

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 1|2021



Kuntavaalit ja Pieni Ele -keräys s. 6

Tuolijoogaa etänä s. 11

Kirsi Mustosen tarina s. 14





HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

YHTEYSTIEDOT

Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

Toimisto avoinna:

ma, ti, to, pe klo 9–15 ja ke 9–19

puh. 09 720 6240 toimisto@hiy.fi

Talousjohtaja Helena Venäläinen

ma-to puh. 09 7206 2411

helena.venalainen@hiy.fi

Toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa

ti-pe puh. 09 7206 2415

pirjo.virtaintorppa@hiy.fi

ASUINTALOT

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

HT-Kiinteistöpalvelu Oy

puh. 0400 850 735

www.htkiinteistopalvelu.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Huoltoyhtiö HHS Palvelut

puh. 044 986 0179

www.hhspalvelut.fi

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,

HHS Palvelut

puh. 044 986 0179

www.hhspalvelut.fi

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

YHDISTYS tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, liikuntaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia erilaisissa kerhoissa ja liikuntaryhmissä sekä järjestää neuvontaa ja koulutusta. Yhdistyksen neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Täyttä Elämää -lehti ja kotisivut toimivat tiedotuskanavina jäsenistölle.

YHDISTYKSEN varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. Yhdistyksen 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä on yksi ääni yhdistyksen kokouksessa. Alle 15-vuotiaalla jäsenellä on läsnäolo- ja puheoikeus, mutta ei äänioikeutta. Varsinaisena jäsenenä henkilö voi kuulua ainoastaan yhteen Invalidiliiton paikalliseen jäsenyhdistykseen.

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

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



HIY:N TOIMISTO

ON AVOINNA

ma, ti, to ja pe klo 9-15

keskiviikkoisin klo 9-19

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Jouni Ahonen



Kirsi Maria Mustosen tarina, artikkeli s. 14

SISÄLLYSLUETTELO 1/2021

Lukijalle	s. 4
Kuntavaalit ja Pieni Ele -keräys	s. 6
Hevossalmi kesällä 2021	s. 8
Digipisteen vuosi 2021	s. 10
Tuolijoogaa etänä!	s. 11
Esteettömiä ravintoloita Suvi Konttisen listana	s. 12
Kirsi Maria Mustosen tarina	s. 14
Kolumni, Anna Berghäll	s. 18
Ystävänpäiväruno	s. 19
Ajankohtaista	s. 20
"Vähemmän on enemmän"	s. 22
Liikuntaryhmät	s. 24
Kerhot	s. 26

Oikaisu: Edellisessä lehdessä luki virheellisesti sivulla 15, että yhden kuvista olisi ottanut Pirjo Isomäki. Pirjon oikea sukunimi on Ylimäki.



Kuntavaalit ja Pieni Ele -keräys, artikkeli, s. 6

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

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

Lukijalle

HYVÄÄ ALKANUTTA VUOTTA 2021!



TÄTÄ kirjoittaessa meillä ei ole tietoa siitä, miten pitkään rajoitukset ja poikkeusolot kestävät. Turnausväsymystä oli syksyllä itse kullakin, mutta nyt rokotusten myötä helpotusta tilanteeseen sopii jo odottaa. Ja valokin lisääntyy jo kukonaskelen verran joka päivä. **Parempa**an päin ollaan siis menossa!

RYHMIEN toiminta pyritään aloittamaan heti kun viranomaisten ohjeet sen sallivat, mutta ei hetkeäkään aikaisemmin. Yhdistyksen toimintaa järjestetään vastuullisesti, ja jäsenten terveys ja hyvinvointi ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita.

HELSINGIN Invalidien Yhdistyksen jäsenmaksulaput tulevat taas lähipäivinä Postin kantamana jäsenille. Jäsenmaksua ei ole korotettu ja se on edelleen vain 23 euroa vuodessa. Jäsenenä saat monia etuja, muun muassa:

- liikunta- ja harrastusryhmiä jäsenhintaan tai maksutta;
- vertaistoimintaa ja vertaistukiryhmiä;
- neuvontaa tietoteknisiin ongelmiin ja vammaispalveluihin liittyen;
- tapahtumia ja koulutuksia ympäri vuoden;
- mahdollisuuden viettää aikaa yhdistyksen lomakylässä;
- neljä kertaa vuodessa ilmestyvän

Täyttä Elämää -lehden ja

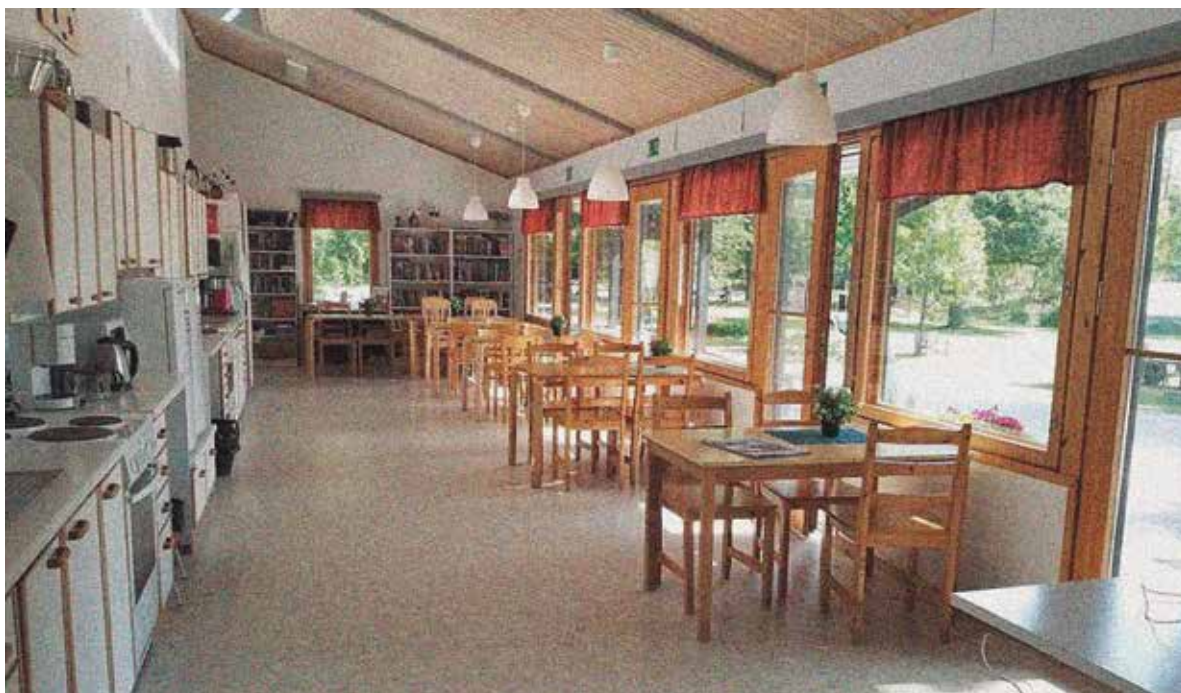
- HIY:n jäsenenä saat myös Invalidiliiton jäsenedut, muun muassa asiantuntija- ja lakimiesneuvontaa sekä IT-lehden kahdeksan kertaa vuodessa!

JÄSENMAKSUISTA kertyvillä tuloilla voimme ylläpitää lomakylän toimintaa sekä järjestää retkiä ja erilaisia tapahtumia, joista monet ovat jäsenillemme maksuttomia. Jäsenmaksut mahdollistavat monipuolisen toimintamme. Kiitos, että maksat jäsenmaksusi!

PALAUTE lehdestä ja kaikesta toiminnastamme on aina tervetullutta. Kehitämme edelleen yhdistyksen viestintää viimevuotisen jäsenkyselyn pohjalta. Lehteen ja kotisivuille toivottiin lisää inhimillisiä tarinoita jäsenistä ja sellaisia onkin tulossa.

SUUNNITTELEMME toimintaa normaalioloihin, mutta yritämme myös järjestää juttuja, jotka voidaan toteuttaa vielä kokoontumisrajoitusten aikana. Yhdistys tarjoaa HIY:ssä vuosia äijäjoogaa vetäneen Veikko Tarvaisen kanssa mahdollisuuden tuolijoogata etänä, eli Zoomin kautta. Maksuton kokeilu alkaa helmikuussa, kannattaa osallistua! Tekniikkaan saa apua Digipisteen Jounilta. Tästä lisää sivulla 11.

HEVOSSALMEN lomakylän mökkivaroituksia voi keksäksi alkaa tehdä 15.2. alkaen. Toivottavasti voimme



avata lomakylän normaalisti toukokuun alussa. Tästä ei tietenkään ole vielä varmuutta, ja meidän tuleekin varautua muuttuviin tilanteisiin. Onneksi niitä on jo harjoiteltu viime vuoden aikana.

DIGIPISTEEN Jouni Ahosen syksyllä aloittamat etäkoulutukset jatkuvat keväällä, vaikka toki toivomme, että niitä pääsee seuraamaan mahdollisimman pian myös paikan päällä. Lue koulutuksista ja Digipisteen palveluista sivulta 10.

SYYSKUULTA huhtikuulle siirretty risteily joudutaan jälleen pandemian takia siirtämään eteenpäin. Ilmoitamme uuden päivämäärän risteilylle, kun sellaisen toteuttaminen on turvallista.

SEURAAVAT kuntavaalit järjestetään 18. huhtikuuta 2021. Silloin meillä on mahdollisuus valita, kuka meitä edustaa kuntien päättävissä elimissä. Kuntavaalit ovat meille ennen kaikkea lähidemokratiaa edustavat vaalit, joissa valitaan ne päättäjät, jotka ovat lähimpänä jokapäiväistä arkeamme. Kaiken takana on kunta! Kuntien keskeistä roolia arkipäiväisessä elämässämme ei voi alleviivata riittävästi. Kunnissa ratkaistaan, millä tavoin lähivuosina kehitetään niin terveydenhuoltoa, vammaispalveluja, päivähoitoa sekä varhaiskasvatusta, ikäihmisten palveluita, katujen kunnossapitoa, peruskoulutusta kuin liikunta- ja kulttuuripalveluita. Invalidiliiton kuntavaaliteemoista löydät tietoa sivulta 6.

VAALIEN yhteydessä järjestettävä Pieni Ele -keräys on yhdistyksellemme merkittävä tilaisuus varainkeruuseen. Jotta keräys voidaan toteuttaa, tarvitaan jäseniämme vapaaehtoisiksi äänestyspaikoille. Aiem-

pina vuosina jäsenistömme on ollut hienosti mukana keräyksessä ja toivomme, että tänäkin vuonna mahdollisimman moni osallistuisi. Pieni Ele -keräyksestä lisää sivulla 7.

OLETKO kiinnostunut vaikuttamisesta omaa yhdistystämme laajemmin? Liittovaltuusto on Invalidiliiton korkein päättävä elin. Liittovaltuusto valitaan liittoäänestyksellä, joka pidetään joka neljäs vuosi. Liittovaltuusto puolestaan valitsee liittohallituksen, johon kuuluu puheenjohtaja, kaksi varapuheenjohtajaa ja kymmenen jäsentä. Liittovaltuuston vaalit ovat edessä syksyllä 2021. Jos olet kiinnostunut asettumaan ehdolle, niin ota yhteyttä puheenjohtajaan: pj.hiy@hiy.fi.

TOIMISTO on edelleen auki arkisin klo 9–15 ja lisäksi keskiviikkoisin klo 19 asti, jolloin paikalla ovat Digipisteen Jouni Ahonen ja allekirjoittanut, jonka kanssa voi käydä juttelemassa mieltä askarruttavista asioista. Niin kauan kuin maskisuositus on voimassa, pyydämme toimintakeskuksessa kävijöitä käyttämään maskia tai kasvoja suojaavaa visiiriä.

LOPUKSI haluan muistuttaa kaikkia yhteystietojen päivittämisestä HIY:n jäsenrekisteriin. Jos puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi on muuttunut, niin ilmoitathan siitä toimistolle, jotta saamme jatkossakin tärkeät viestit perille.

Sähköpostiin lähetettävä uutiskirje julkaistaan muutamia kertoja vuodessa ja kotisivuilla olevia uutisia kannattaa seurata. Facebookissa yhdistyksen oman sivun lisäksi on olemassa HIY:n keskusteluryhmä, johon ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen jäsenet.

ÄÄNESTÄ KUNTAVAALEISSA!

Vuoden 2021 kuntavaalien vaalipäivä koittaa sunnuntaina 18. huhtikuuta. Ennakkoäänestysaika on sitä ennen kotimaassa 7. - 13. huhtikuuta. Vaaleissa valitaan Helsingin valtuustoon 85 valtuutettua, jotka seuraavan neljän vuoden aikana päättävät monista tärkeistä kaupungin vammaispoliittisista linjauksista. Siksi on tärkeää, että mahdollisimman moni käyttää äänioikeuttaan.

INVALIDILIITON KUNTAVAALITAVOITTEET

Invalidiliitto on julkaissut kuntavaalitavoitteensa otsikolla ”Yhdenvertaista palvelua kaikille”.

Niissä tähdennetään, että kunta, joka huomioi kaikkien kuntalaisten tarpeet, on hyvä paikka elää. Tässä tavoitteet lyhenneltynä. Lue tavoitteet kokonaisuudessaan <https://www.invalidiliitto.fi/ajankohtaista/kuntavaaleissa-huomioitava-vammaisten-ihmisten-palvelut>

VAMMAISET IHMISET ON HUOMIOITAVA YHDENVERTAISESTI PALVELUNKÄYTTÄJÄNÄ.

Invalidiliitto painottaa, että erityisesti vammaisten ja muiden toimintaesteisten kuntalaisten kannalta on tärkeää, että kunnan palvelut ovat yksilöllisiä, lähellä ja saavutettavissa. Esteettömät ja saavutettavat palvelut on turvattava jokaiselle kuntalaiselle. Palvelujen käyttäjien kuuleminen on ensiarvoisen tärkeää parempien päätösten tekemiseksi. Koronaepidemia on nostanut esiin ongelmat erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten terveyden ja turvallisuuden suojaamisessa.

KUNNAN ON TUETTAVA VAMMAISIA IHMISIÄ AKTIIVISEN KANSALAISUUDEN MAHDOLLISTAMISEKSI.

Jotta vammaisten ihmisten opiskelu, työllistyminen ja yrittäjäyys mahdollistuisi, on kunnan tuettava heitä järjestämällä tarvittavat palvelut, kuten riittävät kuljetuspalvelut, apuvälineet ja henkilökohtainen apu. Yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi on otettava käyttöön kohtuulliset mukautukset.

KUNNAN ON TEHTÄVÄ KONKREETTISIA TEKOJA VAMMAISTEN IHMISTEN OIKEUKSIEN TOTEUTTAMISEKSI.

Kunnan tulee laatia konkreettisia toimenpiteitä sisältä-

vä vammaispoliittinen ohjelma. Vammaisneuvostojen roolia on vahvistettava ja kunnallisten luottamustoimien on oltava yhdenvertaisesti myös vammaisten ihmisten ulottuvilla. Kuntien on huolehdittava järjestöjen ja yhdistysten toimintaedellytysten turvaamisesta.

YHDENVERTAISUUDEN TOTEUTUMINEN EDELLYTTÄÄ SEKÄ ASENNEMUUTOSTA ETTÄ VAHVEMPAA TIETOPOHJAA VAMMAISUUDESTA.

Vammaisiin ihmisiin kohdistuva häirintä, vihapuhe ja kiusaaminen on saatava loppumaan.

Vammaisuuteen liittyvien indikaattoreiden lisäämisellä hyvinvointikertomusten pohjatietoon saadaan tietoa vammaisten ihmisten tilanteesta kunnassa.

KUNNASSA ON OLTAVA ESTEETTÖMYSSUUNNITELMA JA SELKEÄT TAVOITTEET ESTEETTÖMYYDEN TOTEUTTAMISEKSI.

Kunnan asuntotuotannon suunnittelussa sekä korjaus- ja täydennysrakentamisessa esteettömyys on huomioitava minimivaatimuksia laajemmin. Kohtuuhintaisten esteettömien asuntojen tulee olla kaikkien saatavilla. Esteettömiä autopaikkoja on oltava riittävästi tarjolla.

KUNNAN ON EDISTETTÄVÄ ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAA JA KOROSTETTAVA ESTEETTÖMYYDEN MERKITYSTÄ LIIKUNTAOHJELMISSAAN. KUNNALLA ON PÄÄVASTUU ERITYISLIIKUNNAN PALVELUIDEN JA TUKITOIMIEN JÄRJESTÄMISESSÄ.

Esteettömät olosuhteet, kuten julkisen ja yksityisen sektorin tarjoamat liikuntatilat, sekä osaavat ohjaajat ja aktiiviset yhdistykset ovat tärkeitä harrastamisen mahdollistajia. Liikunnan harrastamisen kulut on pidettävä mahdollisimman alhaisina. Esteettömät luontoreitit antavat mahdollisuuden luontoliikuntaan ulkoilijan toimintakykyyn katsomatta.



KUNTAVALIT
18.4.2021

PIENI ELE

Helsingin Invalidien Yhdistys osallistuu tänäkin vuonna Pieni ele -keräykseen. Jo yli satavuotias keräys perustuu 15 järjestön yhteistoimintaan. Paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin ympäri Suomea. Keräyksen tuotto käytetään yhdistyksissä esim. vertaistukiryhmien ja virkistystoiminnan tuke-

miseen. Tule sinäkin mukaan vapaaehtoiseksi Pieni ele -kampanjaan! Toivottavasti pääsemme tänäkin vuonna äänestyspisteisiin tapaamaan ja kiittämään lahjoittajia kasvotusten! Pieni ele -keräyksestä tulee tietoa nettisivuillemme ja uutiskirjeeseen lähempänä vaaleja.

Ole kuulolla!

**PIENI ELE – SUURI TURVAVERKKO.
KERÄYS KOTIMAAN VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE.**

TULE TEKEMÄÄN YHDESSÄ HYVÄÄ!



**HIY on mukana pieni ele – vaalikeräyksessä kuntavaalien aikana
7.-13.4.2021 ja 18.4.2021.**

Vapaaehtoisten lipasvahtien avulla voimme kerätä varoja yhdistyksemme toimintaan. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistyksen jäsen, tuttava tai sukulainen. Lipasvuorot voi valita oman ajankäytön mukaan.

Lipasvahdin tehtävänä on huolehtia lippaasta, hymyillä ja kiittää lahjoittajaa.



VOIT ILMOITTAUTUA VAPAAEHTOISEKSI LIPASVAHDIKSI
Heikki Auliolle: heikki.aulio@hiy.fi tai puh. 040 704 8597

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄ

Yhdistyksellä on kesänviettopaikkana jäsenistön ja heidän ystäviensä käyttöön Laajasalossa, Helsingissä. Lomakylässä voi vierailla päiväkävijänä tai vuokrata mökin. Yhdistyksen edustaja lomakylässä on valvoja Mika Salmela.



Puistojumppaajia

Tätä kirjoittaessa ei kesän koronatilanteesta ole tietoa, joten emme voi olla varmoja, että lomakylä voidaan pitää auki. Toivomme kuitenkin, että mökkejä voidaan vuokrata vähintään samalla tavalla kuin kesällä 2020.

HEVOSSALMEEN pääsee Herttoniemen metro-asemalta bussilla 86. Pysäkillä on noin 300 metrin kävelymatka perille. Alueella on 15 vuokrattavaa mökkiä, päärakennus, jossa oleskelu- ja ruokailutilat, itsepalvelukeittiö, kaksi inva-wc:tä sekä suihku- ja pukeutumistilat miehille ja naisille. Saunarakennuksessa on takkatupa 10-20 hengelle. Alueella on grillikatos kävijöiden käyttöön.

Lomakylä on tämänhetkisen tiedon mukaan avoinna toukokuun alusta syyskuun loppuun.

Pikkumökkien varaustoimuksia otetaan vastaan 15.2.-15.3.2021 s-postilla toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240 tai <https://www.hiy.fi/yhdistys/he->

[vossalmen-lomakyla/mokit-ja-varaukset/#mokit](https://www.hiy.fi/yhdistys/hevossalmen-lomakyla/mokit-ja-varaukset/#mokit)

Isoihin mökkeihin (Nrot 16 ja 17) ja pieneen kiertomökkiin (nro 3) tehdään sitovat varaukset 15.2.2021 alkaen puh. 09 7206 240.

Mökkivarausten peruutukset tulee tehdä viikkoa ennen vuokra-ajan alkua.

Myöhemmistä peruutuksista tai peruutuksen tekemättä jättämisestä peritään 50 euron korvaus.

Mahdollisesti vapaana olevia mökkejä voi kysyä toimistosta (heinäkuussa suoraan valvojalta).

Hevossalmen hinnasto vuonna 2021

Kaikki hinnat sisältävät alv:n.

Isot mökit (Nrot 16 ja 17)

Alueella on kaksi isoa vaikeavammaisille pyörätuolinkäyttäjille soveltuvaa lomamökkiä. Mökeissä on



Osa pikkumökeistä uusittiin vuonna 2020.
Kuvassa kiertomökki nro 3



Uusittu grillikatos

makuupaikka 2-4 henkilölle, inva -wc, suihku, pienoiskeittiö, jossa liesi, jääkaappi, kahvinkeitin ja mikroaaltouuni.

Vuokra HIY:n jäsenille on touko- ja syyskuu **50 € vrk**, kesä-, heinä ja elokuu **53 € vrk**.

Hevossalmen pienet mökit

Pieniä mökkejä vuokrataan pääsääntöisesti koko kesäksi tai puoleksi kesää.

MÖKEISSÄ on vuodepaikka 1-2 hengelle, jääkaappi ja kahvinkeitin. WC- ja suihkutilat sekä keittiö ruuanlaittoon ovat päärakennuksessa. Päärakennuksessa on myös pesukone mökin varanneille, 3€ / käyttökerta (ei sisällä pesuaineita).

Mökkien vuokraushinnat:

955 € toukokuu - syyskuu (5kk)

483 € puoli kesää (2½ kk)

Kiertomökki, pieni mökki nro 3.

Tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön.

Toukokuu ja syyskuu:

120 € 1 viikko

190 € 2 viikkoa

Alle viikon varaukset 30 € vrk.

Kesä-, heinä- ja elokuu

126 € 1 viikko

200 € 2 viikkoa

Alle viikon varaukset 30 € vrk.

Saunavuorot ovat keskiviikkona ja lauantaina.

Mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan. Muille saunojille 4 €/hlö.

Lauantaisauna kaikilta 4 € / hlö.

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

TERVETULOA KESÄNVIIETTOON!



Digipisteen vuosi 2021

Poikkeuksellinen vuosi 2020 toi tullessaan uudenlaisia haasteita. Digineuvonnan merkitys korostui entisestään, kun koronapandemian takia monet virastot ja palvelut sulki ovensa ja siirtyivät toimimaan vain verkossa.



Laura Lundström, Heikki Aulio, Henri Airo, Pirjo Ylimäki, Ritva Kanerva ja Ruth Aaltonen digikuvauskurssin näyttelyn avajaisissa 26.10.2020

MYÖS HIY:n Digipiste tarjosi neuvontaa ja koulutuksia suurelta osin etänä. Tietoteknisiä pulmia ratkottiin etäopastuksessa, jossa opastaja saa yhteyden neuvontaa kaipaavan tietokoneen ruudulle Teamviewer-ohjelman avulla. Molemmat osapuolet voivat keskustella samaan aikaan puhelimitse siitä, mitä ruudulla tapahtuu.

KIRJASTOJEN, kulttuuritilojen ja harrastuspaikkojen sulkeuduttua digitaaloista onkin entistä enemmän hyötyä. Harrastusmahdollisuudet ja fyysiset tapaamiset ovat vähentyneet, mutta netin viihde- ja palvelutarjonta laajentunut entisestään. Moni kulttuuritoimija on alkanut tarjota videotallioiteja ja suorina lähetyksiä, ja omalta kotisohvalta voi katsella netin kautta esimerkiksi teatteriesityksiä ja konsertteja.

KIRJASTOJEN nettisivuilta voi lainata suoraan äänikirjoja tai tabletin ruudulta luettavia e-kirjoja ilman asiointia kirjastossa. Myös työväenopistot tarjoavat lähiopeutuksen sijaan monenlaisia verkkokursseja vieraista kielistä ruoanlaittoon. Pääkaupunkiseudun työväenopistojen kurssitarjontaan voi tutustua osoitteessa www.ilmonet.fi. Erilaisia opastusvideoita vaikka joogaan tai käsitöihin voi etsiä myös Youtubesta. (www.youtube.com). Kun sukulaisten tai ystävien tapaaminen ei ole mahdollista, voi järjestää virtuaalisen tapaamisen esimerkiksi Skype- tai Teams -ohjelmien avulla. Ohjelmia voi käyttää niin tietokoneella kuin älypuhelimellakin.

VUONNA 2021 Digipiste toimii edelleen pääosin toimiston aukioloaikoina. Toistaiseksi keskiviikkoisin projektikoordinaattori on tavattavissa klo 19 saakka, jolloin

Digipiste on paremmin myös työssäkäyvien käytettävissä. Jos verkkopalveluiden käyttäminen kiinnostaa, mutta tuntuu haastavalta, kannattaa olla yhteydessä Digipisteeseen. Digipisteellä saat henkilökohtaista neuvontaa ja tukea omien digitaitojesi kehittämiseen, oli aihe melkein mikä tahansa.

MYÖS Vammaispalveluissa ja Kelan palveluissa auttava neuvontapalvelu toimii puhelimitse tai sähköpostilla. Puhelinaika ma-ke 13-16 p. 050 365 2620 (vastaajaan voi jättää yhteydenotto-pyyntöön muuna aikana) sähköposti: tuula.partanen@hiy.fi.

KERRAN kuussa pidettäviä ryhmäkoulutuksia pidetään koronatilanteen mukaan joko Voudintie 6:n toimintakeskuksessa tai etäkoulutuksena. Jokaisesta koulutuksesta päätetään ja ilmoitetaan erikseen.

Ti 16.2. klo 14 Suosituimmat ilmaiset videosivustot
Ke 17.3. klo 17 Taulukkolaskennan perusteet (Excel)
Ti 13.4. klo 14 Älypuhelimien käyttöönotto ja toiminnot
KE 19.5. klo 17 Pilvipalvelut ja kuvien siirto

ETÄKOULUTUKSEN ohjeet löydät Digipisteen verkkosivuilta www.hiy.fi/hankkeet/digipiste/ tai soittamalla Digipisteeseen

Lisätietoja digineuvonnasta saat:
puh. 050 564 8034 tai digipiste@hiy.fi

Kokeilujaksona **tuolijoogaa** etänä – tule rohkeasti mukaan!

TOTEUTAMME HIY:ssä pitkään äijäjoogaa vetäneen Veikko Tarvaisen kanssa ilmaisen kolmen kerran etä-tuolijoogakurssin helmikuun puolivälistä alkaen.

ETÄKURSSI tarkoittaa sitä, että Veikko vetää tuntia kameran ääressä ja neuvoo liikkeitä osallistujille tietokoneen kautta. Yhteys toteutetaan Zoom-ohjelmalla ja sen käytössä auttaa HIY:n Digipiste.

TUNNIT pidetään keskiviikkoisin 17.2., 24.2. ja 3.3. klo 18-19.15. Ensimmäisellä kerralla Veikko avaa Zoom-yhteyden jo klo 17 ja Digipisteen Jouni Ahonen on silloin valmiudessa tarvittaessa neuvomaan yhteyden avauksessa.

KOLMEN ilmaisen kerran jälkeen kurssia jatketaan maksullisina, jos osallistujia tulee tarpeeksi. Pyydämme

kahden ensimmäisen kerran jälkeen palautetta osallistujilta.

TUOLIJOOGA sopii kaikille! Veikko itse kertoo "Kun ohjasin pari kertaa joogaa myös naisille HIY:ssä, se oli opettava kokemus minulle, kun sain avointa palautetta. Kun varsinkin HIYn tuoliäijäjoogaryhmässä ohjaukseni kehittyi yhä puheliaampaan ja nopeampaan suuntaan, kun se upposi osallistujiin, niin tajusin, että varsinkin HIY:ssä minun olisi ohjattava naisille vähemmän puheen, vitsejä vältellen ja hitaammalla rytmillä. Niin toimin sitten Parkinson-yhdistyksen tuolijoogaryhmissä, joissa kävi uskollisesti toistakymmentä ihmistä, pääosin naisia."

Ilmoittautumiset 15.2. mennessä toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240.

TUOLIJOOGAA KESKIVIikkoILTAISIN VERKOSSA, ZOOM-OHJELMALLA

17.2., 24.2. ja 3.3. klo 18-19.15 maksuton kokeilujakso

Tule rentoutumaan ja tekemään yksinkertaisia joogaliikkeitä tuolilla istuen. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Kaikki liikkeet voit tehdä omien tuntemustesi mukaan soveltaen ja omaa kehoa kuunnellen.

Ryhmän toiminta jatkuu keväällä maksullisena, jos kiinnostuneita harrastajia on riittävästi.
Tuolijoogan ohjaa Veikko Tarvainen.

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



ERÄITÄ ESTEETTÖMIÄ RAVINTOLOITA PÄÄKAUPUNKISEUDULLA

Palvelutalo Merenpisarassa asuva HIY:n jäsen Suvi Konttinen otti lehteen yhteyttä ja tarjosi tekemäänsä listausta esteettömistä ravintoloista. Julkaisemme Suvin listan ja toivomme, että pandemiatilanne sallii pian turvalliset ravintolakäynnit.



Suvi Konttinen kotonaan palvelutalo Merenpisarassa.

SUVI kertoo: "Itse olen pitänyt ravintolassa syömisestä lähes aina. Tapa sai uuden näkökulman, kun minusta tuli pysyvä pyörätuolin käyttäjä noin kuusi vuotta sitten. Olen huomannut, että pyörätuolilla kulkeva on yhtä tervetullut ravintolaan kuin käveleväkin, joskus jopa pyörätuolin käyttäjää kohdellaan huomattavasti paremmin.

ON asioita, joita pyörätuolin käyttäjä joutuu huomioida ravintolassa, esim. onko sisäänkäynti katutasossa, onko ravintolassa inva-vessaa, onko ravintolan sisäpuolella portaita, ovien leveys, tuulikaapin ovien aukeavuus, ruokailupöydän korkeus, hissien koko ja

toimivuus. Avustajan mukanaolo auttaa usein ravintolakäynnin aikana. Tekemäni listan tarkoitus on helpottaa muiden pyörätuolin käyttäjien elämää"

Casa Largo

Asema-aukio 2, 00100 Helsinki
Espanjalaistyyppinen ravintola, jossa välitön, mukava tunnelma. Vain 6 pyörätuolipaikkaa. Maistuva ruoka ja ystävällinen palvelu.
Inva-wc löytyy.

Chicos Arabia

Hämeentie 109-111, 00560 Helsinki
Amerikkalais-Meksikolainen fuusiokeittiö.
Ruoka kohtalaista. Inva-wc löytyy.

Chicos Sello

Leppävaarankatu 3 -9, 02600 Espoo
Inva-wc löytyy kauppakeskuksesta.

Chicos Töölö

Mannerheimintie 68, 00260 Helsinki
Ravintolassa ei ole inva-wc:tä

Chicos Viikki

Viikintori 3, 00790 Helsinki
Ravintolan vierestä kauppakeskuksen puolelta löytyy inva-wc.

La Famiglia Helsinki

Keskuskatu 3, 00100 Helsinki
Inva-wc löytyy. Mukava, rento tunnelma, hyvä ruoka
Pyörätuolilla sisään oikeanpuoleisesta ovesta, jossa myös liuska.

La Famiglia Flamingo

Tasetie 8, 01510 Vantaa
Inva-wc löytyy ainakin kauppakeskus Jumbosta.



Kappeli

Eteläesplanadi 1, 00130 Helsinki
Tyylikäs, hintava ravintola, josta löytyy inva-wc.
Hyvä ruoka.

Memphis Hakaniemi

Siltasaarekatu 18-22, 00530 Helsinki
Inva-wc löytyy. Nuorisoravintola.

Memphis Kamppi

Urho Kekkosen katu 1, 00100 Helsinki
Hyvät, runsaat hampurilaiset.

Zetor

Mannerheimintie 3-5, 00100 Helsinki
Inva-wc löytyy. Kunnon hyvää suomalaista ruokaa.
Rampit kiertävät pitkän matkaa ennen pääovea.

10 kerros

Kaivokatu 3, 00100 Helsinki
Hyvä ruoka.
Vaakunan talo on ahdas, juuri ja juuri normaalileveydeltään 60 cm pyörätuolilla mahtuu hissiin.
Inva-wc löytyy.

Bistro Gimis

Ruoholahdenranta 3, 00180 Helsinki
Yksi lempiravintolani. Hyvä ruoka ja mukava miljö.
Inva-wc löytyy.

Frans & Amelie

Kluuvikatu 8, 00100 Helsinki
Mukava, viihtyisä pieni ravintola, jossa hyvä ruoka.

Belge

Kluuvikatu 5, 00100 Helsinki
Belgialaista ruokaa.
Hissillä 2.kerrokseen pyörätuolilla.

Kaarna baari & keittiö

Mannerheimintie 20, 00100 Helsinki
Suomalainen hyvä ruoka pohjoismaisilla mausteilla.
Sisäänkäynti forumin 2.krs, pari porrasta ja liuska.

Central

Pietarinkatu 15, 00140 Helsinki
Ravintolassa Inva-wc. Pääovesta mahtuu sisään vain normaalilevyisellä pyörätuolilla.
Hyvä ruoka, kesällä terassi käytössä.

Kirsi Maria Mustosen tarina – "jos kaatuu, niin ylähännousu on ensimmäänen"

HIY:n jäsen Kirsi Maria Mustonen on hyvä esimerkki ihmisestä, joka ei lukuisista vastoinkäymisistä huolimatta lannistunut vaikei asioita menneetkään elämässä kuten hän olisi toivonut. Hän on saanut musiikista sisältöä elämäänsä – ja luonut musiikilla paljon hyvää ympärilleen.



Kirsi Mustonen pienenä.

KIRSI on kotoisin Etelä-Pohjanmaalta. Hän oli tiedonhaluinen, ehkä vähän pikkuvanha lapsi, joka viihtyi hyvin aikuisten seurassa, oppi lukemaan varhain ja nautti kuvataiteista ja musiikista jo ihan pienenä. 12-vuotiaana hän joutui moottoripyörän töytäisemäksi, lensi pitkän matkan pää edellä tielle ja mursi jalkansa kolmesta kohdasta. Näin hän kertoo itse kokemuksesta "Omat muistihavainnot olivat sähköiskunomaisia ja pirstaleisia, lähinnä ääniaistimuksia sieltä täältä. Olin elämän ja kuoleman rajalla, sellaisia muistikuvia minulla oli. Kuulin siinä tilassa niin upeaa musiikkia etten pysty kuvailemaan sitä. Tai itse asiassa, kelluin musiikissa, aineettomana."

LÄHES kaikki tapaturmaa edeltäneet asiat ja tapahtumat pyyhkiytyivät hänen mielestään ja läheisten mukaan hän muuttui kömpelömmäksi ja hieman omituiseksi. Mitään neurologista diagnoosia hän ei kolarin jälkeen kuitenkaan saanut. Hänen liikkumisensa oli poikkeavaa toisen jalan jäätyä kolarin seurauksena toista lyhyemmäksi, horjuvaa kävelyä matkittiin koulussa ja häntä kiusattiin erilaisuutensa vuoksi.

KOULUNKÄYNTI JA OPISKELU

Kolarin jälkeen Kirsi kokee olleensa koulussa "täydellisen kuutamolla oppitunneilla, musiikkiopistossa ja joka paikassa". Hänen onnekseen aina löytyi kuitenkin yksi tai kaksi opettajaa, jotka eivät tehneet hänen han-

kaluuksistaan ongelmaa vaan valoivat uskoa ja luottamusta myös häneen.

HÄN kertoo nauttineensa vaikeinakin aikoina musiikista, jonka lajien suhteen hänen makunsa on laaja. Sulassa sovussa menee eri kirkkokuntien hengelliset laulut, eritoten varhaiskristilliset laulut, Uriah Heep, Iron Maiden, Bach, Beethoven ja Pärt. "Minulla oli lapsesta saakka rikas mielikuvitus, luonto ja eläimet olivat tärkeitä, kirjoitin, piirsin ja soitin. Luovuus on se terveen aivopuoliskon vahvuus, joka myös auttoi selviytymisessä sekä vammaisena että koulukiusattuna. Uriah Heepin löysin jo 11-vuotiaana sukulaisten levyhyllystä ja se soundimaailma viitoitti hyvin pitkälle myöhempää musiikkimakuani".

LUKION jälkeen Kirsi sinnitteli itselleen opiskelupaikan. Hän halusi ensisijaisesti soittaa ja kirjoittaa. "Saada soittaa kirkossa" oli hänen suuri haaveensa. Monien vaiheiden jälkeen hän pääsi opiskelemaan Jyväskylän yliopistoon musiikkikasvatuksen koulutusohjelmaan. Hän pyrki myös Sibelius Akatemiaan, mutta pääsyvaatimukset olivat joustamattomia ja pianonsoitossa ongelmaksi muodostui käsi-silmä-koordinaation ongelmat, joita ei silloin tunnistettu. Soittaakseen hän tarvitsi nuotit, mitä pidettiin osaamattomuutena, vaikka kyse ei ollut lainkaan siitä.



Kirsi johtaa laulua HIY:n joulujuhlissa vuonna 2017.

KIRSIN opiskelut sujuivat osa hyvin, osa heikommin. Energiaa muuhun kuin opiskeluun ei riittänyt, eli opiskelijariennot jäivät kokematta. Kaikesta huolimatta hän valmistui normaaliajassa.

TYÖELÄMÄ

Valmistuttuaan Jyväskylän yliopistosta hän oli viisi vuotta töissä yksityisessä musiikkikoulussa opettaen piano-oppilaita ja aikuisten lauluryhmää. Hän on opettanut koulussa, kansalaisopistossa ja musiikkiopistossa ja työskennellyt muun muassa kanttorin sijaisena useita kertoja.

VAIKKA opettaminen ei ollut Kirsin ensisijainen haave, niin siinä hän on saanut onnistumisen kokemuksia, eri työpaikoista on löytynyt aina joku kannustava kollega ja jälkeensä saatu palaute entisiltä oppilailta on ollut palkitsevaa. Työn räätälöinnin tarvetta olisi ollut alusta asti, mutta sellaista tukea hän ei työnantajiltaan saanut eikä siihen olisi varmasti ollut niihin aikoihin tarvittavia välineitä.

HÄN opiskeli vielä työn ohessa musiikkiterapian ja erityispedagogiikan opintoja koska halusi oppia sellaisten työvälineiden käyttämistä, jotka auttaisivat hänen oppilaitaan eikä ihmisen tarvitsisi pudota kaiken ulkopuolelle jonkin tietyn hankaluuden takia. Omakohtaiset kokemukset vaikuttivat tähän suuntautumiseen, hän halusi mahdollistaa muille parempaa kuin oli itse koh-

dannut.

TAPATURMAN jälkeen lääkärit olivat keskittyneet vasemman raajan murtumien parantamiseen ja jalan kuntouttamiseen. Siinäkin oli kaikenlaisia mutkia matkassa. 90-luvun lopulla Kirsi alkoi itse vaatia neurologisia tutkimuksia, suhteellisen tuloksetta. Hänen äitinsä oli tunnistanut aivovamman oireita jo pian kolarin jälkeen ja ollut turhaan yhteydessä kouluun ja musiikkiopistoon. Kirsi itse tunnisti samoja neuropsykologisia, kognitiivisia ja muita oireita erityispedagogiikan ja musiikkiterapian opintojen yhteydessä lukemistaan tenttikirjoista. Siinä vaiheessa päivittäinen aivorasitus piti virkeänä, mutta väsyminen siirtyi kehon kannettavaksi. Seurasi kovia hermosärkyjä, nielemisvaikeuksia, näköongelmia, väsymistä ja aineenvaihdunnallisia ongelmia, joita ei tunnistettu.

VIHDON vuonna 2001, siis 24 vuotta kolarin jälkeen, Kirsistä otettiin tietokonetomografia ja magneettikuvaus tehtiin seuraavana vuonna keväällä. Hänellä havaittiin olevan kolarin seurauksena aivoruhjevamma vasemmalla otsalohkolla ja ruhjearpia oikealla kallon takaosassa. Mutta vuonna 2002 saatu diagnoosi ei muuttanut hänen tilannettaan – hänhän oli työssä ja ”kaikki oli hyvin”. Ennen asianmukaisen diagnoosin saantia hän oli joutunut sairauslomalle, jota voisi hyvin kuvailla uupumukseksi, josta palautui kuitenkin vielä musiikkiopistoon töihin ja josta syystä sai tuon ”työs-



Kirsi ja Pekka tutustumassa Saksan Wormsissa paikkaan, jossa oli ollut Euroopan vanhin synagoga.

säolo"-kommentin vaikka jaksaminen oli edelleenkin koetuksella. Työ oli hänelle parasta mahdollista kuntoutumista. Tässäkin kohtaa hän koetti saada työhönsä rätälöintiä ja jotakin selkeyttä sillä työ itsessään ei ollut suuresti kuormittavaa. Kuormittavuudessa keskeisimmät asiat ovat olleet lähinnä rakenteellisia, luokkatilojen saaminen, monet epäselvyydet, missä hänen milloinkin pitäisi olla, pimeällä ajamisen hankaluudet yms.

ERINÄISTEN työpaikkojen, niissä ilmenneiden ongelmien, työnantajien joustamattomuuden ja usean vuoden pallottelun jälkeen Kirsi sai eläkepäätöksen, joka ei pohjalaiseen työntekoetokseen kasvaneelle ollut mikään riemun aihe. Säännöllinen toimeentulo helpotti toki käytännön elämää, mutta henkisesti ratkaisu oli raskas.

ERILAISET VAPAAEHTOISTYÖT

Kirsi itse sanoo, että "siitä että tekee jotakin, syntyy hyvinvointi. Itse haluan olla hyödyksi niin kauan kuin johonkin kykenen." Ja kyllä hän on tehnytkin, edelleen eläkkeellä ollessaan.

KIRSI on ollut seurakuntatoiminnassa ja monenlaisessa kristillisen viitekehyksen piirissä, diakoniassa, erityisdiakoniassa ja vanhusten parissa. Hän sanoo, ettei ole mikään tyypillinen vapaaehtoistyöntekijä, vaan on tarttunut eri lailla eteensä tullessiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Kaikki toiminta on hänelle kuntoutusta, mutta tietysti myös hyvän tuomista muille. Yhteistyö on hänelle tärkeää, ei yksilönä itsensä nostaminen muiden yläpuolelle tai ulkopuolelle.

KIRSI JA HIY

"Erittäin myönteinen asia oli nykyisen aviomieheni Pekan tapaaminen. Avioiduin 27.05.2006, tapasimme alun perin jo useampi vuosi sitä ennen aivovammaliiton toiminnan yhteydessä. Avioliitto oli minulle onnellinen hyppy tuntemattomaan monessakin suhteessa. Voimme tukea toisiamme, olla avuksi toisillemme ja viettää yhdessä laatuaikaa."

HIY:N jäseneksi Kirsi päätyi miehensä Pekan myötä vuonna 2009. Kirsi on monille hiyläiselle tuttu lukuisista erilaisista tapahtumista, joissa hän on laulattanut ja säestänyt meitä. KULTURAn toiminnassa pariskunta on myös aktiivisesti mukana, yhteinen tekeminen



Kirsi ja Pekka HIY:n 75-vuotisjuhlassa vuonna 2013, kuva: Riitta Skytt



Pekan kanssa lähdössä kotiin Frankfurtista, Pekan Tuija-tädin luota.



Myös ratsastaminen on ollut Kirsille tärkeää.

kulttuurin parissa kiinnostaa kumpaakin kovasti. Pekka kirjoitti pitkään Täyttä Elämää -lehteen kolumneja konserteista ja pariskunnan yhteisistä matkoista.

YHTEINEN HARRASTUS – MATKUSTAMINEN

Pekka Mustosen suvussa on kansainvälistä väriä ja yhdessä pariskunta on vieraillut hänen sukulaistensa luona maailmalla - ja muuallakin. Matkakohde valikoituu yleensä jonkun kiinnostuksen kohteen myötä ja hotellin he valitsevat sen perusteella, että lähellä on joko metro-, ratikka- tai bussiyhteys.

PERILLÄ he ostavat muutaman päivän liput paikallisiin julkisiin välineisiin. Usein mukana on jo Suomessa ostettu turistikas, jossa on karttoja ja metro- ja muut pysäkit. Niiden varassa on hyvä suunnistaa.

JOSKUS on sattunut, että etukäteen ilmoitetusta avuntarpeesta huolimatta tieto ei ole mennyt perille. Näin on käynyt esimerkiksi pyörätuolisiirtymisten kanssa lentokentällä. Siitä tulee aikaa vievää turhaa sähläystä matkaan. Muun muassa Frankfurtin terminaali on valtavan iso, kuin kokonainen pieni kaupunki ja pelkästään vammaisten avuksi olevaa henkilökuntaa on satoja.

Pienillä autoilla siirtyminen vaihtoportille sujuu niillä näpsäkästi, silloin kun sujuu. Matkakohteessa Kirsi ja Pekka panevat merkille esteettömyysasiat ja Kirsi kehuu, että ihmiset ovat yleensä hyvin avuliaita.

ELÄMÄNASENNE

Perikiantamattomuus ja halu tehdä töitä, koskapa ei kai sitä ole tarkoitus olla almujen ja hyväntekeväisyyden varassa; olla luova ja toimia aktiivisena jäsenenä yhteiskunnassa ovat olleet Kirsia vahvasti ajavia voimia. Opiskelujen ja työelämän haasteisiin hänen olisi ollut helpompi vastata, jos olisi saanut neurologisen diagnoosin heti onnettomuutensa jälkeen. Mutta hän ei lannistunut eikä antanut periksi, vaikka selittämättömät oireet vaivasivat ja tekivät elämästä hankalaa - jopa siinä määrin että häntä pidettiin milloin tyhmänä tai että olisi nauttinut muutakin kuin kansalaisluottamusta.

KIRSIN matkan varrelle on onneksi sattunut ihmisiä, jotka ovat uskoneet häneen ja kannustaneet häntä niissä asioissa, joissa hän on ollut hyvä. Näin hän on saanut uskoa itseensä ja omaan tekemiseensä ja voinut samaa kokemusta välittää oppilailleen.

RAAJAT YLITTÄVÄ (?) RAKKAUS



En tee uudenvuodenlupauksia. En sen jälkeen, kun parikymmentä vuotta sitten lupasimme parhaan ystäväni kanssa, että jos jompikumpi palaa yhteen arveluttavan entisen heilansa kanssa, hän joutuu hyppäämään laskuvarjolla. Helmi-kuussa soitimme molemminpuolisesti ujon puhelun, että voisiko sen typerän lupauksen perua..

Mutta teille, hyvät lukijat, lupaan, että en kirjoita tänä vuonna koronakolumneja. Emmeköhän ole kaikki kuulleet koronasta ihan tarpeeksi. Paitsi tämän kolumnin inspiroi tuo uutisvirtaa yhä hallitseva virus, joka vei meiltä kosketuksen.

TARVITSEMME kosketusta jo vauvoina, jotta voisimme tuntea itsemme rakastetuiksi. Ihmislapsen aivojen rakenteet eivät myöskään kehity aivan oikein päin ilman kosketusta.

Ihossamme on lukemattomia reseptoreita, jotka vähentävät ahdistusta sekä lisäävät onnellisuuden tunnetta, ja ne vahvistavat niitä siteitä, joita meillä on toisiin ihmisiin. Tämä konkretisoitui minulle, yksineläjälle, viimeistään koronakevään ja -kesän taitteessa. Minulla on syntymäpäivä toukokuun lopussa, ja silloin kutsuin muutaman ystävän kotiini, ihan livesynttäreille! Mutta silloinkaan emme halanneet, ja tajusin, että en ollut koskettanut ketään yli kahteen kuukauteen. Tietysti vielä pahempi oli tilanne kaikilla, joiden palvelutaloihin ja asumisyksiköihin ei saanut lainkaan tulla vierailemaan.

ON oma valintani, että kotonani ei ole pieniä tahmaisja käsivarsia ympärilleni kiertymässä. Mutta kun ei ollut edes fysioterapeuttia möyhentämässä, sydämeni täyttyi katkeruudella kuten Pikku Myyllä. (En muista, missä kirjassa, mutta tuo lause on jäänyt mieleeni.) Ehkä osittain tästä syystä päätin heittäytyä takaisin deittailun outoon maailmaan.

MEIDÄN vammaisten ihmisten seurusteleminen, seksuaalisuus ja perheiden perustaminen on monitahoi-

nen ja joskus (vammattomille) kovinkin ongelmallinen asia, jonka käsittelemiseen ei tällainen kepeä kolumni ole välttämättä paras paikka. Toisaalta yhteiskunta näkee meidät kuin epäseksuaalisina olentoina, toisaalta ja osittain juuri tästä johtuen vammaisten naisten seksuaalinen hyväksikäyttö on yleisempää kuin vammattomien.

EN itse ole vielä törmännyt kovinkaan moneen erikoiseen tapaukseen lyhyellä sinkkutaipaleellani vammaisena naisena. Poikkeuksena se yksi, joka mainitsi olevansa hoitoalalla ja puhui koko ajan jostain ”kuntoutuksen polusta” ja hänellä ilmeisesti oli joitakin vammaisuuteen kohdistuvia fantasioita. Nyt uutena ilmiönä on minulle tullut dominoivaa naista etsivät miehet, vaikka kirjoitan profilissani olevani kiltti ja aurinkoinen. Sinänsä kotiorja olisi kiva ylläri, koska minulla ei ole henkilökohtaista avustajaa, mutta ehkä ei kuitenkaan. Kovin moni ei ilmeisesti ole myöskään tajunnut keskusteluvansa vammaisen henkilön kanssa, koska linjoilla tulee usein kumman hiljaista, kun kerron asiasta.

KUN minulla ei itselläni ollut vielä liikuntavammaa, tapailin ulkomailla asuessani miestä, jonka vasen jalka oli amputoitu reidestä alaspäin. Tapasimme kuntosalilla, jossa hän käytti aina shortseja. Kun jossain vaiheessa tajusin, että hän ontuu, huomasin katsoa muuallekin kuin hänen tyrmäävään ylävartaloonsa ja näin proteesin. Mies oli itse niin sinut vammansa kanssa, jonka hän oli saanut melkein 30 vuotta aiemmin, että muillekin oli helppoa olla tekemättä siitä numeroa. Kunpa pystyisin vielä joskus samaan. Ainakin vielä tulee varoiteltua treffikumppaneita etukäteen ”kävelen sitten kuin mummo, ettäs tiedät”.

VÄHÄN näköjään jo ystävänpäivä- ja muutenkin hyvisä tunnelmissa tässä uuden vuoden alussa mennään. Toivotan kaikille Täyttää elämää -lehden lukijoille hyvää parisuhde- ja muutakin onnea tälle vuodelle. Ja niitä halauksia!

Ystävänäpäivä

Päivä ystävien tää
pieni pala elämää,
kuinka usein muistetaan,
toisiamme autetaan?
Missä apumme on silloin
yksin kun on joku illoin,
joka kaipais ystävää
vierellensä silloin jää!
Kiitoksen saat lämpimän
hyvän mielen myöskin hän.

-EM-

Hyvää ystävänäpäivää!

Ajankohtaista

Uusi palvelupäällikkö HIY:n avustajavälitykseen vuodeksi 2021

HELSINGIN Invalidien Yhdistyksen avustajavälityksen pitkäaikainen palvelupäällikkö Laura Filppu on siirtynyt vanhempainvapaalta vuoden 2021 loppuun asti kestäväälle opintovapaalle. Hän työskentelee kuitenkin osa-aikaisena kehityspäällikkönä ensi vuoden ajan vastaten ennalta sovituista tehtävistä tietojärjestelmiin liittyen.

LAURAN vanhempainvapaasijaisena syksystä 2019 palvelupäällikkönä toiminut Kirsi Lankinen siirtyi uusiin haasteisiin vuoden vaihteessa ja määräaikaisena palvelupäällikkönä aloitti 1.1.2021 Krista Saari. Krista on terveystieteiden maisteri, sairaanhoitaja ja lähihoitaja, ja hän on työskennellyt viimeiset kuusi vuotta esimiehenä Validian erikokoisissa asumisyksiköissä Pirkkanmaalla.

MONIPUOLISEN työkokemuksen ja koulutuksensa ansiosta Kristalla on hyvä käsitys vammaisten henkilöiden kanssa työskentelystä, heidän erityistarpeistaan ja avustajapalveluiden merkityksestä heidän arjessaan. Toivotamme Kristan tervetulleeksi HIY:n avustajavälityksen tiimiin!

KRISTAN tavoittaa vuodenvaihteen jälkeen numerosta 044 7433534 ja sähköpostitse krista.saari@hiy.fi.

AVUSTAJAVÄLITYKSEN koordinaattoreina jatkavat Kaisa Heiskanen, Maria Lievonen ja Pia Mattila. Heidät tavoittaa tuttuun tapaan numerosta 045 8519000 ja sähköpostitse avustajavalitys@hiy.fi.



Autoverolaki uudistui 1.1.2021

KAKSIOSAINEN HAKUPROSESSI

Hakuprosessi vamman perusteella tai erityisestä syystä haettavalle autoveron palautukselle on nyt kaksiosainen. Ensinnäkin pitää hakea päätöstä siihen, että saa oikeuden autoveron palautukseen. Tämän jälkeen hakija voi jättää erillisen hakemuksen autoveron palautuksesta. Hakemus on tehtävä kuuden kuukauden kuluessa siitä, kun ajoneuvo on merkitty rekisteriin ensimmäistä kertaa.

HAKEMUS JA LIITTEET VEROHALLINNON OMAVERON KAUTTA

Hakemus autoveron palautuksesta tehdään sähköisesti omavero.fi-asiointipalvelussa. Sitä kautta lisätään myös hakemuksen liitteet, kuten esimerkiksi lääketieteellinen selvitys terveydentilasta, jäljennös ajokortista ja kauppasopimus. Vaihtoehtoisesti Verohallinnon sivuilta löytyy Verohallinnon oma hakemuslomake ja postitusosoite hakemukselle. Vapaamuotoisia hakemuksia ei jatkossa käsitellä.

ERILAISET LIITTEET ERITYISESTÄ SYYSTÄ HAETTAVAAN AUTOVEROPALAUTUKSEEN

Kriteerit erityisestä syystä haettavaan autoveropalautukseen poikkeavat vamman perusteella haettavasta palautuksesta. Tämän takia myös hakemuksen liitteet ovat osittain erilaiset. Näitä ovat esimerkiksi auton tarpeeseen vaikuttavat erityistarpeen perustelut ja taloudelliset perusteet.

AUTOVERON PALAUTUS MAKSETAAN VAIN AUTON OMISTAJALLE TAI HALTIJALLE

Autoveron palautus maksetaan suoraan auton omistajalle tai haltijalle. Osamaksukauppa ei ole este eikä se myöskään siirrä autoveron palautuksen maksamisen ajankohtaa tuonnemmaksi auton haltijalle.

AVUSTAJAKESKUS SENTTERI

TAVOITE

Avustajakeskus Sentterin keskeisimpänä tavoitteena on rekrytoida ja haastatella henkilökohtaiseksi haluavia henkilöitä ja ohjata heitä vammaisille vammaispalvelulain mukaiselle henkilökohtaisen avun päätöksen saaneille työnantajille.

Henkilökohtaisen avustajan avulla vammaisten osallisuus ja Yhdenvertaisuus voivat toteutua.

Sentterin toiminta perustuu Itsenäisen elämän ideologiaan. Henkilökohtainen avustaja on avain osallistumiseen ja valinnan vapauteen. Sen rinnalla huomioidaan myös vastuu, jonka vammaisen henkilö itse työnantajana ottaa.

Avustajakeskus Sentteri auttaa tällä hetkellä vain Helsingissä ja Kauniaisissa asuvia vammaisia henkilöitä. Avustajan palkan maksaa aina kotikunta.

Avustajakeskus Sentterin palvelut:

- ♦ Antaa tukea työntekijöiden rekrytointiin ja esihaastatteluun sekä perehdyttää avustajia työhön
- ♦ Henkilökohtaisten avustajien työnantajien henkilökohtainen neuvonta ja ohjaus
- ♦ Antaa avustajille ohjausta avustamiseen ja tukea työntekijänä toimimiseen
- ♦ Avustaja ja työnantajarekisterin ylläpito

Avustajakeskuksessa työskentelee koordinaattorit

Marjut Ounila ja Matti Koikkalainen.

Ota rohkeasti yhteyttä tai kysy lisätietoa

sentteri@sentteri.fi tai puh: 045 77324381

www.sentteri.fi



Sentteri

Vähemmän liikuntaa



TÄMÄ on lyhyt kertomus siitä, kuinka liikkuu voi myös liikaa.

NELJÄ "lastani" koostuvat yläraajoistani ja alaraajoistani. Yksi neljästä lapsesta on valitettavasti jäänyt jälkeen kehityksestä. Se vähän niin kuin raahautuu muiden perässä. Se kuuluu kuitenkin muiden joukkoon ja muut odottavat sitä tarvittaessa. Sitä hellitään myös joukolla ja jutellaan tarvittaessa rauhoittavasti.

TÄSSÄ yksi mielikuvista, joiden avulla olen yrittänyt selviytyä lonkan tekonivelleikkauksessa saadun gluteus superior hermon vaurion kanssa. Olen myös käynyt Mindfulness-kurssin ja puhallan kipeän kohdan läpi kivun yllättäessä vaikkapa bussissa. Liikuntaa olen harjoittanut, totta kai. Vesijumpaa ja vesijuoksua kiivaasti hengästymiseen asti veden pehmentäessä. Kerran viikossa tavallinen jumppa ja Pilates-tunti. Niin ja useampi tunti viikonloppuisin maalla ulkotöitä, raskaitakin.

KIPU vain paheni kahdeksan vuoden aikana. Vahvat kipulääkkeet eivät enää auttaneet. Lopulta oli haettava lisää apua fysiatrian erikoislääkäristä, jota minulle oli suositeltu. Sain kortisonipiikin, minkä jälkeen olo olikin kuin taivaassa, tosin vain kuukauden ajan. Samalla käynnillä selvisi, ettei raskaasta liikunnasta ollutkaan apua siihen, että venyttynyt hermo olisi alkanut toimia. Lisäksi epäily uudesta vammasta, insertiitistä, janteen kiinnityskohdan tulehduksesta heräsi. Tämä rasitusvamma vahvistettiin magneettikuvassa, jonne olin saanut lähetteen kaaduttuani portaissa.

OSAAVAN fysioterapeutin Liisa Honkavaaran kanssa suunniteltiin 15 täsmäliikkeen sarja, jonka voin tehdä vaikka saunassa. Lisäksi vähennettiin liikuntaa reippaasti. Hain KELA:n ryhmämuotoiseen alaraajaongelmaisten kuntoutukseen, toiveissani oli liikunta ja ehkä pelien pelailu ryhmässä. Kuntoutus toteutui kuitenkin vasta miltei kaksi vuotta hakemuksen teosta, jolloin kunto oli mennyt jo alaspäin. Päätin harjoitella rollaattorin käyttöä kuntoutusviikon aikana.

Ei olisi ehkä pitänyt Koko muu joukko suhtautui mi-

nuun kuin Rollaattoria Käyttävään. Minun rinnallani ei voitu kävellä, "tuollainen mikä-lie vamma, olisi voinut vaikka tarttua". Ajauduin ensimmäisen kerran kulu-neiden kahdeksan vuoden aikana identiteettikriisiin. Näin Liisa viisaasti määritti tilani kysyttyäni häneltä mikä minulla oikein on. Mikään ei ollut niin kuin ennen. En ollut enää terve. Olinko vammainen terve vai terve vammainen? Osatyökyvyttömyyseläkkeellä olen ollut jo kolmatta vuotta ja se on sopinut hyvin minulle pitkän työuran lopussa. Olin tehnyt kaikki kuntoutusviikon liikuntaharjoitukset täysillä, kuten tapanani oli ollut. Lihaksia särki ja olin menettänyt itseluottamukseni. Työterveyslääkäri teki vaikuttavan intervention masentuneelle potilaalle: määräsi sairauslomaa, masennuslääkityksen ja vielä soitti perään kysyäkseni vointiani. Onni koheni nopeasti.

LIISAN viitoittamalla tiellä jatkettiin. Niin, olen vammainen tai toimintakykyrajoitteinen tai osatoimintakykyinen, so what? Onneksi on nämä "isot lapset" tai mikä lie "tikut" vielä jonkinlaisessa kunnossa, mutta ei niiltä mahdolltomia voi enää vaatia. Viikoittainen liikunta-ohjelmani laitettiin kokonaan uusiksi. Aluksi tuntui vaikealta uskoa, ettei minun tarvinnut tehdä yhtä kädennostoliikettä viittä kertaa enempää. Surullista oli luopua kymmenen vuotta kestäneestä viikoittaisesta vesiliikuntatunnista. Liian raskaasta, Liisa ilmoitti näkemyseni. Arkiliikuntaa omakotitalossani maalla olin tottunut tekemään useamman tunnin päivässä. Jatkossa korkeintaan 1-2 tuntia ja vähintään tunnin välein lepotauko. Kyynärsauva olisi otettava jatkuvaan käyttöön. Pilatesta sain jatkaa, onneksi.

TOIMINNALLISUUS on avainsana. Tavoitteena on se, että jokainen terve raaja liikkuu kivutta niin paljon kuin optimaalinen liikerata mahdollistaa. Vuoden aikana olen tutustunut kaikkien liikuntaan osallistuvien osien toimintaan ja alkanut harjoittaa niitä yksilöllisesti. Minunkin kehoni on luotu toimintaan ja sillä on oikeus siihen, joka päivä. Välillä se kaipaa pientä venyttelyä ja ennen kaikkea lepoa, kerran viikossa sillä on tarve kokonaiseen päivään ilman rasitusta.

KORONA-AIKA viimeisteli uuden alkuni. Muutin konaan maalle ja sain hoitokoiran omakseni. Avustajakoiraajonossa olin ollut jo monta vuotta ja nyt sainkin, no lähinnä avustettavan koiran. Mitä väliä, aussini Velho Vintiö lohduttaa minua tarvittaessa, antaa suukkoja monta kertaa päivässä ja pakottaa minut ulkoilemaan ja harjoittelemaan pystyssä pysymistä. Koronakeväänä työpaikan virkistyskerhon järjestämä pilates jatkui etänä. Ennakkoluulottomasti ohjaajamme Katja Lilja opetteli etäohjelmien käytön ja oli ihanaa kerran viikossa heittäytyä patjalle työpöydän vieressä rauhoittumaan, rentoutumaan ja venymään. Katja näytti parastaan ja aloin oivaltaa oikeasti, mitä tarkoittaa liikkuvuus. Katja perusteli vinksinvonksin-liikkeitä: ”Jos ihminen kaatuu, niin ei se koskaan kaadu suoraan”. Etäosallistuminen mahdollisti sen, ettei tarvinnut ponnistella matkustamisen ja vaatteiden vaihdon kanssa.

ETÄTYÖSSÄ omassa rauhassa kannettavan tietokoneen ääressä istuessa oli hyvä alkaa vihdoin toteuttaa säännöllinen taukoliikunta. Säädin taukoliikunnan väliksi 45 minuuttia ja tietokoneen ruudulle lävähtää kahden liikkeen sarja. Pää venytetään taakse ja taivutetaan pää sivulle. Liikuntaohjeetkin olen vihdoin alkanut tajuta. Niskan venytys tarkoittaa siis pään vetämistä suoraan taakse ja jalan suoristus tarkoittaa jalan linjassa suoraan eikä suinkaan suoraan kuten eteenpäin kävellessä. Arkipuuhaa tehdään nykyään korkeintaan tunti kerrallaan ja urakka jätetään kesken, vaikka kuinka harmittaisi. Suorittaminen minun on täytynyt unohtaa kokonaan.

VÄHEMMÄN liikuntaa onkin enemmän. Minä ja kroppani teemme yhteistyötä iloisemman elämän eteen, hermovammasta huolimatta. Sopivan liikunnan lisäksi fysiatrin määräämä kipulääkitys, psykofyysinen fysioterapia ja mindfulness auttavat siinä. Näistä koostuu ”hyvän lääkärin hoito” 2020-luvun terveydenhuollossa. Toki turvaudumme kroppani kanssa terveydenhuollon muiden ammattilaisten palveluun tarvittaessa. Koronasyksynä löysin uuden harrastuksen. Me kolme, koirani, kroppani ja minä katselemme ja opiskelemme iltataivaan tähtiä saunareissun yhteydessä.



TEKSTI: TANJA KETOLA

Liikuntamahdollisuuksia kokoontumisrajoitusten aikana verkosta

OMASTA terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen on uudenlaisten haasteiden edessä poikkeusolojen aikana. Omatoimisen liikkumisen ja päivittäisen arkiaktiivisuuden korostuessa tutut liikunnan lainalaisuudet pätevät kuitenkin edelleen – pienikin liike lisää hyvinvointia, virkistää mieltä ja tukee toimintakykyä. Alla olevien linkkien takaa löytyy kootusti materiaalia ja vinkkejä omatoimiseen liikkumiseen.

- Liikuntaluuri on Helsingin liikuntapalveluiden uusi maksuton puhelinpalvelu, joka tarjoaa kaupunkilaisille henkilökohtaista ohjausta ja tukea liikuntamahdollisuuksiin ja liikkumiseen liittyviin kysymyksiin. Lisätietoa löytyy osoitteesta: helsinkiliikkuu.fi/liikuntaluuri/
- Helsingin kaupungin Ylen kanssa yhteistyössä toteutetut kymmenen minuutin Jumppahetket on suunniteltu helposti kotona toteutettaviksi ja sopivat kaikenlaisille liikkujille. Kaikki Jumppahetki-jaksot löytyvät Yle Areenasta [areena.yle.fi/hakusanalla ”jumppahetki”](https://areena.yle.fi/hakusanalla/jumppahetki)
- Vanhustyön keskusliiton Vahvikkeeseen on koottu eri tahojen tuottamia netistä löytyviä jumppavideoita. Katso www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohjeita

LIIKUNTARYHMÄT

HIY:n hallitus on päättänyt, että liikuntaryhmissä vuonna 2021 ryhmäkoko on oltava joukkuelajeissa vähintään 8 henkeä ja yksilölajeissa vähintään 5 henkeä.

HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

Ryhmät alkavat kun viranomais määräykset sen mahdollistavat. Ota yhteys toimistoon ja tarkista alkaminen ennen ensimmäistä kertaa.

ASAHI

Maanantaisin klo 10-11

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

BOCCIA

Tiistaisin klo 13-16

Boccia on tarkkuuspallopeti, 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.

TUOLIJOOGA VERKOSSA

17.2., 24.2. ja 3.3. klo 18-19.15 maksuton kokeilujakso. Tule rentoutumaan ja tekemään yksinkertaisia joogaliikkeitä tuolilla istuen. Tuolijoogan ohjaa Veikko Tarvainen. Ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 09 720 6240, s-posti: toimisto@hiy.fi.

TUOLIJOOGA

Keskiviikkoisin 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. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

JOOGA

Keskiviikkoisin 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. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

TUOLIJUMPPA

Torstaisin klo 11.45-12.45

Tunnilla tehdään avaavia, sykettä nostavia liikkeitä tuolilla istuen. Välillä käytetään välineitä kuten käsipainoja. Tunti soveltuu kaikille. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: puh. 09 720 6240, s-posti: liikunta@hiy.fi. Ryhmä on maksuton.

KUNTONYRKKEILY

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: jenniboxing@gmail.com. Hinta määrittyy osallistujamäärän mukaan.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

ISTUMALENTOPALLO

Torstaisin klo 19-21

Istumalentopallo on sovellutus tavallisesta lentopallosta ja se pelataan istuen. Ryhmä on omatoiminen. Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu, Siltakyläntie 7-9, Helsinki. Lisätiedot: Lisätiedot: Petra Pakarinen, puh. 044 563 8263, s-posti: petra.pakarinen@wippies.fi. Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaisin 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: Matti Ropa, mattiropa@hotmail.com, puh. 0407272550. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

SISÄKURLING

Tiistaisin 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. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

SULKAPALLO

Tiistaisin 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. Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Anja Kima puh. 041 440 5315, anja.kima@welho.com. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkoisin 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. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

KUNTOSALI

Torstaisin 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. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaisin klo 18-20

Ryhmässä harjoitellaan syöttöjä 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. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

VESIJUMPPA

Lauantaisin 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: puh. 09 720 6240 liikunta@hiy.fi. Vesijumppa on maksuton.

LAPSET JA NUORET

LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO

Lauantaisin klo 10-12

Ryhmässä harjoitellaan vammaissulkapalloa ja syöttöjä 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. Kausimaksun hinta määräytyy kauden pituuden mukaan.

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



KERHOT

HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA, VOUDINTIE 6.

Ryhmät alkavat kun viranomais määräykset sen mahdollistavat. Ota yhteys toimistoon ja tarkista alkaminen ennen ensimmäistä kertaa.

MAALAUSSERHO

Maanantaisin klo 12.30-15.30.

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

CANASTA

Keskiviikkoisin klo 13-20

Yhteyshenkilö: Seija Suominen puh. 040 744 3209

Tervetuloa uudet pelaajat!

ELÄKELÄISTEN KERHO

Torstaisin klo 13-15

Yhteyshenkilö: Tarja Raassina puh. 045 270 0969

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.

Ilmoittautumiset Heikki Aulio, puh 040 704 8597
tai heikki.aulio@hiy.fi

Kokoontumiset kuukauden ensimmäinen perjantai
klo 17-19.



**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



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi



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

HALTIA

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



Etunimet Sukunimi

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englanti ☐ muu

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

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

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen tallentamiseen 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



ILMOITUS

HIRVIKALLION LIIKENTEE

ASIA-TAKSI ASIOI PUOLESTASI

käymme kaupassa, kirjastossa,
hoidamme apteekkiasioinnit ja
monet muut asiointipalvelut

**JOTTA SINÄ SÄÄSTÄISIT AIKAA
JA PYSTYISIT VÄLTÄMÄÄN
IHMISVILINÄN**

ota meihin yhteyttä
puhelimitse 040 180 2918 tai
sähköpostitse hirvikallionliikenne@gmail.com
niin kartoitamme yksilöllisen palveluntarpeesi

LISÄTIETOA WWW.TAKSISEPPA.FI

