



Helsingin Invalidien Yhdistys ry

KATSO LISÄTIEDOT

WWW.HIY.FI

HIY on Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys

Jäseniä 30 000



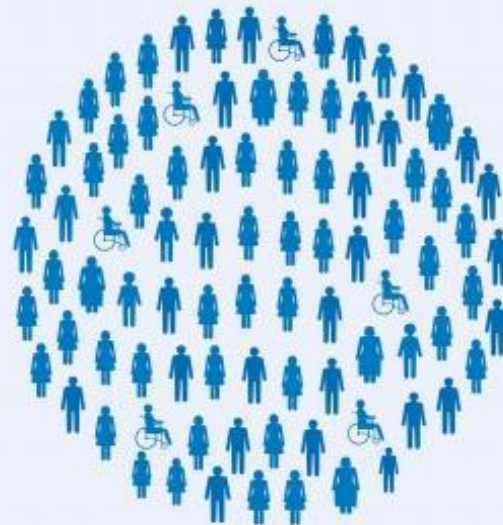
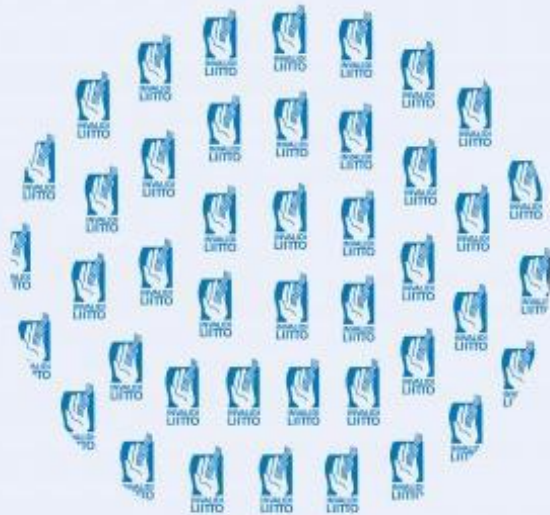
Jäsenyhdistyksiä 149



Työntekijöitä 2500



Invalidiliitto-konserni



HIY:n jäsenenä saat

- Edunvalvontaa;
- koulutusta, keskusteluja, vertaistukea;
- harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia;
- neuvontaa muun muassa tietotekniikkaan ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa;
- mahdollisuuden yhdistyksen vuokra-asuntoon;
- mahdollisuuden yhdistyksen esteettömän lomamökin vuokraamiseen;
- yhdistyksen oman Täyttä Elämää –lehden sekä
- Invalidiliiton koulutusta, kuntoutusta, neuvontapalvelua ja IT-lehden.

HIY pähkinänkuoressa 1/2

Hallitus

- puheenjohtaja Kristiina Karhos
- varapuheenjohtaja Markku Poikela
- Paula Anttila
- Pirkko Anttila
- Heikki Aulio
- Marja Heimala-Pelkonen
- Anna-Maija Huhtikangas
- Pekka Hätinen
- Tuula Partanen
- Viktoria Welling

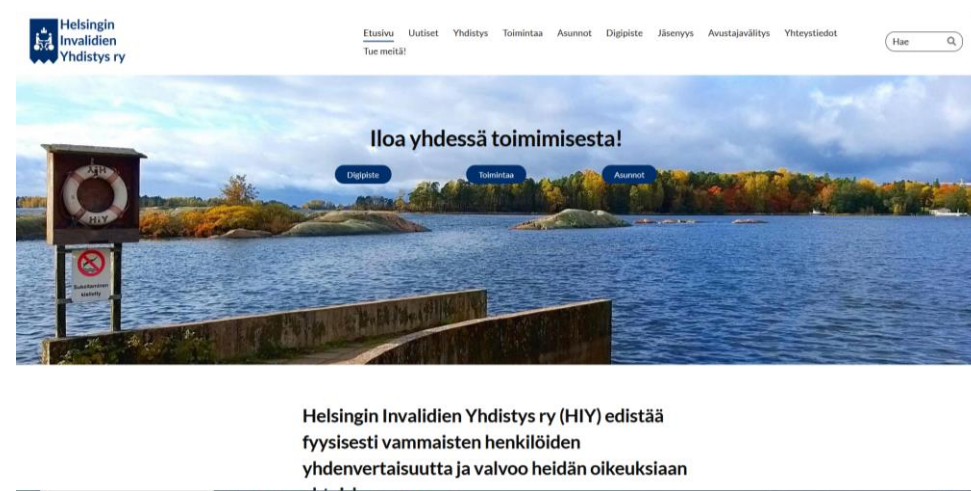
HIY pähkinänkuoressa 2/2

- Jäseniä 1 400
- Henkilökunta:
 - toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa
 - talous- ja kiinteistöpäällikkö Marko Varjonen
 - 17.4. alkaen talous- ja asuntosihteri Matti Karppinen
 - toimistosihteri Inge Ivask
 - digipalveluneuvoja Jouni Ahonen
- Avustajavälityksessä
 - palvelupäällikkö Krista Saari
 - Palveluvastaavat Weera Kulppi, Niko Rantonen ja 3.4. alkaen Nadim Turbi
- Toimintakeskuksessa toimisto, juhlasali ja kerhuhuone



HIY viestii!

- Kotisivut
 - Sähköinen uutiskirje
 - Täyttä Elämää –lehti 4 krt / vuosi
 - Fb-sivut
- ✓ Helsingin Invalidien Yhdistyksen viralliset sivut
 - ✓ Keskusteluryhmä Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n jäsenille
 - ✓ Heppari 2017



Kokoontumisrajoitukset jatkuvat

Etelä-Suomen aluehallintovirasto jatkaa Uudenmaan liikunta- ja virkistystilojen sulkua 7.2. asti. Tämä tarkoittaa valitettavasti sitä, että HIY:n harrastus- ja liikuntaryhmät alkavat aikaisintaan 8.2.

[Lue lisää](#)



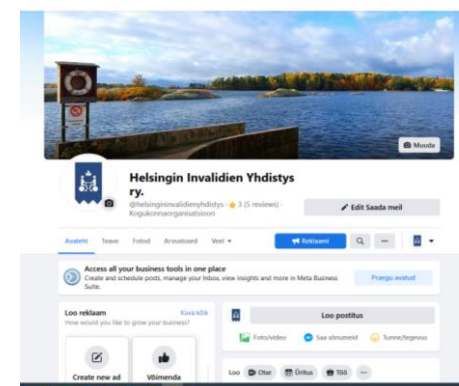
Digipiste toimii etänäkin!

Rajoitustenkin aikana Digipisteen Jouni on tavoitettavissa. Digi- ja muuta neuvontaa voi antaa myös etänä ja paikan päällä tapahtuvaa ohjausta saa turvavälein Voudintiellä. Varaa aika etukäteen!

[Lue lisää](#)

Maksuton etätuolijooja jatkuu.

Tarjoamme mahdollisuuden osallistua etänä tuolijoojaan, jota rajoitusten helpotettaa jatketaan keski viikkoisin



Vuokra-asunnot

HIY omistaa Koskelassa ja Myllypurossa kolmessa kiinteistössä esteettömiä vuokra-asuntoja. Asuntoja vuokrataan pääasiassa helsinkiläisille vammaisille henkilöille, ensisijaisesti yhdistyksen jäsenille.

Lisätiedot: www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/



Hevossalmen lomakylä

Hevossalmen lomakylä on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja ystävien kesänviettopaikka Laajasalossa. Lomakylä on auki toukokuun alusta syyskuun loppuun. Alueella on vuokrattavia mökkejä ja siellä voi käydä myös ihan päiväselteän.

Päärakennuksessa on hyvät ruoanlaittomahdollisuudet, pyykinpesumahdollisuus ja kaksi suihkua + vessat. Saunarakennuksessa on sauna, tilavat suihkutilat, takkahuone ja lasitettu terassi.

Lisätiedot: www.hiy.fi/yhdistys/hevossalmen-lomakyla/



Hevossalmen lomakylä / isot mökit nro 16 ja 17



Pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia 2-4 hengen lomamökit

- inva-wc, suihku, televisio, kahvinkeitin, mikro, pienoiskeittiö ja jääkaappi
- sängyissä on peitot ja tyyny, mutta lakanat vuokralaiset tuovat mukanaan

Mökkien 16 ja 17 vuokra kesällä 2023

- kesä-, heinä- ja elokuu 55 €/vrk
- touko- ja syyskuu 53 €/vrk
- touko- tai syyskuu 950 €/kk



Hevossalmen lomakylä / pikkumökit



Osa mökeistä on pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia

- minimivarustus, 1-2 sänkyä patjoineen, pöytätaso ja tuoli ja sähköpatteri
- jääkaappi, mikro, kahvinkeitin
- mökeissä ei ole peittoja eikä tyynyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mukanaan
- ruoanlaittomahdollisuus ja wc- ja suihkutilat käytettävissä päärakennuksessa

Eri mökeissä hieman erilaiset vuokrausajat (1vrk-puoli kesää)

Kysy lisää toimistosta!



Hevossalmen lomakylä / puistojumppa



Kesä-elokuun keskiviikkoisin klo 14-15.

Jumppa suoritetaan tuolilla istuen, se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jumppaajille. Kukin liikkuu omien mahdollisuuksiensa mukaan.

Maksuton ryhmä. Oma juomapullo mukaan.

Ilmoittautua ei tarvitse!

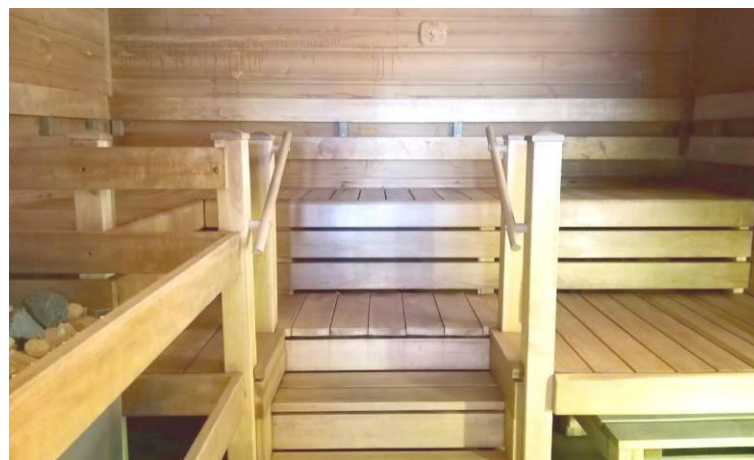
Jumppaa ei järjestetä sateella. Jos sää on huono, tarkista lomakylän valvojalta toteutuuko jumppa puh 045 657 8867

Hevossalmen lomakylä / sauna



Keskiviikko- ja lauantaisauna 5 € / henkilö (mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan).

Ke klo 16-18 naiset, klo 18-20 miehet
La klo 14-16 naiset, klo 16-18 miehet



Digipisteen palvelut

- Digipisteellä usein neuvottuja asioita ovat esimerkiksi älypuhelimien käyttö ja asetukset, Kelan sähköiset palvelut, kuvien siirtäminen laitteesta toiseen ja muut arkiset ongelmat. Digipisteellä neuvotaan aiheita laidasta laitaan, tyhmiä kysymyksiä ei ole.
- Neuvontaa myös vammaispalveluun ja Kelan palveluihin liittyvissä hakemuksissa.
- Varaa aika Jounilta etukäteen!
- Lisätiedot: www.hiy.fi/digipiste/



Avustajavälitys Oy

- Helsingin Invalidien Yhdistyksen 100-prosenttisesti omistama Avustajavälitys Oy tarjoaa henkilökohtaista apua Helsingin kaupungin palvelusetelillä.
- Lisätiedot: avustajavälitys.fi/





Harrastus- mahdollisuuksia Voudintiellä

KATSO LISÄTIEDOT

WWW.HIY.FI/TOIMINTAA

Voudintiellä tapahtuu - normaalisti



Maanantaisin

Maalauskerho klo 12.30-15.30

Tiistaisin

Boccia klo 12-15

Kädentaidoista lautapeleihin –kerho 15-17.30 (joka toinen tiistai)

Keskiviikkoisin

Tuolijooga klo 15-16

Canasta klo 13-20

Torstaisin

Tuolijumppa 11.45-12.45

Torstaikerho + välipalajakelu klo 13-14.30

Lue lisää www.hiy.fi/toimintaa/kerhot/



Voudintiellä kokoontuu vertaistukiryhmiä

- Amputoitujen vertaistapaamiset
- Hyväikäisten vammaisten naisten keskusteluryhmä
- Keskusteluryhmä henkilökohtaisten avustajien työnantajille
- Ravitsemus ja painonhallinta



Lue lisää www.hiy.fi/toimintaa/vertaistoiminta/



Liikuntaryhmät muualla

KATSO LISÄTIEDOT

WWW.HIY.FI/TOIMINTAA

Muualla kokoontuvia liikuntaryhmiä



- Pyörätuolibalibandy maanantaisin klo 19-20.30
- Sisäkurling tiistaisin klo 18-20
- Sulkapallo tiistaisin klo 18-20 ja lauantaisin klo 10-12
- Pyörätuolirugby keskiviikkoisin klo 18.30-20.30
- Istumalentopallo torstaisin klo 19-21
- Kuntosalivuoro torstaisin klo 18-20
- Puistojumppa keskiviikkoisin klo 14-15 (kesä-heinä-elokuu)
- Pyörätuolikoripallo torstaisin klo 18-20
- Vesijumppa lauantaisin klo 14-14.45
- Kuntonyrkkeilyä erikseen sovittavina aikoina

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



Tule mukaan, osallistu!

VOIT ANTAA PALAUTETTA KOTISIVULLAMME

WWW.HIY.FI/JASENYYS/PALAUTE