten ääniä saanutta ehdokasta. HIY voi asettaa ehdolle enintään neljä omaa ehdokasta, jotka valitaan HIY:n kevätkokouksessa 24.4. Itse liittovaalit tapahtuvat postiäänestyksellä tai sähköisellä äänestyksellä 5.-19.11. välisenä aikana. Vaaleista enemmän elokuussa ilmestyvässä Täyttä elämää -lehdessä.

HELSINGIN vammaisneuvoston toimikausi on päätymässä ja **uusi vammaisneuvosto** aloittaa syksyllä. Kaupunki järjesti helsinkiläisille vammaisyhdistyksille 16.2. verkkotilaisuuden, jossa yhdistykset esittivät näkemyksiä vammaisneuvoston toiminnasta ja yhteistyön kehittämisestä.

KUULEMISEN jälkeen kaupunki avasi nettisivullaan Kerro kantasi -kyselyn, jossa kaupunki halusi kuulla kaikkien kaupunkilaisten sekä helsinkiläisten vammais- ja pitkäaikaissairausyhdistysten näkemyksiä vammaisneuvoston toiminnasta, tehtävistä, kokoonpanosta sekä tärkeimmistä vaikuttamisen aiheista. Kuntavaalien jälkeen uusi kaupunginhallitus asettaa vammaisneuvoston kaksivuotiskaudelle 2021-2022. Helsingin Invalidien Yhdistys on pitkään edustanut liikuntavammaisten yhdistyksiä vammaisneuvostossa. Toivomme, että voimme jatkaa tätä tärkeää vaikuttamistyötä.



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n

VAALIPANEELI

TEAMSISSA

Ke 19.5. klo 17.30-19.

Tule kuuntelemaan miten eri puolueiden ehdokkaat edistäisivät liikuntavammaisten ihmisten asioita Helsingissä.

Paneelissa käsitellään erityisesti Invalidiliiton vaaliteemoja Helsinki-kärjellä (kts. Täyttä Elämää -lehti 1/2021).

Paneelin vetää Invalidiliiton Etelä-Suomen järjestöasiantuntija Aapo Rantanen.

Panelisteina:

Suomen Keskusta – Kai Kaartinen (HIY:n jäsen)

Kokoomus – Sari Sarkomaa

Perussuomalaiset – Antti Valpas

Sosiaalidemokraattinen puolue - Arzu Caydam-Lehtonen (HIY:n jäsen)

Vasemmistoliitto – Viktoria Welling (HIY:n jäsen)

Vihreät – Kristiina Karhos (HIY:n jäsen)

Vaalipaneeli toteutetaan verkossa ja Teams-ohjelmalla voivat osallistua kaikki kiinnostuneet.

Kysymyksiä ehdokkaille voi lähettää etukäteen, viimeistään ma 17.5. osoitteeseen toimisto@hiy.fi

Teams-linkki löytyy osoitteesta: www.hiy.fi/uutiset

Valppaana vaaliuurnille



Lapsuudenkotini oli erittäin epäpoliittinen. Meillä vaalisalaisuus tarkoitti lähinnä sitä, ettei saa kertoa, ketä on äänestänyt. Koko konsepti alkoi valjeta minulle vasta yliopistossa, jolloin Martti Ahtisaaren ja Elisabeth Rehnin välinen presidentinvaalikamppailu osui ensimmäiseen kertaan, kun minulla oli äänioikeus.

OLIN tietysti innoissani Rehnistä, koska hän oli ensimmäinen naisehdokas. Ahtisaari-rintamerkkejä yleinä kantaneet kurssikaverini kauhistelivat, miten voin äänestää porvaria. Minä: "Porvari? Mikä se lienee?"

EN ollut hyvä yhteiskuntaopissa, mutta olen vähän edistynyt noista ajoista, jolloin porvarin merkitys piti käydä tarkistamassa tietokirjasta – Googlea ei ollut. Muutama vuosi sitten innostuin jopa lähemmään mukaan erään kuntavaaliehdokkaan kampanjaan. Samalla minulle alkoivat valjeta ne erot, mitä on puolueiden ja ehdokkaiden välillä siinä, mitä kukakin sanoo tekevän-sä vammaisten asioiden hyväksi ja mitä oikeasti tekee.

SE kampanja yhdisti nuoret ja vanhat, maahanmuuttajat ja kantasuomalaiset, vammaiset ja vammattomat. Eikä kukaan koskaan antanut ymmärtää, että mene sinäkin köpö siitä muualle hidastelemaan. Ei, vaikka en yhdellä toimivalla kädellä kenties ollut ihan omimmillani rintamerkkitalkoissa... Itse asiassa kerran olisin poik-

keuksellisesti jopa toivonut erityishuomiota vammaisesta johtosta. Se oli silloin, kun graafikko oli tilannut 500 esitettä työpaikalleni roudattavaksi iltapäivän kampanja-avaukseen. Kun huomautin hänelle, että mitenköhän ajattelit minun vievän ne perille puolikkaalla korpalla, ei hän ollut edes huomannut koko asiaa. Onneksi maailmassa on auttavaisia ihmisiä, kuten taksikuskeja. Esitteet löysivät perille ja ehdokkaammekin kampanjan päätteeksi valtuustoon.

ON tärkeää, että kaikenlaiset väestöryhmät ovat edustettuina kaikissa puolueissa. Olisi hyvä, että puolueet rohkaisisivat vammaisia ihmisiä ja heidän läheisiään mukaan toimintaan. Osallistuminen ei tietysti aina ole helppoa. Koulutus- ja kokoontumispaikat ovat esteellisiä. Kuukauden taksimatkat on jo käytetty. Tulkkaus on puutteellista. Ehdokkaaksi lähtemisessä arveluttaa ehkä itsensä altistaminen vihapuheelle.

VAMMAISILLA henkilöillä on tietysti useita eri kriteerejä, joiden mukaan valita ehdokas. Muitakin kuin se, miten ehdokas lupaa kohdella vammaisia. Suotavaa olisi, että vammaisten ihmisten asiat olisivat kaikkien puolueiden agendalla. Olemme maailman suurin vähemmistö, ja jokainen äänestäjä on itsekin potentiaalinen vammainen.

HIY:n digi-neuvonnan tulevaisuus on turvattu



STEAn rahoittama kolmivuotinen Digipiste-hanke on päättymässä. Varsinainen loppuraportti kirjoitetaan pian ja se julkaistaan Täyttä Elämää -lehdessä myöhemmin tänä vuonna.

DIGIPISTE-HANKKEEN myötä HIY:ssä on voitu kolmen vuoden ajan tarjota hyvää ja asiantuntevaa digineuvontaa ja tukea tietoteknisten laitteiden käyttöön. Viimeiset kaksi vuotta hanketta on vetänyt Jouni Ahonen, jonka neuvojen ansiosta moni on saanut enemmän irti laitteistaan. Tukea kävi tarvittaessa ennen koronaa antamassa myös jäsenten kodeissa Heikki Aulio. Lisäksi hankkeen puitteissa neuvontapalvelun Tuula Partanen neuvoo ja opastaa jäseniä vammaisuuteen liittyvissä kysymyksissä toukokuun loppuun asti.

KORONAVUODEN aikana tukea on voitu antaa lähinnä etänä tai pleksin takaa, ja sama tilanne jatkuu edelleen. Vaikka ulkopuolisella rahoituksella toteutettu hanke nyt loppuu, on digineuvonnan tarve ilmeinen jatkossakin. Digitalisaatio etenee kiihtyvää vauhtia ja tietotekniset ratkaisut ja palvelut muuttuvat jatkuvasti. HIY:n hallitus on asian huomioinut ja tehnyt hienon päätöksen vakinaistaa Jouni Ahosen jatkamaan digineuvontaa hankerahoituksen päättyessä. Näin hallitus on halunnut tukea jäsenistön mahdollisuutta itsenäiseen elämään ja esteettömään osallistumiseen yhteiskunnan toimintaan.

DIGIPISTE on jo kahtena kesänä ollut jäsenten tavoitettavissa Hevossalmen lomakylässä, mistä olemme saaneet paljon kiitosta. Tulevanakin kesänä Digipisteen Jouni pitää digineuvontaa Hevossalmissa kesäkuun alusta alkaen keskiviikkoisin. Kuten aina, opastusaika kannattaa varata etukäteen Jounilta, puh. 050 564 8034, digipiste@hiy.fi. Muista: älä tule neuvontaan, jos sinulla on mitään korona-oireita. Digipisteen neuvonta toteutetaan suojapleksin takaa ja siinäkin on tärkeää noudattaa turvavälejä ja käsienspesu- ja desinfiointiohjeita. Digipisteen Jouni on kesälomalla heinäkuun. Elokuun neuvonnasta tiedotetaan myöhemmin.

SYKSYN koronatilannetta on mahdotonta ennustaa, mutta toivon mukaan ryhmäluennot toimintakeskuksella palaavat myös Digipisteen ohjelmaan. Jos sinulla on toivomuksia koulutusten aiheista, voit lähettää niitä vaikka sähköpostilla digipiste@hiy.fi tai Digipisteen verkkosivulta löytyvällä lomakkeella.

Digipiste palvelee tällä hetkellä pääosin ajanvarauksella ja etäopastuksella koronatilanteen takia.

YHTEYSTIEDOT:

Digineuvonta Jouni Ahonen: puh. 050 564 8034 / digipiste@hiy.fi.

Neuvontapalvelu Tuula Partanen, puhelinaika ma-ke 13-16. Puh. 050-365 2620 (vastaajaan voit jättää yhteydenottopyynnön muuna aikana) / tuula.partanen@hiy.fi.

!INFO

Digipisteen toiminta

Tänä keväänä Digipisteen puitteissa järjestetään vielä kaksi etäkoulutusta.

tiistaina 13.4. klo 14:

Älypuhelimien käyttöönnotto ja toiminnot

torstaina 20.5. klo 17: Pilvipalvelut ja kuvien siirto. Huom! Siirretty päivällä eteenpäin.

AJANKOHTAISTA

HIY:n avustajavälityksen asiakas- tyytyväisyyskyselyn tuloksia

AVUSTAJAVÄLITYKSEN vuoden 2020 lopussa tehtyyn asiakastyytyväisyyskyselyyn saatiin 52 vastausta, mikä on 45 prosenttia asiakkaista. Asiakkaamme ovat meiltä saatuun palveluun pääosin hyvin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä. Asiakkaaksemme hakeudutaan yleisimmin ystävän/tutun suosituksesta tai sosiaalityöntekijältä saadun vihjeen kautta. Eniten kiitosta saivat avustajien toiminta kodin ulkopuolisissa asiointitilanteissa, sekä avustajavälityksen asiakaspalvelun ystävällisyys, tavoitettavuus ja ammattimaisuus. Vastaukset jakautuivat voimakkaimmin avustajien ammattitaidosta ja saatavuudesta kysyttäessä. Asteikolla 1-10 palveluamme suositellaan keskimäärin arvosanalla 8,2.

KYSELYN tulosten perusteella nostimme tarkasteluun kolme kehittämiskohdetta, joihin erityisesti keskitymme tämän vuoden aikana ja joiden pohjalta luomme toiv

mivampia käytäntöjä tulevaisuutta varten. Näitä ovat uuden avustajan perehdytys asiakkaalle mentäessä, säännöllinen yhteydenpito asiakkaisiin ja avustajien osaamiseen panostaminen.

OLEMME edelleen päivittäin hyvin tavoitettavissa ja pohdimme myös mahdollisuuksia lisätä säännöllistä yhteydenpitoa asiakkaidemme kanssa. Avustajien ammattitaidon ylläpitämiseksi ja sen kehittämiseksi panostamme avustajien koulutuksiin heidän omien toiveidensa, sekä asiakkailta tulleiden ehdotusten mukaisesti. Päivittäistä toimintaamme ohjaa lupaus yksilöllisestä palvelusta asiakkaillemme ja halu olla luottamusta herättävä työnantaja henkilökunnallemme.

Avustajavälityksen yhteystiedot: puh. 045 851 9000, avustajavalitys@hiy.fi

Fossiilittomassa liikenteessä huomioitava vammaisten ihmisten yhdenvertainen liikkuminen

INVALIDILIITTO lausui liikenne- ja viestintäministeriölle Fossiilittoman liikenteen tiekartta -luonnoksesta valtioneuvoston periaatepäätökseksi kotimaan liikenteen kasvihuonekaasupäästöjen vähentämisestä.

PÄÄSTÖTAVOITTEIDEN saavuttamiseksi on ensimmäisen vaiheen toimenpiteiksi kirjattu fossiilisten polttoaineiden korvaaminen, ajoneuvokannan uudistaminen sekä tieliikennejärjestelmän energiatehokkuuden lisääminen erilaisten tukien ja kannustimien avulla.

- **RATKAISUJA** tehtäessä on Suomen laajuus, ja siitä johtuvat erilaiset tieliikenteen ympäristöt, välimatkat ja liikkumisen tarpeet otettava huomioon myös vammaisten ihmisten lähtökohdista, Invalidiliiton sosiaalinen ja terveystieteiden asiantuntija Riitta Saksanen sanoo.

INVALIDILIITTO kiinnitti lausunnossaan huomiota

vammaisten ihmisten yhdenvertaisiin mahdollisuuksiin liikkua ja osallistua mm. opiskeluun, työelämään, harrastustoimintaan tai perheensä päivittäisistä liikkumisen tarpeista huolehtimiseen. Vammaisten ihmisten päivittäinen liikkuminen toteutuu oman auton ohella esteetöntä julkista liikennettä tai taksipalveluita käyttäen sekä kevyen liikenteen väylillä kulkien, mahdollisesti erilaisia apuvälineitä käyttäen. Lisäksi liikkumisen mahdollisuuksiin vaikuttavat liikkumisen palveluiden saatavuus ja saavutettavuus.

SÄHKÖ- JA HYBRIDIAUTOILLE tarkoitettujen laatuspisteiden sekä kaasuautoja varten rakennettavien tankkausasemien kohdalla Invalidiliitto korostaa esteettömyyden merkitystä. Näiden tulee olla kaikkien vähäpäästöisillä tai päästöttömillä autoilla liikkuvien ihmisten käytettävissä, myös vammaisten ihmisten.

Lisätietoa lausunnosta invalidiliitto.fi/lausunnot

Vuorilahdentie 7, 00870 Helsinki (Laajasalo)

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄ

Yhdistyksellä on kesänviettopaikka jäsenistön ja heidän ystäviensä käyttöön Laajasalossa, Helsingissä. Lomakylässä voi vierailla päiväkävijänä tai vuokrata mökin. Jos viranomaisohjeet antavat myöten, lomakylä avataan 1.5.2021. Huomioi sijainti meren rannalla, lomakylässä tuulee melkein aina!

HEVOSSALMEEN pääsee Herttoniemen metroasemalta bussilla 86. Pysäkillä on noin 300 metrin kävelymatka perille. Alueella on 15 vuokrattavaa mökkiä, pääarakennus, jossa oleskelu- ja ruokailutilat, itsepalvelukeittiö, kaksi inva-wc:tä sekä suihku- ja pukeutumistilat miehille ja naisille. Alueella on grillikatos kävijöiden käyttöön. Ei uinnin valvontaa!

YLEISTÄ hiljaisuutta tulee noudattaa klo 22–7 välisenä aikana ja päiväkävijöiden on poistuttava klo 22.

LOMAKYLÄN valvojana toimii Mika Salmela, joka on yhdistyksen edustaja lomakylässä. Mika huolehtii mökkien kunnosta, saunan lämmittämisestä ja vuokralaisten vastaanottamisesta. Hän myös laskuttaa paikan päällä sauna- ja pyykkimaksut sekä mahdolliset ylimääräiset siivoustyöt.

POIKKEUSJÄRJESTELYT KORONAPANDEMIAN VUOKSI

Kehotamme kaikkia harkitsemaan tarkkaan ennen Hevossalmeen tuloa: Oletko täysin terve vai onko sinulla pieniäkin oireita (esim. kurkkukipu, vatsakipu, päänsärky, uupumus)? Oman ja muiden terveyden vuoksi paikalle tullaan vain täysin terveenä!

KÄVIJÖITÄ kehoitetaan pitämään turvavälejä ja käyttämään sisätiloissa maskia/visiiriä, vaikka rokotus olisi jo saatu. Käsidesipulloja on lomakylässä keittiössä, vesisoissa, grillillä, saunassa ja muissa tarpeellisissa paikoissa.

LOMAKYLÄN PÄIVÄKÄVIJÖIDEN MÄÄRÄ

Samanaikainen kävijämäärä rajoitetaan viiteenkymmeneen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lomakylän henkilökunta voi joutua sulkemaan portin ja kieltämään alueelle pääsyn, jos alueella on jo 50 henkeä

eikä turvavälejä pystytä noudattamaan.

RYHMÄVARAUKSIA ei tänä vuonna voi tehdä ja mökkiläisiä pyydetään olemaan järjestämättä juhlia tai ilanistujaisia isommalla porukalla.

YHDISTYKSEN kesäjuhlaa eikä muitakaan tapahtumia järjestetä koko kesänä.

LOMAKYLÄN VALVOJA JA APUHENKILÖ

Mika Salmela jatkaa valvojana Sepe-koiransa kanssa (kaikki koirat pidetään alueella kytkettyinä). Lisäksi lomakylään on touko-elokuuksi palkattu Mikan avuksi apuhenkilö. Lomakylän valvoja ja hänen apuhenkilönsä ovat yhdistyksen edustajia lomakylässä ja heillä on valtuudet rajoittaa kävijämäärää sekä puuttua sellaiseen toimintaan, joka ei ole annettujen hygieni- ja turvaväluositusten mukaista.

KESÄKERHO

Vapaaehtoisten ylläpitämää kesäkerhoa ei tänäkään vuonna korona-viruksen aiheuttaman poikkeustilan vuoksi avata lainkaan. Päiväkävijöiden kannattaa siis varautua omin eväin ja omin astioin (lue lisää pääarakennuksen erikoisjärjestelyistä viereiseltä sivulta).

PUISTOJUMPPA

Helsingin kaupungin yhteistyöryhmänä toteutettava puistojumppa järjestetään jo toukokuun alusta alkaen keskiviikkoisin klo 14–15. Jumppa toteutetaan nurmikolla turvavälit huomioiden ja ohjaajan ohjeita noudattaen.

PUISTOJUMPPAAJAKSI voi ilmoittautua kauden alussa sähköpostitse: toimisto@hiy.fi tai puhelimitse 09 7206 240. Ilmoittautuminen ei ole pakollista, vaan paikalle voi tulla myös ilmoittautumatta. Mihinkään ei



tarvitse ilmoittaa, jos ei pääsekään paikalle. Osallistujamäärää voidaan joutua rajoittamaan, koska alueella ei voi samanaikaisesti olla yli 50 henkeä, ilmoittautuneet pääsevät aina mukaan. Ota oma vesipullo mukaan!

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

PUISTOJUMPPAAN osallistuvien nimet ja puhelinnumerot kerätään joka kerta mahdollisten tartuntaketjujen kartoittamisen helpottamiseksi. Osallistujalistat tuhoataan puistojumppakauden päättymisestä kuukauden kuluttua.

DIGIPISTE

Digipisteen Jouni pitää digineuvontaa Hevossalmessa kesäkuun alusta alkaen keskiviikkoisin. Varaathan etukäteen Jounilta ajan, puh. 050 564 8034, digipiste@hiy.fi. Älä tule neuvontaan, jos sinulla on mitään flunssan oireita. Digipisteen neuvonta toteutetaan suojapleksin takaa ja siinä on tärkeää noudattaa turvavälejä ja käsienspesu- ja desinfiointiohjeita. Digipiste on kesälomalla heinäkuun. Elokuun neuvonnasta tiedotetaan myöhemmin paikan päällä.

SAUNA

Jos viranomais määräykset mahdollistavat, sauna lämmitetään viime vuoden tapaan ja saunatiloihin pääsee vain viisi henkilöä kerrallaan. Saunassa kävijöiden on syytä huomioida muut saunavuoroa odottavat, jotta kaikki halukkaat pääsevät saunomaan.

SAUNAVUOROT: keskiviikko- ja lauantaisauna 4 € /

henkilö (mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan).

Ke klo 16-18 naiset, klo 18-20 miehet

La klo 14-16 naiset, klo 16-18 miehet

PÄÄRAKENNUKSEN ERITYISJÄRJESTELYT

Päärakennuksessa ei ole yhteiskäytössä olevia astioita. Jokaiseen mökkiin on viety valmiiksi kertakäyttöastiat ja -ruokailuvälineet. Myös ruoka-aineet tulisi mökkinläisten pitää omissa jääkaapeissaan ja mökeissään. Kattilat, paistinpannut ja muut ruoanlaittovälineet löytyvät päärakennuksen keittiöstä entiseen tapaan.

PÄIVÄKÄVIJÄT voivat tuoda omat evänsä päärakennuksen jääkaappiin ja heillä tulisi olla mukana omat astiat ja ruokailuvälineet.

RUOKAILU tulee järjestää vain oman seurueen kesken turvavälejä noudattaen.

SUIHKU- JA WC-TILOJA siivotaan tehokkaasti ja kaikkia kävijöitä kehoitetaan noudattamaan hyvää käsihygieniää erityisesti sisätiloissa.

LOPUKSI

Pahoittelemme poikkeusjärjestelyistä aiheutuvaa harmia ja toivotamme kaikille Hevossalmen kävijöille aurinkoista kesää!

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

TERVETULOA KESÄNVIIETTOON!

Sergei Stelmakh - "borssi ja muu venäläinen ruoka"

Saimme HIY:n toimistolle viime syksynä sähköiseen uutiskirjeeseen mielenkiintoisen vastauksen, joka johdatti meidät katsomaan hauskaa ruoanlaittovideota YouTubesta.

"MINUN nimeni on Sergei. Olen venäläinen kokki tai jos tarkkoja ollaan, niin olen ruoanvalmistusteknologi.

OLEN käynyt Neuvostoliiton aikana ammattikorkeakoulun Ufassa. Suomessa olen opiskellut Omniassa ravintola-, hotell- ja matkailualalla."

OPISKELLESSANI Suomessa pääsin oppilasvaihdon kautta instituutti Albergeroon Italiassa ja jouduin siellä tapaturmaan, jossa sain selkäydinvamman ja neliraajahalvauhin.

NYKYÄÄN pystyn kuitenkin liikkumaan sen verran, että voin näyttää teille, miten valmistetaan erilaisia venäläisiä ruokia."

PYYSIN Sergeiltä haastattelua tähän lehteen, mutta hän ei halunnut mitään perinteistä haastattelua, vaan kutsui minut kotiinsa seuraamaan ruoanlaittoa ja juttelemaan sen lomassa. Ja lopuksi tiedossa oli tietysti herkullista ruokaa. Aika mukava haastattelutehtävä!

HIY:SSÄ on paljon puheliaita ja positiivisia jäseniä, ja Sergei kuuluu ehdottomasti tapaamistani puheliimpiin ja positiivisimpiin. Hapankaalisipulisalaatin, sieniseljankan ja uuniomenien valmistuksen lomassa kuulin Sergein vaiherikkaasta elämästä.

PIENESTÄ pojasta asti Sergei tiesi haluavansa laittaa

ruokaa. Hänen isäpuolensa oli Uzbekistanista, ja hän laittoi paljon ruokaa. Ensimmäisellä luokalla Sergei on jo kertonut aikovansa isona kokiksi ja perustellut ajatusta sillä, että sitten on aina vatsa täynnä ja lämmin.

URA SUOMESSA

Kuten niin moni muukin ulkomaalainen, tuli Sergei Stelmakhin Suomeen puolison ansiosta. Hän on asunut täällä jo 22 vuotta ja hän on ehtinyt työskennellä monessa paikassa. Sergei puhuu erinomaista suomea ja hänellä on paljon ystäviä. Hän puhuu läheisistään ja ystävistään lämpimästi ja arvostavasti. Hän kertoo viettävänsä juhlapäivät aina yhdessä ystäviensä kanssa tehden ruokaa ja käyden teattereissa ja museoissa.

HÄNEN ensimmäinen työpaikkansa Suomessa oli Uudenmaankadulla sijainnut ravintola Babuska Ira, jonne hän meni tiskariksi, mutta päätyi pian koulutustaan vastaavaan työhön, eli kokiksi. Pian hän työskenteli perustamansa toiminimen turvin. Moni helsinkiläinen muistaa myös Korkeavuorenkadulla sijainneen kasvisravintola Kasviksen, jossa Sergei myös kokkasi.

ERÄÄN K-kauppiaan kanssa Sergei päätyi hedelmälliseen yhteistyöhön ja piti seisovaa lounaspöytää kaupan tiloissa. Samaan aikaan Babuska Ira tarjosi ravintolapäällikön hommia, josta Sergei jo joutui kieltäytymään, kun töitä oli paljon ja vetoa niin moneen paikkaan. K-kaupan lounaspöydän ruoka oli hyvää ja edullista ja



houkutteli lounasruokailijoita niin paljon, että läheinen Sodexhon lounasravintolakin joutui lopettamaan.

SITTEN Sergein uralla vuorossa oli teehuoneen pito Sofiankadulla Senaatintorin laidalla ja sen jälkeen kokkina työskentely Ravintola Ainossa, jossa Sergei ihasutti asiakkaita sekä maukkaalla ruokalistallaan että palvelualltiudellaan. Hän oli kokki, joka ei piiloutunut keittiöön vaan tuli mielellään salin puolelle juttelemaan asiakkaiden kanssa.

OMNIASSA opiskellessaan vuonna 2005 hän sai mahdollisuuden lähteä opiskeluvaihtoon Italiaan, jossa taas aukeni uusi ruokamaailma ja uudet sydämelliset ystävät. Ei kestänyt aikaakaan, kun häntä jo houkuteltiin sinnekin töihin, perustamaan venäläinen ravintola ja golf-klubille töihin. Sergei oli aivan ihastuksissaan italialaisesta keittiöstä ja tuoreista ruoka-aineista, laakerinlehdenkin saattoi käydä hakemassa suoraan takapihalta. Ties millaiseen lentoon hänen kokkiuransa olisi siellä lähtenytään, jos hän ei olisi joutunut ihan toisenlaiseen lentoon polkupyörällä.

ONNETTOMUUS ITALIASSA

Polkupyörä, jyrkkä alamäki, silmille tipahtava hattu, edessä moottoritie. Ei uskoisi, miten kohtalokas yhdistelmä tuo voi olla. Sergei päätyi mukkelismakkelis liikuntakyvyttömänä tien reunassa olevan ojanpohjalle, josta häntä eivät ohi ajavat autoilijat huomanneet. Kä-

det eivät liikkuneet, jalat eivät liikkuneet – vain ajatus toimi ja ääni, mutta tiellä kulki vain autoja eikä kukaan voinut kuulla hänen avunhuutojaan. Hän makasi täysin avuttomana paikallaan koko yön ja vasta aamulla, kuullessaan polkupyörän äänen, sai herätettyä ohikulkijan huomion. Sattumalta mies oli tuttu, joka pysäytti auton, soitti ambulanssin ja sai näin Sergein sairaalaan.

HÄNET leikattiin nopeasti Veronassa ja toimitettiin Suomeen jatkohoitoon. Tässä kohtaa tarinaa Sergei kehuu silloista vaimoaan, joka oli pakottanut ottamaan hyvän vakuutuksen matkan ajaksi. Hän oli edelleen liikuntakyvytön, mutta onnellinen päästyään Suomeen sairaalahoitoon. Vaikka muuten Suomen sairaalat päihittävät italialaiset menen tullen, niin ruoan osalta italialainen sairaala oli kuulemma parempi.

HÄNEN niskastaan oli onnettomuudessa murtunut kolmas, neljäs ja viides nikama ja edessä oli pitkä kuntoutus. Positiivisena ihmisenä Sergei oletti toipuvansa ennalleen nopeasti eikä uskonut aluksi tarvitsevana tarjottua 83 vuorokauden kuntoutusjaksoa Synapsiassa (nyk. Validia). Muutaman päivän kuntoutuksen jälkeen hän muutti mielensä saatuaan monipuolista kuntoutusta, jossa fyysisen kuntoutuksen lisäksi huomioitiin hienosti myös psyykinen puoli. Kuntoutuksen aikana hän luonnollisesti tutustui moneen kohtalotoveriinsa, joista osa on säilynyt hyvänä ystävänä tähän asti.



Сергей

KUNTOUTUSJAKSON jälkeen hänelle tarjoutui vielä tilaisuus kahden kuukauden kuntoutusjaksoon, joka oli erittäin hyödyllinen. Hän pääsi Synapsian lisäksi Peurunkaan ja sai muun muassa ratsastusterapiaa. Hän kuntoutui hienosti ja haaveili jo palaamisesta entiseen ”normaaliin elämäänsä”, mutta ei uskonut asiantuntijoiden neuvoja hitaammasta etenemisestä ja lepäämisestä vaan meni täysillä eteenpäin.

TAKAISIN TÖIHIN

Lopulta hän jo käveli ja työkokeilun kautta pääsi takaisin Ravintola Ainoon töihin tekemään nelituntista työpäivää, mutta ei ihan pystynyt omien kriteeriensä mukaiseen työhön, ei oikein pärjännyt ravintolan nopeassa rytmissä.

YHTENÄ aamuna kun olisi pitänyt lähteä töihin, hän yksinkertaisesti romahti: makasi sängyssä täysin liikuntakyvyttömänä, lihakset olivat jäykistyneet ja kipu iski. Onneksi kännykkä oli yöpöydällä ja hän pystyi soittamaan ex-vaimolleen, joka tuli ja tilasi ambulanssin. Seurasi kuntoutuksen aloittaminen alusta. Siinä vaiheessa olisi moni meistä jo luovuttanut, mutta positiivinen asenne ja läheisten tuki ja apu auttoivat Sergein taas jaloilleen.

SERGEITÄ kuunnellessa meinaan itsekkin hengästyä, hänen tarinansa on niin vauhdikas. Seuraavaksi hän perusti nimittäin Venäjälle invalidien yhdistyksen, jonka tarkoituksena oli ohjata Suomesta vanhoja, käytöstä poistettuja apuvälineitä venäläisille tarvitsijoille. Hän oli opastanut venäläisen polvivammasta kärsineen ystävänsä oikeiden ammattilaisten pakeille ja kiitokseksi tämä hyvin toimeentuleva ystävä kustansi apuvälineiden varastoinnin ja junarahdin Venäjälle. Olen itsekkin nähnyt millaisilla apuvälineillä venäläiset invalidit tulevat toimeen, joten ymmärrän hyvin, miksi Sergei ryhtyi tätä tarpeellista toimintaa organisoimaan.

SAMALLA hän loi suhteita suomalaisten terveydenalan huippuammattilaisten ja venäjäisten terveyspalveluja tarvitsevien välille, ja oli virittelemässä siitä liiketoimintaa itselleen. Krimin sota ja siitä seuranneet pakotteet pysäyttivät hyvin alkaneet liiketoimet kuin seinään.

LUKUISISTA vastoinkäymisistä huolimatta Sergei oli säilyttänyt positiivisuutensa ja eteenpäin katsovan elämänasenteensa. Mutta tässä vaiheessa hänelle koitti myös henkinen romahdus. Hän masentui ja lakkasi yrittämästä, vetäytyi kotiinsa ja passivoitui vuosiksi. Lääkäri suosittelee kuntoutusta, mutta Kela ei hyväksynyt hakemusta.

YSTÄVYYDEN VOIMA

Lukemattomia kertoja hän oli kannustanut kohtalotovereitaan kuntoutuksessa, tökkinyt eteenpäin masentuneita, pakottanut ystäviään liikkeelle ja yrittämään.

NYT oli hänen vuoronsa saada takaisin. Hänen ystävänsä tulivat ja järjestivät kymmenen päivän kalastusreissun Norjaan, jossa Sergein homma oli laittaa matkaseurueelle ruokaa. Hän ei olisi halunnut lähteä, mutta ystävät eivät antaneet periksi. Ja siitä käynnistyi pitkä matka ylöspäin. Hän pääsi Peurunkaan lyhyeksi ajaksi.

SAATUAAN itsensä takaisin vauhtiin, Sergei on taas ollut iloksi ja avuksi muiden muassa ystävänsä Karille, joka oli masentunut ja haluton ryhtymään mihinkään. Kari ei ollut kiinnostunut edes syömisestä! Sergei vei Karin kauppaan, ostatti ruoka-aineita ja laittoi Karin jääkaappiin ruokaa pariksi viikoksi. Nyt Kari saa kerran kuussa ostoslistan ja kaupankäynnin jälkeen seurakseen Sergein. Ruoanlaitoin lomassa he pelaavat shakkia ja Kari on saanut elämänsä raiteilleen.

NYT Sergei tekee ruokavideoita ystävänsä Leenan kanssa, lataa niitä YouTubeen ja nauttii taas ruoanlaitosta. Hän sanoo olevansa keittiössä aivan omassa maailmassaan, kuin kala vedessä. Ja sen todella huomaa hänen videoitaan katsolessaan. Löydät Sergein YouTube-kanavan hakusanoilla ”Borssi ja muu venäläinen ruoka”. Kanavalta löytyy jo useita videoita ja ruokaohjeita, joiden avulla kuka vaan pystyy laittamaan samoja ruokia. YouTubeista löytyy reseptit ja Sergei neuvoo tarkasti laittamiseen liittyviä yksityiskohtia. Hän laittaa perinteisten venäläisten ruokien lisäksi sekä kasvisruokia että vegaanisia versioita tutuista ruoista.

SERGEIN kodin keittiö on ihan normaali keittiö, jossa hän liikkuu sujuvasti pyörätuolilla. Leena ei laita juuri-



kaan ruokaa, sillä keittiö on Sergein maailma ja yleensäkin heidän ystävänsä nauttivat siitä, että joku haluaa laittaa ruokaa. Minäkään en saanut auttaa kuin pöydän kattamisessa.

HAASTATTELUN aikana Sergei mainitsee moneen kertaan, miten hän arvostaa Suomea, suomalaisia ja täkäläistä kulttuuria. Hän sanoo, ettei ole 22 vuoden Suomessa oloaikanaan tavannut sellaista suomalaista, joka ei tekisi kuten on luvannut. Juuri ennen kohtalokasta Italian matkaansa hän oli saanut Suomen kansalaisuuden, mikä oli suuri etu onnettomuuden satuttua. Toki vakuutusellakin oli osansa asiaan.

HELSINGIN Invalidien Yhdistyksen jäseneksi Sergei liittyi heti loukkaantumisensa jälkeen vuonna 2006. Hän lukee tarkkaan niin Täyttä Elämää -lehden kuin IT-lehdenkin ja vinkkaa lukemistaan asioista tutuille venäläisille invalideille.

HAASTATTELUN aikana sain syödäkseni uskomattoman maukasta sieniseljankkaa ja suussa sulavaa uuniomenaa. Suunnittelimme yhteistä ruoanlaittoa, ehkä

jotain kurssiakin Hevossalmessa, kunhan tästä koronatilanteesta ja kokoontumisrajoituksista päästään.

KUTEN tästä tarinasta voi päätellä, yrittämisen ja työnteon puutteesta ei Sergeitä totisesti voi syyttää. On syytä mainita, että hänellä on kolme ihanaa poikaa, joista hän puhuu lämpimästi ja ylpeästi, kuten isän kuuluukin.

VERTAISTUESTA Sergei puhuu paljon - milloin tuen saajana, milloin sen antajana: liikuntavammaisena, kokkina, miehenä, ihmisenä. Jokaiselle meistä tulee elämässä eteen tilanteita, joissa toista voi kannustaa, neuvoa, ohjata tai vähintään kuunnella. Ja joskus eteen tulee se hetki, jolloin se toinen voi laittaa hyvän kiertämään joko tarjoamalla samaa vertaistukea takaisin tai antamalla sitä eteenpäin jollekin toiselle tarvitsijalle. Sillä mitä me olisimmekaan ilman toisiamme?

KATSO Sergein videoita YouTubesta: "Borssi ja muu venäläinen ruoka".

ETÄTUOLIJUMPPA

HIY on aloittanut maksuttomat etätuolijumppat helmikuussa. Jäsenten katsottavissa on kahdeksan 30 minuutin jumppaa. Tuolijumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille harrastajille.

Tuolijumppat on suunnitellut ja ohjannut monille ennestään tuttu Jenni Blomqvist.



**TULE JUMPPAAMAAN
KANSSAMME!**

Voit tehdä Jennin vetämän puolen tunnin tuolijumpan silloin kun sinulle sopii. Et tarvitse muita välineitä kuin tuolin ja tietokoneen.

Halutessasi voit käyttää mukana myös pientä lisäpainoa, esimerkiksi vesipulloa.

Jumpat ovat katsottavissa osoitteessa:

<https://www.hiy.fi/toimintaa/liikuntaryhmat/>

ja Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n YouTube kanavalta.

Palvelutaloon muutto on mahdollisuus



Suvi Konttinen kotikulmillaan Arabianrannassa.

Tuskin kukaan nuorena vielä kotona asuessaan haaveilee, että jonain päivänä pääsisi ympäri-vuorokautiseen palvelutaloon asumaan. En minä ainakaan, mutta se alkoi olla 45-vuotiaana mielessäni.

KERRON ensin vähän taustatietojani itsestäni, sillä en ole monellekaan lukijalle tuttu.

OLEN helsinkiläinen 49-vuotias nainen. Lapsena asuin-Tampereella, Alavudella ja Ylivieskassa. Opiskelin Limingassa siivousteknikoksi. Helsinkiin palasin takaisin opiskelujen jälkeen. Töitä ehdinkin tehdä 22 vuotta siivouspalveluita ostaen. MS-taudin diagnoosin sain vuonna 2006.

KERRON tapahtumista kolme vuotta ennen palvelutaloon muuttoaani. Ne olivat tähänastisen elämäni vaikeimmat vuodet. Kaikki alkoi siitä, kun eräänä aamuna löysin aivan yllättäen avomieheni kuolleen kotoa. Hautajaisjärjestelyt hoidin jonkun sumun keskellä. Kodista piti siivota 16 yhteisen vuoden jälkeiset tavarat pois. Ilman äidin ja ystävien apua en siitä olisi selvinnyt. Viimeinen pisara omistusasunnossani oli se, kun sähköpyörätuoli ei mahtunutkaan taloyhtiön hissiin. Silloin tajusin, että asunto on myytävä ja muutettava esteettömään asuntoon. Niin sitten tein ja muutin vuokralle.

PIAN uusi esteetön asuntokaan ei riittänyt enää, tarvitsin avustajatunteja 160 kuukaudessa. Aina kun olin yksin kotona, tuli ongelmia lähinnä siksi kun jalat eivät enää kantaneet. Pikkuhiljaa aloin kirjoittelemaan kaupungin sosiaalityöntekijälle hakemusta palvelutaloon pääsyä varten. Onnekseni päätös tuli myönteisenä ja noin puolen vuoden odottelun jälkeen minulla oli asunto palvelutalo Merenpisarassa.

AINOA huoleni silloin oli kissani, josta pitäisi luopua,

koska Merenpisaraan ei voisi mennä kissa mukana. Onneksi hyvä ystävä lupasi ottaa kissani hoitoonsa ja kissani sai todella hyvän uuden kodin.

MUUTIN palvelutalo Merenpisaraan valtakunnallisena ms-päivänä vuonna 2019. Alkuun oli vähän orpo olo, kun ei tiennyt miten talossa kuuluu toimia. Jo vajaan kahden viikon päästä lähdinkin loman viettoon Hevos-salmeen viikoksi. Sen jälkeen tutustuin nopeasti asukaisiin ja aika pian löysin yhdestä asukkaasta itselleni miehen. Vietämme paljon aikaa yhdessä nyt korona-ai-kaan talon sisällä ja muuten käymme talon ulkopuolella pelaamassa bocciaa ja ravintoloissa syömässä. Pyörä-tuolitanssiakin ehdittiin jokusen kerran kokeilla.

OLEN aktiivinen ihminen. Kuulun Merenpisaran asukasraatiin, harrastan monenlaista liikuntaa, käyn päivätoiminnassa ja pidän ravintolassa syömisestä. Lisäksi pidän kirjoittamisesta muun muassa talossa ilmestyvään lehtiseen ja HIY:n Täyttää Elämää -lehdessä olen uusi kolumnisti.

TÄMÄ kaikki on mahdollista siksi, että hyvä hoitotyö järjestyy palvelutalossa ja pystyn keskittymään kaiken muuhun. Ymmärrän, että omatoimisuus kannattaa säilyttää niin pitkälle ja hyvin kuin mahdollista. Siis kannattaa käydä fysioterapiassa ja tehdä kaikkea mikä vahvistaa sellaista liikuntakykyä mitä itsellä on. Myös henkinen hyvinvointi on tärkeää. Itselle mielekkäiden asioiden tekeminen kannattaa. Se pitää pään kunnossa. Viihdyn hyvin sekä itseni että muiden seurassa.

OIKEA hetki alkaa hakemusta tekemään on silloin kun omassa kodissa asuessaan kokee liikaa vaikeuksia sairauden takia ja ymmärtää sekä hyväksyy sen, että on parempi asua palvelutalossa. Hyvä ja arvokas elämä on itsestä kiinni.

SININAUHALIITON ESTEETÖN TYÖ **EMPPA**

*"Apu ei saa riippua siitä, miten liikkuu,
näkee, kuulee tai ymmärtää asioita"*

SININAUHALIITON Esteetön työ EMPPA on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat esteettömyyttä ja saatavuutta riippuvuuksiin, mielen hyvinvointiin tai mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä.

EMPPA- lyhenne tulee sanoista Esteetön, Mielenterveys, Päihde ja Palvelu.

EMPPA-TYÖLLÄ on omat nettisivut osoitteessa www.emppa.fi sekä Facebook-sivut. Nettisivuilla on tietoa mielenterveydestä ja riippuvuuksista sekä luettelo palvelevista puhelimista ja nettiavusta. Lisäksi sieltä löytyy vammaisten henkilöiden kokemuskertomuksia toipumisesta.

Facessa päivityksiä on yleensä kolmesti viikossa ma, ke ja pe. Ne ilmestyvät sinne aamulla kello 7. Päivitykset käsittelevät ajankohtaisia uutisia tai tutkimuksia päihde- tai mielenterveydestä sekä eri lähteistä löytyneitä toipumiskokemuksia. Facebook sivut löytyvät Facen tai Googlen haulla sanoilla Sininauhaliiton EMPPA. Saa tykätä!

EMPPA-TYÖN omat palvelut asiakkaille ovat keskusteluapua puhelimessa, chatissa tai kasvokkain netissä. Keskusteluavussa voi puhua esimerkiksi ahdistuneisuudesta ja peloista, surusta ja surutyöstä, yksinäisyydestä sekä masennuksesta. Lisäksi erilaisista riippuvuuksista, jotka liittyvät syömiseen, juomiseen, tupakoimiseen jne. Koronastakin on lupa puhua. Palvelu on erityisesti suunnattu eri tavoin vammaisille tai pitkäaikaissairaille henkilöille ja heidän läheisilleen, mutta kaikki muutkin ovat tervetulleita. Palvelusta vastaavat koulutetut ammattilaiset.



#EMPPACHAT NETISSÄ

maanantaisin klo 15-17 www.emppa.fi sivulta niin pääset chattiin. Päivystäjänä toimii kriisiterapeutti. (Chat-ikkuna löytyy tietokoneella etusivun oikeasta alalaidasta. Kännykällä chat näkyy ruudun alalaidassa keskellä.)

#EMPPAKESKUSTELUTUOKIO puhelimessa tai kasvokkain netissä

VOIT varata henkilökohtaista ja maksutonta keskusteluapua joko sähköpostilla emppa@sininauha.fi tai jättää tekstiviestin numeroon 044 722 94 29. Sinuun otetaan yhteyttä mahdollisimman pian arkisin ma-to ja keskusteluajasta sovitaan erikseen. Aikoja on tarjolla vaihtelevasti arkisin klo 8-17 välisenä aikana. Keskustelu on ehdottoman luottamuksellista. Sähköpostisi ja/tai puhelinnumerosi hävitetään keskustelun päätteeksi. Kanssasi keskustelea EMPPA-työntekijä.

YHDISTYKSET voivat myös tilata EMPPA-esittelyn esimerkiksi vuosikokouksensa tai jonkun muun tapahtuman yhteyteen. Luento on maksuton, mutta matkakorvauksia voidaan periä. Korona aikana vain Teams-luennot tulevat kyseeseen. Verkkoluennot tulevat kuitenkin jatkumaan, koska EMPPA-työ on valtakunnallista.

Olet lämpimästi tervetullut EMPPA-työn asiakkaaksi!

Pirkko Justander

kehittäjä/ EMPPA-työntekijä

Sininauhaliiton Esteetön työ EMPPA

emppa@sininauha.fi

050 346 0226 ma ja ti. Muina aikoina tekstiviestillä.

IN MEMORIAM

Heidi Viheriälä

s. 9.5.1972

k. 11.11.2020



Heidi Viheriälä HIY:n salissa.

HEIDI VIHIERIÄLÄ kuoli 11.11.2020. Tieto kuolemasta tuli meille kaikille yllätyksenä. Heidi oli sekä Helsingin Invalidien yhdistyksen että Rusetin – Vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistyksen jäsen.

TUOLIJOOGAN Suomeen kehitellyt Heidi Viheriälä sai itse massiivisen aivoinfarktin vuonna 2004. Hän halvaantui ja tasapaino katosi. Pari vuotta myöhemmin hän meni rollaattorin avulla kokeilemaan joogaa. Jooga oli tuolloin hänelle pelastus. Hän kouluttautui Suomen joogaliiton SJL joogaopettajaksi Suomen joogaopistolla Saarijärvellä. Heidin tuolijooga oli asiantuntevaa ja hänen omakohtainen kokemuksensa vammaisuudesta antoi ymmärrystä ohjata vammaisia ihmisiä. Toistakymmentä vuotta Heidi Viheriälä ohjasi joogaa ja tuolijoogaa eri yhdistyksissä. Helsingin Invalidien yhdistys ry luovutti hänelle vuonna 2018 kunniakirjan pitkäaikaisesta joogaohjauksesta.

HEIDI VIHIERIÄLÄ ohjasi joogaa muun muassa Rusetin hyvinvointikiertueilla vuonna 2017. Tuolijooga oli monelle uusi tuttavuus ja iloinen yllätys myös vaikeavammaisille naisille. Heidn kehittämässä tuolijoogassa

ei ollut väliä toimivatko kädet tai jalat. Hengitys ja mielikuvat toimivat. Heidi korosti, että joogan avulla voi hoitaa sekä kehoaan että mieltään. Heidi kehitti myös vesijoogaa ja ohjasi Rusetin muun muassa vesijoogatilaisuuden liikuntapäivässä.

HEIDIN tunnit toteutettiin Helsingin Invalidien yhdistyksen toimintakeskuksessa Voudintiellä. Hän piti myös kesäisin joogaleirejä Hevossalmen lomakylässä. Eräs osallistuja totesi kerran, että Heidn joogatunnin jälkeen tunsin, miten elämä virtasi eri osissa kehoa. Heidi oli asiantunteva, viehättävä ja innostava opettaja. Hänen tunteillaan oli hyvä ja rauhallinen ilmapiiri. Tuolijoogaan oli aina kiva mennä.

Joogamaailmaan jäi suuri aukko. Muistamme lämmöllä Heidiä.

Marja Pihnala
Rusetti – Vammaisten naisten valtakunnallinen
yhdistys ry:n pj ja
Helsingin Invalidien yhdistyksen jäsen



Viime syksynä päästiin toteuttamaan keväälle suunnitellut retkikerhon retket liikuntakoordinaattori Tanja Ketolan johdolla. Syksyllä kohteena oli Seurasaari, Longinojan luontopolku, Lammasaari ja Suomenlinna. Retket olivat todella pidettyjä ja lupasimme silloin, että kerho jatkuu keväällä. Valitettavasti Tanja siirtyi uusien haasteiden pariin eikä enää ole HIY:n palveluksessa. Retkien ohjaajan nimi varmistuu toukokuun alussa.

TÄMÄN kevään retkien kohteiksi on valittu helsinkiläisiä paikkoja, jotka eivät välttämättä ole kaikille niin tuttuja, mutta ehdottomasti tutustumisen arvoisia. Kaikista kohteista löytyy paikkoja, joissa voi nauttia omia eväitä, joten sellaiset kannattaa varata mukaan.

RETKIKERHOA on tarkoitus jatkaa ensi syksynä, joten

retkeilijät – ja miksei muutkin – voivat ehdotella seuraaville retkille hyviä, esteettömiä kohteita. Helsingistä löytyy varmasti paljon sellaisia vähän tunnettuja paikkoja, joita olisi mukava esitellä muillekin.

MAKSUTTOMAT retket järjestetään, mikäli ilmoittautuneita on määräaikaan mennessä vähintään viisi per retki. Ilmoittautuessa kannattaa kertoa omista apuvälineistä ja siitä onko mukana avustaja. Näin ohjaaja voi suunnitella kunkin retken kulun mahdollisimman hyvin osallistujia palvelevaksi.

YHDESSÄ retkeileminen on hieno tapa tutustua Helsinkiin ja toisiimme! Lähde sinäkin mukaan!

YLIOPISTON PUUTARHA KAISANIEMESSÄ

pe 7.5. klo 13–15

Kaisaniemen keitaaksikin kutsuttu kasvitieteellinen puutarha ja sen kasvihuoneet tarjoavat ainutlaatuisia elämyksiä luonnonystäville ympäri vuoden. Jo vuodesta 1829 Helsingin keskustassa sijainnut puutarha on toiminut kaupunkilaisten virkistätymispaikkana useiden sukupolvien ajan. Noin neljän hehtaarin laajuinen ulkopuutarha houkuttelee tutustumaan kasvien maailmaan.

Kokoontuminen Kaisaniemenranta 2 portilla, retki päättyy samaan kohtaan klo 15. Omat eväät mukaan!

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 4.5.
sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240.

ROIHUVUOREN KIRSIKKAPUISTO

pe 21.5. klo 13–15

Roihuvuoren kirsikkapuisto on Roihuvuoren maamerkin, sen vesitornin juurella sijaitseva viheralue, jossa keväisin kukkivat useat sadat sinne istutetut kirsikkapuut. Puisto sai alkunsa, kun Suomessa asuva japanilainen kauppias sai idean, että Helsingissä asuvat japanilaiset, heidän perheenjäsenensä ja täällä toimivat japanilaiset yritykset voisivat lahjoittaa helsinkiläisille kirsikkapuita hanami-juhlan pitämistä varten.

Kokoontuminen Porolahden peruskoulun ala-asteen pihalla, os. Roihuvuorentie 2, retki päättyy samaan kohtaan klo 15. Omat eväät mukaan!

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 18.5.
sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240.



HAAGAN ALPPIRUUSUPUISTO

pe 4.6. klo 13–15

Haagan Alppiruusu puisto eli tuttavallisesti rodopuisto, on ainutlaatuinen helmi Helsingin puistojen kirjossa. Alppiruusujen ja atsaleoiden kukinta on parhaimmillaan kesäkuun alkupuolella. Atsaleat aloittavat kukintansa ensin ja osa niistä kukkii vielä alppiruusujen jo lopetettua, juhannuksen jälkeen. Missään muussa puistossa Helsingissä ei ole kukkien katselulavaa, mutta täällä on! Puiston eksoottista kukintaa voi ihailla kahdelta pensaiden yläpuolelle nousevalta lavalta, alppiruusu puiston puolella lava on eräänlainen katselukäytävä. Näin jo korkeiksi kasvaneiden pensaiden huikaa kukkaloisto avautuu koko komeudessaan. Pitkospuukäytävät ovat esteettömiä.

Kokoontuminen Laajasuontie 35 edessä, retki päättyy samaan kohtaan klo 15. Omat eväät mukaan!

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 1.6.

sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240.

PITKÄKOSKI

pe 18.6. klo 13–15

Pitkäkoski sijaitsee Vantaanjoessa Helsingin ja Vantaan rajalla. Alue on luonnonsuojelualuetta, jonka Helsinki rauhoitti vuonna 1984. Jopa 120 vuotta vanhat kuuset muodostavat osan joenvarren kulkijaa hiljentävää metsikköä.

Kokoontuminen Pitkäkosken majalla, os. Kuninkaan-
tammentie 19, retki päättyy samaan kohtaan klo 15.
Omat eväät mukaan!

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 15.6.

sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240.



Velho Vintiö ja koronan vuosipäivä



On vuosi siitä, kun mä muutin maalle tänne Hanna-tädin luo. Joo, mun piti silloin vuos sitten, 11.3.2020 tulla hoitoon tavalliseen tapaan Hanna-tädin luo, pitkäksi viikonlopuksi. Mut sitten tuli tää korona enkä mä koskaan mennykään takaisin, vaan jäin tänne. Eikä se koronakaan menny pois. No, en mä tiedä voisko tätä mun vuosipäivää juhlia, mutta lihapul-
lia olisi kiva saada.

MUT meikäläisen kannalta, siis luonnon – kyllä mäkin siihen kuulun, vaikka olenkin lemmikkikoira – tässä vois olla jotain hyvääkin. Onhan se metkaa, et joku ihan kaikista pienin meikäläisistä, joku virus saa ihmiset tekemään jotain ihan muuta. Ennen ne kuvitteli et ne on jotenkin onnellisempia kun matkustaa lentokoneella muualle. Musta kun on maailman ihanin asia on olla kotona! Sit ne on yhtäkkiä kiinnostuneita ihan kaikista eläimistä. Ennen ihmiset näki vaan meikäläiset ja rupes sössöttämään ja halimaan vaik olisi halunnu vaan jatkaa matkaa kuono maassa. Nyt ne huomaa vaiks jonkun leppiksen tai niinku nyt talvella linnun, et se onkin eri kuin eilen. Me katotaan aika paljon telkkaria, siellä näkee vaikka mitä eläimiä. (No, Hanna-täti välil hermostuu kun mä tökin niitä kuonolla, sanoo et telkkari menee rikki.)

IHAN oikeesti, olis hyvä miettiä et millainen voi olla parempi maailma meille kaikille. Joskus mä ajattelen et pitäis keksiä sellanen klopaalijumala, joka jakaisi kaikille maailman ihmisille sen mitä ne oikeesti tarvitsee, rahaa saman verran, ruokaa tarpeeks (eikä tarttis olla lihapul-
lia), lämpöä jos ulkona on kylmä (eikä oo turkkia, hah.) tai viilennystä, jos on kuuma. Koronarokotuskin pitäisi saada kaikille ihmisille. Hanna-tätiäkin enemmän tietävät sanoo, et virus ottaa nyt takaisin sen, minkä ihminen on muulta luonnolta viennyt. Jonkun golfvirran suunta on muuttunut nyt enemmän kuin 1000 vuoteen. Ja tän viruksen takia viime vuonna vossiilisten aineiden päästöt laski enemmän kuin koskaan sitten 1860-luvun

teollistumisen. Jos nyt vaan jatketaan vähennyksii, niin 2025 päästöt laskee 1%:n, onhan sekin jotain.

HANNA-TÄTI sanoo et tälle mun ajatukselle on sellanen nimi kuin kestävä kehitys. (Kuulostaa vähän täti-
mäiseltä, heh) Sen pitäisi olla uudenlainen ekologinen etiikka – joka sanois, et mitä on oikein ja mikä väärin tehdä maapalolla. Siihen kuuluu myös se, et on kivaa et kaikki pystyy seuraamaan nettiä, vaik ei pystyis näkemään kunnolla. Siit tuli joillekin herneitä kuonoon kun niiden piti kirjoittaa ruudulle, mitä videossa näytetään. Monet ei suostu ollenkaan ja piti säätää joku direktiivi jossain EU-pyroossa ja sit vielä laki ennen kuin ne usko. No kun ne on huomannu et ei se niin vaikea juttu ollu-
kaan, ne on vähän nolona. Nyt ne possit suostuu ehkä jatkossa helpommin siihenkin et rulliksella pääsis joka paikkaan. Hanna-tätikin kiroilee joskus (huom.) et saa etsiä hissiä hornantuutista ja Helsingin keskustan kirjastoon saa kulkea kauheen matkan. Miksei vois päästä tunnelin kautta vaik sellasella lentokentän kuljetusma-
tolla.

MUT kaikki sais olla sellasia kuin ovat ja olis kaikkea nastaa yhteistä, laumassa keksittäis miten olisi parasta elää tällä laneetalla, miten pitäis ruokaa tuottaa, milla-
silla välineillä se tulisi ihmisten luo. Sit vois jakaa kaikki nyt jo tuotetut tavarat uudestaan eikä tehdä enää yhtään uutta tavaraa, kun niistä osa menee kuitenkin mun luontokavereitten mahaan meressä. Uusia vempaimia sais tehdä vain jos ne helpottaa arkea eikä vaan oo ki-
voja. Ihmisten pitäisi huvittua ekologisesti niinku meidän koirienkin; leikittäisi vain kavereitten kanssa. Tai Hanna-tädin pesservissertyyliin: Huvitamme itsemme hengiltä, jos kaiken hauskan tekemisen pitää kuluttaa hiiltä tai turvetta tai öljyä.

Maaliskuussa 2021 koronan vuosipäivänä
Velho Vintiö
(Avustajana Hanna Maidell)

HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ



BUSSIMATKA HEINOLAN KESÄTEATTERIIN su 11.7.2021

Lähtö Tuulimyllyntie 5:stä klo 10.15 ja Voudintie 6:sta klo 11.

Paluu Voudintie 6:een n. klo 19.45 ja Tuulimyllyntie 5:een n. klo 20.30

Ennen esitystä nautitaan Heinolan RantaCasinolla buffet-lounas.

Hyvin tavallisen keski-ikäisen pariskunnan elämä mullistuu, kun mies palaa kotiin salkku täynnä rahaa. Metrossa gangsterin kanssa laukkua vaihtanut Henry Perkins haluaa heti pakata tavaransa ja lähteä vaimoineen varhaiseläkkeen viettoon.

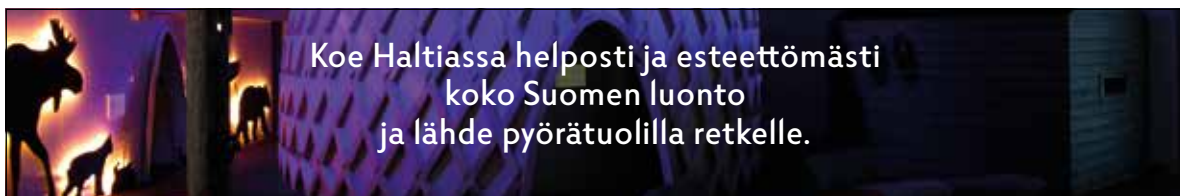
Rooleissa: Katariina Kaitue, Carl-Kristian Rundman, Ulla Tapaninen, Taisto Oksanen, Jari Pehkonen, Hanna Vahtikari, Antti Peltola

Osallistumismaksu: 56€ / vammaispalvelulain mukaisilta henkilökohtaisilta avustajilta 29€ (hinnat sisältävät kuljetuksen, lounaan, esityksen ja väliaikakahvit). **Matka maksetaan** toimistoon (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti "kesäretki 2021" ja oma nimi) 1.6. mennessä.

Huom! Älä koskaan maksa matkaa ennen kuin olet saanut vahvistuksen, että mahdut mukaan.

Ilmoittautuminen 1.6. mennessä. Mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä, onko teillä erityisruokavalio (myös avustajan) sekä käytätkö sähkö- tai maanalaalipyörätuolia, ja haluatteko istua siinä myös bussimatkan aikana, ja tuletteko kyytiin Voudintieltä vai Tuulimyllyntieltä.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Viktoria Welling, p. 040 534 4907 (klo 18.30-20.00) tai viktoria.welling@gmail.com



Koe Haltiassa helposti ja esteettömästi
koko Suomen luonto
ja lähde pyörätuolilla retkelle.



HALTIA

Suomen luontokeskus Haltia
Nuuskiontie 84, Espoo | www.haltia.com

“ Helsingin päätöksentekoon
tarvitaan vahva vammaisvaikuttaja

Kristiina Karhos

Tavoitteena esteetön,
tasavertainen Helsinki



“kuntavaaliehdokas
kristiina karhos”



Helsinki

Vihreät De Gröna

UUSI APTEEKKI VUOSAARESSA

OVEN EDESSÄ laaja maksuton parkkipaikka,
bussipysäkki ja OTTO-automaatti.
Apteekin kautta S-MARKETIIN.

Palvelemme ma-pe 9.30-18.30, la 10-16

**Lämpimästi tervetuloa
helposti lähestyttävään Apteekkiin!**



Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
www.vuoapteekki.fi

VUOAPTEEKKI

Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki, 010 406 7180

Koivunen Oy

ja

Aksu Kauppiat

Täyttä ELÄMÄÄ

-lehden seuraavat numerot ilmestyvät seuraavasti:

3/2021 | Ilmestyy viikolla 31 | Aineistopäivä 1.6.

4/2021 | Ilmestyy viikolla 45 | Aineistopäivä 11.10.

Mainostaja, varaathan ilmoitustilasi
aineistopäiviin mennessä numerosta:

044 566 7194

(SARI AARNIO, TJM-SYSTEMS OY)





Etunimet Sukunimi

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englanti ☐ muu

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

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

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

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

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

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

Ensisijainen liittymissy (valitse yksi)

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

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

- ☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Ensisijaiset apuvälineet

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

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

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi

Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero





10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:n JÄSENEKSI

Helsingin Invalidien Yhdistys ry (HIY) on perustettu vuonna 1938 ja on yksi Invalidiliiton perustajayhdistyksistä ja sen suurin jäsenyhdistys. Yhdistys edistää fyysisesti vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja valvoo heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä myös perheenjäsen, ystävä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. **Liity jäseneksi ja osallistu monipuoliseen toimintaamme!**

1

Yhteisiä uutisia – Täyttää Elämää -jäsenlehti

Ajankohtaista tietoa elämäsi vaikuttavista muutoksista yhteiskunnassa. Tietoa HIY:n toiminnasta ja tarinoita jäsentemme elämästä

2

Tietoa ja taitoa, eväitä itsenäiseen elämään – koulutus

Hyvinvointi, esteettömyys, sosiaalipalvelut: monipuoliset koulutuksemme ajankohtaisista aiheista tarjoavat käytännönläheistä tietoa arkielämäsi tueksi.

3

Tukea toisistamme – vertaistuki

HIY:n toiminnassa tapaat samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Yhteisen tekemisen ja harrastusten parissa saat vertaistukea ja tietoa.

4

Lasten ja nuorten toiminta – menoa ja meininkiä

Pelejä, melontaa, geokätkentää ja paljon muuta. Lasten ja

nuorten liikuntaryhmissä ja retkillä tarjoamme hauskaa yhdessäoloa, liikunnan riemua ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia.

5

Harrasta monipuolisesti HIY:ssä

Löydä oma juttusi ja uusia ystäviä. Toimintakeskuksessamme ja muissa tiloissa kokoontuu yhteensä yli 20 liikunta- ja harrastusryhmää. Urheiluseurana tarjoamme myös mahdollisuuden kilpaurheiluun monissa eri lajeissa.

6

Pidämme puoliasi – tavoitteena kaikille esteetön Helsinki

Työskentelemme jatkuvasti yhdenvertaisemman ja tasa-arvoisemman Helsingin puolesta. Teemme yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa ja olemme vahva vaikuttaja vammaispolitiikassa.

7

Lomaile esteettömästi lomakylässäme

Lomakylämme meren rannalla Helsingin Hevossalmessa tarjoaa mainiot puitteet lomailuun ja yhdessäoloon.

8

Yhdistyksessämme tapahtuu – iloa yhdessä toimimisesta

Järjestämme ympäri vuoden erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia: Teatteriretkiä, museovierailuita, liikuntapäiviä ja tapahtumia eri teemoilla. Tule tutustumaan, erilaisista tapahtumista löydät itsellesi kivan tavan osallistua.

9

Avustajavälitys – suurella sydämellä, sinua kunnioittaen.

Huomioimme jokaisen asiakkaan yksilönä ja takaamme palvelun laadun sekä valinnanvaraa avustajien suhteen. Ylläpidämme avustajiemme ammattitaitoa jatkuvasti kouluttamalla heitä. Toimistollamme on tuttu ja pysyvä henkilökunta vastaamassa tarpeisiinne. Avustajavälitystä pyörittää yhdistyksemme.

10

Invalidiliiton jäsenedut

Asiantuntijaneuvontaa, rahanarvoisia etuja, IT-lehti ja paljon muuta: HIY:n jäsenenä saat myös Invalidiliiton monipuoliset jäsenedut.