

Täyttä ELÄMÄÄ



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 4|2025



Vaalipaneeli s. 5
Loppuvuoden ohjelmaa s. 8-9



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI

YHTEYSTIEDOT

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

Hallituksen puheenjohtaja
Kristiina Karhos
050 4635 732 / pj.hiy@hiy.fi

Varapuheenjohtaja
Markku Poikela
varapj.hiy@hiy.fi

Toiminnanjohtaja
Pirjo Virtaintorppa ma-to
09 7206 2415 / toiminnanjohtaja@hiy.fi

Toimistos sihteeri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

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

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

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

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustaja@avustajavalitys.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Asunto Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

Huoltoyhtiö HHS Palvelut
puh. 044 986 0179
www.hhspalvelut.fi

Helsingin Invalidien Yhdistys ry on perustettu vuonna 1938 ja se on Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisina ja täysivaltaisina jäseninä ja valvoa heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa sekä kehittää heidän mahdollisuuksiaan yhdessäoloon.

Toimintaamme ohjaavat arvot ovat luotettavuus, ihmisarvo, innovatiivisuus, osallistavuus ja vastuullisuus.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, liikuntaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia erilaisissa kerhoissa ja liikuntaryhmissä. Yhdistyksestä saa neuvontaa ja koulutusta tietotekniikkaan liittyvissä kysymyksissä.

Yhdistys omistaa vuokra-asuntoja, joita vuokrataan pääasiassa helsinkiläisille vammaisille henkilöille, ensisijaisesti yhdistyksen jäsenille. Itä-Helsingissä sijaitseva Hevossalmen lomakylä on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja ystävien kesäviittopaikka.

Käsissäsi oleva neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Täyttä Elämää -lehti ja kotisivut toimivat yhdistyksen tiedotuskanavana jäsenistölle ja muille toiminnastamme kiinnostuneille.

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

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

Vuoden 2025 alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2025 on varsinaisilta jäseniltä 25 € ja kannattajajäseniltä 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kuva: HIY:n bocciaryhmä, kuvaaja Pirjo Virtaintorppa

SISÄLLYSLUETTELO 4/2025

Lukijalle	s. 4
Vaalipaneeli	s. 5
Joulukonsertti ja lukupiiri	s. 8
Miesten saunailta ja joulujuhla	s. 8

!INFO

pe 31.10. pyhäinpäivän aattona
toimisto on avoinna 9–12.

pe 5.12. itsenäisyyspäivän aattona
toimisto on avoinna 9–12.

Toimisto on joulutauolla 23.12.–6.1.

Seuraava lehti ilmestyy loppiaisen jälkeen,
ja kerhot ja ryhmät käynnistyvät viikolla 3.

!INFO

Täyttä Elämää -lehti jaetaan HIY:n jäsenten
lisäksi myös niille Avustajavälitys Oy:n asiakkaille,
jotka eivät vielä ole HIY:n jäseniä.

 Invalidiliiton
LIITTOÄÄNESTYS 7.–21.11.2025

Invalidiliiton liittoäänestys s. 4.



Syyskokous s.12, kuva HIY:n kevätkokouksesta 7.4.2025.

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

JULKAISIJA JA TOIMITUS: HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY, VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI.

PÄÄTOIMITTAJA: PIRJO VIRTAINTORPPA. **TAITTO JA KIRJAPAINO:** AKSIDENSSI OY, 2025

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

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

ISSN 2489-9992



Lukijalle

Muistathan äänestää!

INVALIDILIITON korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto, johon kuuluu 39 liittovaltuutettua sekä yksi varavaltuutettu jokaiselta äänestysalueelta. Liittoäänestys tapahtuu postiäänestyksenä tai sähköisenä äänestyksenä 7.-21.11.2025. Valituksi tulevat kultakin äänestysalueelta eniten ääniä saaneet. Liittovaltuuston toimikausi on 2026–2029.

ME Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenet voimme äänestää Etelä-Suomen äänestysalueen ehdokkaita. HIY:n ehdokkaat liittovaltuustoon ovat Kristiina Karhos ja Viktoria Welling. Heitä ja muita alueen ehdokkaita pääsee kuulemaan Etelä-Suomen ehdokkaille järjestävässä vaalipaneelissa 5.11. Tulethan kuulolle!

HIY:N OMA AVUSTAJAVÄLITYS OY

HIY:n sataprosenttisesti omistama Avustajavälitys Oy kehittyä ja laajentaa pikkuhiljaa sekä palveluitaan että toiminta-alueitaan. Avustajavälityksen henkilökohtaisia avustajia voi hankkia vammaispalvelun palvelusetelillä - tai itse maksaen. Voit tilata tilapäistä siivouspalvelua (jouluusiivoukseen!) tai vaikka kauppa-apua. Kun maksat palvelun itse, voit saada palvelun hinnasta kotitalousvähennyksen, joka on 35 % (vuonna 2025).

TYÖNANTAJAMALLILLA toimiville Avustajavälitys tarjoaa luotettavan ja joustavan ratkaisun sijaistustilanteisiin. Avustajia on saatavissa pääkaupunkiseudun lisäksi useille muillekin paikkakunnille (Espoossa, Vantaalla, Kauniaisissa, Kirkkonummella, Keravalla, Järvenpäässä, Tuusulassa, Sipoossa, Porvoossa, Hyvinkäällä, Hämeenlinnassa, Riihimäellä ja Forssassa). Voit vinkata myös ystävilleesi Avustajavälityksestä, jonka asiakkaaksi päästäkseen ei tarvitse olla HIY:n jäsen. Yhteystiedot löydät sivulta 6.

INVALIDILIITON JOULUAVUSTUS

Joulun ruokalahjakortit á 60 € vähävaraisille vammaisille tulevat jälleen haettavaksi 3.11.–14.11. Jäsenet voivat hakea lahjakorttia suoraan Invalidiliitosta soittamalla tai sähköpostitse. Ruokalahjakorttien hakemisesta ilmoitetaan jäsenille It-lehden numerossa, joka ilmestyy 31.10.2025.

OLETKO SINÄ HIY:N HALLITUKSEN UUSI JÄSEN?

HIY:n syyskokouksessa 18.11. käsitellään tänä vuonna sääntömääräisten asioiden lisäksi yksittäinen tonttiasia. Tuulimylyntie 5:n tontin vuokrasopimus päättyy 31.12.2025. Koska tontin vuokrahinta nousee, eivät vanhat vakuudet riitä kaupungille, vaan yhdistyksen pitää hakea lisää kiinnityksiä. Kokouksessa siis päätetään Helsingin kaupungin tontin 91-45-127-1 uudelleenvuokrauksesta, siihen liittyvistä kiinnityksistä ja panttauksista sekä valtuutuksien antamisesta talous- ja kiinteistöpäällikölle asian hoitamista varten. Kyse on byrokraattisesta toimesta Tuulimylyntie 5:n tonttivuokrasopimuksen uusimiseen liittyen.

SYYSKOKOUKSEN tärkeimpiä sääntömääräisiä asioita on hallituksen jäsenten valinta. Sääntöjemme mukaan hallituksen jäsenten kausi on kaksivuotinen, ja ehdokkaaksi voi asettua myös uudelleen. Puolet hallituksen jäsenistä ja puheenjohtaja / varapuheenjohtaja valitaan siis vuorovuosin.

HALLITUKSEN jäseneksi toivotaan hakeutuvan henkilöitä, joilla on osaamista ja ymmärrystä yhdistystoiminnasta, taloudesta, kiinteistöistä, vammaispolitiikasta ja/tai vaikuttamisesta.

HALLITUKSEN jäseneksi jäseniksi haluavat voivat esitellä itsensä jäsenistölle jo ennen syyskokousta. Voit lähettää lyhyen esittelyn ja kuvan toimiston sähköpostiin toimisto@hiy.fi viimeistään 11.11. Kerro taustastasi, osaamisestasi ja asioista, joita haluaisit hallituksen jäsenenä tai varapuheenjohtajana olla HIY:ssä edistämässä. Pidätämme oikeuden lyhentää esittelyjä. Ehdokkaiden esittelyt on nähtävillä ennen kokousta yhdistyksen kotisivuilla ja paperimuodossa toimistolla. Myös kokouksessa voi ilmoittautua ehdokkaaksi.

YHDISTYS kaipaa aina aktiivisia jäseniä erilaisiin tehtäviin. Hallituksen jäseniksi, vapaaehtoisiksi kerhoihin ja talkoolaisiksi Hevossalmeeseen. Yhdistys on sellainen, millaiseksi jäsenet yhdessä sen tekevät!

TERVETULOA MUKAAN!

Teemalliset toivekahvilat!

VAALIPANEELI KE 5.11. klo 17-18.30

Tervetuloa kuulemaan, miten eri yhdistysten ehdokkaat kehittäisivät Invalidiliittoa, millaista osaamista heillä on ja mitä asioita he painottaisivat liitovaltuustoon päästessään.

Vaalipaneelin vetää Invalidiliiton järjestöasiantuntija Aapo Rantanen. Yleisö voi lähettää kysymyksiä etukäteen viimeistään 31.10. osoitteeseen toimisto@hiy.fi.

Tilaisuudessa on tarjolla kahvia, teetä ja pientä suolaista purtavaa. Yleisö voi osallistua myös etänä, Teams-ohjelmalla. Ilmoittaudu viimeistään maanantaina 2.11. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240. Kerro ilmoittautuessasi osallistutko paikan päällä vai etänä.

VANNOUTUNEET VAMMAISAKTIIVIT KOULUTUKSELLA JA KOKEMUKSELLA LIITTOVALTUUSTOON!



Invalidiliitto on muutoksen kynnyksellä. Uuden vammaispalvelulain soveltaminen hyvinvointialueilla vaatii tarkkaa seurantaa ja epäkohtiin puuttumista. Haluamme olla vaikuttamassa siihen, että jatkossa liiton resursseja suunnataan enemmän yhdistysten jäsenten etujen ajamiseen ja hyvinvointiin.



NRO 73

KRISTIINA KARHOS

varatuomari

- HIY:n pitkäaikainen puheenjohtaja
- Invalidiliiton liittohallituksen jäsen
- Helsingin vammaisneuvoston pitkäaikainen jäsen



NRO 78

VIKTORIA WELLING

suurtalousesimies, herastuomari

- HIY:n hallituksen monivuotinen jäsen
- kulttuurikerho Kulturan perustajajäsen ja vetäjä
- Helsingin käräjäoikeuden pitkäaikainen lautamies

Omannäköistä elämää Helsingissä

- yli 35 vuoden kokemuksella



Olemme Helsingin
Invalidien Yhdistyksen
omistama yritys.

Tarjoamme
henkilökohtaisen avun
palveluja.

Myös oman avustajan
sijaistus työnantajamallilla
toimiville!

**Asiakaspalvelu
arkisin klo 8-16
puh. 09 4789 0000
avustaja@avustajavalitys.fi**



www.avustajavalitys.fi

Tervetuloa liikkeeseemme!

Specsavers Kannelmäki tukee Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintaa ja tarjoaa erityisetuja EU:n vammaiskorttia esittäessä ostoksen yhteydessä

Liikkeemme on esteetön ja tarjoaa optikko- ja silmälääkäripalvelut.

Varaa aika [specsavers.fi](https://www.specsavers.fi)

Specsavers Kannelmäki

Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1, puh. 09 454 4450



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



**METSÄPALVELU
TUOMO TURUNEN**

www.metsapalveluturunen.fi

TIORI-KULJETUS OY
www.tiori-kuljetus.com



Suomen Ratsastajainliitto

Kulturan kanssa joulutunnelmaan
Jore Marjaranta & Olli Ahvenlahti.

Joulun tuoksu

Vuosali, Mosaiikkitori 2

lauantaina 13.12. klo 18-20 (sis. 20 min väliajan)

Virittäydytään jouluun!

- Koe unohtumaton ilta, kun lavan valtaa kaksi suomimusiikin suurnimeä.**
- Konsertissa kuullaan tunnelmallisia ja koskettavia joululauluja.**

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut: Viktoria Welling,
040 534 4907 (klo 18.30-19) tai viktorija.welling@gmail.com

Liput: 20€ /hlö (pyörätuoli ja avustaja yhteensä 20€). **Huom!** Avustajaa varten on oltava vammaispalvelulain perusteella myönnetty päätös henkilökohtaisesta avustajasta. Avustajapaikkoja rajoitetusti.)

Tule ajoissa paikalle! Liput jaetaan klo 17.20-17.40.

Liput maksetaan 5.12. mennessä toimistoon (käteismaksu) tai
HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti
"Joulukonsertti 2025" ja oma nimi) .

Kirja: Pajtim Statovcin
LEHMÄ SYNNYTTÄÄ
YÖLLÄ

KULTURA:n
LUKUPIIRI
Ma 17.11. klo 17-19



Lehmä synnyttää yöllä on huikea, vimmainen ja hengästyttävän kaunis teos vaaran kodikkuudesta, ihmisistä ilman turvaa sekä elämästä, josta valot on sammutettu. Tällä romaanilla Pajtim Statovci sai kaunokirjallisuuden Finlandia-palkinnon vuonna 2024. Vuonna 2019 voitto tuli romaanilla Bolla. Kirja on saatavana mm. Storytel-, BookBeat- tai Celian palvelusta (Celia on tarkoitettu niille, joille lukeminen on vaikeaa tai mahdotonta).

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

MIESTEN SAUNAILTA

Ke 19.11. klo 17-20

Invalidiliiton tiloissa, Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)

Vietetään yhdessä kansainvälistä miestenpäivää.

Teemanä miesten hyvinvointi

Mies, pidä itsestäsi huolta!



Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 14.11.

Seppo Pihnala, spihnala@gmail.com / 045 318 6266

Oma pyyhe mukaan. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

TERVETULOA!

Joulujuhla

Ke 17.12. HIY:n juhlasalissa
Voudintie 6, Helsinki

Glögiä ja piparkakkuja tarjolla klo 16 alkaen.
Joulujuhla klo 17 - 18



Juhlassa esiintyy
DUO KAIKULUOTAIN

Ilmoittautumiset viimeistään 12.12.
toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

Tervetuloa!



TURHIEN TAVAROIDEN KULJETUSPALVELUT

Tyhjennyspalvelumme käsittää monenlaisten tilojen tyhjentämisen: asunnot, kuolinpesät, kellarit, varastot, autotallit, omakotitalot, ladot, pihapiirit ym.

Romuautot ja muut kulkuneuvot hoidamme romuttamoon. Kotitalouksista kalusteet, kodin-koneet, ongelmajätteet ym. Kuljetamme kaikki tavarat jäteasemille, jossa ne lajitellaan oikeisiin jätetasteisiin. Palveluame käyttävät yritykset, isännöitsijät, kotitaloudet ja järjestöt ym.

Tarvittaessa käymme paikan päällä antamassa maksuttoman hinta-arvion.



040 583 0657 • kuljetuspojat@gmail.com
www.kuljetuspojat.com



Ihan validi -podcast

Oletko jo kuunnellut?



Kuuntele Spotifyssä, löydät kaikki jaksot myös YouTubeasta!

Me emme ole puutarhatonttuja – Vammaisuus ei poista halua eikä oikeuksia

Ihan validi -podcast pureutuu aiheeseen, josta puhutaan liian harvoin ja liian hiljaa. Mukana keskustelemassa ovat Validian sairaanhoitaja ja seksuaalineuvoja Laura Mertanen sekä seksuaalikasvattaja ja kokemusasiantuntija Raila Riikonen. Jaksossa keskustellaan seksuaalisuudesta, joka ei katoa, vaikka toimintakyky muuttuu. Ja siitä miten oikeus omaan kehoon sekä rajojen asettamiseen ja läheisyyteen kuuluu ihan jokaiselle. Kuuntele jakso, jossa rikotaan tabuja ja annetaan ääni asialle, joka koskettaa meitä kaikkia.



validia.fi

Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

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

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

Helsinki

Jäsenen tiedot

Etunimi

Sukunimi

Syntymäaika Puhelinnumero

Sähköposti

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englanti ☐ muu

Laskutustapa ☐ paperilasku ☐ sähköpostilasku

Postiosoite

Katuosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Kotikunta Maakunta

Jäsentiedot

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi
☐ Haluan It-lehden jäsenetuna ☐ En halua It-lehteä jäsenetuna

Poikkeava laskutusosoite (täytetään, jos laskutusosoite on eri kuin yllä oleva osoite)

☐ maksaja on organisaatio

Etunimi

Sukunimi

Katuosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Sähköposti

Laskutustapa ☐ paperilasku ☐ sähköpostilasku

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen tallentamiseen jäsenyhdistyksen ja Invalidiliitto ry:n rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti, EU:n tietosuoja-asetuksen, 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



käännä ➤



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

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

PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI

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

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

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

Jos aiot olla etänä, muista ilmoittautua viimeistään pe 14.11. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

TERVETULOA!