

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI 4/2018



Tärkeä
vapaaehtoistyö
s. 10

Muistoissamme
Kalle Könkkölä
s. 06

Huoli-
ilmoitus
s. 07



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938
Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

YHTEYSTIEDOT
Toimisto auki ma-pe klo 9-16
puh. 09 7206 240
tai toimisto@hiy.fi
Toimisto suljettu 21.12.2018-6.1.2019

Puheenjohtaja **Kristiina Karhos**
puh. 050 4635732
s-posti pj.hiy@hiy.fi
Varapuheenjohtaja **Jan Huopainen**
puh. 040 0582762
s-posti jan.huopainen@hiy.fi
Toiminnanjohtaja
puh. 09 7206 2415
tai toimisto@hiy.fi
Talouspäällikkö **Helena Venäläinen**
puh. 09 7206 2411
tai helena.venalainen@hiy.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki
Huoltoyhtiö R. Asikainen Oy
puh. 09 3421 006
tai toimisto@kp-asikainen.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki
Huoltoyhtiö Piha- ja Talohuolto Oy
puh. 020 7433 400
tai asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,
00600 Helsinki
Huoltoyhtiö Piha- ja talohuolto Oy
puh. 020 7433 400
tai asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY ON PERUSTETTU VUONNA 1938 EDISTÄMÄÄN 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 2017 lopussa yhdistyksessä oli jäseniä 1715. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2018 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöiltä 45 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi.

**HIY VÄLITTÄÄ
HENKILÖKOHTAISTA APUA
PALVELUSETELILLÄ**

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

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille



Kannen kuvassa:
Tarja Raassina
Kuva: Kaisa Heiskanen
Artikkeli sivulla 10



Syysretki Lammassaareen s. 15



Golden Spirit ja ParaCheer s. 24

SISÄLLYS 4/2018

Lukijalle	04
Sääntömääräinen syyskokous	05
Kalle Könkkölä in memorian	06
Huoli-ilmoitus	07
Tarja Raassina	10
Digipiste ja elinikäinen oppiminen	12
Ihmisen ja koneen välinen liitto	14
Syysretki Lammassaareen	15
Adagio elämälle - Kaisa Kario	16
Kevään opiskelijaprojektit	17
Treeniksen reissu Turkuun	18
Juhlaa ja vinyyliä	19
Wigwam - 50 vuotta musiikkia	20
Hevossalmen liikuntapäivä 2018	22
Golden Spirit ja ParaCheer	24
Kerhot	27
Liikuntaryhmät	28
10 hyvää syytä liittyä HIY:n jäseneksi	30
Jäsenhakemus	31
Tapahtumat talvi 2018-2019	32

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: VUOKKO COCO. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2018

ILMOITUSMYynti JA YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 050 415 6415 ISSN 2489-9992



Tule mukaan toimintaan!

HIY:n kerho- ja liikuntatoiminta on kesän jälkeen päässyt taas hyvään vauhtiin. Monipuolisesta toiminnastamme saat runsaasti tietoa toisaalta tässä lehdessä. Tarjonnasta löytyy varmasti jokaiselle jotakin. Tuo myös ystäväsi mukaan!

INVALIDILIITTO 80 VUOTTA

Invalidiliiton 80-vuotisjuhlakiertueen Etelä-Suomen tilaisuus pidettiin Helsingin Synapsia -talossa maanantaina 1. lokakuuta. Pääjohtaja Petri Pohjosen puheen jälkeen tutustuimme Unboxing Humans - videoon, jonka sen tekijä taiteilija Kaarina Hakala esitteli. Näimme myös tuoreen Invalidiliiton 80- vuotisjuhlavideon. Toimittaja Tiina Merikanto haastatteli juhlavideon tekijöitä ja siinä esiintyviä vammaisia henkilöitä. Video linkittyy hienosti Invalidiliiton juhlavuoden teemaan Esteettömyys ja yhdenvertaisuus. Videon jälkeen siinä esiintyvät tanssitaiteilijat Hanna Ihanola ja Kalle Andersson esittivät tunteikkaat pyörätuolitanssinumerot. Juhlakiertue päättyi paneelikeskusteluun, jossa neljän puolueen edustajat vastasivat Tiina Merikannon ja yleisön kysymyksiin liittyen mm. esteettömyyteen ja sote- uudistukseen.

HYVÄ IKÄ -MESSUT PIDETTIIN TÄNÄ VUONNA HELSINGIN MESSUKESKUKSESSA 3.-4.10.

HIY:n Digipiste -hankkeen innoittamana suunta- sin Messujen Hyvä Ikä- lavalla 4.10. pidetyn Digiä ikäihmisen arkeen -seminaariin, jonka avasi europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen. Hän käsitteli puheenvuorossaan mm. käyttäjälähtöistä suunnittelua, saavutettavuutta ja digin merkityksen kasvua. Aluehallintoviraston saavutettavuusvalvonnan ylitarkastaja Viena Rainio jatkoi aiheesta teemalla Saavutettavat verkkopalvelut - Digitaalista yhdenvertaisuutta. Hän esitteli maagiset kirjaimet WCAG, Web Content Accessibility Guidelines, suomeksi verkkosisällön saavutettavuusohjeet. Saavutettavuus liittyy digitaalisiin palveluihin, kun taas esteettömyys koskee fyysistä maailmaa. WCAG liittyy EU:n saavutettavuusdirektiiviin ja sitä seuraavaan kansalliseen lainsäädäntöön, jotka vaativat viranomaisia tekemään digitaaliset palvelut saavutettaviksi. Saavutettavuusdirektiivissä saavutettavuudella tarkoitetaan, että verkkosivut ja mobiiliso-

vellukset sekä niiden sisällöt ovat sellaisia, että kuka tahansa voisi niitä käyttää ja ymmärtää. Suomessa direktiivin saavutettavuusvaatimusten soveltaminen käynnistyy portaittain 23.9.2019 alkaen.

PIENI ELE

Ensi vuosi on Suomessa vaalien supervuosi. Eduskuntavaalit pidetään sunnuntaina 14.4.2019 ja ennakkoonestys on kotimaassa 3.-9.4.2019. Hallituksen tavoitteena on, että ensimmäiset maakuntavaalit voitaisiin pitää toukokuussa 2019. Toukokuussa pidetään myös europarlamenttivaalit, vaalipäivä Suomessa on sunnuntai 26.5.2019. Europarlamenttivaalien ennakkoonestys järjestetään kotimaassa keskiviikosta tiistaihin 15.-21.5.2019. Pieni Ele -vaalikeräys on merkittävä osa suomalaisten vammaisjärjestöjen varainhankintaa ja ensi vuonna siihen on erinomainen mahdollisuus. Merkitse jo nyt nämä tärkeät päivämäärät kalenteriisi ja osallistu yhdistyksemme varainhankintaan istumalla lipasvahtina sinulle sopivana päivänä. Lipasvahdiksi voi kysyä mukaan myös ystäviä, sukulaisia tai vaikka työtovereita, kaikkia, jotka haluavat vapaaehtoistyön tuomaa hyvää mieltä! HIY etsii myös Pieni Ele -keräysten koordinoijaa eli henkilöä, joka pitää rattaat pyörimässä niin, että kaikki sujuu suunnitelmien mukaan. Jos tunnet paloa tähän vaativaan tehtävään, ota yhteyttä toimistoon!

HIY:N SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous pidetään lauantaina 24. marraskuuta kello 13.00 alkaen Voudintie 6:ssa. Kokouksessa valitaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle sekä yhdistyksen puheenjohtaja seuraavalle kaksivuotiskaudelle. Tule mukaan vaikuttamaan, sinun äänesi ratkaisee!

Kristiina Karhos, HIY:n puheenjohtaja



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

**La 24.11.2018
kello 13 alkaen
Voudintie 6, Helsinki**

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6§:n mukaiset syyskokousasiat ja valitaan hallitukseen uudet jäsenet erovuoroisten tilalle sekä valitaan yhdistyksen puheenjohtaja ja vahvistetaan yhdistyksen strategia.

Päätetään yhdistyslain 23 §:n mukaan valtuutuksen antamisesta hallitukselle myydä tarvittaessa yhdistyksen omistama Päättiän tila, (Lopen kunnassa, Pilpalan kylässä, tontti nro 7:70) ja tilalla sijaitsevat kiinteistöt ja irtaimistoa.

**Kahvitarjoilu
Tervetuloa!**

KALLE KÖNKKÖLÄ 1950 – 2018 IN MEMORIAM



TIETO Kallen kuolemasta pysäytti 11.9. Kallen kuoleman myötä monet tunsivat jonkin tärkeän muuttuneen, ison menetyksen tapahtuneen. Kunnioitus Kallen elämäntyötä kohtaan oli niin jakamatonta, että syntyi laajasti tarvetta puhua ja käsitellä menetystä niin ihmisten kesken kuin mediassakin. Yhteiskunnassamme ei ole enää Kalle Könkkölää, jolle oli elämäntyönsä varrella kasvanut johtava asema vammaisvähemmistön oikeuksia ja asemaa puolustavana äänenä. Monet järjestöt jäivät vaille tuttua kantavaa voimaa. Me vammaiset tunsimme menettäneemme esikuvan, rohkaisijan ja sitkeän puolustajamme.

KALLE oli meidän vammaisten itsenäisyystaistelija. Hän tuli suurelle yleisölle esiin 1973 nuorena opiskelijana perustamalla muiden kanssa vammaisten opiskelijapoliittisen yhdistyksen Kynnyks ry:n. Silloin tapahtui jotain merkittävää: vammaiset itse esittivät selkeät vaatimukset tasa-arvoisesta yhteiskunnasta ja perustelivat vaatimuksensa ihmisoikeusnäkökulmilla. Vammaisten itsemääräämisoikeus, syrjinnän lopettaminen ja toimintamahdollisuuksien tukeminen tulivat uudella energialla ja päättäväsyydellä osaksi yhteiskunnallista keskustelua.

MEIDÄN vammaisten oma puheemme omasta asemastamme ja omasta tahdostamme toi myös tuloksia. Meidät nähtiin enemmän osana yhteisöä ja yhteiskuntaa, arvokkaina ihmisinä muiden joukossa. Vammaisten tasa-arvon ihanne tuli vastaan niin päättäjien puheissa kuin ihmisten kohtaamisissa tanssilattian reunamilla.

KALLEN valinta eduskuntaan ja uuden puolueen johtoon oli osoitus laajasta luottamuksesta ja arvostuksesta. Nousu valtion tason päätöksentekoon oli tärkeä vaihe. Sen aikana syntynyt vammaispalvelulaki toi vammaisten asemaan ja oikeuksiin selkeän tason noston. Rampojen Panttereiden toiminta otti näkyvällä ja voimakkaalla otteella kantaa vammaisten oikeuksien kannalta tärkeisiin asioihin. ”Näimme ihania unia – ram-

mat käytti unia” -iskulause Kallen pyörätuolimarssilla Helsingistä Turkuun. Tämä ”Pitkä marssi” toi kaikkien tietoisuuteen liikennevälineiden esteellisyys. Pian sen jälkeen tulivat päätökset ensimmäisistä esteettömistä junista. Ja tämä vain yhtenä esimerkkinä: Kallen työ vammaisten oikeuksien puolustajana ja uudistusten eteenpäin viejänä toteutui monissa muissa tempauksissa ja vuosikymmenten aikana lukemattomissa yhdistyksissä ja elimissä, tuhansissa ja tuhansissa koukousissa. Niissä Kallen ajatukset ja hyvät ideat kohtasivat innostusta ja yhteistyötä.

KALLEN sydän sykki myös kehitysmaiden ja kriisialueiden vammaisten puolesta. Abilis-säätiön perustaminen ja kehitysyhteistyön organisoiminen yhdessä muiden toimijoiden kanssa on muuttanut monien vammaisten ja heidän läheistensä elämää siellä, jossa vammaisten tilanne on usein lohduttoman vaikea. Mittava kansainvälinen työ ja verkosto vei Kallen myös moniin kansainvälisiin elimiin ja luottamustoimiin. YK:n vammaisten oikeuksien sopimuksen syntyminen vaati kymmenen vuoden neuvottelut. Kalle oli näiden vaikeiden ja tärkeiden neuvotteluiden keskiössä koko prosessin ajan. Vuonna 2013 Kalle sai ulkoministeriöstä pienen määrärahan ”vammasoikeusdiplomatian” nimellä kulke-neeseen vaikuttamistyöhön. Tämä työ piti sisällään Yhdysvaltojen kanssa tehtyä ihmisoikeustyötä ja vaikuttamistyötä kansainvälisten pakolaisten asemaan. Työ on noteerattu laajasti ympäri maailmaa.

KALLEN elämäntyön merkitys näkyy kaikkien suomalaisten vammaisten elämässä parempina palveluina, esteettömyytenä ja oikeuksina. Hän osoitti omalla toiminnallaan, että hetki sitten mahdottomalta kuulostanut tavoite voi olla tämän ajan todellisuutta. Meidän tehtävämme on muistaa tämä paremman tulevaisuuden mahdollisuus ja jatkaa kallemaisella päättäväsyydellä hänen työtään.

Jarmo Tiri

Huoli-ilmoitus – oikeus ilmoittaa avun tarpeessa olevasta ja saada apua



ILMOITTAMINEN KIIREELLISESTÄ AVUN TARPEESTA

Joskus käy niin, että alkaa huolestuttaa tai pelottaa jonkin läheisen, tuttavän tai naapurin elämäntilanne ja alkaa miettiä, kuka voisi auttaa tai puuttua asioihin varsinkin silloin, kun tuntuu siltä, että omat kädet ovat sidotut. Joskus voi myös yllättäen joutua näkemään väkivaltaa tai joutua todistamaan onnettomuutta. Aina, kun kyseessä on väkivalta, vahingonteko tai jonkun henkeä ja terveyttä uhkaava tilanne, kannattaa ottaa välittömästi yhteyttä hätänumeroon 112. Silloin on hoitanut oman osuutensa ja vastuu siirtyy ammattihenkilöstölle. Väliä ei ole sillä, ottaako yhteyttä juuri oikeassa asiassa juuri oikeaan viranomaiseen. Viranomaisten tehtävänä on hoitaa asia eteenpäin ja tarvittaessa antaa neuvoja ja auttaa.

SOSIAALIPÄIVYSTYKSEEN kannattaa ottaa yhteyttä silloin, kun tarvitsee kiireellistä apua, johon sosiaaliviranomaisten pitää välittömästi puuttua. Kun tilanteessa on mukana lapsia, nopea yhteydenotto viranomaisiin on erittäin tärkeää. Yhteydenoton voi tehdä kuka tahansa. Sosiaalipäivystyksen työtehtävissä korostuu kiireellinen lastensuojelu.

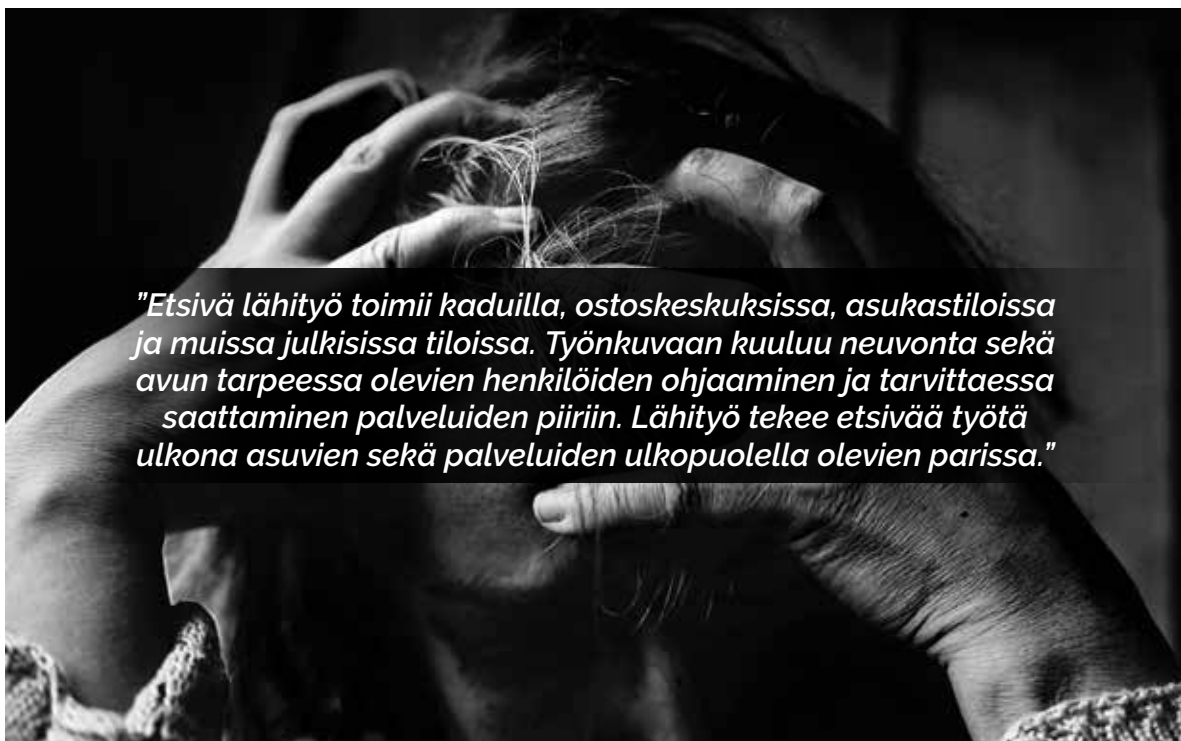
SOSIAALIPÄIVYSTYS myös neuvoo mm. lastensuojeluasioissa, perhekriseissä, perheväkivallassa, elämäntilanteen ja asunnottomuuteen liittyvissä kysymyksis-

sä. Myös mielenterveysasioista ja päihteiden käytöstä voi pyytää neuvoja. Sosiaalipäivystys takaa sen, että kiireellistä apua on saatavilla myös virka-ajan ulkopuolella, iltaisin, öisin ja viikonloppuisin. Virka-aikana Helsingissä palveluita saa ensisijaisesti oman asuinalueen perhe- ja sosiaalipalveluista.

MYÖS Kriisipäivystys päivystää vuorokauden ympäri. Kun kyseessä on läheisen äkillinen kuolema, väkivaltaan liittyvät kokemukset, tulipalot, vammautuminen tai vakava sairastuminen, kriisipäivystyksestä saa puhelimitse tukea ja neuvontaa. Kriisipäivystys arvioi tilannetta ja järjestää tarvittaessa jatkohoitoa kriisin kohdanneelle.

HUOLI JA HUOLI-ILMOITUS

Moni ihminen on huolissaan ikääntyneiden omaisten ja ystävien selviytymisestä tai esim. naapurissa asuvasta yksinäisestä henkilöstä. Onko hänen asiansa kunnossa? Onko hänellä ruokaa? Miksi häntä ei ole näkynyt moneen päivään? Kykeneekö hän huolehtimaan itsestään? Itsekin voi tarjota apua ja ystävien kanssa voi sopia keskinäisestä tuesta, siltä varalta, että joku sairastuu tai joutuu muuten vaikeaan elämäntilanteeseen. On kuitenkin tilanteita, jolloin on huolissaan, mutta ei oikein tiedä, mitä asialle voisi tehdä. Silloin kannattaa tehdä huoli-ilmoitus.



"Etsivä lähityö toimii kaduilla, ostoskeskuksissa, asukastiloissa ja muissa julkisissa tiloissa. Työnkuvaan kuuluu neuvonta sekä avun tarpeessa olevien henkilöiden ohjaaminen ja tarvittaessa saattaminen palveluiden piiriin. Lähityö tekee etsivää työtä ulkona asuvien sekä palveluiden ulkopuolella olevien parissa."

HUOLI-ILMOITUS on jokaisen oikeus ilmoittaa välittömän avun tarpeessa olevasta lähimmäisestään sosiaaliviranomaisille avun ja tuen tarpeen selvittämistä ja saamista varten. Huoli-ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että kansalaiset saisivat tarvitsemansa hoidon ja palvelut silloinkin, kun he eivät omaehtoisesti kykene ottamaan yhteyttä oikeaan viranomaiseen. Asia korostuu erityisesti silloin, kun kyseessä on lapsi, nuori tai ikääntynyt henkilö, joka ei itse osaa eikä ymmärrä pyytää tarvitsemaansa huolenpitoa. Huoli-ilmoituksen yhtenä tavoitteena on varmistaa, että kukaan ei jäisi yksin vailla apua. Huoli-ilmoitus perustuu Sosiaalihuoltolakiin, Vanhuspalvelulakiin ja Lastensuojelulakiin. Lait velvoittavat kunnan viranomaisia selvittämään ja tutkimaan kaikki huoli-ilmoitukset. Huoli-ilmoitukset ovat olleet Suomessa kasvussa, mutta edelleen niitä käytetään turhan varovaisesti.

LASTENSUOJELUILMOITUKSEN voi tehdä, jos on herännyt huoli lapsen hyvinvoinnista. Huolta voi herättää esim. lapsen tai nuoren hoitoon, kasvatukseen ja kohteluun liittyvät ongelmat, perheen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö tai väkivalta ja sen uhka. Huoli aikuisesta voi syntyä esim. sellaisessa tapauksessa, että huomaa jonkun näyttävän kykenemättömältä huolehtimaan itsestään, terveydestään ja turvallisuudestaan. Ikääntyneistä ihmisistä tehtäviä huoli-ilmoituksia kutsutaan myös vanhustensuojeluilmoituksiksi.

MITEN TEET HUOLI-ILMOITUKSEN?

Huoli-ilmoituksen ja pyynnön palvelutarpeen arvioinnista voi tehdä joko yksityishenkilö tai viranomainen. Huoli-ilmoituksen tekemisen käytännöt vaihtelevat eri

kunnissa, mutta kaikissa kunnissa ilmoitus on otettava vastaan. Kun on ilmoittanut huolensa, voi jättää ammattilaisten vastuulle hoidon- ja palvelutarpeen arvioinnin. Kunnan viranomaisilla on velvoite selvittää asia ja sen on johdettava huolen kohteena olevan palvelutarpeen selvittämiseen.

HUOLI-ILMOITUKSEN voi tehdä puhelimitse, sähköpostitse tai kirjeitse. Viesti saa olla vapaamuotoinen. Useissa kunnissa on laadittu huoli-ilmoitus -lomakkeita kysymyksineen, mutta ne eivät velvoita huolestunutta vastaamaan kaikkiin kysyttäviin asioihin. Joskus on vaikeaa tietää henkilön ikää tai sotua. Riittää, että kertoo tai kirjoittaa kenestä on huolissaan ja miksi. Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä. Suositeltavan tavan tehdä huoli-ilmoitus löytää yleensä helposti kunnan nettisivuilta, neuvonnasta tai puhelinvaihteesta. Senioripalvelut vastaavat yleensä vanhushuoli-ilmoituksista, lastensuojelu lapsiin ja nuoriin liittyvistä huoli-ilmoituksista ja aikuissosiaalityö ja vammaispalvelut aikuisiin liittyvistä huoli-ilmoituksista. Tärkeintä on se, että tekee huoli-ilmoituksen eikä se, onko juuri kyseinen virasto se paikka, johon kunta toivoo huoli-ilmoitusten tulevan. Jos tuntee hyvin huolen kohteena olevan henkilön tai, voi huoli-ilmoituksen tehdä myös yhdessä hänen kanssaan. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista.

SOSIAALIHUOLTOLAIN 35 pykälä "Yhteydenotto sosiaalihuoltoon tuen tarpeen arvioimiseksi" ja Vanhuspalvelulain 25 § "Ilmoittaminen iäkkään henkilön palveluntarpeesta" velvoittavat terveydenhuollon ammattihenkilöstöä, Sosiaalikuraattoria, Sosiaalitoimen,



Artikkelin kirjoittaja Vuokko Coco

Opetustoimen, Liikuntatoimen, Lasten päivähoidon, Pelastuslaitoksen, Hätäkeskuslaitoksen, Tullin, Poliisin, Rikosseuraamuslaitoksen, Työ- ja elinkeinoviranomaisen, Kelan ja Ulosottoviranomaisen palveluksessa olevia henkilöitä. Jos he saavat työssään tietää henkilöstä, jonka avun tarve on ilmeinen, viranomaisten velvollisuus on ohjata kyseinen henkilö hakemaan sosiaalipalveluja. Jos hän on ilmeisen kykenemätön vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan tai kyseessä on lapsen etu, viranomaisten on tehtävä viipymättä ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta sosiaalihuollosta vastaavalle viranomaiselle, joka ottaa asian hoitaakseen.

HUOLI-ILMOITUKSEN saavuttua selvitetään viipymättä henkilön kiireellisen avun tarve. Kiireellinen sosiaalipalvelun tarve on esim. silloin, kun kyseessä on hoivaa vailla oleva lapsi tai nuori, lähi- tai perheväkivaltaa kokenut henkilö tai huonokuntoinen vanhus. Erilaiset vaara- ja uhkatilanteet sekä onnettomuudet tuottavat tilanteita, jolloin apua tarvitaan välittömästi. Henkilöllä on oikeus saada palvelutarpeen arviointi, jollei se ole ilmeisen tarpeetonta. Arviointi tehdään asiakkaan elämäntilanteen edellyttämässä laajuudessa yhteistyössä hänen ja tarvittaessa omaisten ja läheisten ja muiden toimijoiden kanssa. Palvelutarpeen arvioinnissa selvitetään mm. henkilön toimintakykyä, elämäntilannetta ja tukiverkostoa avun ja tuen tarpeen arvioimiseksi. Palvelutarpeen arviointi on aloitettava viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä, jos kyseessä on yli 75-vuotias henkilö, tai jos henkilö saa vammaisetuuksista annetun lain mukaista ylintä hoitotukea tai jos kyseessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi.

!INFO



MITEN TEEN HUOLI-ILMOITUKSEN HELSINGISSÄ?

Ikääntyneisiin ihmisiin liittyvät huoli-ilmoitukset halutaan Helsingissä ensisijaisesti **Seniори-infoon** puh. 09 3104 4556 klo 9-15 tai Ikääntyneen palvelutarpeen arviointi -lomakkeella (pdf).

Täytetty hakemus lähetetään Helsingin alueen keskitettyyn ikääntyneiden palveluneuvontaan osoitteella:

Seniори-info
PL 7160
00099 HELSINGIN KAUPUNKI

Kiireellisissä asioissa voi ottaa yhteyttä Seniори-infoon puhelimitse. Virka-ajan ulkopuolella voi ottaa yhteyttä sosiaalipäivystykseen, puh. 020 696 006. Ilmoituksen saavuttua iäkkään henkilön palvelutarpeen selvittäminen käynnistetään viipymättä.

Aikuisiin ihmisiin liittyvät huoli-ilmoitukset voi tehdä Helsingissä esim. Etsivään lähityöhön

Etsivä lähityö
PL 6222, 00099 Helsingin kaupunki
Puh. 09 3102 4324
Sähköposti lahityo@hel.fi

”Etsivä lähityö toimii kaduilla, ostoskeskuksissa, asukastiloissa ja muissa julkisissa tiloissa. Työnkuvaan kuuluu neuvonta sekä avun tarpeessa olevien henkilöiden ohjaaminen ja tarvittaessa saattaminen palveluiden piiriin. Lähityö tekee etsivää työtä ulkona asuvien sekä palveluiden ulkopuolella olevien parissa.

Etsivän lähityön tärkeät yhteistyökumppanit ovat sosiaali- ja terveystoimen eri tahot, erityisesti aikuissosiaalityö, asumisen tuki sekä päihde- ja mielenterveyspalvelut. Yhteistyötä tehdään myös kaupungin muiden toimijoiden, kuten kirjastojen ja kaupunkiympäristön sekä mm. seurakunnan, poliisin ja järjestöjen kanssa. Etsivä lähityö ottaa myös vastaan huoli-ilmoituksia kansalaisilta ja toimijoilta.”

Tarja Raassina - vapaaehtoistyön monitaituri

Tarja lataa akkujaan metsässä liikkuen, sienii ja marjoja jahdaten. Se tuo tasapainoa kiireiseen eläkeläisen elämään.

TARJA Raassinan tuntevat monet HIY:n jäsenet. Tarja kun on monessa mukana. Hän aloitti vapaaehtoistyön HIY:ssä vuosia sitten tekemällä joulupaketteja. Tarja oli aikoinaan palkkatyössäkin HIY:n toimistossa osa-aikaisena ja hoiti iltatyönä silloista jäätelökioskitoimintaa.

HÄN järjesti mm. vuorot myyjille ja vei vedet kioskeihin. Vähitellen vapaaehtoistyö vei Tarjan mennessään. Muutama vuosi sitten hän otti vetovastuun HIY:n eläkeläisten kerhon toiminnasta. Hän on myös asuintalonsa asukastoimikunnan sihteeri. Tarja hoitaa arpajaisten järjestämisen eri tapahtumissa. Hän auttaa monenlaisissa tilaisuuksissa ja kuten itse asian ilmaisee; hyppää rattaille tarvittaessa.

PIENI ELE -KERÄYS on Suomen vaalien aikaan äänestyspaikoilla terveysjärjestöjen toimittama keräys vammais- ja terveystyön hyväksi. Tarja on organisoinut keräyksen HIY:n osalta jo useamman vuoden.

KUN keräyslippaat toimitetaan HIY:lle, ne kirjataan ja aikanaan täydet lippaat palautetaan keräyspisteeseen, aina toisen henkilön kanssa, että homma sujuu asianmukaisella tavalla. Myös tyhjat lippaat pitää palauttaa koska ne ovat kaikki numeroitu ja rekisterissä.

VAALIPAIKAT ovat pisteytetty. Pisteiden mukaan jaetaan tuotto eri järjestöille. HIY on onnistunut keräyksessä hyvin vapaa-ehtoisten avulla, siitä suuri

kiitos. Tarja jakaa lipasvahdeille vuorot ja tarpeen mukaan istuu itsekin vaalipaikoilla.

-Lipasvahtina istuminen on mielenkiintoista ja antoisaa, siellä tapaa monenlaisia ihmisiä, julkiksiakin, kertoo Tarja.

HIY:N hallituksen jäsenet ovat myöskin lipasvahteina vähintään yhden vuoron kukin. Vaalien jälkeen HIY:n toimistolla kaikille lipasvahdeille tarjotaan kiitoskahvit hyvin tehdystä työstä. Tarja on saanut vuosien myötä vakio-lipasvahtiporukan. -He pitävät kunnia-asianaan hoitaa oman vahtivuoronsa kukin.

SILTI uusia toimijoita tarvitaan aina, koska monella jo ikä tekee tehtävänsä, jopa minullakin naurahtaa Tarja. Siksi HIY etsii nyt Tarjalle jatkajaa, tai kahta hoitamaan Pieni ele -keräystä.

”SUOSITTELEN sydämestäni vapaaehtoistyötä kaikille. Itse olen saanut sen myötä uusia ihania ystäviä ja se on antanut sisältöä elämäni varsinkin jäätyäni leskeksi 11 vuotta sitten”.

TARJAN elämään kuuluu toki muutakin kuin vapaaehtoistyö. Hänellä on kaksi aikuista poikaa. Kahta lapsenlasta Tarja hoitaa paljon ja mielellään. No, vapaaehtoistyötä sekin. Tarjan kaverina asustaa kohta 14 vuotta täyttävä Nemo-koira. -Nemo on myös eläkeläiskerhon aktiivijäsen, kertoo Tarja.

TARJA lataa akkujaan metsässä liikkuen, sienii ja marjoja jahdaten. Se tuo tasapainoa kiireiseen eläkeläisen elämään.



Digipiste ja elinikäinen oppiminen

Digipisteen päivystys käynnistyi syyskuun 2018 alussa. Toiminta on lähtenyt pirteästi käyntiin, sillä avulle on selkeää tarvetta. HIY:n Kerhohuoneella päivystetään säännöllisesti kahtena päivänä viikossa, keskiviikkoisin klo 12.00-15.00 ja torstaisin klo 9.00-12.00 joulukuun saakka. Lisäksi on mahdollista sopia henkilökohtaisesta neuvonnasta jonain muuna ajankohtana.

TÄHÄN mennessä olen neuvonut mm. sähköpostin käytössä, Googlen haussa, tietoturvassa, tv-ohjelmien katsomisessa läppäriltä, Facebookin ja Instagramin käytössä. Jos asiakkaalla ei ole ollut älypuhelin, niin olemme ladanneet Instagram-kuvia työpuhelimellani.

AUVO PAANANEN on neuvonut mm. oikaisuvaatimusten teossa ja päivystänyt myös digipisteellä. Hänellä on pitkä kokemus edunvalvonnasta ja lakiasioista. Auvo auttaa mielellään myös kännykän ja netin käytössä. Neuvontatyötä vuosia tehnyt **Tuula Partanen** auttaa ja neuvoo kuten ennenkin. Tuulan osaamisalueena on etenkin sosiaali- ja terveysala.

DIGIPISTEELE voi tulla ilman ajanvarausta, mutta ajanvaraus takaa se, että pystyn opastamaan digiasioissa yksilöllisesti. Yleensä varattu aika on noin tunnin mittainen tai vähän enemmän. Siinä ajassa ehdimme käymään asioita hyvin läpi ja keskittymiskyky säilyy. Yleensä sovin asiakkaan kanssa seuraavan ajan tulevalle viikolle. Aluksi kertaamme edellisellä kerralla opittua ja sitten jatkamme uusiin asioihin. Kaikki opetus tapahtuu opastettavan ehdoilla ja hänelle sopivimmassa tahdissa.

TULEVAISUUDESSA Digipisteellä on luvassa myös koulutusta. Osallistuin Vanhustyön seminaariin ja keskustelin siellä Helsingin muistiyhdistyksen väen kanssa. Yksi koulutusteemoista on muistin ja sitä kautta oppimisen tehostaminen. Myös tietoturvasta ja somesta olemme suunnitelleet koulutusta.

VUONNA 2019 koulutuksia on kevät- ja syyskauteina noin kerran kuukaudessa. Ne pidetään vaihtuvista teemoista. Siksi kuulemme mielellämme teidän näke-

myksiänne. Mikä aihe kiinnostaa, mistä haluatte oppia lisää? Digipisteellä voi täyttää kyselylomakkeen ja kertoa kiinnostuksen kohteista. Myös sähköpostilla voi laittaa palautetta digipiste@hiy.fi

UUSI HANKEKOORDINAATTORI BOTOND VEREB-DÉR

Jään marraskuun 9. päivä vanhempainvapaalle. Sijaiseni on Botond Vereb-Dér, unkarilaislähtöinen, viestintätiedettä ja suomalais-ugrilaisia kieliä opiskellut filosofian maisteri. Hänellä on laaja-alainen ja monipuolinen työkokemus asiakaslähtöisestä projektityöstä. Hän on innostunut toimimaan ihmisten asioiden parantamiseksi.

BOTOND on toiminut työnhakijoille ja ulkomaalais- taustaisille suunnattujen palveluiden, koulutusten ja digitaalisten ratkaisujen kehittämisen parissa. Ennen sitä hän on työskennellyt muun muassa verkkotoimittajana. Botond on aloittanut työnsä HIY:ssä lokakuussa 2018.

INFO

YHTEYSTIEDOT

Digipisteen ajanvaraus toimii jatkossakin numerossa **050-564 8034**. Sen kautta tavoittaa minut ja marraskuussa numero siirtyy Botondin käyttöön.

Vuoden vaihteen jälkeen Digipisteen päivystysajat on torstaisin klo 9.00-12.00 ja perjantaisin klo 12.00-15.00. Auvon ja Tuulan tavoittaa edelleen klo 13.00-16.00 ma, ti ja ke.

Tuulan numero on **050 365 2620** ja Auvon **050 594 1650**.



Maria opettaa Aunelle uusia taitoja Digipisteellä. Kuva Eeva Paavilainen



Botond aloitti 15.10. HIY:ssä. Kuva Toni Rasinkangas

Digipiste

Ohjausta ja neuvontaa
digitaalisten palveluiden käytössä



Tule oppimaan
uusia taitoja!

HIY:n Kerhuhuoneella
keskiviikkoisin klo 12.00-15.00
ja torstaisin klo 9.00-12.00
Syyskausi 13.12. saakka.

10.1.2019 alkaen
torstaisin klo 9.00-12.00
ja perjantaisin klo 12.00-15.00
Tervetuloa!

Muut ajat sovittavissa. Sovitaan
tapaamisaika p. 050 564 8034.

Ihmisen ja koneen välinen liitto

OSALLISTUIN torstaina 4.10. Hyvä Ikä ja Fysioterapia & Kuntoutus -tapahtumaan Helsingin Messukeskuksessa. Kaksi päiväisessä tapahtumassa mukana oli 200 näytteilleasettajaa sekä monipuolista lavaohjelmaa. Mieleenpainuvimman esityksen veti biohakkari **Teemu Arina**. Olen kerran aiemminkin ollut kuuntelemassa Teemua, Vegemessuilla maaliskuussa 2017, joten odotukseni olivat valmiiksi korkealla. Odotukset täyttyivät kaikin tavoin.

UUODEN puhujaksi 2017 valittu Teemu Arina aloitti esityksensä vertaamalla ihmisen kehon huoltamista autohuoltoon. Kummankin osalta ennalta ehkäisy on tärkeää; mitä myöhemmässä vaiheessa vaurio havaitaan, niin sitä kalliimpaa ja työläämpää sen korjaaminen on.

ENNALTA ehkäisevää terveydenhuoltoa voi ylläpitää seuraamalla terveystietojaan erilaisten laitteiden avulla, kuten Oura-älysormuksella. Sormus mittaa unta, stressiä ja sitä, miten ravinto vaikuttaa unen laatuun. Stressi itsessään ei ole ongelma, vaan se miten siihen suhtautuu sekä kuinka siihen reagoi. Jokainen voi kehittää resilienssiä eli vastustuskykyä kohdata muutoksia. Avuksi on myös mindfulness eli tietoinen läsnäolo. Missä asennossa juuri nyt luet tätä TE-lehteä? On tärkeää tiedostaa se, miten käyttää kehoaan ja kuinka usein venyttee. Millainen sinun ryhti on?

TEEMU Arina käsitteli elämänlaatuun vaikuttavia tärkeimpiä tekijöitä, jotka ovat uni, ravinto, mieli, liikunta ja työ. Unen osalta hän korosti eri vaiheita, joista palauttavin ja eheyttävin on syvän unen vaihe. Kahvia kannattaa juoda vasta reilun tunnin päästä heräämisestä, sillä aamulla heräämisen jälkeen elimistön kortisolitoiminta on voimakasta. Kahvia tulisi juoda silloin, kun kortisolihormonin taso elimistössä laskee. Kortisolitasot laskevat uudelleen iltapäivällä puolenpäivän jälkeen puoli kuuteen asti. Sen takia kahvia kannattaa juoda uudestaan puoli kahden ja puoli kuuden välillä.

MIKÄ ON BIOHAKKERI?

Biohackerit ovat kiinnostuneet kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, johon kuuluu terveys, ruokavalio, mielen tasapaino sekä unen ja ruumiintoimintojen mittaaminen. Oman kehon toiminnan tehostamisen



Teemu aloitti esityksensä tällä raflaavalla kuvalla.

TEEMU kertoi omista arjen rutiineistaan. Uuden teknologian hyödyntämisen lisäksi Teemu harrastaa myös perinteisempiä asioita, kuten mökillä ollessaan päivittäistä saunomista ja avantouintia. Ne laskevat hermoston kuormitusta n. 20 %. Mökillä asustaessaan hän käy päivittäin kävelyllä metsässä. Luonnolla on tunnetusti palauttava ja hyvinvointia lisäävä vaikutus.

Teemu suositteli myös superfoodien nauttimista. Oletko jo kuullut näistä: ruusujuuri, ashwagandhan, lakkakäppä, sitruunaköynnös ja L-tauriini?

ALUSTUKSESSAAN Teemu pohdiskeli tulevaisuuden innovaatioita. Etänä tapahtuvat lääkäripalvelut ja tekoälyllä korvatut lääkärit lienevät arkipäivää. Määrääkö lääkäri tulevaisuudessa myös älylaitteita? Entä älypuhelinsovelluksia?

KYSYIN Teemulta, mitä mieltä hän on Black Mirror TV-sarjan tulevaisuuden näkymistä? Black Mirrorin teema on uusien teknologioiden ja niiden yhteiskunnallisten vaikutusten tarkastelu ihmisten elämään. Teemu kertoi seuraavansa kyseistä sarjaa ja että osaa sarjassa esitettävistä tulevaisuuden teknologioista toteutetaan jo nyt. Esimerkiksi Amerikassa on vakuutusyhtiöitä, jotka vaativat pitämään terveyttä mittaavaa ranneketta ennen kuin vakuutus myönnetään. Black Mirrorissa on paljon todellisuuspohjaa, mutta Teemu suhtautuu sarjan synkkiä tulevaisuuden kuvauksia myönteisemmin teknologian kehitykseen. Teemun esityksen voi tiivistää hänen loppukaneettiin: tulevaisuuden terveydenhuolto on ihmisen ja koneen välinen liitto.

!INFO

apuna käytetään teknologiaa. Biohakkereita yhdistää ennakkoluulottomuus ja kokeilunhalu. He ovat edelläkävijöitä. Asiat, jotka voivat tavalliselle ihmiselle vaikuttaa pelottavilta, tyydyttävät biohakkeiden tiedonjanoa ja uteliaisuutta.

Syysretki Lammassaareen



LAUANTAIAAMU 29.9.2018 valkeni viileänä ja hieman pilvisenä, lämpöasteita vain +2 astetta. Heräsi epäily miten Lammassaaren retkelle lähtijät tarkenisivat vaikka pukeutuisivat kuinka lämpimästi. Pelko osoittautui turhaksi.

KOKOONNUIMME klo 12 auringon paistaessa lämpimästi Vanhankaupunginlahdella. Paikalle saapui 10 aikuista ja yksi lapsi, lisäksi oppaamme biologi Virpi Karén ja allekirjoittanut tulevan opaskoira Nallin kanssa. Kiersimme ensin noin kilometrin pituisen Luonnon Syli -polun, jonka varrella on hienosti runomittaan kirjoitettuja kylttejä, rastitehtäviä. Polun varrella oli mm. mahdollisuus tutustua jättikokoiseen harakanpesään ja levähtää hetkeksi luonnon omalle sohvalle.

LUONNON Syli-polun jälkeen jatkoimme Lammassaareen, jonka esteettömälle lintulavalle matkaa kertyi reilu kilometrin verran lisää. Matka saareen kulki es-

teettömillä pitkospuilla, joilla on pari levennystä missä saattoi pysähtyä istumaan ja ihastelemaan luontoa. Nalli nautti pitkospuiden molemmiin puolin kertyneistä vesilätäköistä kahlaten vedessä lähes koko matkan. Koiran touhu nauratti retkeläisiä. Nälkä alkoi kurnia vatsassa ja puoli kolmen aikaan iltapäivällä pääsimme vihdoin nauttimaan eväät. Eväiden syönti nosti muistoja lapsuudesta yhden jos toisenkin mieleen.

RETKI oli kokonaisuudessaan erittäin onnistunut; hyvä porukka, mahtava sää, osaava luonto-opas, itsevalitut eväät ja huikea ympäristö. Retki ylitti osallistujien odotukset ja uusi retki on jo suunnitteilla keväälle 2019.

REITIN viimeisen tehtävärastin teksti: *Retki Pornaistennimellä, elämän tihentymässä, on nyt tässä. Muistot seuraavat mukana. Kun menet, mieli ystävää, jonka voisit ensi kerralla ottaa mukaan luonnon syliin. Voima matkaasi.*

Adagio - elämälle

"Et voi astua saman virran päälle kahdesti."



Keijupölyä - kolumnin kirjoittaja asuu perheensä kanssa itähelsinkiläisessä lähiössä, noudattaa "tee itse" - ideologiaa ja on vanhoutunut elämän merkityksellisyyden ja hyvän olon kannattaja.

"Et voi astua saman virran päälle kahdesti."

-Satoa Heidi Viheriälän joogatunneilta

AURINKO siivilöityy lehtien raoista. Sen muodostamat valopalkit väreilevät maatuneilta lehdistä lemuavassa maassa. Puissa leimuaa syksy. Lehden pyörähtelevä tanssi päätyy alhaalla hitaasti virtaavaan puroon. Ase-
tan tunteeni sen päälle, ja se liikkuu kauemmas, pois minusta. Miten helpottavaa! Punaisen lehden päällä se lepää, tunteeni niin kuin elämä, rauhassa, virraten...
Yläilmoissa kuhisee: siiveniskut, säksätys. Mustarastaat pitävät syyskokouksessaan kovaa meteliä. Kurotan katsomaan ylös. Taivas tulee lähemmäs, kohta yllän puiden latvoihin. Se on osa maata, ihan kuin ihminenkin on kokonaisuus.

MITÄ kaikkea voikaan löytyä hiljaisuudesta, paikallaan olosta? Mitä kaikkea voikaan oivaltaa, kun antaa toiselle ystävällisesti tilaa ja vaihtaa vakipaikasta toiseen jumppasalissa, kun suostuu katsomaan asioita toisesta näkökulmasta? Ehkä jopa toisen IHMISEN näkökulmasta? Jos et löydä etkä oivalla; muut huomioimalla et varmasti ainakaan menetä.

ELÄMÄSTÄ katoaa mielekkyys, jos se on pelkkä rutiinien rivi: tämä tulee nyt ja tuo tämän jälkeen. Suoritukset järjestyksessä tinasotilaiden lailla. Elämä tarvitsee merkityksen. Muuttamalla rutiinejasi annat aivoillesi

purtavaa. Älä sammaloidu, vieri! Elämä on henkäys; nyt tässä, huomenna toisaalla, joskus – poissa. Sinun ikio-
ma henkäyksesi, tärkeä ja kaiken vaivan arvoinen. Ras-
kaillekin sävyille kannattaa antaa tilaa ja aikaa. Mikään ei tule pakottamalla.

*"Viimein on aivot vettä vasten
Souda virtaan valkeaan
Hetken vain on aivot vettä vasten
kulje minne sielus kaipaakaan.."*

PUROON mahtuu kyllä soutuvene. Purjeveneessä olisi tosin enemmän särmää; edetään silloin kun sattuu tuulemaan, ja perille tulo ei ole niin minuutilleen. Matka on määränpäästä tärkeämpi eikä Määrälle Pää ole paikka, vaan täysin uusi näkökulma maailmaan. Siis ilmiselvä seikkailu! Se odottaa ihan nurkan takana, sen kun kurotat ja uppoudut! Elämässä ei ole sääntöjä, ja seikkailu maustaa siitä vieläkin paremman:

"Hyinen meri-ilmakaan ei estä Olafia seikkailemasta." Olaf on onnenpoika, kun noin viisaasti elää! Seikkailua ei kannata jättää väliin, vaikka vähän pelottaisikin. Jos joka päivään ujuttaa vähän seikkailua, ei tylsisty elämäänsä!

P.S. Aivot vettä vasten-biisi on Indican kappale vuodelta 2004, ja seikkaileva Olaf on lumiukko Disneyn lasten Frozen-sadussa.

KEVÄÄN OPISKELIJAPROJEKTIT

Keväällä Eeva Paavilainen ja Jan Huopainen osallistuivat Laurea-ammattikorkeakoulun ja OLKA-toiminnan järjestämälle Anna hyvän kiertää -yhdistystorille. Torin tarkoitus on saattaa yhteen yhdistykset ja opiskelijat, jotka etsivät toteutuspaikkaa projektimuotoiselle oppimistehdävilleen. Kaksi opiskelijaryhmää halusi toteuttaa projektinsa HIY:lle ja otimme heidät ilolla vastaan!



Fysioterapeuttio opiskelija tarjosi niska-hartiahierontaa

HYVINVOINTIKAHVILA

Ensimmäisenä projektina oli huhtikuun puolessa välissä järjestetty Hyvinvointikahvila. Opiskelijat hankkivat paikalle terveellisiä herkkuja ja keittivät kahvit. Heillä oli ohjelmassa myös terveysaiheinen tietovisa sekä hierontaa fysioterapeuttio opiskelijan toimesta. Kahvilassa oli koko ajan mukava puheensorina ja hierontaan jonotettiin. Tunnelma oli mukava ja rento, kiitos siitä opiskelijoille ja osallistujille!

STAND UP -ILTA

Toinen opiskelijaryhmä halusi järjestää Stand up -koomediaillan HIY:lle. Esiintymässä olivat koomikot Tomi Haustola, Helena Pöllänen sekä Antti Haapala ja illan juonsi Marjo Rantanen. Lisäksi opiskelijat olivat saaneet lahjoituksena virvoitusjuomia ja pientä naposteltavaa tarjottavaksi.



Tomi Haustola



Antti Haapala



Stand Up -illan järjestäneet Laurea AMK:n opiskelijat sekä esiintyjistä Marjo Rantanen, Tomi Haustola ja Helena Pöllänen

ILTA oli todella railakas ja nauru raikui täydessä salissa. "Se puutarhatonttu oli ihana!" kuului spontaani kommentti illan päätteeksi viitaten Tomi Haustolan esiintymiseen. "En muista milloin olisin viimeksi nauranut näin paljon!" kommentoi eräs iltaan osallistunut.

LÄMMIN kiitos kaikille esiintyjille ja opiskelijoille illan toteutumisesta!

NÄIDEN kokemusten perusteella voi sanoa, että opiskelijaprojektit otetaan jatkossakin hyvillä mielin vastaan!

TULEEKO sinulle mieleen jokin projekti, jota voisimme tarjota opiskelijoille? Kerro siitä meille! Opiskelijat tekevät säännöllisesti yhteistyötä yhdistyksen kanssa ja haluaisimme kuulla jäsenistön toiveita ja ideoita pienistä projekteista.



FIGHTBACK RUN 2018

Treeniksen reissu Turkuun

VIIME talvena sain idean lähteä juoksemaan FightBack runin Turkuun. Huomasin kuitenkin, että juoksutapahtumassa on myös esteetön reitti. Idea siitä, että koko treenis-ryhmä lähtisi juoksemaan/ kelaamaan radan, syntyi. Reissumme suunnittelun aloitin jo talvella, yhdessä tapahtuman järjestäjän kanssa. 1.9. pääsimme vihdoin matkaan.

MEILLÄ oli upea bussi invavessoineen tilattuna Pohjan Matkoilta, ja mainio kuljettaja. Iloinen seurueemme matkasi kohti Turku. Ryhmällämme on aivan loistava yhteishenki. Kaikki kannustavat toisiaan. Ketään ei jätetä porukasta.

HUUMORI oli kaikilla otettu nytkin matkaan mukaan, joskaan siitä ei ole puutetta treeneissämme. Räiskyvän hauskat sutkautukset matkasivat myös bussissamme ja naurettua tuli taas kunnolla!

TURUSSA sade oli kanssamme koko päivän. Kaikki olivat kuitenkin niin innoissaan tapahtumasta, että sadetta tuskin huomasi. Tapasimme Pekka Hyysalon sovitus- ja pääsimme poseeraamaan hetkeksi hänen kanssaan. Sitten olikin jo juoksun vuoro. Nopeimmat meistä kiersivät esteettömän radan jopa kolme kertaa. Matkassamme oli niin innokas kelaaja, että avustajan piti tarttua pyörätuolin kahvoihin alkusuoran jälkeen, ettei tuoli syöksyisi Aurajokeen! Vauhtia siis riitti.

JUOKSUMME jälkeen kannustimme vielä Michael Monroeta ja Pekkaa juoksussaan, sitten kutsui ruoka. Meille oli varattu ihanasta, torin viereisestä ravintolasta lounas, ja hyvä ruoka kruunasi kaiken.

TÄYDELLÄ vatsalla oli ilo lähteä kohti kotia. Bussissa meillä soi nahkatrumpetti ja onnelliset, joskin hieman väsähtäneet hymyt jaksoivat vielä nousta huulillemme.

Kaikin puolin erittäin onnistunut reissu!

Mervi Lehto
Treenis kerhon ohjaaja

!INFO

FIGHTBACK on Pekka Hyysalon perustama brändi, joka välittää toivoa, positiivista ajattelua, tahdonvoimaa ja periksiantamattomuutta kaikenlaisissa elämäntilanteissa. Ennen kaikkea, se on asennetta. FightBack Run on hyväntekeväisyysjuoksu, joka juostaan vuosittain Turussa.

TREENIS on liikuntakerho, joka on suunnattu liikunta- ja näkövammaisille yli 15-vuotiaille.

Juhlaa ja vinyyliä

Perjantaina 24.8.2018 iltapäivällä vietettiin vinylilevykauppa Rolling Recordsin 3- vuotis- synttäreitä ja Jussi Raittisen uuden vinylilevyn julkaisua. Mahtokohan 24.8 olla juhlapäivä, koska samana päivänä vietettiin tasavallan presidentin, Sauli Niinistön 7-kymppisiä, tuskinpa vaan. Kuitenkin ilmassa oli suuren juhlan tuntua. Tarjottavana oli skumpkaa ja limppaa.



KIVIJALKAKAUPPA Rolling Records on sijainnut nyt kolme vuotta Helsingin Sörnäisissä, pahamaineisella Piritorilla, osoitteessa Vaasanpolku 3. Kauppias Tuomo Konu ja hänen puolisonsa Katja ovat näin muutaman avustajan kanssa saaneet rakennettua menestyvän levykaupan, jossa meitä kanta-asiakkaita palvellaan hyvin ja meitä on jo useita. Tuomo on perustanut kevättäl- vella 2018 toisen vastaavanlaisen kaupan Tampereelle Kauppakatu viiteen. On se hyvä että on tällaisia roh- keita, nuoria yrittäjiä. Olen ymmärtänyt että kaupoilla menee aivan hyvin, mutta stadin liikkeen vetovoima on suurempi.

SUOMI-ROCKIN kävelevä tietosanakirja, Jussi Raitti- nen on julkaissut taas uuden levyn (ties kuinka monen- nen), tällä kertaa Jussi & the Boys -nimikkeellä. Jussi & the Boys -yhtyettä pidetään Suomi-rockin oppikou- luna. Jussi & the Boys nimikkeellä kyseinen julkaisu on laskujeni mukaan kahdeksas. Yhtye on perustettu vuonna 1964 ja siinä ovat soittaneet Jussin lisäksi mm. Eero Lupari, Eero Raittinen, Olli Haavisto, Hillel Toka- zier, Pekka Tammilehto (Topi Sorsakoski), Kaj Wester- lund, Antero Jakoila, Pekka Pohjola, Eero Koivistoinen, Matti Oiling, Ronnie Österberg ja Nono Söderberg vain muutaman mainitakseni.

JUSSI esitteli uuden levynsä meille asiasta kiinnostu- neille kertomalla tarinoita levyn kappaleista ja soitta- malla jokaisen kappaleen levyltä erikseen. Ei voi muuta sanoa kuin että on hieno levy! Levyn nimi on Unionin- katu 45 (nykyinen Jussin kotiosoite jossa hän on asunut jo vuosikymmeniä). Hän kuvasi hienosti levyn nimeä, että unioni tarkoittaa yhdistymistä ja kadun numero 45 tarkoittaa singlen kierrosnopeutta. Jottei kaikki oli- si ihan näin yksinkertaista, ovinumero sattuu olemaan vielä 66 joka on legendaarinen valtatie U.S.A :ssa. Le-

vyltä löytyy sekä vanhaa, että uutta. Jotkut vanhat kappaleet ovat tehty uusilla sanoilla ja mukaan on mah- tunut myös uusia stygejä (kuten Jussi puhui). Levyllä on myös vanhoja Juice Leskisen, sekä Jarkko Laineen sa- noituksia. Jussi herkistyi ehkä hieman kun puhui pojas- taan Pekka Raittisesta jota ei vielä ole löydetty säveltä- jänä vaikka hyvä musiikkimies onkin. Pekka -poika on säveltänyt isänsä levyille yhden stygen, joka on B-puo- len kolmonen ja nimeltään Petollinen kuu. Suosittelen kaikkia asiasta kiinnostuneita, jos ei ostamaan niin ai- nakin kuuntelemaan levyn. Levyä on saatavana myös CD -versiona ja olikin ihmeellistä, että vinylikauppana tunnettu RR oli ottanutkin kyseiselle päivälle myös CD -levyjä myyntiin.

JUHLASSA oli mukava tunnelma. Isäntä Tuomo ja emäntä Katja olivat panostaneet asiakkaittensa viih- tyvyyteen, myös kunniavieras Jussi Raittinen näytti erittäin tyytyväiseltä. Seuraavana päivänä hän lähti- kin RR:n Tampereen liikkeeseen esittelemään uutta levyään. Lähdimme vaimon kanssa juhlista kun levy oli soitettu loppuun. Kyselin Jussilta kuitenkin vielä muu- tamia kysymyksiä. Ikäväkseni sainkin kuulla, ettei vel- jekset Eero ja Jussi enää aio esiintyä ja tehdä musiikkia yhdessä. (Syynä on kuulemma se, että ovat mielestään jo niin vanhoja gubbeja.)

JUSSI Raittinen on myös erittäin tunnettu stadin slan- gin asiantuntija ja sananmuunnosmies. Annetaan hä- nelle kiitosta siitä. Näissä tunnelmissa on kiva lopettaa. Jussi Raittisella on lokakuun alussa Helsingin Kulttuu- ritalolla 75-vuotis juhlakonsertti jonne olemme hank- kineet jo liput. Pitää sanoa että suomalainen musiikki ja myös vinyyli eivät ole kuolleet mihinkään vaan nousu- kiito jatkuu.

WIGWAM – 50 VUOTTA LOISTAVAA MUSIIKKIA

OLI pimenevä talvinen ilta Jyväskylässä joskus 1990-luvun alkupuolella. Tanssisali Lutakossa oli soittanut Wigwam jo toisenkin kerran ja olin hyvin tyytyväinen konsertteihin. Ajattelin tuolloin, että miten minulta meni 1970-luvulla tällainen niin paljon ohi. Toki muistan niistä ajoista joitakin televisio-ohjelmia, joissa oli taitavia musikoita ja bändissä söpö rumpali, Ronnie Österberg.

1990-LUVUN come back -kiertueen keikkajuliste oli mainio, piirros jossa tiipin sisällä oli viisi kaverusta soittamassa. Otin yhden itselleni muuntajan seinästä ja se on jossakin pahviputkessa rullalle käärittynä ja tallessa. Minuun oli tehnyt erityisen vaikutuksen Pekka, ”Rekku”, Rechardtin erinomaisesti rakennetut soolot joissa olennaista ei ole kitaran kanssa kekkuloiminen ja kaikesta teknisen taituruuden näyttäminen vaan musiikki, soittamisen riemu, ilo ja mitä mahtavin ammattitaito.

SIIHEN kun yhdistyi Jim Pembroken laulu ja koskettimet, Måns Groundstroemin basso, Mikko Rintasen koskettimet ja Jan Noposen rummut niin ei voinut kuin nauttia. Kyllä siinä sai sen aikaiset viisoomismusiikin esittäjät mennä itseensä. (Viisata on eteläpohjalainen murren sana ja viittaa sormella osoitteluun ja tässä asiayhteydessä silloin kovasti pinnalla olleeseen rap-genreen.)

WIGWAMIN tarina alkaa vuodesta 1968 ja oli Suomi-progen kovia nimiä, tuo aikakausi sittemmin henkilöityneenä kosketinsoittaja Jukka Gustavsoniin ja basisti Pekka Pohjolaan vaikkakin basistina ihan alkuvaiheessa oli Mats Huldén ja kosketinsoittajana Jim Pembroke, kitaristina Vladimir ”Nikke” Nikamo. Wigwam oli mukana Ruotsalaisen teatterin Hair-musiikissa. Bändistä löytyy runsaasti triviaa netistä joten ei tämän enempää historiikkia tähän. On kuitenkin sanottava, että kokoonpanoon ovat kuuluneet mm. Pedro Hietanen, Esa Kotilainen ja Jussi Kinnunen

KUN Facebookiin tuli mainos Wigwamin 50-vuotisjuhlakonsertista 28.9.2018 Helsingin Kulttuuritalolla, tapahtuma oli nimellä Wigwam Experience, sillä ei ollut varmaa pääseekö alkuperäisjäsen Jim Pembroke paikalle Amerikasta, joten pelkkä Wigwam ei olisi ollut ok. Oli hienoa kuulla sittemmin, että Jim tulee. Konsertti myytiin pikaisesti loppuun ja lisäkonsertteja kaivattiin kovasti facebookin kommenttikentissä joten konsertteja tuli Helsinkiin sitten kaksi lisää.

JUKKA Gustavsonia olen ollut mieheni Pekan kanssa kuuntelemassa mm. Malmitalolla British blues -illoissa ja on ollut nautittavaa kuunnella miehen ammattitaitoa kosketinsoittajana ja tulkitsijana.

MITÄPÄ sanoa itse konsertista. Kyllä sai rahoilleen vastinetta ja korkojen kanssa. Ikämiehistä koostuva bändi näytti mallia miten ammattitaito on edelleenkin hanskassa ja musiikki on kestänyt aikaa hyvin. Ilta kesti lähes kolme tuntia, sisältäen puolen tunnin tauon. Miehet olivat hyvässä iskussa ja special guestit saivat arvokkaan vastaanoton. Koska Måns Groundstroem ei enää pysty soittamaan eikä ollut kokoonpanossa, basistina ja taustalaulajana oli Pave Maijanen. Siinä oli kaksi taitavaa Pekkaa lavalla vieretysten, sillä Paven oikea nimi on Pekka.

BASISTINA vieraili legendaarinen kitaravirtuoosi Jukka Tolonen joka soittaa nykyään enää koskettimia omissa projekteissaan ja nyt konsertti-iltana bassoa. Pedro Hietanen vieraili haitarin kanssa ja jalkansa telineut Mikko Rintanen klenkkasi lavalle vain näyttääkseen meille että jalasta viis, kun sormet tanssivat koskettimilla. Freddie are you ready ja monet muut vanhat klassikot olivat yhdenvertaisia myöhempien Absalomin ja No new gamesin ja muiden rinnalla. Illan päätti Nuclear Nightclub -albumilta tuttu Do or die ja encorena mm. Bless you lucky stars. Osoitimme suosiomme ja arvostuksemme seisaaltamme.



"VIIMEINEN ILTA DANNYN SEURASSA"

Paikka: Helsingin jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13

Aika: Perjantaina 18.1.2019 klo 19:00

TULE KOKEMAAN DANNYN KANSSA HÄNEN VIIMEISEN KIERTUEENSA VIIMEINEN KONSERTTI.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 8.1.2019.

Liput 40€ / vammaispalvelulain mukaiselle henkilökohtaiselle avustajalle maksuton.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Tuula Partanen, puh 050 365 2620 (arkisin klo 18-20) tai tekstiviestinä.

Mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä onko teillä avustaja, ja käytätkö sähkö- tai manuaalipyörätuolia. Konserttiliput maksetaan joko toimistoon käteismaksuna tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti "DANNY 2019" ja oma nimi).

Konsertin kesto 2 x 45min + 30min väliaika.

TERVETULO!

Mari Palo ja Tessa Virta Trio

KONSERTTI JOULUINEN ILTA

Lauantaina 15.12.2018 klo 17.00 Vuotalo, Mosaiikkitori 2, Helsinki

Kesto: 90 min, sisältää väliajan.



Sopraano Mari Palo ja Tessa Virta Trio luovat intiimin ja lämmينhenkisen jouluisen tunnelman kotimaisilla ja kansainvälisillä joululauluilla.

Mari Palo – laulu, Tessa Virta – piano ja laulu, Olli Peuhu – kontrabasso, Peter Engberg – kitara

Liput 15,00 €. Vammaispalvelulain perusteella myönnetty henkilökohtainen avustaja pääsee pyörätuolia käyttävän henkilön kanssa ilmaiseksi. **Liput jaetaan klo 16.30 paikalla.**

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Viktoria Welling, p. 040-534 4907 (klo 18:00 jälkeen) tai viktoria.welling@gmail.com

Liput maksetaan HIY:n toimistoon 10.12.2018 mennessä (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti "Joulukonsertti 2018" ja oma nimi)

Tervetuloa!

HEVOSSALMEN LIIKUN



Cordao de Ouro. Mestre Pium ryhmineen esitteli CAPOEIRAA

HEVOSSALMEN lomakylässä Helsingissä liikuttiin monipuolisesti lauantaina 01.09.2018 klo 12-15. Vuorilahdentie 7:ään saapui yli 100 jäsentämme seuraamaan runsasta ohjelmaa ja liikuttamaan itseään.

TOIMINNANJOHTAJA Vuokko Coco aloitti tilaisuuden toivottamalla kaikki tervetulleiksi joka syksyiseen tapahtumaan. **Jussi Oinonen** kertoi tarkemmin liikuntapäivän ohjelmasta. Useat ryhmät esittelivät harrastamia lajeja. Eri puolilla aluetta oli toimintapisteitä, joissa pääsi itse kokeilemaan näitä liikuntamuotoja ja hauskoja pelejä.

KAIKKI SAMALLA VIIVALLA -hankkeessa mukana

olevia erityislapsiperheitä oli paikalla kokeilemassa uusia juttuja, esimerkiksi pyörätuolikelailua ja kanalinkoa. Kaikki Samalla Viivalla -hankkeen kutsumana paikalla oli kolme urheiluseuraa esittelemässä toimintaansa. **Tapanilan Erän karatejaos** ja **Helsingin Tarmon yleisurheilukoulu** näyttivät miten karatea ja yleisurheilua voi soveltaa. <http://tapanila.com/> ja <https://www.helsingintarmo.fi/>.

KOLMAS Kaikki Samalla Viivalla -hankkeen kutsuma urheiluseura oli Cordao de Ouro. Mestre Pium ryhmineen esitteli **CAPOEIRAA**, brasilialaista taistelulajia, jossa liikutaan kuin tanssissa tehden akrobaattisia temppuja ja puolustusliikkeitä. Sulavan näköistä. <http://>

TAPÄIVÄ 2018



Uudenmaan Pyörätuolitanssijat Markku ja Tiina

capoeirahelsinki.com/. Pidettiin myös **TUOLIJUMPPA**-hetki, jossa kaikki saivat raajansa liikkeelle.

PARACHEER-JOUKKUE Golden Spirit -yhdistyksestä esitteli huikea näköistä cheerleadingurheilua. ParaCheer on kilpacheerleadingin kehittyvä alalaji, jossa cheerleadingohjelman suorittaa joukkue, johon kuuluu sellaisia urheilijoita, joilla on esimerkiksi liikunta- tai aistivamma sekä vammattomia tukiurheilijoita. Lue lisää netistä www.goldenspirit.fi

UUDENMAAN Pyörätuolitanssijoiden Markku ja Tiina näyttivät, miten **PYÖRÄTUOLITANSSI** sujuu. Suomalaisethan ovat menestyneet hyvin pyörätuolitanssin

kansainvälisissä kilpailuissa. Netistä löytyy lisää tietoa osoitteesta <https://www.up-ry.fi/>

THE SOUND OF HELSINKI -orkesteri viihdytti rytmikkäällä musiikillaan. Päivän äänentoistosta vastasivat Helsingin Pop & Jazz Konservatorion teknikot. Voitiin kokeilla myös hauskoja **PIHAPELEJÄ**, joita olivat mm. vinkuva kanalinko, mölkky ja puhallustikka.

HIY tarjosi kahvit. Myytävänä oli taas herkullisia muurinpohjalettuja. Suolaisempaakin oli tarjolla grillimakaran muodossa. Ja tietysti arpajaisista löytyi taas mainioita voittoja. Liikuntapäivästä saimme taas puhtia omaan liikkumiseenkin.

Golden Spirit



GOLDEN Spirit ry, tuttavallisemmin GS, on vuonna 1997 perustettu helsinkiläinen kilpacheerleadingiin erikoistunut urheiluseura, joka tarjoaa jäsenilleen järjestelmällisellä toiminnalla olosuhteet laadukkaaseen sekä monipuoliseen harraste- ja kilpaurheiluun. Seura tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden kehittyä liikkuvasta lapsesta aina kansainvälisen tason urheilijaksi, valmentajaksi tai seuratoimijaksi. Seuran värit ovat viininpunainen, tummansininen ja valkoinen.

UUODEN 2018 alussa seuran jäsenmäärä oli noin 800 jäsentä, 31 eri joukkueessa.

SEURASSAMME voi harrastaa cheerleadingia ja cheer-tanssia. Joukkueet on jaettu kolmeen ikäryhmään: minit, juniorit ja aikuiset. Nuorimmat harrastajat ovat muutaman vuoden ikäisiä ja vanhimmat viidenkymmenen paremmalla puolella. Seuramme järjestää toimintaa niin vasta-alkajille kuin kansainvälisen tason kilpaurheilijoillekin. Säännöllisiä harjoituksia järjestetään ikä- ja tasoryhmästä riippuen yhdestä viiteen kertaan viikossa.

SYKSYLLÄ 2017 perustimme ParaCheer-joukkueen. Uusi joukkue on tarkoitettu lapsille ja nuorille.

24 TäyttäELÄMÄÄ

PARACHEER on kilpacheerleadingin uudehko alalaji, jossa joukkueeseen kuuluu vammaisurheilijoiden lisäksi vammattomia tukiurheilijoita. Vammat voivat olla esimerkiksi liikunta- tai aistivammoja. Myös lapset ja nuoret jotka käyttävät liikkumisen apuvälineitä, kuten pyörätuolia, ovat tervetulleita joukkueeseen. ParaCheer-sarja oli ensimmäistä kertaa mukana kilpa-areenoilla vuoden 2017 cheerleadingin MM-kilpailuissa Orlاندossa.

”GOLDEN Spirit tarjoaa cheerleadingiä kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Halusimme laajentaa toimintaa myös vammaisurheilun puolelle, jotta kaikki lapset ja nuoret voivat tulla toimintaan mukaan”, toteaa joukkueen valmentaja Kristiina Kokko.

KANSAINVÄLINEN Olympiakomitea hyväksyi vuonna 2016 cheerleadingin ja sen kansainvälisen lajiliiton KOK:n tunnustamien lajien joukkoon.

LISÄÄ tietoa ParaCheer-lajista löytyy englanniksi sivuilta www.paracheer.org. Annamme mielellämme aiheesta lisätietoja: joukkueen valmentaja Kristiina Kokko 0503423654 tai toimisto@goldenspirit.fi.

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n



UUSIEN JÄSENTEN TAPAAMINEN

Keskiviikkona 23.1.2019 kello 17.00-18.30

HIY:n toimintakeskuksessa (Voudintie 6, Helsinki)



**TILAISUUDESSA SAAT TIETOA
YHDISTYKSEN TOIMINNASTA**

Ilmoittaudu toimistoon viimeistään 21.1.2019

Puh: 09-720 6240 tai s.posti: toimisto@hiy.fi

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!



HALUATKO OLLA HIY:n UUSI PIENI ELE –KOORDINAATTORI!

**ENSI VUONNA 2019 ON USEAMMAT VAALIT
HIY ETSII UUTTA VAALIKERÄYS-
KOORDINAATTORIA!**

**TULE MUKAAN TEKEMÄÄN TÄRKEÄÄ
VAPAAEHTOISTYÖTÄ.**

LISÄTIETOJA: TOIMINNANJOHTAJA 09 720 62415

TARJA RAASSINA 045 270 0969



PERINTEINEN KOKO PERHEEN PUUROJUHLA



Sunnuntaina 16.12.2018 klo 13-15
HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6, Helsinki

JOULUISTA OHJELMAA TARJOLLA JOULUPUUROA JA GLÖGIÄ

MYNNISSÄ ARPOJA

Ilmoittautumiset 4.12.2018 mennessä
puh. 09 720 6240 tai toimisto@hiy.fi



**KAUNEIMMAT
JOULULAULUT**

**To 29.11.2018
klo 14.00-15.00**

HIY:n toimintakeskuksessa
Voudintie 6, Helsinki

Tarjolla glögiä

TERVETULOA LAULAMAAN!

Lady's Löyly

PKS naisten sauna-illat.
Mannerheimintie 107
(Käynti: Nauvontie 8)

Ti 11.12.2018 klo 15.30 - 19.45

Kevätkausi:
15.1., 12.2., 12.3. ja 9.4.2019

Tarjolla pientä purtavaa ja
kahvia/teetä.

Ota oma avustaja mukaan,
jos haluat sauna.
Paikalla ei ole yleisavustajaa.

Ilm: Tuula Partanen
ma - ke klo 16 - 20
puh. 045 139 6068

Tervetuloa mukaan!



MAALAUSSKERHO

Maanantaina klo 12.30 - 15.30.

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

Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Kevätkausi alkaa 14.1.2019

OMAT KÄSITYÖT - RYHMÄ

Maanantaina klo 15.00 - 18.00.

Yhteyshenkilö Anneli Koskinen puh. 040 595 9106.

Kevätkausi alkaa 14.1.2019

CANASTA

Keskiviikkona klo 15.00 - 21.00.

Yhteyshenkilö Seija Suominen puh. 040 744 3209

Tervetuloa uudet pelaajat!

Kevätkausi alkaa 16.1.2019

NAISTEN ILLAT

Torstaisin kolmen viikon välein klo 17.30 - 20.00

Ilmoittautuminen Riitta Jolankille, puh. 040 514 7526

tai riitta.jolanki@hiy.fi.

Syksyllä 20.12.2018

Kevätkausi: 17.1, 7.2, 28.2, 21.3, 11.4 ja 2.5.2019

ELÄKELÄISTEN KERHO

Torstaina klo 13.00 - 15.00.

Yhteyshenkilö: Tarja Raassina puh. 045 270 0969

Kevätkausi alkaa 17.1.2019

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Kevätkauden tapaamiset:

Kuukauden toisena tiistaina klo 17.30 -19.30. HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6.

Yhteyshenkilö Eeva Paavilainen, Vertainen vierellä -hanke, puh. 050 321 5150, eeva.paavilainen@hiy.fi. Tapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille.

Syyskausi 11.12.2018

Kevätkausi alkaa 8.1.2019

**HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN
TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ.**

Kokemusten ja ajatusten vaihtoa henkilökohtaisen avustajan työnantajan roolista ja työnantajuteen liittyvistä käytännön kysymyksistä.

Ilmoittautumiset Riitta Jolanki puh. 040 514 7526.

Kokoukset kuukauden ensimmäinen

perjantai klo 16.30 - 18.30

Syksyllä: 30.11.2018.

Kevätkausi: 25.1, 1.3, 5.4 ja 3.5.2019



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n
CANASTA-KERHO

**ETSIMME VUODEN 2019 ALUSTA
JOUKKOOMME UUSIA PELAAJIA**

**PELAAMME CANASTAA, SAMBAA JA
SITOUMUSSAMBAA**

**KESKIVIKKOISIN KLO 15-20,
VOUDINTIE, 6 HELSINKI**

**TULE MUKAAN
OPETAMME SINUA PELAMAAN!**

**LISÄTIETOJA:
SEIJA SUOMINEN PUH. 040 744 3209**

TERVETULOA!



ILMOITUSMYYJÄ
TÄYTTÄ ELÄMÄÄ -LEHTEN

Helsingin Invalidien Yhdistys ry etsii ilmoitusmyyjää neljä kertaa vuodessa ilmestyvään jäsenlehteensä.

LISÄTIETOJA
toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 2415



MIESTEN SAUNAILTA
13.12.2018 klo 16.00-20.00

**Invalidiliiton tiloissa
Mannerheimintie 107
(Käynti Nauvontie 8)**

**Ilmoittautumiset : Risto Korhonen,
045-1716 492 tai ripa.korhonen@hotmail.com**



HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

ASAHI

Maanantaina klo 10.00 - 11.00.

Ilmoittautuminen puh.09 720 6240,

s-posti: toimisto@hiy.fi

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €.

Kevätkausi alkaa 14.1.2019

BOCCIA

Tiistaina ja perjantaina klo 13.00 - 16.00.

Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi alkaa 8.1.2019

JOOGA

Keskiviikkona klo 11.00 - 12.00.

Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä, puh. 040 584 3188

heidi.viheriala@welho.com.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €.

Kevätkausi alkaa 9.1.2019

TUOLIJOOGA

Keskiviikkona klo 12.30 - 13.30.

Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä, puh. 040 584 3188,

heidi.viheriala@welho.com.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €.

Kevätkausi alkaa 9.1.2019

ÄIJÄJOOGA

Keskiviikkona klo 14.00 - 15.00.

Yhteyshenkilö: Eino Meriläinen, puh. 044 241 9404

tai eino.merilainen@hiy.fi Kausimaksu HIY:n

jäsenille 35 € muille 70 €.

Kevätkausi alkaa 16.1.2019.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

NUORTEN PELIKERHO

Pe klo 19.00 - 21.00

Katajanokan liikuntahallilla,

Merikasarminkatu 1, Helsinki.

Ryhmä on tarkoitettu yli 13-vuotiaille. Pelataan mm.

sulkapalloa ja bocciaa.

Omat avustajat tarvittaessa mukaan.

Kausimaksu 35 €.

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

puh. 041 440 5315.

Kevätkausi alkaa 11.1.2019

LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISTEN KOULULAISTEN LIIKUNTARYHMÄ

Sporttis-kerho (alle 12-vuotiaat koululaiset.)

Maanantaina klo 18.00 - 19.00. Iiris-keskuksen

liikuntasali, Marjaniementie 74.

TREENIS- URHEILU

Yli 12-vuotiaat nuoret. Torstaina 18.00 - 19.30,

Metropolia AMK, Vanha Viertotie 23, Helsinki.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

Marjo Vainikka puh. 050 462 3334 tai

s-posti marjo.vainikka@hiy.fi

KUNTOSALI

HIY:n kuntosalivuoro torstaina klo 18.00 - 20.00

Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Ilmoittautumiset suoraan ohjaajalle.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €.

Kevätkausi alkaa 10.1.2019

PÖYTÄTENNIS

Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 C.
Yhteyshenkilö, Pekka Räsänen puh. 045 674 8758

ISTUMALENTOPALLO

Maanantaina klo 19.00 - 21.00 ja torstaina klo 19.00 - 21.00. Siltamäen ala-asteen koulu,
Siltakyläntie 7-9, 00740 Helsinki
Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta.
Yhteyshenkilö: Aulis Vistbacka, aulis@vistbacka.fi
ja Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaina klo 18.00 - 20.00
Validia Kuntoutus Helsinki Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Jarmo Leppänen, puh. 040 838 9479,
jarmo.leppanen@haltija.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 € muille 70 €.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkona klo 18.00 - 20.00
Validia Kuntoutus, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Tuukka Nisso, puh. 050 5299 192,
tuukka.nisso@outlook.com
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 € muille 70 €.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaina klo 19.00 - 20.00
Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Tomi Rastivo tom39_557@hotmail.com
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

SISÄKURLING

Tiistaina klo 19.00 - 21.00.
Validia kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö Seppo Pihkala puh. 045 318 6266 tai
spihkala@gmail.com. Kausimaksu jäsenille 35 € muille 70 €. Kevätkausi alkaa 8.1.2019

SULKAPALLO

Tiistaisin klo 19.00 - 21.00.
Validia Kuntoutus Helsinki (Synapsia),
Nordenskiöldinkatu 18 B.
Luantaina vuoro klo 10.00 - 12.00
osoitteessa Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.
Yhteyshenkilö:
Anja Kima, anja.kima@welho.com puh. 041 440 5315.
Kausimaksu HIY:n jäsenille (osallistuminen yhteen ryhmään) 35 € ja muille 70 € ja 55 € (molemmat ryhmät) muille 100 €.
Kevätkausi alkaa Validia: 8.1.2019 ja
Ruskeasuo: 12.1.2019

SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY

Helsinki Outsiders

Treenit Myllypuron Liikuntamyllyssä (Myllypurontie 1) keskiviikkona klo 16.30 - 18.00 ja perjantaina klo 17.00 - 18.30. Perjantaisin valmennusta myös junioreille. Yhteyshenkilö Saila Luumi, jory@helsinkioutsiders.net, puh. 044 343 5661.
Lajin www-sivut: www.sptsalibandy.net. Yhteystiedot: lajivaliokunta@sptsalibandy.net Perjantaisin on kaikille avoin vuoro osoitteessa Validia kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B liikuntasalissa klo 18.00- 20.00.
Yhteyshenkilö Jorma Lehmus puh. 045 112 8649.

AMMUNTA

Ilmakivääri- ja pistooliammunta
Yhteyshenkilö: Tarmo Kanninen puh. 050 409 5163,
t.kanninen@gmail.com

Istumalentopallo, nuorten pelikerho, jooga, lastenjooga ja tuoliyooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätietoja erityisliikunnasta saa Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta puh. 09 3108 7509 ja Facebook.com Spurtti-liikunta sivuilta.

NUORTEN PELIKERHO PERJANTAISIIIN KLO 19-21

**Katajanokan liikuntahalli,
Merikasarminkatu 1, Helsinki**
**Liikuntasalissa pääsee
pelaamaan mm.
sulkapalloa ja bocciaa.
Tilat ovat esteettömät.**

**Ryhmään ovat tervetulleita
kaikki yli 13 vuotiaat nuoret!
Omat avustajat tarvittaessa
mukaan.**

Kausimaksu on 35 euroa
**Ilmoittautumiset: Anja Kima,
anja.kima@welho.com
puh. 041 440 5315**

Kevätkausi alkaa 12.1.2019



10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:n JÄSENEKSI

Helsingin Invalidien Yhdistys ry (HIY) on perustettu vuonna 1938 ja se 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. Tule mukaan toimintaan ja hyödynnä monipuoliset jäsenetumme!

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 leireillä 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 lomakylissämme

Lomakylämme meren rannalla Helsingin Hevossalmessa ja maalaismaisemissa Lopella tarjoavat 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 tarpeisiin. Avustajavälitystä pyörittää yhdistyksemme.

10

Invalidiliiton jäsenedut

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



JÄSENHAKEMUS

UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Sukunimi Etunimet

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Koulutus Ammatti tai muu vastaava

Asiointikieli ☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Englanti ☐ Muu

☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

☐ Haluan vaihtaa yhdistystä (vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota edellisestä paikallisyhdistyksestä

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

Ensisijainen 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

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

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

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Ensisijaiset apuvälineet

Lisätietoja / Terveiset Invalidiliitolle tai jäsenyhdistykselle

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Invalidiliitto ry:n ja jäsenyhdistyksen rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti ja Henkilötietolain 22.4.1999/534 mukaisesti.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero



Invalidiliitto

www.invalidiliitto.fi

YHDISTYS

Talvi 2018/2019

29.11.2018 Kauneimmat joululaulut

11.12.2018 Lady's Löyly

16.12.2018 Puurojuhla

12.12.2018 Raaja-amputoitujen vertaistapaaminen

13.12.2018 Miesten saunailta

15.12.2018 Mari Palo ja Tessa Virta Trio. Konsertti.

20.12.2018 Naisten ilta, pikkujoulu

18.1.2019 Dannyn konsertti

23.1.2019 Uusien jäsenten ilta

