

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3|2020



Aikamatka peiliin -kirja s. 10

Helsingin vammaisasiamies
Tiina Lappalainen s. 14

Luonto kutsuu - retkikerho s. 18



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

Toimiston väliaikainen osoite:
liris-keskus, Marjanimentie 74,
00930 Helsinki

YHTEYSTIEDOT

Toimisto avoinna ma-pe klo 9-15
puh. 09 7206 240
toimisto@hiy.fi

Puheenjohtaja Kristiina Karhos
puh. 050 4635732
pj.hiy@hiy.fi

Varapuheenjohtaja Heikki Aulio
puh. 040 704 8597
heikki.aulio@hiy.fi

Talousjohtaja Helena Venäläinen
ma-ke puh. 09 720 62411
helena.venalainen@hiy.fi

Toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa
ti-pe puh. 09 720 62415
pirjo.virtaintorppa@hiy.fi

ASUINTALOT

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki
HT-Kiinteistöpalvelu Oy
puh. 0400850 735
www.htkiinteistopalvelu.fi

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

As. Oy Helsingin Juhana Herttuan tie 17,
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 2019 lopussa yhdistyksessä oli 1550 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2020 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 50 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi

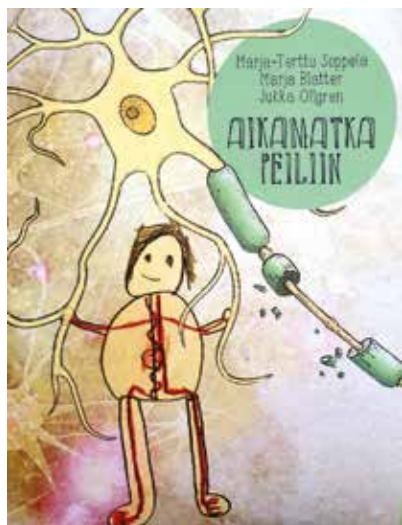


**Voudintien toimintakeskuksen
remontin vuoksi syyskauden toiminnan
aloitusajankohtaa ei voida
vielä varmuudella kertoa.
Seuraa yhdistyksen tiedotusta
www.hiy.fi tai soita toimistoon
puh. 09 7206 240**

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



Aikamatka peiliin -kirja, artikkeli sivulla 10.

SISÄLLYSLUETTELO 3/2020

Lukijalle	s. 4
Kokouskutsu	s. 5
Ajankohtaisia uutisia	s. 6
Ajankohtaista	s. 7
Kaikki samalla viivalla -hanke päättyi	s. 8
Aikamatka peiliin -kirja	s. 10
Kolumni, Anna Berghäll	s. 12
Digipisteen kuulumisia	s. 13
Helsingin vammaisasiamies Tiina Lappalainen	s. 14
Henkilökohtaisen avun paraati -verkossa	s. 17
Luonnossa liikkumisen merkitys	s. 18
Retkikerho syksyllä	s. 19
Liikuntaryhmät	s. 20
Kerhot	s. 24



Retkikerho syksyllä, artikkeli sivulla 18.



Löytyisikö uusi harrastus HIY:n liikuntaryhmistä, artikkeli sivulla 21.

**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, 2020
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240 ISSN 2489-9992**

Lukijalle

ELÄMÄÄ KORONAN AIKAAN

COVID 19 -VIRUS rysähti niskaamme keväällä kuin pahimmanlaatuisen takatalvi tai pirulainen, kuten presidenttimme sille antama lempinimi kuuluu. Arkemme keikahti päälaelleen hyvin nopeasti. Toivotavasti tämän lehden ilmestyessä elokuussa olemme edenneet lähemmäksi normaalia, eikä uusi Covid 19 -aalto sotke elämäämme.

SUOMI oli valmistautumaton pandemian edellyttämiin suojautumistoiimiin, mikä näkyi myös henkilökohtaisten avustajien suojavarusteiden saatavuudessa. Suojavälineitä puuttui aluksi kaikkialta, niin kaupungin työntekijöiltä kuin yksityisiltä toimijoilta. Tilanne parani kevään kuluessa ja myös oman avustajaväilyksemme työntekijät saattoivat varustautua asiaankuuluvilla suojavälineillä työskennellessään.

EPIDEMIAN myötä ihmiset siirtyivät elämään kotioloihin ja liikkumista kodin ulkopuolella minimoitiin. Myös kuntoutus siirtyi verkkoon. Yhä useampi jumppasi olohuoneensa lattialla fysioterapeutin ohjeistaessa virtuaalisesti. On mielenkiintoista nähdä, miten avoterapia etäyhteydellä jatkuu pandemian väistyttyä.

KOKOUKSIA ja tapahtumia alettiin pitää etäyhteyksien avulla. Etäkokoukset saatiin toimimaan yllättävän hyvin ja HIY:n hallitus kokoontuu Teamsilla jo rutinoitusti. Yhdistyksen kevätkokous siirrettiin syksyyn. On tarkoitus, että kevätkokoukseenkin voi osallistua etäyhteyden kautta. Etäkokoukseen osallistumisesta tulee ohjeistusta tuonnempaan.

KAIKISTA vaikeinta oli varmasti se, että läheisiä ihmisiä



ei voinut tavata muutoin kuin puhelimitse tai videoyhteydellä. Monen ikäihmisen oli vaikea ymmärtää, miksei lapsenlapsia voinut ottaa syliin ja halata. Onneksi pandemia rauhoittui maassamme sen verran, että Suomen hallitus saattoi toukokuun lopulla siirtyä pandemian hoidossa sekä-että -hybridistrategiaan, mikä tarkoittaa sitä, että pikkuhiljaa pääsimme siirtymän kohti uutta normaalia. Elämäämme säätelevät silti vielä monet rajoitukset.

HEVOSSALMEN lomakylä aukesi kesäkuun alussa ja mökkiläiset pääsivät majoittumaan sekä vanhoihin että uusiin mökkeihin ja grillaamaan upouudessa grillikatoksessa. Kesän puistojumppa lähti käyntiin kesäkuussa, tuoden tervetulleen tavan liikkuu talviliikunnan ollessa tauolla.

HEPPARISSAKIN panostettiin Covid 19 -taudin ehkäisyyn: kävijämäärää rajoitettiin, kesäkerho ei auennut, käsidesejä otettiin käyttöön ja tiloja siivottiin ahkerasti. Vaikeina aikoina luonnon merkitys mielen hyvinvoinnille korostuu entisestään. Heppari luo mahdollisuudet merelliset puitteet myös virkistäville päiväretkille.

VOUDINTIEN remontti pääsi alkamaan pandemian suljettua toimitilat. Varsinaiset työt ajoittuivat muutenkin hiljaiseen kesäaikaan. Vanha ilmastointijärjestelmä uusittiin ja saliin tehtiin uusi lattia. Uudistunut toimitilamme palvelee toivottavasti tämän remontin jälkeen vuosia ilman tarvetta näin isoihin remontteihin.

PALJON on puolella vuodessa tapahtunut, mutta uskon, että kaiken koetun jälkeen osaamme arvostaa uutta arkeamme nyt ihan toisella tavalla.



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n

sääntömääräinen kevätkokous

aika: la 5.9 klo 13

paikka: Iiris-keskus, Marjaniementie 74, Helsinki.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset 6§

mukaiset kevätkokousasiat.

Etäosallistumismahdollisuus.

Seuraa yhdistyksen tiedotusta tai ota yhteyttä: toimisto@hiy.fi.

Kahvitarjoilu klo 12.30-13. Tervetuloa!

Seuraavaksi kaksivuotiseksi kaudeksi hallituksen jäseneksi haluavilla on nyt mahdollisuus esitellä itsensä jäsenistölle jo ennen syyskokousta, joka pidetään marraskuun lopulla.

Erovuorossa ovat Kristiina Karhos, Pekka Hätinen, Matti Koikkalainen, Seppo Pihnala ja Marjaana Väre.

Lisäksi vuorossa on puheenjohtajan vaali.

Lähetä lyhyt esittely ja halutessasi kuva itsestäsi toimiston s.postiin toimisto@hiy.fi viimeistään 13.11.

Voit kertoa taustastasi, osaamisestasi ja asioista, joita haluaisit hallituksen jäsenenä olla HIY:ssä edistämässä. Lisäksi voit kertoa, jos haluat olla ehdolla hallituksen puheenjohtajaksi.

Pidätämme oikeuden lyhentää liian pitkiä esittelyjä. Toimistossa kootaan ehdokaiden esittelyt dokumenttiin, joka on nähtävillä viikkoa ennen kokousta yhdistyksen kotisivuilla ja jaossa toimistolla.

Luonnollisesti myös kokouksessa saa edelleen ilmoittautua ehdokkaaksi.



Helsingin Invalidien Yhdistyksen vuokra-asunnot

HIY:LLÄ on liikuntavammaisille tarkoitettuja erikokoisia asuntoja Myllypurossa osoitteessa Tuulimyllyntie 5 ja Koskelassa osoitteissa Voudintie 6 ja Juhana Herttuan tie 17.

KYSE ei ole palvelutaloista, vaan asukkaat ovat tavanomaisessa vuokrasuhteessa yhdistyksen omistamissa esteettömissä asunnoissa, jotka ovat tarkoitettu ensisijaisesti liikuntaesteisille henkilöille. Esteettömyys tarkoittaa sitä, että huoneistoissa on riittävän leveät oviaukot, riittävästi eteistilaa sekä riittävän isot keittiöt/keittokomerot, joissa pyörätuolin tai rollaattorin käyttäjäkin pystyy toimimaan. Taloissa on hissit.

KAIKISSA asunnoissa on esteettömyysvaatimukset täyttävä wc- ja pesutila. Asukkaan avustaminen kotona onnistuu, koska esteetöntä tilaa on riittävästi, seinät ovat rakenteeltaan kestäviä ja niihin voi asentaa/kiinnittää (vammapalvelun tuella) asukkaan tarpeen mukaan tukikahvoja, suihkuistuimen ja muita tarvittavia varusteita.

VIIDEN 2019 alusta alkaen tehtyihin vuokrasopimuksiin on kirjattu, että huoneistossa ja parvekkeella tupakointi on kielletty. Kielto koskee myös sähkötupakointia.

ASUNTOJEN vuokrahinnat ovat vuonna 2020 13,85-14,02 e /m2. Tarkemmat tiedot talousjohtaja Helena Venäläiseltä, helena.venalainen@hiy.fi, puh. 09 7206 2411.

VIIDEN ASUNNON HAKEMINEN

Asuntohakemuksen voi täyttää kotisivuillamme osoitteessa <https://www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/> tai soittamalla toimisto@hiy.fi. Varallisuuden selvittämiseksi tarvitsemme myös viimeisimmän esitätetyn veroilmoituksen.

VIIDEN

Voudintie 6 vuokratalo on valmistunut vuonna 1972. Talossa on kolme porrasta ja 60 huoneistoa.

Yksiöitä

1 kpl 33,5 m2

34 kpl 33,0 m2

Kaksioita

3 kpl 58,0 m2

11 kpl 62,0 m2

Kolmioita

1 kpl 73,0 m2

10 kpl 74,0 m2

TUULIMYLLYNTIE 5

Tuulimyllyntie 5 -vuokratalo on valmistunut vuonna 1966. Talossa on viisi porrasta ja 60 huoneistoa.

Yksiöitä

16 kpl 34 m2

Kaksioita

4 kpl 45,5 m2

24 kpl 58,0 m2

Kolmioita

1 kpl 68,0 m2

15 kpl 68,5 m2

JUHANA HERTTUAN TIE 17

Rakennus on valmistunut vuonna 1973. Asunto-osakeista HIY omistaa 57,5 prosenttia ja hallinnoi 28 asuinhuoneistoa. HIY:n hallinnassa on:

Yksiöitä

5 kpl 33,5 m2

10 kpl 34,5 m2

Kaksioita

7 kpl 48,0 m2

5 kpl 58,0 m2

Kolmioita

1 kpl 73,5 m2



Avustajakoirat luokitellaan lääkinällisiksi apuvälineiksi

Eduskunnan apulaisoikeusasiamiehen ratkaisu asettaa avustajakoirien ja opaskoirien käyttäjät vihdoin yhdenvertaiseen asemaan apuvälinepalveluissa. Laillisuusvalvojan mukaan myös avustajakoira kuuluu STM:n lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineasetuksen 1 §:n määritelmään. Näin ollen lainsäädäntö ei estä sairaanhoitopiirejä luovuttamasta sekä avustaja- että opaskoiria.

AVUSTAJAKOIRAT ovat apuvälineitä, jotka on koulutettu vastaamaan fyysisesti vammaisen ja toimintaesteisen käyttäjän yksilöllisiä tarpeita. Avustajakoirien avulla voidaan parantaa ja ylläpitää käyttäjän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä edistää ja tukea itsenäistä suoriutumista päivittäisissä toimin-

noissa. Avustajakoira edistää vammaisen henkilön itsenäistä ja omatoimista suoriutumista arjessa ja vastaa välttämättömään liikkumisen tarpeisiin, kuten esimerkiksi aktiivi-ikäisen työssä käymiseen. Siten avustajakoiran käyttäminen voi johtaa muiden sosiaali- ja terveyspalveluiden vähentymiseen.

VALTAKUNNALLINEN APUVÄLINEOHJEISTUS TÄSMENTYY

Valtakunnallinen apuvälineohjeistus täsmentyy apulaisoikeusasiamiehen ratkaisun myötä edellä mainittujen avustajakoirien lisäksi myös muun muassa sähköpyörätuolin ja sähkömopon sekä painepaitojen osalta.

Lähde: Invalidiliitto

Vammaisen pysäköintiluvan nimi vaihtuu liikkumisesteisen pysäköintitunnukseksi

Uusi tieliikennelaki astui voimaan 1.6.2020. Tämän uudistuksen yhteydessä vammaisten pysäköintilupa vaihtuu liikkumisesteisen pysäköintitunnukseksi. Käytännössä nimen muutos ei vaikuta pysäköintiluvan hakumenettelyyn eikä myöntämiskriteereihin.

Nyt voimassa olevat vammaisen pysäköintiluvat ovat edelleen voimassa niihin merkittyjen voimassaoloaikojen mukaisesti, joten muutos ei aiheuta toimenpiteitä luvanhaltijoille.

Tieliikennelain uudistus toi joitakin muutoksia pysäköintitunnuksen pysäköintiin yleisillä alueilla. Nyt liikkumisesteisen pysäköintitunnus oikeuttaa maksuttomaan ja aikarajoituksettomaan pysäköintiin:

- pysäköintipaikoilla, jotka on merkitty pyörätuolimerkillä

- maksullisilla pysäköintipaikoilla maksua suorittamatta
- alueilla, joissa pysäköinti on muuten kielletty liikennemerkillä "Pysäköinti kielletty" tai "Pysäköintikieltoalue"
- rajoitusta pidemmäksi ajaksi alueella, jossa pysäköinnin enimmäisaikaa on rajoitettu
- pihakaduilla sillä varauksella, ettei pysäköinnistä aiheudu huomattavaa haittaa pihakadun liikenteelle eikä muulle käyttämiselle
- pyöräkadun ajoradalla muuallakin kuin merkityllä pysäköintipaikalla, jos siitä ei aiheudu kohtuutonta haittaa.

Uudistus ei vaikuta yksityisten pysäköintialueiden käytäntöihin

Lähde: Invalidiliitto

Kaikki samalla viivalla -hanke

KAHDEN VAMMAISJÄRJESTÖN YHTEINEN LIKUNTAHANKE LAPSILLE 2017-2019



Yhdistyksen liikuntapäivä elokuussa 2018, kuva Charlotta Marsh

TAUSTA JA TAVOITTEET

Kaikki Samalla Viivalla -hanke oli Helsingin Invalidien Yhdistyksen ja Uudenmaan CP-yhdistyksen yhteishanke, jonka mahdollisti opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä seuratuki. Seuratuen avulla hankkeelle voitiin palkata osa-aikainen liikuntakoordinaattori. Hankkeessa liikunnalla käsitettiin kaikki fyysisistä toimintakykyä ylläpitävä tai parantava, hyvää mieltä tuottava toiminta. Hankkeen tavoitteena oli luoda vammaisille 6–13 -vuotiaille lapsille ja nuorille mahdollisuus osallistumiseen ja itseluottamuksen ja itsetunnon kasvattamiseen onnistumisen kokemuksilla liikunnassa. Hankkeessa etsittiin paikkoja ja tapoja olla mukana liikkumassa tai osallistujana seuratoiminnassa. Tavoitteena oli saada myös koko perhe mukaan liikkumaan.

KEINOT

Hankkeen toimintamuotoina oli liikuntamahdollisuuksien kartoittaminen, tapahtumien järjestäminen ja perheiden sekä urheiluseurojen tukeminen. Liikuntakoordinaattorin tehtävä oli selvittää urheiluseurojen tarjonta liikuntarajoitteisille lapsille ja kartoittaa jo

tarjolla olevia vammaisille lapsille ja nuorille soveltuvia harrastusmahdollisuuksia. Koordinaattorin tehtävä oli myös tukea ja auttaa urheiluseuroja huomioimaan liikuntarajoitteinen lapsi tasavertaisena osallistujana.

HANKKEELLA oli kunnianhimoinen tavoite. Uudenmaan alue on varsin laaja ja hankkeeseen osallistujien määrä pieni, lisäksi toimintarajoitteet lapsilla olivat hyvinkin erilaisia. Osa lapsista löysi hankkeen avustuksella uuden harrastuksen, kaikille ehdotettiin jotain. Lisäksi hanke markkinoi eri toimijoiden tapahtumia esimerkkinä Lumilautaliiton Kaikki snoukkaa -tapahtumaa. Hankkeen aikana yritettiin saada myös perheille hyviä kokemuksia luontoliikunnan parissa omia luontoretkiä järjestämällä sekä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

TULOKSIA

Hankkeen merkitys urheiluseurojen tai yksittäisten perheiden osalta ei saavuttanut kaikkia tavoitteita, mutta hanke toimi katalysaattorina eri tahoille miettimään miten heidän toiminta voisi olla kaikille sopivaa.



Yhdistyksen liikuntapäivä
elokuussa 2018,
kuva Charlotta Marsh



Juho ratsastamassa marraskuussa 2018, kuva: Marjo Vainikka

Hanke myös markkinoi muiden toimijoiden tapahtumia perheille sähköpostitse sekä Facebookin välityksellä. Sähköpostin perusteella eräskin perhe rohkeni ilmoittaa lapsensa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n Junior Games -urheilukilpailuihin Jyväskylään, kisakokemus oli ollut perheelle ainutlaatuinen. Lumilautaliiton Kaikki Snoukkaa -tapahtumaan alkuvuodesta 2018 osallistunut perhe esitteli innoissaan hankekoordinaattorille videota, jossa heidän 6-vuotias poikansa lumilautaili. Sama poika aloitti syksyllä 2019 dallarifutiksen, josta perhe sai ensitiedon Kaikki Samalla Viivalta -postituslistan kautta.

HANKKEEN aikana järjestettiin useita luontoretkiä erilaisissa esteettömissä ympäristöissä. Luontoliikuntaan kannustamisen motiivina oli, että usein luontoon pääsee lähes kotiovelta jolloin perheiden oma ulkoliikunta/luontoliikunta on helppo toteuttaa. Luonto tarjoaa monenlaisia elämyksiä ja auttaa palautumaan arjen haasteista. Luontoliikunnan tärkeydestä kertoi useampikin vuosina 2017–2019 menossa oleva hanke kuten Allergia-, iho- ja astmaliiton sekä WWF:n Terve

askel luontoon – hanke sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n Luonto kaikille -hanke.

KAIKKI Samalla Viivalla -hanke pidettiin koko ajan avoimena kaikille kiinnostuneilla markkinoimalla liikuntamahdollisuuksia ja tapahtumia hankkeen Facebook-sivuilla sekä muutamissa liikuntavammaisten lasten vanhemmille tarkoitetuissa suljetuissa vertais-tukiryhmissä. Lisäksi postituslistalla olevia perheitä tiedotettiin sähköpostitse.

HANKE oli mielenkiintoinen, joskin haastava. Erään äidin palaute:

Kaikki samalla viivalla- hanke on ollut loistava! Paljon eri lajikokeiluja ja informaatio tapahtumista toiminut todella hyvin. Harmittavasti meidän lapsella jo harastus, ja uusien kokeilut osuneet samoihin päiviin tai viikonloppuihin jolloin muita menoja. Tällainen hanke helpottaa vanhempien työtä lajien etsimisessä, joten toiminta todella tärkeää. Kiitos paljon hankkeen toteuttajille!

Aikamatka Peiliin -kirja

HIY:n jäsenen Marja-Terttu Soppelan toimittama ja osaksi kirjoittama kirja valottaa MS-tautia, sen vaikutuksia ja hoitoja poikkeuksellisella tavalla. Halusimme tietää lisää kirjan taustasta ja sen kirjoittajasta. Haastattelu on koronan aiheuttaman poikkeustilan vuoksi tehty sähköpostitse.

MISTÄ TÄMÄ VIIME SYKSYNÄ JULKAISTU KIRJA KERTOO?

Kirja jakaantuu kolmeen osaan. Ensiksi minä kerron siitä, mitä pienen lapsen äitinä oli sairastua MS-tautiin. Sitten psykologi kirjoittaa surusta, traumasta sekä siitä, miten lapset suhtautuvat vanhemman sairauteen. Hän tuo myös esille sitä, mikä vaikuttaa siihen, miten otamme apua vastaan. Kolmannessa osassa tilastotutkija kertoo MS-taudista. Hänen osuutensa on kahta ensimmäistä tekstiä vaikeampaa, ja siitä voi lukea vain isolla kirjoitetut kohdat ja ohittaa lisätiedot. Kirjamme voi lukea kokonaisuudessaan tai vain jotkut osat siitä.

MIKSI HALUSITTE JULKAISTA KIRJAN TÄSTÄ AIHEESTA?

Jäädessäni eläkkeelle 2015 ajattelin kokeilla, pystyisinkö kirjoittamaan ja saisinko työstettyä päässäni pyöriä ajatuksia.

TOIVON auttavani kirjalla niitä, jotka olivat sairastuneet kroonisesti. Toivoin myös valottavani sairastuneen tilannetta hänen läheisilleen sekä työntekijöille, jotka työssään kohtaavat kroonisesti sairastuneita. Ajattelin tuoda esille myös lapsen tilannetta vanhemman sairastuessa. Ajattelin, että olin toiminut lapseni kanssa välillä huonosti, ja mietin josko lapsia voitaisiin sitten enemmän huomioida. Missään ei koskaan kysytty, kuinka jaksan lapseni kanssa. Kirjoittaessani äitiytteni ja lapseni alkoivat nousta yhä enemmän esille. Muistin yhä enemmän hyviä ja huonoja tilanteita lapseni kanssa. Yllättäin löysin kaksi lapseni piirustusta.

ALKUVAIHEESSA otin yhteyttä psykologiin ja kysyin, haluaisiko hän tulla mukaan kirjoittamiseen. Tunsin yhden tilastotutkijan, joka oli kiinnostunut lääketieteestä.

Kysyin myös häntä mukaan. Molemmat lupasivat kirjoittaa.

VAIHEITA oli edessä vielä monta ennen kuin kirja oli valmis. Näkökulmakin vaihtui. Alkaessani vuonna 2015 kirjoittamaan olin suhteellisen hyväkuntoinen ja tukenani oli vain yksi keppi. Kirjan valmistuttua vuonna 2019 käytin rollaattoria liikkumisen apuvälineenä ja puhuin aika huonosti.

KENELLE KIRJA ON TARKOITETTU?

Kaikille kiinnostuneille. Kerään kirjasta annettuja palautteita soppela.marjaterttu@gmail.com.

MIKÄ ON OMA OSUUTESI KIRJAN SISÄLLÖSTÄ?

Kannoin vastuun kirjan syntymisestä aina tiedottamiseen saakka. Olin tuonut tämän esille pyytäessäni muita kirjoittajia mukaan.

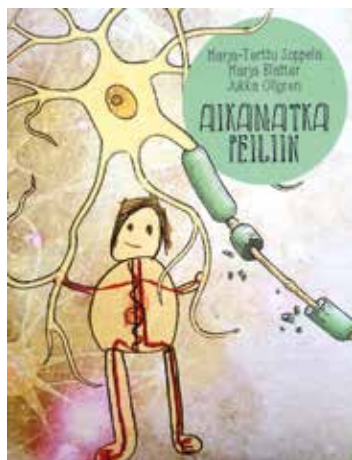
MIKSI SINULLE OLI TÄRKEÄÄ KIRJOITTA TÄSTÄ AIHEESTA?

Ajattelin, että kirja voisi hyödyttää muitakin. Kirjoittaminen oli ollut lapsuuden haaveeni. Nyt oli aika kokeilla, tulisiko haaveestani totta.

KUKA OLET MARJA-TERTTU SOPPELA?

Sain MS-diagnoosini vuonna 2002. Jäin sairauteni vuoksi osatyökyvyttömyyseläkkeelle loppuvuodesta 2004. Minulle järjestyi lopulta sosiaaliamiehen työ. Olin tässä työssä yli 10 vuotta. Pidin työstä hyvin paljon. Sain siinä hyödyntää aikaisempaa työtaustaan monin tavoin sekä monia kiinnostuksen kohteitani. Joistakin asioista olin ollut jo opiskeluaikana kiinnostunut.

TYÖNI opetti, että asiasta kuin asiasta voi puhua, jos-



Aikamatka peiliin -kirja julkaistiin elokuussa 2019.



Marja-Terttu Soppela on HIY:n tuore jäsen

kin muita kunnioittavalla tavalla. Työssäni tarvittiin paljon niin sanottua arkipäivän diplomatiaa, jota tuli sitten mietittyä ja harjoiteltua.

PERUSKOULUTUKSELTANI olen yhteiskuntatieteilijä. Jäädessäni eläkkeelle kävin kokemuskouluttajakoulutuksen. Nyt olen toiminut jo neljä vuotta kokemuskouluttajana. Nimikin on tänä aikana muuttunut kouluttajasta toimijaksi. En tiedä muutoksen taustoja.

PÄÄASIALLISESTI koulutan tulevia sairaanhoitajia. Joitakin kertoja olen kouluttanut myös fysioterapiaa, lähihoitoa tai neurologiaa opiskelevia.

KORONA-AJAN olen ollut lähinnä kotona. Katsonut tv:tä, lueskellut romaaneja ja tuntenut oloni välillä tylsäksi. Fysioterapian ja kokemustoimintani olen viime aikoina hoitanut etänä tietokoneen välityksellä.

MISTÄ KIRJAA SAA OSTAA?

Kirjaa voi ostaa verkkokaupoista tai tilata kirjakaupoista. Kirjaa voi lainata myös useimmista kirjastoista. Ellei kirjasto ole hankkinut kirjaa, siitä voi tehdä hankintaehdotuksen.

ONKO JOTAIN MITÄ HALUAT SANOA ERITYISESTI HIY:N JÄSENILLE?

Kroonisesta sairaudesta selviytyy! Tapamme voivat olla erilaisia. Aikaakin voimme tarvita eri määrän. Joku ei paljon välitä juurikaan diagnoosista, joku toinen voi taas masentua ja tarvita ulkopuolisen apua. Jollekin selviytyminen on helppoa, jollekin toiselle vaikeampaa. Kukin meistä selviytyy tavallansa!

TYÖNTEKIJÖIDEN, jotka ovat kanssamme tekemisissä, tulisi selvittää, kuinka yksin olemme tilanteessamme ja miten taas lapsia voisi tilanteessa tukea. Välillä työntekijöiltä vaaditaan rohkeutta päätöksenteossa. Monenlaisia asioita vallitseva lainsäädäntö kuitenkin mahdollistaa. Lainsäädäntö vaan olisi tunnettava. Mikäli työntekijä ei voi auttaa, hänen pitäisi saattaa potilas sinne, joka mahdollisesti voisi auttaa.

KIRJAN kantta kannattaa katsoa. Graafikko oivalsi kaikkien tekstit luettuaan, millaisesta sairaudesta on kysymys, ja kuinka tyyppi kuvassa selittää tätä sairautta.

SOPIVAA TYÖTÄ JUURI MINULLE?



VAMMAUDUIN äkillisesti seitsemän vuotta sitten, 25-vuotinen työura vielä horisontissa siinnellen. Aluksi olin pyörätuolissa. Siitä pääsin horjuville jaloilleni melko nopeasti, ja sitkeän kuntoutuksen jälkeen merkittävin haitta on vasen käsi, joka ei toimi. Liikuntarajoitteeni oli kuitenkin silloiselle työnantajalleni liikaa, ja jouduin kolmisen vuotta sitten lähtemään vakituisesta työpaikasta. Valitettavasti vastoin yleistä (?) luuloa työnantaja voi Suomessakin irtisanoa pitkittyneen sairauden tai alentuneen työkyvyn takia. Minun tapauksessani tulkinnanvaraa oli lähinnä kysymyksestä, kuinka pitkää sairauslomaa työnantajan pitäisi sietää. Oikeudessahan sitä piti sitten selvittää. Ammattiliitto tuli onneksi apuun.

MUTTA lähdeittävä oli, vaikkakin korvaus taskussa. Oli kova paikka siirtyä takaisin pätkätyöelämään uran siinä vaiheessa, kun opiskelija- ja ikätoverit napsivat erilaisia päällikönpaikkoja mediassa. Vasta paljon myöhemmin tajusin, ettei minun tarvitse vertailla itseäni keneenkään, vaan minun elämänpolkuni meni nyt näin. Ystävien ja tuttujen avulla sain ensin työkokeilu-, sitten osa-aikaisen työpaikan. Molemmat paikat opettivat paljon, viihdyin kivojen työkaverien seurassa ja tulin toimeen yhdistellen eläkettä ja osa-aikaista palkkaa. Molemmissa paikoissa oli kuitenkin se huono puoli, että jo etukäteen oli tiedossa, että mitään jatkoa ei löydy sen jälkeen, kun a) eläkeyhtiön maksama kuntoutustuki työkokeilun ajalta ja b) koordinoimani hanke loppuu.

KAIKEN kokemani jälkeen ei liene ihme, että ammatillinen itsetuntoni oli ottanut hieman osunsa. Tämä ei ole maksettu mainos, mutta pääsin talvella mukaan

Invalidiliiton Sopivaa työtä kaikille -hankkeeseen, jossa minulle osoitettiin oma työkykyvalmentaja. Ensimmäiseen tapaamiseen menin aivan hartiat lysisssä. Valmentaja möyhi minusta esiin kadonneen itsetunnon ja vahvuuteni. Kohtuullisen pian pystyin näkemään, että tunnelin päässä on valoa, joka ei välttämättä ole juna! Nyt, 46-vuotiaana, minua odottaa kenties vielä jonkin mittainen ura valtionhallinnossa, sillä pääsin osa-aikaiseen työhön eräessä ministeriössä. Toivoin voivani kirjoittaa tämän kolumnin ensimmäisistä kuukausistani tuossa työssä, mutta tuli eräs pikku pandemia väliin ja pääsen aloittamaan elokuussa.

MITÄ tästä kaikesta opin, life coachien ja työkykyvalmentajien avulla ja myös omaa psyykettäni tutkiskellen? Olen luullut olevani pahemman laatuinen sohva-peruna, mutta ilmeisesti olenkin ns. aktiivinen ihminen. No, rajoitteeni on lähinnä kädessä, mutta kaikki, mitä kunnon rajoissa pystyy tekemään, kannattaa tehdä, on se sitten työtä, vapaaehtoistyötä tai muuta aktiivisuutta yhteiskunnassa. Kaikki näyttää hyvältä cv:ssä, jota täytellessä kävin myös Invalidiliiton kursseja vammaisten ihmisten oikeuksista. Ilman niitä en olisi edes tajunnut lähteä hakemaan mitään oikeutta irtisanomisen jälkeen.

LISÄKSI on kolme asiaa, joissa ratkaisun avaimet piilevät ja joita en omien kokemuksieni valossa voisi painottaa enää enempää: omat verkostot, palkkatuki ja ammattitaito. Ammattiosaaminen ei häviä mihinkään, vaikka fyysisesti olisikin vaikeampaa selvittää joistakin yksittäisistä tehtävistä. Onneksi koko ajan on enemmän työnantajia, jotka ymmärtävät tämän.



Digikuvauskurssin kuva Hevossalmen lomakylässä.

Digipisteen kuulumisia

DIGIPISTEEN kevätkausi alkoi vilkkaasti. Neuvontaa kysyttiin päivittäin ja kerran kuussa pidettävissä ryhmäkoulutuksissa kävi kiinnostuneita kuulijoita. Maaliskuussa alkanut poikkeustilanne mullisti toiminnan kuitenkin täysin.

PERINTEISESTI Digipisteen tarjoama opastus on ollut kahdenkeskistä neuvontaa, jossa istutaan samassa huoneessa, saman pöydän ääressä tai henkilön kotona. Helposti tarttuva koronavirus esti lähikontaktit monissa ammateissa ja samoin kävi Digipisteen toiminnalle.

HALLITUS suositteli etätöitä niille, joilla se on mahdollista. Tätä juttua kirjoitettaessa kesäkuussa etätyösuositus jatkuu toistaiseksi. Lisäksi suurin osa Digipisteen asiakkaista kuuluu riskiryhmään. Maaliskuun puolessa välissä Digipisteen toiminta muuttui etäopastukseksi. Joitain asioita neuvottiin puhelimitse, suurin osa etäyhteyden avulla.

DIGIPISTEEN etäopastus toimii niin, että sekä opastaja että opastettava käynnistävät omilla tietokoneillaan Teamviewer-nimisen etäyhteysohjelman. Tämän avulla

opastaja näkee, mitä opastettavan ruudulla tapahtuu. Kun lisäksi rinnalle otetaan puhelinyhteys, voidaan helposti neuvoa vaikka toiselta puolelta Suomea.

DIGIPISTEEN syksyn toimintaa ei voida täydellä varmuudella vielä lyödä lukkoon. Kaikki riippuu pandemian etenemisestä ja hallituksen suosituksista sekä määräyksistä. Tarkoitus olisi kuitenkin jatkaa myös lähiopastusta, mikäli tilanne sallii. Myös loppukeväällä pidetyt kuukausikoulutukset järjestetään uudestaan syksyllä. Aiheina niissä olivat kuvien siirto sekä tietotekniikan sanasto. Joka tapauksessa myös etäopastuksia jatketaan, sillä ne tavoittavat myös niitä ihmisiä, jotka eivät pääse toimintakeskukseen käymään.

DIGIKUVAUSKURSSI päästiin onneksi aloittamaan kauniissa Hevossalmen kesässä. Kurssilla kokoonnutaan yhteensä kymmenen kertaa, ja kokoontumisista suurin osa tapahtuu syksyllä Voudintien, mikäli remontti valmistuu ajoissa ja koronatilanne sen sallii. Kurssin jälkeen osallistujien valokuvista järjestetään näyttely Voudintien toimintakeskuksessa, näillä näkymin lokakuun lopussa.

HIY:n jäsen Tiina Lappalainen on Helsingin kaupungin vammaisasiamies

Vammaisasiamies -titteli on meistä monelle tuttu, mutta kuinka moni tietää mitä tittelin takana tapahtuu ja kuka titteliä nyt kantaa? Otimme asiasta selvää. Haastattelu on koronan aiheuttaman poikkeustilan vuoksi tehty sähköpostitse.

MIKÄ IHME ON VAMMAISASIAMIES? ONKO SELLAINEN KAIKISSA KAUPUNGEISSA?

Vammaisasiamiehiä ei ole joka kaupungissa. Vammaisasiamiehen nimikkeellä on palkattu työntekijät vain Helsingin ja Espoon kaupunkien organisaatioihin. Helsingin kaupungilla työskentelee erikseen esteettömyyssihtimies Pirjo Tujula. Tampereella ja Vaasassa sama työntekijä toimii sekä vammais- että esteettömyyssihtimiehenä. Eri kaupungeissa, eri toimenkuvilla työskentelevät toimihenkilöt ovat paikallisten vammaisneuvostojen sihteerinä.

KUINKA KAUAN HELSINGISSÄ ON OLLUT VAMMAISASIAMIES?

Helsingin kaupungilla on työskennellyt vammaisasiamies n. 20 vuotta. Edeltäjäni Reija Lampinen työskenteli tehtävässä yli 15 vuotta.

MIHIN VAMMAISASIAMIES SIJOITTUU KAUPUNGIN ORGANISAATIOSSA, ONKO PORMESTARI HÄNEN POMONSA?

Helsingin kaupungin johtamisjärjestelmän ja toimialauidistuksen yhteydessä vuonna 2017 vammaisasiamiehen sekä vammaisneuvoston sijainti organisaatiossa siirtyi sosiaali- ja terveystoimialalta kaupunginkansliaan. Vammaisasiamiehen lähityötiimi on ns. Ihmisöikeustiimi, jossa työskentelee myös vanhusneuvoston sihteerinä, yhdenvertaisuussuunnittelijana sekä tasa-arvosuunnittelijana. Helsingin kaupungin organisaatio on tosi iso. Työskentelemme osana vuorovaikutustiimiä, joka on osa osallisuuden ja neuvonnan yksikköä, joka on osa kaupunginkanslian viestintäosastoa kaupunginkansliassa. (Linjaorganisaatiossa vammaisasiamiehen pomona on vuorovaikutuspäällikkö, jonka pomo on osallisuus- ja neuvontayksikön päällikkö,

jonka pomo on viestintäjohtaja, jonka pomo on kansliapäällikkö, jonka pomo on pormestari. Eli vammaisasiamiehen pomonpomonpomonpomona on pormestari.)

MITÄ VAMMAISASIAMIEHEN TEHTÄVIIN KUULUU?

Vammaisasiamiehen perustehtävänä on edistää eri tavoin vammaisten helsinkiläisten yhdenvertaisuutta, perusoikeuksia ja osallisuutta Helsingin kaupungissa.

TEEN yhteistyötä Helsingin kaupungin eri toimialojen ammattilaisten kanssa niin, että kaupungin palveluissa työskentelevät eri alojen ammattilaiset osaavat ottaa eri tavoin vammaisten ihmisten tarpeet huomioon palveluja järjestäessään. Työhöni kuuluu monia verkostojen, neuvottelujen, kouluttamista ja konsultointia, lisäksi kaupunkilaisten ja omaisten neuvontaa. Toimin myös vammaisneuvoston kokousten valmistelijana, sihteerinä ja kokoon sen lausuntoja.

SOSIAALI- JA POTILASASIAMIEHET neuvovat ja auttavat kaupunkilaisia sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvien muistutusten ja kantelujen tekemisessä. Vammaisasiamies voi antaa neuvoja, mutta ei aja yksittäisten kuntalaisten asioita.

KUKA OLET HELSINGIN NYKYINEN VAMMAISASIAMIES TIINA LAPPALAINEN?

Olen työskennellyt Helsingin kaupungin vammaisasiamiehen tehtävissä elokuusta 2018 alkaen. Sitä ennen työskentelin pitkään (25 v.) Invalidiliiton valtakunnallisissa ja alueellisissa järjestötehtävissä, viimeksi sosiaalipoliittisena asiantuntijana. Koulutukseltani olen yhteiskuntatieteiden maisteri, pääaineeni yliopistossa oli sosiaalipoliittika. Työni lisäksi elämän matkani varrella olen osallistunut moninaisiin luottamus- ja vapaa-



Tiina Lappalainen kotitalonsa vehreässä pihassa Vuosaarella.

ehtoistehtäviin. Asumme mieheni kanssa Vuosaarella, harrastan kuorolaulua ja erilaisia kulttuuririentoja. Minulla on yli viidenkymmen vuoden kokemus elämästä liikkumisen rajoitteen sekä erilaisten apuvälineiden kanssa.

MINKÄ ASIOIDEN PARISSA TYÖSKENTELET JUURI NYT?

Ajankohtaisia kysymyksiä työssäni ovat eri ikäisten ja eri tavoin vammaisten kaupunkilaisten tarvitsemien kaupungin moninaisten palvelujen toimivuus, erityisesti nyt korona-aikana. Parhailaan kokoamme vam-

maisneuvoston lausuntoa vammaissosiaalityön resursseista sekä vammais-infon tarpeellisuudesta. Työssäni painotan viestinnän saavutettavuutta, vammaispalvelujen toimivuutta sekä kaikille tarkoitettujen kaupungin palvelujen käytettävyyttä, jossa huomioidaan vaman vuoksi tarvittavat kohtuulliset mukautukset.

PIAN pitäisi uudistaa myös vammaisasiamiehen nimeä. Sen pitää olla sukupuolineutraali sekä samalla voisi päivittää myös 1980-luvulla yleistyneen vammaisuuden käsitteen. Käytettävät käsitteet muuttuvat eri aikakausina. Yksi vammaisuuden käsite ei kuvaa riittävästi ilmiön moninaisuutta; nyt puhutaan enemmän toimintakyvystä ja toiminnan edellytyksistä. Siksi pyydänkin Täyttä Elämää -lehden lukijoita nyt vinkkaamaan minulle, millä nimikkeellä voisi kuvata työtäni, jossa ”turvaan toimintakyvyltään moninaisten helsinkiläisten edellytyksiä osallistua”?

MIKÄ ON TYÖSSÄSI MUKAVAA JA MIKÄ HANKALAA?

Työssäni kaupungin vammaisasiamiehenä on mukavaa, että saan työskennellä kaupunkiorganisaation sisällä monien eri toimialojen ammattilaisten kanssa yhteistyössä. Iso organisaatio on mukava, mutta samalla joskus vaikea hahmottaa.

ON hienoa, että voimme sisällyttää vammaisuuden ja toimintakyvyn rajoitteiden aiheuttamien tarpeiden huomioimisen osaksi kaupungin yhdenvertaisuustyötä. Ihmisten toimintakyky ja sen rajoitteet ovat osa ihmisyyden moninaisuuden arvostamista. Toimintakyvyn moninaisuus on yksi ominaisuus ja osa minäkuvaamme ihmisten muiden, pysyvien tai muuttuvien ominaisuuksien rinnalla. Ihmisten ainutlaatuisuuden palapeli muodostuu monista eri ominaisuuksista, kuten ikä, sukupuoli, kansalaisuus, kieli, toimintakyky ja muut ominaisuudet, jotka tekevät meistä ainutlaatuisia. Eri-laisuus ei ole hävettävää, tehtävämme on poistaa eriarvoisuutta ja nähdä toistemme moninaisuus elämän rikkautena.

PITKÄN työkokemukseni perusteella minulla on ymmärrystä monimuotoisesta vammaisuudesta aiheutuvista haasteista arjen sujumiseen ja siihen millaisia ratkaisuja niihin on löydettävissä. Suomalaisen ja kaupungin palvelujärjestelmän tuntemisesta on hyötyä, vaikka suunnistaminen palveluviidakossa voi välillä tuntua hankalalta.

Vammaisuuden ja toimintakyvyn rajoitteiden kanssa eläminen ei ole aina helppoa ja se tuo joskus eteen hankalia kysymyksiä ja tunteita. Mutta yhdessä voimme hakea ja löytää niihin ratkaisuja ja helpotusta.

JOS SINULLA OLISI KAIKKI VALTA, MINKÄ ASIAN MUUTTAISIT HELSINGISSÄ?

Ensimmäisenä poistaisin korona-pandemian sekä sen aiheuttaman pelon ja kasvattaisin ihmisten keskinäistä luottamusta. Toiseksi Helsinki voisi isona työnantajana etsiä keinoja työllistää enemmän helsinkiläisiä osaajia, joilla on erilaisia toimintakyvyn rajoitteita tai vammoja.

HALUATKO VIELÄ SANOA JOTAIN HIY:N JÄSENILLE?

Helsingin Invalidien Yhdistys on tärkeä liikkumiseisteisten kaupunkilaisten näkökulman edustaja Helsingissä. HIY tuo monella tasolla esiin liikkumiseisteisten jäsentensä tarpeita ja ratkaisuja. HIY ja yhdistyksen edustajat kaupungin vammaisneuvostossa ovat usean vuosikymmenen ajan työskennelleet esteettömän ympäristön ja toimivien palvelujen puolesta. Yhdistyksellä on tärkeä tehtävä myös mielenkiintoisten ja kaikille soveltuvien harrastusten mahdollistajana. Ihmisten kokoontuminen ja kohtaamiset niin virtuaalisesti kuin fyysisesti tarjoavat tärkeää vertaistukea ja virkistystä arkeen ja juhlaan. Yksi yhdistyksen tärkeä tehtävä on tarjota jäsenilleen mahdollisuuksia käyttää omia voimavarojaan yhteisten asioiden eteenpäin viemiseksi. HIY:n jäsenet toimivat myös kantavana voimana eri vammaisyhdistysten tarpeellisen keskinäisen yhteistyön lisäämisessä, kiitos siitä!

Helsingin vammaisasiamies Tiina Lappalainen,
tiina.lappalainen@hel.fi p. 09 310 360 86

INFO

Helsingin vammaisneuvosto on Helsingin kaupungin alueella toimivien vammaisyhdistysten, poliittisten luottamusedustajien ja kaupungin eri toimialojen yhteistyöelin. Tehtävänä on edistää vammaisten kaupunkilaisten yhdenvertaista osallisuutta kaikilla elämän alueilla ja kaupungin palveluissa. Helsingin vammaisneuvosto on perustettu vuonna 1982. Kuntalaki velvoittaa kuntia perustamaan vammaisneuvoston.

Vammaisneuvostossa liikuntavammaisten yhdistyksiä edustaa HIY:n Leena Simola-Nikkanen, neurologisia yhdistyksiä HIY:n pj. Kristiina Karhos, joka toimii myös vammaisneuvoston varapuheenjohtajana.

Helsingin vammaisneuvoston kokousmateriaalit, lausunnot ja yhteystiedot löytyvät verkkosivuilta: www.hel.fi/vammaisneuvosto.



Tänä vuonna Henkilökohtaisen avun paraati toteutui verkossa

Henkilökohtaisen avun paraati #HAP2020 järjestettiin tänä vuonna toista kertaa. Tapahtumassa juhlittiin yhdessä henkilökohtaisia avustajia, arjen sankareita. 10.6.2020 tuli kuluneeksi 4 vuotta YK:n vammaissopimuksen ratifoinnista Suomessa.

HENKILÖKOHTAINEN apu on monelle vammansa vuoksi apua tarvitsevalle ensisijainen itsemääräämisoikeuden ja itsenäisen elämän perusta. Se toteuttaa oikeutta vapauteen ja turvaa päivittäiset toimet, mutta se on paljon muutakin. Henkilökohtainen apu avaa oven maailmaan: se mahdollistaa opiskelun ja työelämän, harrastukset ja ihmissuhteet – ylipäänsä kuulumisen yhteisöön ja yhteiskuntaan.

HENKILÖKOHTAISET avustajat tekevät tärkeää työtä sydämellä ja ajatuksella. He mahdollistavat sitoutumisellaan ja osaamisellaan vammaisen ihmisen itsenäisen elämän. Henkilökohtaisten avustajien työ saattaa olla usein ulkopuolisille huomaamaton, vaikka avun saajalle se onkin kaiken toiminnan avain.

KRIISIAIKA tuo esille myös normaalin arjen näkymättömät sankarit: Henkilökohtainen apu on elintärkeä, itsenäisen elämän mahdollistava palvelu sekä tavallisessa arjessa että poikkeusoloissa. Kun yhteiskunnan epänormaali tila muuttuu uudeksi normaaliksi, on varmistettava, että henkilökohtainen apu säilyy ja mahdollistaa jatkossakin sen tarvitsijalle elämän yhteiskunnan täysimääräisenä jäsenenä.

VERKOSSA toteutetun päivän ohjelmaan kuului muun muassa Kehitysvammaisten Palvelusäätiön toiminnanjohtaja Markku Virkamäen puhe siitä, missä ollaan neljä vuotta YK:n vammaissopimuksen ratifioimisen jälkeen. Heta – henkilökohtaisten avustajien työnantajien liiton puheenjohtaja Erja Pentti kertoi mitä henkilökohtainen apu tarkoittaa. JHL:n puheenjohtaja Päivi Niemi-Laiheen puheenvuoro koski henkilökohtaisen avustajan roolia itsenäisen elämän tukemisessa ja henkilökohtainen avustaja Susa Nuutinen kertoi työstään. Lisäksi ohjelmassa oli tietysti korona-extra, johon kuului Vammaisten henkilöiden oikeuksien neuvottelukunta VANEn pääsihteeri Merja Heikkosen ja Invalidiliiton lakimiehen Elina Niemisen puheenvuorot.

TAPAHTUMAN JÄRJESTIVÄT:

Heta – henkilökohtaisten avustajien työnantajien liitto ry
Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Invalidiliitto ry
Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö
Kynnys ry/Assistentti.info
Näkövammaisten liitto ry
Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry

Elinvoimaa luonnosta



LUONTO on ihmisen luontevin ympäristö. Olemme aina asuneet luonnon lähellä, liikkuneet yhdessä tai yksin, metsästäen, keräillen ja vaeltaen kohti uusia maisemia. Luonto on kaikkien ihmisten syli. Siellä ei ole sääntöjä eikä kukaan tuomitsemassa oikeaa tai väärää tapaa olla. Maamme suurimpia rikkauksia ovat lähellä meitä olevat suuret luontoalueet, jotka usein mahdollistavat linnunlaulun kuuntelun aivan yksin. Arki on monella kiireinen, ja olemme jatkuvasti vuorovaikutuksessa. Ehkä tämän takia koemme luonnon niin vapauttavaksi?

LUONNON positiivisia terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, ja on huomattu sekä hetkellisiä että pitkäkestoisia fyysisiä vaikutuksia. Näistä merkittävimpiin lasketaan verenpaineen ja sykkeen lasku, kestävyyskunnan koheneminen sekä unenlaadun ja vastustuskyvyn parantuminen. Jo viiden minuutin oleskelu luonnossa on näyttänyt muutosta muun muassa mielialassa. Luonto voidaan nähdä areenana, joka houkuttelee liikkumaan, oli se sitten kävellen, kelaten, meloen, pyöräillen tai kiipeillen. Säännöllisten luontokokemusten on myös havaittu vähentävän riskiä sairastua sydän- ja muisti-sairauksiin.

LUONNOSSA kaikki aistit aktivoituvat. On hajuja, ääniä, vaihtelevaa säätä ja maastoa, värejä ja eläimiä. Tarkkailemme siksi ihailen ympäristöämme ja tie-

dämme, että luonnossa voimme yllättyä koska vaan. Saatamme välillä liikkua hissukseen, vasta jälkepäin huomataksemme ajan kulkeneen hurjaa vauhtia. Ihmettely ja ihastelu mahdollistaa tietoista läsnäoloa ja vähentää stressin ja alakulon tunnetta. Negatiivisten ajatusten sijaan keskitymme edessämme olevaan, ja hetkeä myöhemmin voimme tuntea rentoutumisen ja voimaantumisen. Luonnossa oleskelu on tärkeä osa henkistä terveyttä ja sen on todettu vähentävän masennuksen oireita.

ON tärkeää muistaa, että luontoon ei tarvitse hakeutua vain liikkumaan, ellei halua tai pysty. Monet terveysvaikutukset voivat tulla jo siitä, kun vietämme hetken aikaa pihalla tai puistonpenkillä hengittäen ja ihailen ympäristöämme. Luonto on kaikille.

MYHELSINKI-SIVUILLE on koottu esteettömiä luontokohteita Helsingissä, ja Metsähallituksen sivuilta löydät lisätietoja esteettömistä luontokohteista ympäri Suomen.

Lähteet:

Metsähallitus, Luonto tuo terveyttä ja hyvää mieltä, sivu päivitetty 22.01.2020, haettu 3.6.2020

UKK-instituutti, Liiku metsään ja polulle, sivu päivitetty 24.08.2018, haettu 3.6.2020



RETKIKERHO

HIY:n maksuton retkikerho siirrettiin syksylle. Retket on suunniteltu esteettömästä näkökulmasta, ja tarkoitus on virkistäytyä ja nauttia luontoliikunnasta. Mukaan tarvitsen lämpimät vaatteet, omat eväät ja hyvää retkimieltä! Retkiä ohjaa HIY:n liikuntakoordinaattori Lisa. Otathan tarvittaessa oman avustajan mukaan.

RETKELLE voi osallistua, kun itselleen sopii! Ilmoittautuminen jokaista retkeä kohden sähköpostitse lisa.sandstrom@hiy.fi tai puhelimitse 050 462 3334. Huomioithan, että liikuntakoordinaattori on osa-aikaisesti töissä. Kun hän ei ole paikalla toimisto palvelee osoitteessa toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240. Retket järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään viisi per retki.

● **Pe 4.9 Seurasaari klo 13-15.30, Seurasaarensilta**
Kierrämme saaren esteettömiä pääreittejä merimaisemaa ihailen. Saarella on grillimahdollisuus, mikäli olosuhteet sallivat. HIY tarjoaa makkarat (myös vege), mutta otathan varmuuden vuoksi omatkin eväät mukaan. Saarella on esteetön wc. Tapaaminen Seurasaaren sillan edessä, jäätelökioskin vieressä klo 13. Retki päättyy aloituspisteeseen.

● **Pe 11.9 Lammassaari klo 13.30-15.30, Pornaistenniemi**
Saareen vie esteetön pitkospuupolku Pornaistenniemeltä, Vanhankaupunginkosken kävelysillan läheltä. Pitkospuuta on noin 700 metriä yhteen suuntaan, ja matkan varrella on lintubongauspaikka. Ota omat eväät mukaan, ja kiikarit jos on. Retkipolkua pitkin ei löydy wc:tä, mutta ravintola Koskenrannassa on mak-

sullinen esteetön wc. Tapaaminen Pornaistenniemessä sillan lähellä klo 13.30. Jokisuuntien eteläpään P-paikalta on noin 200m Pornaistenniemien sillalle. Retki päättyy aloituspisteeseen.

● **Pe 18.9 Suomenlinna klo 12-16, Kauppatorin risteily- ja liikennelaituri (ison lasikopin vieressä).**
Mennään HSL:n lautalla Suomenlinnaan ja kuljetaan saaren helppokulkuisempaa reittiä, joka soveltuu paremmin pyörätuolilla liikkuville. Maasto on paikoittain haastava (mukulakivet noin 30m pätkissä, muutama nousu ja lasku), joten ota tarvittaessa oma avustaja mukaan. Kahvitellaan Suomenlinnakeskuksen kahvilassa, ja nautitaan merimaisemista. Tapaaminen Kauppatorin risteilylaiturilla klo 11.40 (Huom! Tule ajoissa, lautta lähtee klo 12.00!). Palaamme klo 15.40 lähtevällä lautalla, Kauppatorilla noin klo 16.

● **Pe 25.9. Longinojan luontopolku klo 13-15.30, Longinojan pääpastastaulu, Ala-Malmi (Stadin ammattopiston ja Haaga-Helian välissä)**
Longinoja on ojasta puroksi muutettu vesistö ja se tunnetaan istutetuista taimenista, joiden lisääntyminen turvataan. Puro palkittiin parhaana luontotekona 2017-2018, ja sen vieressä kulkevat esteettömät reitit ja sillat mahdollistavat puron ihailun ja veden solinan kuuntelun. Puron vieressä kulkeva reitti on 2km pitkä. Läheisyydessä on bussipysäkkejä ja Malmin juna-asema, josta matkaa aloituspisteeseen on noin 500m. Pidetään kahvitauko, joten otathan omat eväät mukaan. Retki päättyy aloituspisteeseen.

JOOGAA KESKIVIIKKOILTAISIN

HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA

TUOLIJOOGA klo 15.30-16.30

Lempeää joogaa tuolilla istuen. Tule rentoutumaan ja tekemään yksinkertaisia joogaliikkeitä tuolilla istuen. Joogan tuntemista tai notkeutta ei tarvita. Kaikki liikkeet voit tehdä omien tuntemustesi mukaan soveltaen ja oman kehoa kuunnellen.

JOOGA klo 16.45-17.45

Lempeää joogaa, jossa liikkeet tehdään enimmäkseen lattialla omia tuntemuksia kuunnellen. Joogan tuntemista tai notkeutta ei tarvita. Riittää että mieli on avoin ja pääset alustalle.

Ryhmän aloitusajasta voit olla yhteydessä HIY:n toimistoon syyskuun alussa: toimisto@hiy.fi tai puh 097206240



LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO

LAUANTAISIN KLO 10-12

Ruskeasuon liikuntahalli. Ratsastie 10, Helsinki

Vammaisille lapsille ja nuorille tarkoitettu harrastusryhmä, jossa opitaan vammaissulkapallon perusteet ja pelataan vapaasti.

Ryhmään on helppo tulla mukaan, liikunnallista taustaa ei tarvita. Omat avustajat tarvittaessa mukaan.

Kausimaksu on 35 euroa

Ilmoittautumiset: Anja Kima, anja.kima@welho.com

puh. 041 440 5315

Syyskausi 5.9-12.12



KEVÄÄLLÄ 2020 toteutetusta jäsenkyselystä saimme paljon arvokasta tietoa liikuntatoiveista ja jäsenten aktiivisuudesta. Aihe, joka tuloksista nousi, oli työssäkäyvien haaste osallistua päivällä järjestettäviin liikuntaryhmiin. Toivottiin liikuntaa iltaiikään, ja päätimme siksi myöhäistää tuolihoogan ja hoogan syyskaudesta lähtien. Tuolihooga järjestetään ensi kaudella klo 15.30-16.30 ja hooga klo 16.45-17.45. Molemmat ryhmät pidetään Voudintiellä remontin valmistuttua. Toivotavasti muutos tuo uusia hoogejia matoille. Tule nauttimaan ja rentoutumaan!

KYSELYN tuloksista nousi myös lapsille ja nuorille toivottua toimintaa. Lasten ja nuorten sulkapallokerho kokoontuu lauantaisin Ruskeasuon palloiluhallissa. Paikalla on ohjaaja, mutta pelata saa vapaasti oman tason mukaan ja kaikki välineet löytyvät kätevästi paikan päältä. Mailapeleissä kehittyy muun muassa silmä-käsi-koordinaatio, vuorovaikutus toisen pelaajan kanssa ja oman kehon hahmottaminen kentällä. Vaikka sulkapallo lentää hitaasti ja näin mahdollistaa pelaamisen eri tasoille, niin laji tuo mukavaa aivojumbppaa samalla kun kunto kohenee. Vinkkaathan ryhmästä eteenpäin,

jos tunnet jonkun innokkaan lapsen, joka kaipaa uutta harrastusta. Lasten ja nuorten sulkapallokerho järjestetään lauantaisin klo 10-12 Ruskeasuon palloiluhallissa.

MONESSA liikuntaryhmässä oli viime kaudella paljon tilaa, ja ryhmiin odotetaan innolla uusia harrastajia! HIY:n jäsenille tarkoitettu kuntosaliryhmä on pyörinyt monta vuotta Validian Synapsia-talon upeassa kuntosalissa. Kuntosaliohjaaja opastaa uusia laitteiden käytössä ja neuvoo mielellään kuntoilijoita. Kuntosaliharrastus onkin mitä mainioin liikuntamuoto. Omassa tahdissa ja oman kunnan mukaan vahvistat lihaksia muun muassa ryhdin ja käsivoimien parantamiseksi. Samalla saat ryhmästä mukavaa seuraa. Kiinnostuitko? Mukaan pääsee torstaisin klo 18-20. Validia Synapsia-talon kuntosali sijaitsee rakennuksen alakerrassa.

OLETKO miettinyt uuden harrastuksen aloittamista? Lisätiedot kaikista ryhmistä ja niiden hinnoista seuraa villä sivuilla. Tiesithän, että voit käydä maksutta tutustumassa kaikissa HIY:n ryhmissä!

LIIKUNTARYHMÄT

HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

HIY:n toimintakeskuksessa kokoontuvat ryhmät eivät todennäköisesti ala syyskuun alussa. Tarkista ryhmien aloitusajat ja hinnat kotisivuiltamme kauden alussa. Voit myös olla yhteydessä HIY:n toimistoon.

ASAHI

Maanantaina klo 10-11

Asahi on rauhallinen liikuntamuoto hengityksen tahdissa. Tunnilla tehdään pitkiä avaavia liikkeitä ja tunti kehittää tasapainoa. Sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille. Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, s-posti: toimisto@hiy.fi.

BOCCIA

Tiistaina klo 13-16

Boccia on tarkkuuspallopelejä, jota pelataan pehmeillä palloilla. Peli muistuttaa sovellettua petankkia ja palloa voi heittää tai vierittää itselleen sopivalla tavalla. Ryhmä on omatoiminen. Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395. Ryhmä on maksuton.

ÄIJÄJOOGA

Keskiviikkona klo 14-15

Äijäjoogassa vetreytetään jäykkiä lihaksia ja lisätään liikkuvuutta hengityksen tahdissa. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille äijille. Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, s-posti: toimisto@hiy.fi.

TUOLIJOOGA

Keskiviikkona klo 15.30-16.30

Tuolijoogassa tehdään rentouttavia joogaharjoituksia istuen. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoista läsnäoloa. Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, s-posti: toimisto@hiy.fi.

JOOGA

Keskiviikkona klo 16.45-17.45

Joogassa tehdään liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä liikkeitä hengityksen tahdissa. Liikkeet tehdään lattialla joogamatolla. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoista läsnäoloa. Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, s-posti: toimisto@hiy.fi.

TUOLIJUMPPA

torstaisin klo 11.45-12.45

Tunnilla tehdään avaavia, sykettä nostavia liikkeitä tuolilla istuen. Välillä käytetään välineitä kuten käsi-

painoja. Tunti soveltuu kaikille. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: puh. 050 462 3334, s-posti: lisa.sandstrom@hiy.fi. Ryhmä on maksuton.

KUNTONYRKKEILY

Sunnuntaina (kellonaika selviää myöhemmin)

Tunti sisältää lämmittelyn, pariharjoituksia, nyrkkeilytekniikkaa ja liikeyhdistelmiä. Tunti on energinen ja tärkeintä on pitää hauskaa yhdessä. Tunti sopii kaikenikäisille ja liikkeet sovelletaan tarpeen mukaan. Kausi jaetaan noin 4-5 viikon mittaisiin jaksoihin, joihin ilmoittaudutaan aina erikseen. Lisätiedot: Jenni Blomqvist, puh. 050 306 6961, s-posti: jennibboxing@gmail.com. Hinta määrittyy osallistujamäärän mukaan.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

ISTUMALENTOPALLO

Maanantaina klo 19-21 ja torstaina klo 19-21

Istumalentopallo on sovellettu tavallisesta lentopallosta ja se pelataan istuen. Ryhmä on omatoiminen. Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu, Siltakyläntie 7-9, Helsinki. Lisätiedot: Aulis Vistbacka, aulis@vistbacka.fi ja Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi. Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta. Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €. Syyskausi: 3.9-10.12, ei 30.11, 3.12 eikä 14.12

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaina klo 19-20.30

Ryhmässä harjoitellaan syöttöjä ja pallon hallintaa. Lopuksi pelataan yhdessä. Välineet löytyvät paikan päältä. Ryhmä on omatoiminen. Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Tuomas Riikonen puh. 050 5333 322, s-posti: tuomas.riikonen@outlook.com. Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €. Syyskausi: 7.9-14.12

SISÄKURLING

Tiistaina klo 19-21

Sovellettua kurlingia, jossa kurlingkiveä heitetään joko kädellä tai apuvälineellä ja heittäminen tapahtuu paikaltaan. Omatoiminen ryhmä. Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Seppo Pihnalä puh. 045 318 6266, spihnalä@gmail.com. Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €. Syyskausi: 1.9-8.12

SULKAPALLO

Tiistaina klo 19-21

Ryhmässä harjoitellaan vammaissulkapalloa ja syöttöjä

pareittain. Tunnin aikana vaihdetaan pareja. Sulkapalloon voi osallistua mikäli mailan käyttäminen onnistuu. Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Anja Kima puh. 041 440 5315, anja.kima@welho.com. Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 € (osallistuminen yhteen ryhmään) ja 55 € (molemmat ryhmät), muille 70 € /100 €. Syyskausi: 1.9-8.12 lauantaina klo 10-12. Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Anja Kima puh. 041 440 5315, anja.kima@welho.com. Kausimaksu HIY:n jäsenille (osallistuminen yhteen ryhmään) 35 € ja 55 € (molemmat ryhmät) muille 70€ / 100 €. Syyskausi: 1.9-12.12

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkona klo 18-20

Harjoitellaan pallon syöttöä ja liikkumista pelikentällä. Lopuksi pelataan yhdessä. Välineet löytyvät paikan päältä. Ryhmä on omatoiminen. Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Tuukka Nisso puh. 050 5299 192, tuukka.nisso@outlook.com. Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €. Syyskausi: 2.9-9.12

KUNTOSALI

Torstaina klo 18-20

Vapaaharjoittelua kuntosalilaitteiden avulla. Ohjaaja neuvoo laitteiden käytössä. Tarvittaessa oma avustaja mukaan. Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle. Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €. Syyskausi: 3.9-10.12

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaina klo 18-20

Ryhmässä harjoitellaan syöttöä ja pelataan yhdessä. Ryhmä on omatoiminen. Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Jarmo Leppänen puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@haltija.fi. Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €. Syyskausi: 3.9-10.12

VESIJUMPPA

Lauantaina klo 14-14.45

Vesijumppaa lämpimässä vedessä. Soveltuu henkilöille, jotka pääsevät altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä. Tarvittaessa oma avustaja mukaan. Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Lisa Sandström, puh. 050 462 3334, lisa.sandstrom@hiy.fi. Vesijumppa on maksuton. Syyskausi: 5.9-19.12

LAPSET JA NUORET

LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISTEN NUORTEN

LIIKUNTARYHMÄ TREENIS (YLI 15-VUOTIAAT NUORET)

Torstaina klo 18-19.30

Ryhmässä tutustutaan eri lajeihin ja peleihin ohjaajan opastuksella. Tarkoituksena on, että ryhmästä löytyisi mieluisa laji, minkä harrastamista voisi jatkaa. Tarvittaessa oma avustaja mukaan. Paikka: Metropolia ammattikorkeakoulu, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Salla Hiltunen, salla.hiltunen@gmail.com, puh. 045 787 383 89. Ryhmä on maksuton. Syyskausi: 3.9-10.12

LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO

Lauantaina klo 10-12

Ryhmässä harjoitellaan vammaissulkapalloa ja syöttöä pareittain. Tunnin aikana vaihdetaan pareja. Sulkapalloon voi osallistua, mikäli mailan käyttäminen onnistuu. Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Yhteyshenkilö: Anja Kima puh. 041 440 5315, anja.kima@welho.com. Kausimaksu 35 €. Syyskausi: 5.9-12.12

Istumalentopallo, vesijumppa, lasten ja nuorten sulkapallokerho, jooga ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätietoja erityisliikunnasta saa Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta puh. 09 3108 7509



HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA, VOUDINTIE 6.

HIY:n toimintakeskuksessa kokoontuvat kerhot ja vertaistukiryhmät eivät todennäköisesti ala syyskuun alussa. Kerhojen aloitusajasta voit olla yhteydessä HIY:n toimistoon syyskuun alussa toimisto@hiy.fi tai puh 09 720 6240

MAALAUSSKERHO

Maanantaina klo 12.30-15.30.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

LUOVAN KIRJOITTAMISEN KURSSI

Kurssia jatketaan mahdollisuuksien mukaan kevätkaudella 2021. Kurssista tulee lisätietoa seuraavaan Täyttä Elämää -lehden numeroon.

CANASTA

Keskiviikkona klo 13-20

Yhteyshenkilö: Seija Suominen puh. 040 744 3209

Tervetuloa uudet pelaajat!

ELÄKELÄISTEN KERHO

Torstaina klo 13-15

Yhteyshenkilö: Tarja Raassina puh. 045 270 0969

NAISTEN ILLAT

Torstaisin 1-2 kertaa kuukaudessa klo 17.30-19.30

Yhteyshenkilö: Riitta Jolanki, puh. 040 514 7526

tai riitta.s.jolanki@gmail.com

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Kuukauden toisena tiistaina klo 17.30-19.30.

Tapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset puh. 044 350 0071

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ.

Kokoontumiset kuukauden ensimmäinen

perjantai klo 16.30 - 18.30

Ilmoittautumiset Heikki Aulio, puh 040 704 8597

tai heikki.aulio@hiy.fi





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 elämästäsi 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 tapaavat 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 puoliiasi – 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 lomakylässämme

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.



RAPPUAVUSTIN



mahdollistaa liikkumisen portaissa hissinn puuttuessa. Avustimella liikut portaita ylös tai alas, helposti ja turvallisesti. Nyt myös vuokralle, vaikka matkallekin.

Onko yrityksesi huomionnut liikunta- rajoitteisen evakuoinnin, meiltä löydät siihen edullisen ratkaisun.

LISÄTIETOA: www.rappuavustin.fi



Vapautta ja elämänlaatua

Hoitotuotteet ja apuvälineet helposti, edullisesti, nopeasti ja yksityisyyttäsi kunnioittaen.

**Ilmainen
toimitus**
kotiin tai
noutopisteeseen
yli 125 €
ostoksille

www.dreamcare.fi | Vanajantie 10A, 13110 Hämeenlinna
asiakaspalvelu@dreamcare.fi | 050 523 0080

KOE SUOMEN LUONTO HALTIASSA



HALTIA

Suomen luontokeskus Haltia

Nuuskiontie 84, Espoo | www.haltia.com | nuuksiin.fi



Katso viikon ruokalista:
www.niittylounasespoo.fi

Fresh start!

Niittylounas uudistui! Ravintolalla on nyt uudet omistajat. Meiltä löydät nyt uudet runsaat salaattilounasvaihtoehdot, keitot tuoreista raaka-aineista sekä paikan päällä itseleivotut tuoreet leivät. Tämän lisäksi päivän leike on kolme kertaa viikossa: MA, KE ja PE. Lounashintaan sisältyy aina myöskin yllätysjälkiruoka sekä kahvi.

Ravintola on nyt myös mahdollista vuokrata edullisesti erilaisia juhlatilaisuuksia varten. Meiltä voi tilata ruoat ja omat juomat ovat sallittuja. Siivous kuuluu aina vuokran hintaan. Meillä on 120 asiakaspaikkaa, esiintymislava bändille, ynnä muuta. Vastaamme lisätietoihin mielellämme.

Tervetuloa, toivottaa Niittylounas Espoo – JTI-Catering Oy.

NIITTYLOUNAS ESPOO | Pihatörmä 1B, 02240 Espoo | 040 750 8302 | jp-catering@luukku.com
AVOINNA: ma-pe 10.30–14.00, myös muina aikoina sovittaessa



UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Etinimet Sukunimi
Syntymäaika Lähiosoite
Postinumero Postitoimipaikka
Puhelin Sähköposti
Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu
Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englantia ☐ muu

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi
☐ Haluan vaihtaa yhdistystä (vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota aiemmasta paikallisyhdistyksestä)

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



