

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3|2021



HIY:n liittovaltuustoehdokkaat s. 9

Etätyö – uhka vai mahdollisuus s. 10

Avustajien merkitys arjessa ja matkoilla s. 18



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

YHTEYSTIEDOT

Voudintie 6, 00600 Helsinki
puh. 09 720 6240 toimisto@hiy.fi
Toimisto avoinna arkisin klo 9-15
ja lisäksi syys-huhtikuussa ke 9-19

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

Varapuheenjohtaja
Heikki Aulio
puh. 0407048597
heikki.aulio@hiy.fi

Toiminnanjohtaja **Pirjo Virtaintorppa**
puh. 09 7206 2415
pirjo.virtaintorppa@hiy.fi

Taloussihteeri **Marianne Nuutinen**
puh. 050 4701 768
marianne.nuutinen@hiy.fi

ASUINALOT

Tuulimylyntie 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 ja se on Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisina ja täysivaltaisina jäseninä ja valvoa heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa sekä kehittää heidän mahdollisuuksiaan yhdessäoloon.

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

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

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

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

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

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

UUODEN 2020 lopussa yhdistyksessä oli 1480 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2021 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 45 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivuilta www.hiy.fi.

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



Aaron kuvan Aaron pitkä työelämä, artikkeli s. 14

SISÄLLYSLUETTELO 3/2021

Lukijalle	s. 4
Puheenjohtajalta	s. 6
Ajankohtaista	s. 7
Invalidiliiton liittovaltuuston vaali	s. 8
HIY:n ehdokkaat liittovaltuustoon	s. 9
Etätöitä ja -toimintaa – uhka vai mahdollisuus?	s. 10
Kolumni, Anna Berghäll	s. 12
Cipu, Hanna Maidell	s. 13
Aaron kuvan Aaron pitkä työelämä	s. 14
In memoriam Eino Merilainen	s. 17
Avustajien tärkeys, Suvi Konttinen	s. 18
Liikuntaryhmien esittelyt	s. 19
Kerhot ja vertaistukiryhmät	s. 24



Invalidiliiton liittovaltuuston vaali, artikkeli s. 8

**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

SUOSI SUOMALAISTA, TUE PAIKALLISTA!



TÄTÄ lehteä tehdessä suunnittelemme jo kovasti ensi syksyn toimintaa olettaen ja toivoen, että paluu normaaliin on mahdollista. Ja mitä se normaali sitten onkaan? Paluu tilanteeseen, jossa olimme talvella 2020 ei ole mahdollinen. Samaan virtaan ei voi astua kahdesti, sillä sen enempää astuja kuin virtakaan ei pysy samana. Meillä kaikilla on varmasti ollut kova huoli läheistemme jaksamisesta ja pärjäämisestä, ja pandemia onkin herättänyt monet tekemään hyvää omassa lähipiirissään, naapureille on käyty kaupassa ja tuttuja on autettu enemmän kuin aiemmin. Tästä on hyvä pitää kiinni ja jatkaa samalla tavalla, eli ottaa tämä ”uudeksi normaaliksi”.

KAIKENKOKOISET liikeyritykset ovat menettäneet asiakkaita ja joutuneet taistelemaan olemassaolostaan. Jotkut ovat toki hyötynneetkin - kuljetusyritykset, verkkokaupat sekä maskien ja muiden suojavälineiden valmistajat tulevat ensimmäiseksi mieleen. Onneksi monet niistä ovat myös kotimaisia.

SUOMALAISEN työn liitto on jo vuosia kampanjoinut kotimaisen työn puolesta muistuttamalla meitä siitä, että ”jos jokainen suomalainen ostaisi joka kuukausi 10 eurolla lisää suomalaisia tuotteita ja palveluita, syntyisi 10 000 vuosityöpaikkaa.” Siinä on 10 000 mahdollisuutta toteuttaa Sopivaa työtä kaikille -kampanjan mukaista ajattelua, jonka tavoitteena on parantaa erityisesti fyysisesti vammaisten ihmisten työllistymistä. Vaikka ihmisellä olisi jokin haaste – sairaus, vamma tai muu este – jokaisella on mahdollisuus työhön, kunhan sopiva työ ja tuki löytyvät.

ITSE olen huolissani erityisesti niin sanottujen kivijalkaliikkeiden toimeentulosta ja tulevaisuudesta. Meistä moni ihailee Pariisin ihania leipä- ja vihanneskauppoja, mutta joutuu syystä tai toisesta ostamaan kaiken mahdollisen isoista marketeista.

SUURI osa kuluttajista haluaisi tehdä vastuullisia ostoksia, mutta ihmisten ostovalintojen taustalla on kuitenkin usein taloudelliset tosiasiat. Vaihtoehdot ovat



vähissä matin kurkistellessa kukkarossa. Jos kotimainen tuote maksaa tuplasti sen, minkä halpatuotanto-maassa tuotettu, niin lähes varmasti ostoskoriin päätyy se halvempi tuote. Joskus kyllä pätee sekin sanonta, ettei köyhällä ole varaa ostaa huonoa. Jos halpatuotantona syntynyt t-paita kulahtaa käyttökelvottomaksi kolmen pesukerran jälkeen, niin saattaa olla, että kotimainen, laadukas paita tulee pitkäikäisellä tähtäimellä edullisemmaksi.

KUKIN meistä tekee omat ostospäätöksensä omien resurssiensa ja mielihalujensa mukaisesti. Silloin kun se on mahdollista, kannattaa pohtia ostopäätöstensä syitä ja seurauksia. Omilla valinnoilla voi olla merkittäviä vaikutuksia, mutta koko maailman murheita ei kannata kantaa harteillaan. Kuppi kahvia pienessä lähikahvilassa, ammattitaitoisen suutarin korjaamat kengät, paikallisen parturikampaajan siistimät hiukset - mahdollisuuksia ”hyvään” kuluttamiseen on paljon.

NAUTITAAN aukeavista palveluista ja mahdollisuuksista

tavata toisiamme! Pandemian aikana moni on löytänyt lähiluonnon ja sen tarjoamat virkistyshetket. Niistä kannattaa nauttia edelleen. Retkikerhon kevään retket olivat suosittuja ja kerhon huipennusta suunnitellaan perjantai-iltapäivälle 10.9. Lue lisää sivulta 25.

SEURAAVA Täyttä Elämää -lehti ilmestyy marraskuussa, siksi tässä numerossa on jo asiaa marraskuisista Invalidiliiton liittovaltuuston vaaleista, sivut 8-9.

HIY:N sääntömääräinen syyskokous pidetään 27.11.2021. Puolet yhdistyksen hallituksen jäsenistä on jälleen erovuorossa, olisitko sinä kiinnostunut hallituksen jäsenyydestä? Voit ilmoittaa kiinnostuksestasi joko toimistoon, toiminnanjohtajalle tai puheenjohtajalle (yhteystiedot löytyvät sivulta 2).

PALAUTE lehdestä ja ideat aiheista ja haastateltavista ovat aina tervetulleita. Niitä voi kertoa minulle sähköpostitse tai soittamalla: pirjo.virtaintorppa@hiy.fi, puh. 09 7206 2415.

INFO

Digipiste-hanke loppuu, mutta neuvonta ja ryhmäluennot jatkuvat. Kesätaun jälkeen toivottavasti syksyllä voidaan palata Voudintie 6:n toimintakokouksessa paikan päällä pidettäviin luentoihin ja koulutuksiin, joita voi seurata myös etänä. Koulutuksista lisää syksyn uutiskirjeissä.

Syksyn koulutusten aiheina ovat:

ti 14.9. klo 14 Ilmaiset videokokoukset ja yhteydenpito (Teams, Zoom, Google Meet)

ti 5.10. klo 14 Sähköpostin käyttö ja liitetiedostot

ti 9.11. klo 14 Tekstinkäsittelyn perusteet

ti 7.12. klo 14 Verkkokaupat: Ostaminen ja myyminen

MUUTOSTEN AIKAA



Tätä kirjoittaessani kesä on vasta alkamassa lämpimänä ja aurinkoisena, luonto kukkii ja visertää. Kaikki olisi hyvin, ellei elämäämme rajoittaisi jo toista kesää pienen pieni koronavirus. Vielä pitää jaksaa pitää maskia ja välimatkaa toisiimme. Uudet tarrunnat ovat onneksi hiipumassa. Ravintoloihin, museoihin, elokuviin ja uimahalleihin pääsee taas, vaikkakin rajoitetusti. Toivottavasti tämä aavistus normaalista on syksyn alkuun mennessä vahvistunut edelleen ja olemme päässeet palaamaan mahdollisimman lähelle tuttua arkea myös yhdistystoiminnassa.

TOIMINTAKESKUKSEMME Voudintiellä vietti hiljaisen talven. Kerhot ja liikunnat olivat tauolla ja toimistossakin työskenneltiin pääosin etänä. Hevossalmen puistojumppa sentään alkoi kesäkuussa. Uutuutena jumppaa saattoi katsoa suorana lähetyksenä netistä, jos ei jostain syystä päässyt paikalle. Kunnostaan voi pitää huolta myös hyödyntämällä nettisivullemme taloitujakeväällä nauhoitettuja jooga- ja tuolijumppatunteja.

VAIKKA Hepparin kesäjuhla jäi tänäkin vuonna väliin, olemme varmasti voineet tehdä odotetun heinäkuisen bussimatkan Heinolan kesäteatteriin. Syksyn toimin-

nasta löytyy ajantasaista tietoa nettisivultamme ja Facebookista, käy kurkistamassa.

YHDISTYKSEMME omistaa useita kiinteistöjä, joiden kunnosta meidän tulee pitää hyvää huolta. Viimeaikaisissa remonteissa Voudintien toimintakeskus on saanut uuden ilmastointijärjestelmän ja lattioita on uusittu. Hevossalmessa on uusia mökkejä ja grillikatos. Katajanokan arvokiinteistössä sijaitseva yhdistyksen entinen toimistohuoneisto on remontoitu asunnoiksi samalla, kun koko talossa toteutettiin iso lvi-saneeraus. Yhdessä Invalidiliiton kanssa omistamassamme vuokratalossa Juhana Herttuantie 17:ssä on syksyllä alkamassa iso lvi-remontti, jonka aikana talo ei ole asumiskelpoinen.

SANEERAUS aiheuttaa asukkailla ikävä kyllä paljon harmia, mutta onneksi isolle osalle on voitu osoittaa väistöasunto remontin ajaksi. Muita suuria remontteja ei ole suunnitteilla eikä lähinäköpiirissä. Kunnostustyöt ovat iso rasite yhdistyksen taloudelle, mutta ne on hoidettava, jotta kiinteistöt pysyvät käyttökunnossa tulevana vuosinakin.

SUURI kiitos kaikille jaksamisesta näinä vaikeina aikoina. Yhdessä selviämme tästäkin.

AJANKOHTAISTA

Avustamisen lisämaksut taksiliikenteessä selkiintyvät

TAKSEISSA olevat keltamustat hinnastot ovat jo monille matkustajille tuttuja. Nyt hinnaston sisältöön tulee muutoksia. Hinnastossa on oltava muun muassa esimerkkimatkan hinta ja hinnastosta on käytävä ilmi, jos erityisryhmille tarjotaan lisäpalveluita. Tämä koskee taksiasemalta alkavia taksimatkoja sekä muuten ennalta tilaamatta tai varaamatta alkavia matkoja. Määräys ei koske taksimatkoja, jotka tilataan puhelimitse tai sovelluksella välitys- tai yhdistämispalvelun kautta taikka

muutoin ennalta.

TRAFICOMIN määräys velvoittaa muun muassa käyttämään hinnastossa lisämaksun ikonina pyörätuolisymbolia, jos matkan hinta tai sen osa perustuu avustamiseen, paarien asennukseen, porrasvetoon tai muuhun erityisryhmille suunnattuun palveluun. Muutokset tulevat voimaan 1.9.2021.

Lähde: Invalidiliitto

Uusi vammaisalan ammattitutkinto voimaan ensi syksynä



UUSI vammaisalan ammattitutkinto koostuu henkilökohtaisen avun osaamisalasta sekä kehitysvamma-alan osaamisalasta. Tutkintonimikkeet ovat henkilökohtainen avustaja ja kehitysvamma-alan ohjaaja (AT). Tutkintouudistuksen myötä henkilökohtaisen avun tutkinto siirtyi kiinteistö- ja puhtausalan ammattitutkinnosta osaksi vammaisalan ammattitutkintoa. Tutkinto tulee voimaan 1.8.2021 alkaen.

HENKILÖKOHTAISEN avun osaamisalan suorittanut osaa toimia henkilökohtaisena avustajana asiakkaille, jotka tarvitsevat avustajaa vammaisuutensa tai sairautensa takia. Hän avustaa heitä päivittäisissä toimissa, työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa tai sosiaalisen vuorovaikutuk-

sen ylläpitämisessä. Hän osaa toimia henkilökohtaisen avun käyttäjän ohjeiden mukaisesti kunnioittaen asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja omia valintoja.

KEHITYSVAMMA-ALAN osaamisalan suorittanut osaa toimia erilaisissa toimintaympäristöissä edistämällä itsemääräämisoikeuden toteutumista yhteistyössä vammaisen henkilön, hänen läheistensä ja moniammatillisen työryhmän kanssa. Hän osaa työskennellä yksilökeskeisesti mahdollistaen vammaisen henkilön omat valinnat ja päätöksenteon. Hän osaa myös tukea sosiaalista ja yhteiskunnallista osallistumista sekä osallisuutta.

Lähde: Invalidiliitto

Merkipäivät IT-lehteen

HIY:N omassa Täyttä Elämää -lehdessä ei tilanpuutteen vuoksi julkaista merkipäiväilmoituksia. Jos haluat kertoa omasta merkipäivästäsi Invalidiliiton IT-lehdessä, tässä on oikeat yhteystiedot: Henkilöuu-

tiset ja jäsenyhdistysten toimintakalenteri
Heidi Sipilä
p. 040 513 1925 (ma klo 18-20)
it-lehti@invalidiliitto.fi

Invalidiliiton liittovaltuuston vaali 2021 marraskuussa

Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto, johon kuuluu 49 jäsentä. Liittovaali tapahtuu postiäänestyksenä tai sähköisenä äänestyksenä 5.-19.11.2021 välisenä aikana. Valituiksi tulevat kustakin vaalipiiristä eniten ääniä saaneet.



VAALIA varten maa on jaettu kahdeksaan alueelliseen vaalipiiriin ja yhteen valtakunnalliseen vaalipiiriin. Alueellisiin vaalipiireihin kuuluvat kunkin vaalipiirin paikalliset ja alueelliset jäsenyhdistykset, kuten Helsingin Invalidien Yhdistys. Etelä-Suomen vaalipiiristä valitaan yhteensä kahdeksan jäsentä. HIY voi asettaa ehdolle neljä jäsentä.

HIY:N kevätkokouksessa valitsemat ehdokkaat Invalidiliiton liittovaltuuston vaaliin ovat **Kristiina Karhos, Reija Lampinen, Arto Peltoniemi ja Viktoria Welling.** Heidän esittelynsä ovat viereisellä sivulla.

JOS henkilö on varsinaisena jäsenenä paikallisessa tai alueellisessa sekä yhdessä tai useammassa valtakunnallisessa liiton jäsenyhdistyksessä, hän tekee vaalipiirivaltuutuksen äänestäessään. Henkilö valitsee vaalipiiriin ja valitsemansa vaalipiirin ehdokkaan. Jäsenyyksien määrästä riippumatta jokaisella on käytössään vain yksi ääni.

VAALITOIMIKUNTA lähettää jokaiselle äänioikeutetulle jäsenelle vaalilipun, luettelon vaalipiirin ehdokkaista, palautuskuoren sekä äänestysohjeet. Lisäksi kahteen tai useampaan jäsenyhdistykseen kuuluville jäsenille lähetetään luettelo kaikista niistä vaalipiireistä ja niiden ehdokkaista, joihin hänen yhdistyksensä

kuuluu. Tarvittavilta osin vaalimateriaali lähetetään suomen- ja ruotsinkielisenä.

ÄÄNESTYSLIPUN sisäpuolella on "Invalidiliiton liittovaltuuston vaali 2021"-teksti. Äänestyslipussa on ympyrä, johon merkitään sen ehdokkaan numero, jota äänestäjä haluaa äänestää. Ehdokasnumero tulee kirjoittaa niin selvästi, ettei synny epätietoisuutta siitä, ketä ehdokasta halutaan äänestää.

ÄÄNESTYSLIPPU palautetaan ainoastaan postin välityksellä asianmukaisella, äänestäjälle lähetetyllä palautuskuorella.

VAALEISSA voi myös äänestää sähköisesti. Sähköisessä äänestämässä äänestysjärjestelmään kirjautuminen tapahtuu henkilökohtaisella tunnuksella internetin välityksellä.

VAALITOIMIKUNTA vahvistaa liittoäänestyksen vaalin tuloksen vaalipiireittäin marraskuun 2021 loppuun mennessä.

LISÄTIETOJA: vaalitoimikunnan sihteeri, vastaava järjestöasiantuntija Mirva Kiiveriltä mirva.kiiveri@invalidiliitto.fi tai 044 765 0658 ja www.invalidiliitto.fi/liittovaali.

HIY:N EHDOKKAIDEN ESITTELYT



KRISTIINA KARHOS

62-vuotias varatuomari ja pitkän linjan vammaisvaikuttaja, HIY:n puheenjohtaja vuodesta 2017. Vedän HIY:n vaikuttamistoimikuntaa ja toimin aktiivisesti helsinkiläisten vammaisjärjestöjen HELJÄ-ryhmässä. Viimeiset neljä vuotta olen edustanut Etelä-Suomea Invalidiliiton liittovaltuustossa ja liiton Vaikuttamisen Tuki -työryhmässä. Helsingin vammaisneuvostossa olen ollut vuodesta 2013. Olen ollut vuosia jäsen Helsingin kaupungin Kuljetuspalvelujen asiakasyhteistyöryhmässä. Edustan Helsinkiä Uudenmaan väliaikaisessa vammaisneuvostossa. Haluan ajaa Invalidiliiton liittovaltuustossa vammaisten ihmisten aseman parantamista hoivan ja hoidon kohteesta aktiiviseksi toimijaksi. Tämä vaatii apua kuulemista ja osallistamista.



ARTO PELTONIEMI

Olen 63-vuotias tietoliikenneinsinööri. Olen ollut Invalidiliiton liittovaltuuston jäsen 2014-2018 ja HIY:n hallituksen jäsen 2011-2016, näistä varapuheenjohtajana 2015-2016. Olin useita vuosia vaikuttamis- ja esteettömyystoimikunnan jäsenenä. Mielestäni ensisijaisesti on pidettävä huolta siitä, että yhdistykset ja Invalidiliitto ovat nyt ja tulevaisuudessa vahvasti vaikutusvaltaisia ja elinvoimaisia. Esteettömyys ja saavutettavuus ovat ihmisoikeus- ja yhdenvertaisuusasioita, joiden toteuttamiseksi on tehtävä entistä enemmän työtä. Vammaisten pääsyä työelämään on kaikin mahdollisin keinoin tuettava. Erityisesti nuorten vammaisten koulutukseen ja työllistymiseen on panostettava.



VIKTORIA WELLING

Olen suurtaulusesiimesi, herastuomari ja HIY:n hallituksen jäsen. Lisäksi toimin Kiinteistöosakeyhtiö Tennispalatsin hallituksen jäsenenä ja Pelastakaa Lapset Ry:n tukihenkilönä ja lomakotina. Olen ollut perustamassa HIY:n kulttuuritoimikunta Kulturaa, jossa toimin vastuuhenkilönä. Asetun aina heikomman puolelle, ja mottoni on "Jo pienetkin teot auttavat". Jos näen esteellisyyttä, pyrin kaikin tavoin sitä vähentämään omilla toimillani ja teoillani.



REIJA LAMPINEN

Olen 67-vuotias eläkkeellä oleva yhteiskuntatieteiden maisteri. Työurani alkoi Sosiaalihallituksessa vuonna 1984. Vakinaisen työn Suomen CP-liitossa aloitin vuonna 1986. Olen toiminut monissa valtakunnallisissa luottamustehtävissä vammaisasioissa vuodesta 1978, näistä mainittakoon varajäsenyys ja jäsenyys valtakunnallisessa vammaisneuvostossa vuosina 1986-2002, yhteensä 16 vuotta. Toimin Helsingin kaupungin vammaisasiamiehenä sekä Helsingin vammaisneuvoston sihteerinä ja päätösasioiden valmistelijana vuosina 2002-2018.

Etätyötä ja -toimintaa – uhka vai mahdollisuus?

UUSIA ULOTTUVUUKSIA

Zoom, Teams, Skype ja kaikki muut etätyötä tukevat ohjelmistot ovat varmasti koronapandemian aikana tulleet monille tutuiksi. Jotkut pitävät niistä kovastikin, toiset puolestaan ovat jo kyllästyneet ruudun tuijottamiseen. Itse kuulun niihin, jotka edelleen kokevat tuollaisen työskentelyn mielekkääksi, ja jotka näkevät sen tulevaisuuden työnteon yhtenä vaihtoehtoisena mahdollisuutena. Innostukseni etätoimintaan kumpuaa CP-liikuntavammastani. Voin hoitaa kaikki asiani netin kautta: jatko-opiskelukurssit, kamutapaamiset, järjestöosallistumiset yms. Pystyn jopa leikkimään ystäväni viisivuotiaan tyttären keksimää piiloleikkiä Skypen välityksellä, josta en muutoin voisi nauttia.

MINUN ei myöskään tarvitse lähteä avoimen yliopiston sosiaalitieteiden luennoille pahimpaan ruuhka-aikaan. Samalla vapautuu lisää omaa aikaa, kun sitä ei tarvitse kuluttaa lähtövalmisteluihin ja matkoihin. Olen nauttinut erityisesti siitä, että voin kuunnella luentotallenteet silloin, kun minulle parhaiten sopii. Ajan lisääntyessä pystyn myös kirjoittelemaan omaan tahtiini muistiinpanoja luennon antimista, eikä minun tarvitse anoa Helsingin kaupungin vammaispalveluista avustajaa opintojeni sujuvoittamiseksi. Pystyn myös osallistumaan helpommin live-luentoihin Zoom-ohjelmiston välityksellä sohvallani rennosti istuskellen. Tällöin myös säästetään vammaispalvelujen kuljetuskustannuksia – ja ilmastokin kiittää! NatureClimateChange -lehdessä maaliskuun alussa julkaistu tutkimus paljasti, että hiilidioksidipäästöt vähenivät viime vuonna maailmanlaajuisesti noin seitsemän prosenttia. Suomessa hiilidioksidipäästöt laskivat 6,7 prosenttia, ja EU-maissa keskimäärin 9,6 prosenttia. Pieniä ilmastollisia hyötyjä saadaan lisäksi sillä, etten ole voinut korona-riskiryhmäläisenä kulkea Kela-kyydeillä fysioterapiaan. Siksi kuntoutukseni on myös järjestetty etäyhteyksin.

ONNEKSENI minulta löytyy kotoani pari kuntoilulaitetta, joihin pystyn itsenäisesti siirtymään. Tarvitsen

kuitenkin fysioterapeutini suullista ohjausta, jotta kehoni tekisi myös muut kuntoiluharjoituksemme mahdollisimman oikeaoppisesti. Olen kokenut etäfysioterapian hyvinkin voimaannuttavana kokemuksena, koska olen huomannut pystyväni suoriutumaan uustakin liikeharjoituksista pelkästään fysioterapeutin sanallisella ohjauksella. Mutta siitä huolimatta kaipaankin jo kovasti fysioterapeutin fyysistä ohjausta ja lihashuoltoa.

LÄHITYÖTÄ KAIVATAAN

Monet muutkin kaipaavat jo aikaa ennen koronapandemiaa. Luin Ylen nettiuutisista, että etäkokousapatia on yleistynyt työpaikoilla. Uutisoinnin mukaan noin miljoona suomalaista on puurtanut jo vuoden etätöissä koronan vuoksi. Pandemian alussa tehdyt gallupit kuitenkin osoittivat, että suurin osa haluaisi jatkaa etänä myös korona-ajan jälkeenkin. Organisaatiopsykologi Pekka Järvisen mukaan etäkokousapatia on syntynyt siitä, että osallistujat tuntevat puhuvansa vain koneelle. Ei voi olla enää varma, jaksavatko kuulijat enää innostua etätyökaluista, ja olla ylipäättään kuulolla. Siten etäkokoukset eivät tuo energiaa samoin kuin lähikokous tai -koulutus. Myös siksi noin 40 prosenttia korkeakouluopiskelijoista on kokenut kuormituksen lisääntyneen huomattavasti. Kyseisen Tampereen yliopiston teettämän tutkimuksen mukaan stressiä aiheuttivat muun muassa muutokset opetustavoissa, avun pyytämisen haasteet sekä vuorovaikutuksen vähäisyys.

SIKSI ymmärrän hyvin myös peruskoululaisia ja lukio-laisia, jotka ovat korona-ajan edetessä kokeneet väsymystä ja siten innostuksen laskua. Erilaiset rajoitukset itsessään ovat saattaneet ahdistaa monia lapsia ja nuoria, kun sosiaalisia verkostoja on jouduttu kaventamaan. Siten toivon, että peruskoulun arvostus nousee koronakokemusten jälkeen myös lasten ja nuorten keskuudessa. Koulu kuitenkin pystyy järjestämään opetuksen lisäksi säännölliset arkirutiinit ruokailuineen kaikkineen. Etäkoulu on saattanut kasvattaa lasten ja

nuorten eriarvoisuutta entisestään, koska kaikilla ei ole ollut riittäviä resursseja etäopiskeluun. Tällöin se on saattanut heijastua myös perheen jäsenten välisiin suhteisiin. Vanhempien pitää keskittyä omiin työtehtäviinsä ja toisaalta heidän tarvitsee samalla koutsata lapsiaan etäopiskeluissa. Toisaalta perheillä on voinut olla myös haasteita elää koko ajan samojen naamojen kanssa. Se on voinut puolestaan tehdä hallaa parisuhteelle.

ERIARVOISUUS LISÄÄNTYY

Kuuntelin Alfa-tv:stä Helsingin piispan Teemu Laajasalon haastattelun. Siinä hän kertoi, kuinka ihmiset ovat joutuneet kärsimään mahdollittomista kohtaloista: On perheitä, joilla on mennyt jo ennen koronapandemiaa huonosti, mutta on myös akuutisti tyhjyyteen pudonneita. Molemmat vanhemmat lomautetaan, juodaan vähän liikaa alkoholia ja lapset elävät etäkouluarkea. Niin sanotusti tavallinenkin perhe voi joutua todella vaikeaan elämäntilanteeseen yhtäkkiä. Laajasalon mukaan on esiintynyt myös hiljaisempaa signaalia: Apaattisuutta tai yksinäisyyttä, jota synnyttää pitkäaikainen erillään oleminen. Piisпамme on erityisesti huolissaan lapsista ja vanhuksista, joille puolitoista vuottakin on pitkä osa heidän elämässään. Itse tiedän, etteivät monet vanhukset osaa edes käyttää tietoteknisiä laitteita, eivätkä he siksi voi hyödyntää etätyöohjelmistoja videopuheluihin. Siksi olenkin kuullut, että vanhusten rupattelutarpeet esimerkiksi kauppareissuilla ovat lisääntyneet jopa tuntemattomien ihmisten kanssa. Kaivataan sosiaalisia kontakteja. Olen Laajasalon kanssa samaa mieltä siitä, etteivät etätyökalut voi korvata sosiaalisia kontakteja: Kun ei ole kokoontumiskoja avoimina, nuorilla on uhkana tippua yhteisöllisestä elämästämme. Lisäksi Laajasalo on pohtinut uskaltavatko nuoret enää hakeutua erilaisiin sosiaalisiin kontakteihin ja tapahtumiin korona-ajan jälkeen.



Heidi Hämäläinen nauttii itse kotona opiskelusta.

MYÖS työttömien ihmisten työnhaun mahdollisuudet ovat supistuneet entisestään. Se lisää syrjäytymisen uhkaa. Kaikkea työtä kun ei voi etänä suorittaa. Tällöin yhteiskunnassa tapahtuu uhkaavaa jakautumista, Tietotyöläisillä on oma tila ja mahdollisuus eristäytyä. Etätyön vaikutukset hyvinvointiin voivat erota paljon sen mukaan, onko jäänyt työttömäksi, ja millä sektoreilla rajoitukset vaikuttavat. Toivottavasti emme näe enää kovin montaa rajoitusperiodia, sillä rokotteet toivoni mukaan alkavat vaikuttaa tartuntalukujen vähentymiseen ja siten pandemian tukahtumiseen. Odotan jo kovasti normaaliin arkeen palaamista. Toivon kuitenkin, että etätyöskentelyn monipuolisia mahdollisuuksia ei täysin unohdeta. Ne mahdollistavat myös monen vammaisen henkilön sujuvamman osallistumisen opiskeluihin ja työelämään – ilmaston muutosta unohtamatta. Siksi etätyöskentely ei aiheuta pelkästään uhkia, vaan myös hienoja mahdollisuuksia!

KESÄLLÄ KUNTOON



KIRJOITAN tätä laitostuntoutusjaksolla, josta olen ihan täpinöissäni jo koko kevään. En ole Kelalta paljon muuta saanutkaan, mutta nämä kaksi parin viikon keikkaa kauniissa kansallismaisemassa ovat molemmat jättäneet merkittävän jäljen.

ENSIMMÄISEN käymäni kuntoutuskurssin viisi vuotta sitten piti tosin olla jokin työelämään palaavien neurokuntoutujien kurssi. Epäilykseni heräsivät kohdassani kurssilla Ailin, 89 v (nimi muutettu). Tai sitten silloisen hallituksen työllistämistavoitteet vain olivat onnistumassa jopa villeimpiä visioita paremmin.

VIIME syksynä kuvittelin olevani menossa käden aktiivikäytön kurssille. Kuntoutussuunnittelija tosin soitti ja sanoi, että en voisi saada sellaista kurssia, koska vammautumiseni on liian kauan. Mutta voisin saada toisenlaisen kurssin.

SYYTÄN reikää päässäni, jossa kurssijärjestely muuntuivat sellaiseksi, että olisin menossa käden tehokäytön yksilökurssille ryhmäkuntoutuksen sijaan. Vasta tulohaastattelussa minulle selvisi, että näin ei ole asia.

EN ole käynyt juuri terapioissa enkä muun psyykkisen puolen sopeutumisvalmennuksissa vammautumiseni jälkeen. Kaksiosaisen kuntoutusjakson ensimmäinen osa sisälsi huomattavan paljon keskusteluja eri ammattilaisten kanssa, mikä sai silmäni pyörähtämään. Olinhan tullut hyvien liikuntapalvelujen äärelle jumpaamaan 24/7, koska korona oli lopettanut kaikki normaalin arkielämän rutiinit kuten liikuntaryhmät.

Kuitenkin joka välissä korostettiin, että itseään ei pidä rasittaa liikaa = HUOKAUS.

JOSSAIN vaiheessa syksyn kurssia jotain kuitenkin tapahtui ja ruosteinen ratas käännähti vaivalloisesti. Tajusin, etten tarvitse mitään käden tehokäytön kurssia voidakseni alkaa käyttää huonompaa kättä. "Solekko alkaa käyttää", hoksasin. Kädessä on siis liikettä, vaikkei kovin hienostunutta tai eriytynyttä. Kahdeksaan vuoteen en ole käyttänyt halvaantunutta kättäni yhtä paljon kuin tänä keväänä. Olen moittinut kättä tuhokädeksi ja idioottikädeksi, koska arkielämän toimintojen tukemisen sijaan se vain sössii kaiken. Nyt se on saanut ylennyksen tuhokädestä apukädeksi. Etteikö vanhojenkin vammojen kuntouttaminen kannattaisi?!

OLEN jopa niin täynnä virtaa, että olen jaksanut lähes samanaikaisesti kevään kuntoutusjakson kanssa aloittaa painonpudotukseen tähtäävän Muutos-valmennuksen. Haluan olla viisikymppisenäkin vielä "soiva peli". Eikä tämä tarkoita vain ulkoisia asioita, vaikka niilläkin on merkitystä, vaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ehkä näillä rajoitteilla ryyditetty räpistelykin on vähän helpompaa, jos olo on kevyempi.

USKALIAIMMAT kurssilta ovat jo jättäneet talviturkin Saimaaseen. Itse ehkä jään kuitenkin odottelemaan, josko vesijumpparyhmät alkaisivat. Vaikka bikinihahbitukseni muistuttaa lähinnä Pullervo-norppaa, se älköön olko esteenä millekään kesästä tai liikunnasta nauttimiselle. Koska rantakunnossahan on, jos pääsee rantaan.



HEI taas, mä kerron vähän meidän kuulumisia. Mun kävi sääliks Hanna-tätiä ja mä luovutin sille mun viilenyspatjan. Älkää pelästykö, ei siinä ole mitään varsinaista koirajuttua, jotain geeliä vain ja kuvionakin vain palloja eikä vaiks eläimiä. Mutta se on sopivan viileä ja laitettavissa heti iholle. Eikä Hanna-tädin tarvitse hakea mitään pakkausta pakastimesta. Hanna-täti on tosi tyytyväinen. Viime yönäkin se kääri sen ohuen patjan käsivarren ympäri ja alkoi heti kuorsaamaan, hah. Hanna-täti pyysi kans, et liittäisin mukaan tämän sen pari vuotta sitten kirjoittaman runon.

CIPU JA SEN SUKULAISET

*Ennen me asuttiin Cipun
kanssa kahdestaan.
Mutta muutama vuosi
sitten sen sukulaiset
muutti meille:
Tuli sen serkku Caerku
ottaen kohteekseen pohkeen.
Sitten sen häijy setä
Wihlo asettui oikean
reiden sarvennoiseen.
Joskus vanha isä
Repi jahtaa meitä
oikein kunnolla;
Ei auta muu kuin*

*lähteä kirkolle
juoda kahvia
pappilan pihassa
hengähtää hetki.
Cipun pikkuveljen
Juulin kanssa
me tullaan jotenkin
paremmin toimeen
ja isosisko Yomo
on kaikista lempein.*

TUO pappilan piha on aika kiva paikka, jossa me käydään Hanna-tädin kanssa. Pappi ei asu siinä enää, vaan se on kyläläisten yhteinen puisto. Mä päivystän Hanna-tätiä (ja pullanmuruja) kun se istuu talon portailla tai puutarhatuolilla. Kiva kun aurinko paistaa siihen lämpimästi ja voi vaikka torkkua kun kylän tädit höpöttää kuulumisia, kertoo vaivoistaan ja saa neuvoja muilta. Nyt korona-aikana Hannu-papin johdolla on järjestetty kivoja juttuja lapsille ulkona. Jos joku on joutunut olemaan koronaeristyksissä, niin Hanne-diakoni on soittanu niille. Hanna-täti sanoo, et sitä kutsutaan yhteisöllisyydeksi. Täällä meillä päin seurakunta huolehtii siitä enemmän kuin kunta.

Velho Vintiö
(avustajana Hanna Maidell)

Aaron kuvan Aaro ja päivän vitsi

*Kaikki käpyläläiset ja aika moni muukin Aaron kuvassa käy-
nyt tietää, että passikuvassa ei täälläpäin käydä pikaisesti
vaan aikaa pitää kuvauksen lisäksi varata vähintään päivän
vitsin kuuntelemisen vaatima hetki.*

AARO Monola on paikallinen legenda. Hän on pitänyt valokuvaamoja Koskelantiellä jo vuodesta 1986 alkaen eikä lukuisista "eläkevuosistaan" huolimatta osoita merkkiäkään lopettamisesta.

AARON kuvan liikehuoneistoon astuessaan on parempi olla olematta kiireinen. Liikkeen pitäjä suhtautuu asiakaspalveluun sen vaatimalla vakavuudella – tai parempi ehkä sanoa huumorilla.

MINUA on pitkään kiinnostanut kuulla, miten Aaro Monola päätyi valokuvaajaksi ja HIY:n sekä monen diagnoosipohjaisen yhdistyksen jäseneksi. Onneksi Aaro kertoo mielellään tarinansa.

PALJASJALKAINEN STADILAINEN JA TYÖURAN ALKU

Aaro kertoo asuneensa lapsuutensa Töölössä, mutta tehneensä nuorena seitsemän vuoden loikan Keraval-
le, josta palasi heti tilaisuuden tullen kotikaupunkiinsa Helsinkiin. Edelleen jatkuva työura alkoi Postisäästö-
pankissa, jota hän kuvaa kivaksi työpaikaksi, jossa oli hyvä palkka ja hyvät työsuhte-edut. Työ itsessään oli kuitenkin tylsää ja Aaro kertoo miettineensä, haluaako maksaa loppuikänsä ihmisille kotivoinsyöntipalkkioita sekä Veikkausvoittoja.

– **MITÄ** ihmheitä? Mikä on kotivoinsyöntipalkkio, kysyy tätä haastattelua tekevä, hieman Aaroa nuorempi stadilainen. Aaro kertoo, että kun maalaiset myivät kaikki tuottamansa maidot meijerille ja ostivat sieltä sitten takaisin voita omaan käyttöön, niin sitä hyvitettiin kotivoinsyöntipalkkiolla. "Ja ne oli kuule isoja summia!"

Tällä tavalla raaka-aine kiersi järkevässä prosessissa ja lopputuloksena tuli taattua laatua. Kuulostaa näin stadilaisen korviin aika kaukaiselta, vaikkakin kyllä loogiselta systeemiltä. Ei ollut järkeä kirnuta joka talossa omaa voita.

VALOKUVAAJAKSI

Aaro sairastaa selkärankareumaa, joka on onneksi nyt pysähtynyt. Reumasta johtuvia vaivoja – ja muita-
kin – löytyy yli oman tarpeen. Yhdistysihmisenä hän on HIY:n lisäksi reumayhdistyksen, nivelyhdistyksen ja astmayhdistyksen jäsen (eikä tässä luetella ammat-
tiin liittyviä yhdistysjäsenyyksiä). Leikkauksissa mies on käynyt lukemattomia kertoja, sairauksista johtuvia sairauslomia on kertynyt muutaman vuoden edestä ja takana on myös sydäninfarkti. Nyt hän odottaa pääsyä kaihileikkaukseen. Kyseessä on ilmiselvästi mies, jota eivät sairaudet ole pysäyttäneet.

AIKANAAN reumasairaalassa mietittiin yhdessä, mikä olisi sellainen ammatti, jossa hän pystyisi työskentele-
mään. Hänen isänsä oli harrastanut valokuvausta ja Aa-
rolla itselläänkin oli ollut kamera 8-vuotiaasta alkaen. Joten valokuvaus kiinnosti ja tuntui mahdolliselta am-
matinvalinnalta. Ensin hän oli harjoittelijana Hyrylässä sijaitsevassa liikkeessä, sai työssään koulutuksen laa-
dunvalvojaksi ja siirtyi seuraavaksi ammattipuolen tuo-
tantopäälliköksi. Pian hän huomasi olevansa Eiri-ku-
vassa myyntipäällikkönä.

AJALLE epätyypillisesti hän hoiti 70-luvulla lastaan ko-
tona kaksi vuotta vaimon käydessä töissä ja sinä aikana kirjoitti juttuja Tekniikan Maailmaan ja Apu-lehden Va-
lokuva-lehteen lisäansioita saadakseen.

VALOKUVA-ALAN MURROS

Aiemmin valokuvausliikkeitä perustivat ihmiset ilman erityistä valokuva-alan osaamista, koska se oli par-
haimmillaan hyvä business. Yksityisiä liikkeitä on edel-
leen ja uusiakin syntyy, mutta koko ala on muuttunut digikuvauksen myötä todella paljon.

NYKYÄÄN ihmiset kuvaavat enemmän kuin koskaan ja lähes kaikilla on kamera vähintään kännykässään. Ih-
miset kuvaavat jatkuvasti kaikkea ympärillään, eivätkä



Aaron kuvasta löytyy vielä paljon valokuvaukseen ja valokuviin liittyviä tuotteita.

pysähdy tutkimaan ja katsomaan asioita tai suunnittelemaan kuvakulmia. Monikaan ei mieltä valoja tai asettelua, kun kuvia ”räpsitään”.

AARO kertoo, että palkittu valokuvaaja Antero Takala sanoi joskus, että jos ette ole valmiita ottamaan kohteesta 36 kuvaa, niin älkää turhaan ottako sitä yhtäkään. Se yksi kun on harvoin se paras otos.

TOTEAMME yhdessä, että edelleen kuitenkin paperikuvia teetetään digikuvista, ja sitä paitsi nuoret ovat ryhtyneet kuvaamaan taas filmikameroilla. Tämä tuntuu olevan ihan muoti-ilmiö joissain piireissä.

AARON kuvassa on ollut työntekijänä myös ensimmäisen valokuvauksen Finlandia-palkinnon vuonna 1988 saanut Sakari Kiuru, joka teki kilpailutyöt työpaikallaan ja lupasi maksaa takaisin palkintorahoista. Ja näin myös tapahtui.

LIIKKEEN PERUSTAMINEN

Koskelantien varrella olevaan liikkeeseen Aaro tuli ensin työntekijäksi vuonna 1979. Yllättäen yrittäjä teki konkurssin ja liiketila siirtyi velkojen maksuna Kodakille, joka tiedusteli josko Aaro haluaisi ostaa liiketilan. Rahaa ostoon Aarolla ei ollut, mutta lainalla, vaimon säästöillä ja asuntovaunun myynnillä sai rahat kasaan. Fiksuna miehenä Aaro päätteli, ettei yrittäjänä olisi aikaa asuntovaunuiluun.

MIELENKIINTOINEN yksityiskohta on se, että Invalidiliiton yrittäjäneuvonta oli suurin syy siihen, että Aaro liittyi Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäseneksi vuonna 1983. Invalidiliiton yrittäjäneuvonnasta käytiin tutustumassa liikkeeseen ja annettiin puolto, että tämä liike kannattaa perustaa ja sillä perusteella hän sai valtionlainan.

LIIKKEESSÄ on edelleen myös filmejä ja varsinkin valokuva-albumeita ja kehyksiä, mutta kameroita ei enää



Aaro on ylpeä liikkeestään ja kyllä sietää ollakin. Aaron kuvassa on mukava käydä.

pienien liikkeiden kannata myydä. Koronan aikaan ei hää- ja ylioppilaskuvia ole kuulemma paljon otettu, ja luonnon ääreen kuvauskeikoille Aaro päästää nykyään suosiolla nuoremmat kollegansa. Passikuvat hän ottaa vitsin säestyksellä muutamassa minuutissa, ja ne ovatkin nykyään liikkeen yleisin myyntiartikkeli. Kuvat sujahtavat kätevästi poliisin lupajärjestelmään, eli kuvia ei asiakkaan itse tarvitse poliisille toimittaa, vaan ne siirtyvät kätevästi suoraan valokuvaamosta hakijan saamalla koodilla eteenpäin.

POHJOISMAISTEN pankkien ensimmäinen tietokone oli juuri Postisäästöpankissa ja Aaro kertoo ajatelleensa, ettei sellaisten kanssa ainakaan halua töitä tehdä. Elämä yllättää.

LIIKETOIMINTA JATKUU

Vaikka pari kertaa on jo lopettaminen ollut kuulemma mielessä, niin vielä Aaro kuitenkin jatkaa. Hänen mukaansa työnteossa on kolme edellytystä: 1) töihinlähdön pitää aamuisin tuntua mukavalta, 2) fyysisesti pitää jaksaa, 3) tuottoa pitää tulla, ettei tarvitse eläkerahoilla liikettä pyörittää. Kaikki kolme kohtaa vielä toteutuu, mutta jos joku näistä edellytyksistä ei täyty, niin sitten Aaro sanoo lopettavansa.

VAIMO on ollut jo jonkin aikaa sitä mieltä, että Aaro voisi jo lopettaa. Aaro sanoo tehneensä myönnetyksen, kun ei ole lauantaisin töissä – paitsi silloin kun on tilattuja kuvauksia. Eli oman liikkeen kanssa on ihan naimisissa, kuten myös vaimonkin kanssa...

SAIRAUSTAPAUKSESSA ja kesäloman aikana ovi pideaan nykyään kiinni, ennen oli joku sijaisena, mutta nyt se ei enää kannata.

AARON kuvan liiketila on esteetön, ulko-ovessa on vain pieni kynnys ja vaikka tila näyttää ahtaalta, lupaa

Aaro siirtää kuvaustuolia niin, että pyörätuolillakin mahtuu hyvin sisään. Vain leveimmät sähkömopot eivät sovi ovista. Aaro sanoo hieman harmistuneena huomaneensa puhuvansa pyörätuolissa istuvalle asiakkaalle kovempaa kuin olisi tarvis, tai jos on avustaja mukana, niin alkavansa puhumaan asiakkaan sijaan avustajalle. Juttelemme siitä, että onkin tärkeää huomata tuollaiset toimintatavat, sillä tavalla omaa toimintaansa voi korjata.

HIY:N Päättiän lomakylässä Aaro kävi vaimoineen asunтоваunun kanssa ja kertoo siellä järjestäneensä joskus valokuvakilpailunkin. Vuosia hän on myös hyödyntänyt HIY:n omaa kuntosalivuoroa Validiassa ja harmittelee, kun ei sinne ole koronan takia päässyt pitkään aikaan.

YMPÄRISTÖN MUUTOS

70- ja 80-luvuilla Koskelantiellä oli vielä paljon pieniä erikoisliikkeitä, muun muassa suutari, kemikalio sekä kello- ja kultaliike, Käpylässä rautakauppoja, kenkäkauppoja ja pankeillakin parhaimmillaan yli 10 konttoria. Itsekin Valillassa ja Käpylässä melkein koko ikäni asuneena muistan monet noista liikkeistä. Ikävä kyllä erikoisliikkeet ovat vähentyneet, yksi kerrallaan monen liikkeen pitäjä on eläköitynyt eikä jatkajaa ole löytynyt.

AARO Monola jatkaa itse niin kauan kuin jaksaa, vaikka on omien sanojensa mukaan ollut jo 14 vuotta eläkkeellä. Iän puolesta näin siis onkin, mutta joka arkipäivä kello 10 hän on liikkeessään valmiina palvelemaan asiakkaita ja kertomaan heille samalla ainakin yhden vitsin.

LIIKKEEN ovi käy parin tunnin haastattelun aikanakin tiuhaan. Uskallan sanoa muidenkin käpyläläisten puolesta, että me paikalliset toivomme, että asiakkaita riittää ja Aaro jaksaa mahdollisimman pitkään. Tällaista henkilökohtaista ja huumoripitoista palvelua ei täällä muualta saa.



EINO MERILÄINEN in memoriam

1949 - 2021

Eino Meriläinen oli näkyvä hahmo yhdistyksemme toiminnassa ja erityisesti toimintakeskuksessa vuosikymmeniä. Hän auttoi vapaaehtoisena lukuisia jäseniä tietotekniikkaan ja tilinpitoon liittyvissä asioissa ja oli muun muassa yhdistyksen hallituksen jäsenenä useaan otteeseen vuosina 1995-2016.

Eino kuoli Laakson sairaalassa 20.03.2021. Hän oli syntynyt 1949 Sotkamossa. Hän muutti Helsinkiin 70-luvulla ja vammautui 1974 vaikeasti junaonnettomuudessa.

Eikka osallistui aktiivisesti liikuntaan ja muuhun yhdistyksen toimintaan. Hän kouluttautui myöhemmällä iällä aloittaen opinnot 1980 Käpylän Iltaoppikoulussa valmistuen ylioppilaaksi 1986. Hän jatkoi opiskelua Järvenpään Invalidien Kauppaoppilaitoksessa valmistuen merkonomiksi 1988 syventäen opintoja vielä tietojenkäsittelykursseilla. Sieltä saaduista taidoista myös yhdistyksen jäsenet ovat hyötäneet ajan myötä. Vuonna 2001 hän perusti oman yrityksen Laskentapalvelu Meriläinen Oy ja erikoistui kirjanpitoon ja tilintarkastuksiin.

Eikkaa jäävät kaipaamaan lukuisat yhdistyksen jäsenet, muut ystävät ja veljet ja heidän lapsensa.

Timo Narinen
Pekka Hätinä

Mitä jäisikään kokematta ilman avustajaa?

KUN asuin vielä omassa kodissa, minulla oli kaksi avustajaa ja avustustunteja 160 kuukaudessa. Avustajat tekivät kaikkea ruoanlaitosta suihkussa auttamiseen.

LIITYIN Heta-liittoon, jotta avustajat saivat paremman palkan ja työsuhte-edut. Minä noudatin niin sanottua työnantajamallia eli olin itse työnantaja, mutta kaupunki maksoi avustajien palkan. Kaupungille piti lähettää koko ajan mitä pienimmistäkin asioista jos jonkinlaista lomaketta ja useimmiten molempien osapuolten allekirjoituksella varustettuna.

JOSSAIN vaiheessa kaupunki sentään siirtyi sähköiseen palkanmaksuun. Puhelinsoittojen määrä kylläkin lisääntyi epäselvyyksien vuoksi. Usein tosin tuntui siltä, etteivät kaupungin työntekijäkään tienneet asioista.

KUN muutin palvelutaloon asumaan, avustustunnit vähenivät 30 tuntiin kuukaudessa. Olen ymmärtänyt, että näin on kaikilla meillä täällä asuvilla. Jatkoin yhden avustajan kanssa työnantajamallilla. Sitten tuli korona ja avustajan käyttö tuli hankalaksi, koska välillä eivät ulkopuoliset saaneet tulla tänne Merenpisaraan. Niinpä tein päätöksen yhdessä avustajan kanssa, että alan käyttämään talon avustajaa. En alkuun edes tiennyt, että täällä on talon avustajia. Nyt avustajan käyttö toteutetaan palvelusetelillä.

OLEN tyytyväinen talon avustajiin. Jos avustajani on vaikka lomalla, tulee toinen tilalle. Avustajapalvelu toimii tässä talossa erinomaisesti. Kunta tekee päätöksen siitä, paljonko saan avustustunteja kuukaudessa. Jos kunto huononee, pitää olla itse aktiivinen. Meillä täällä Merenpisarassa tunteja on vähän, koska hoitajat ovat aina paikalla.

AVUSTUSTUNTEJA saisi olla mielestäni enemmän. Tämä tunne johtuu varmaankin siitä, että olen mielelläni usein menossa. Mieleenpainuvimmat matkat ennen Merenpisaraa avustajan kanssa ovat olleet Kreikan Kreetta, Imatra, Turku, Hämeenlinna, Tampere ja Kuopio. Kaikki matkat ovat olleet mukavia ja kiitos siitä kuuluukin hyvälle avustajalle.



Suvi Konttinen kotikulmillaan Arabianrannassa.

HAASTATTELIN Merenpisaran avustajia Saria, Kimmoa ja Nooraa. He kertoivat avustajatyössä ehdottomasti parasta olevan talon asukkaat. "En haluaisi työkennellä muuten kuin ihmisten parissa".

HAASTEITAKIN on joka työssä. Joskus on hankalaa päästä ihmisten kanssa samalle aaltopituudelle. Onnistuminen on sitäkin antoisampaa. Hyvän avustajan ominaisuuksiin kuuluu hyvä ihmistuntemus. He ovat erittäin tyytyväisiä työhönsä. Päivääkään emme vaihtaisi pois -lausahdus kertoo paljon. Vielä he halusivat kertoa, että on kiva kuulla kiitos ja tuntee, että avustaja arvostetaan.

ITSE koen, että olen täysin riippuvainen avustajista ja ilman heitä jäisi paljon kokematta ja elämästäni jäisi puuttumaan merkittäviä asioita. Ei pidä kuitenkaan unohtaa perhettä ja ystäviä, jotka myös ovat suurena apuna.

AVUSTAJAN ja avustettavan yhdessäolo on usein hyvin vuorovaikutteista. Avustaja ja avustettava ovat parhaimmillaan hyviä ystäviä. Molemmat antavat ja saavat paljon, toisen ajatusten lukeminen on helppoa. Mikä parasta, voi yhdessä nauraa pikku kummelluksille.

TULEVA kesä on täynnä mukavia tapahtumia avustajien ja puolisoni kanssa. Kotimaanmatkailu on meidän juttumme. Niistä kirjoitankin lisää seuraavassa lehdessä. Pitkäaikainen ystäväni toimii matka-avustajanani. Varmasti keksimme jotain kivaa.

KIITOS kaikille ihanille avustajille, jotka olette olleet elämässäni mukana. Te ette arvaakaan kuinka tärkeitä olette.

ESITTELYSSÄ HIY:N LIIKUNTA- RYHMÄT

Toivomme, että mahdollisimman moni jäsenistämme löytäisi itselleen sopivan liikuntaharrastuksen. Tässä esittelyssä on kaikki ne liikuntaryhmät, joiden järjestämisessä HIY on mukana. Myöhemmin esittelemme myös muita esteettömiä liikunta-mahdollisuuksia.

OSA tässä esitellyistä on Helsingin kaupungin kanssa järjestettäviä yhteistyöryhmiä. Tarkemmat tiedot kokoontumispäivistä, -ajoista ja -paikoista, ilmoittautumisesta ja kausimaksuista löydät sivuilta 22-23. Ryhmää ei perusteta, jos osallistujamäärä jää alle viiden hengen. Muista siis ilmoittautua!

TUTUSTUMISKERRASTA kauden alussa ei tarvitse maksaa, mutta etukäteen ilmoittautuminen on välttämätön!

BOCCIA

Boccia on Italiassa kehitetty peli, joka on samantapainen peli kuin ranskalainen Petanque-peli. Sitä pelataan ryhmässä 2 - 6 henkilöä kerrallaan. Jos pelaajia on enemmän kuin kuusi, pelijakson jälkeen vaihdetaan pelaajia, jotta kaikki pääsevät vuorolleen pelaamaan.

Pelissä heitetään sisäpeleissä pehmeitä palloja maali-palloa kohti ja ulkopeleissä vastaavasti muovisia palloja. Henkilöille, joille tuottaa vaikeuksia kerätä heitettyjä palloja, tuodaan pallot takaisin heittopaikalle. Pyörä-tuoliakin käyttävät voivat siis hyvin osallistua peleihin. Ainoastaan ns. kourupelaajille ei yhdistyksemme pelitila ehkä ole riittävän tilava. Minkäänlaisia erityisvälineitä tai varusteita ei pelissä tarvita. Lajituntemusta peliin tullessa ei tarvita eikä aikaisempaa kokemustakaan.

Jokainen opastetaan pelin kulkuun ja autetaan tarvittaessa. Kaikki ovat tervetulleita pelaamaan. Mukaan tarvitaan vain iloista intoa ja pelimieltä.

JOOGA JA TUOLIJOOGA

Joogassa keskitytään ihmisen kokonaisuuteen: kehoon ja mieleen. Kehon liikkeiden ja hengityksen välityksellä jooga auttaa saavuttamaan hermostollista ja hormonaalista tasapainoa, joka tukee hyvinvointiamme kokonaisvaltaisesti ja tuo levollisuutta olemukseemme ja kokemuksen sisäisestä rauhasta.

HIY:n joogatunneilla tehdään liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä liikkeitä hengityksen tahdissa. Liikkeet tehdään joogassa lattialla joogamatolla ja tuolijoogassa tuolilla istuen, voit valita kahdesta tunnista itsellesi sopivamman. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoa läsnäoloa.

Tunnille tarvitset vain joustavat, mukavat vaatteet ja avoimen mielen. Mitään etukäteisvalmistautumista ei tarvita, ja ensikertalaisetkin ovat tervetulleita. Joogatunnit videoidaan verkkoon, joten voit joka kerta valita tuletko paikan päälle vai joogaatko kotona. Videoimme vain ohjaajan, joten muut eivät videolla näy eikä videointi häiritse heitä.

Uudet joogaajat ovat tervetulleita!



TUOLIJUMPPA

Tuolijumpan on tarkoitus kannustaa ja motivoida liikku-
maan ryhmässä yhdessä, mutta myös helppoja liikkeitä
tehden kotona. HIY:n ryhmässä tehtävät tuolijumppa-
liikkeet ovat yksinkertaisia ja helppo toteuttaa, vaikka
lähtötaso olisi vähän matalampikin.

TUOLIJUMPPAN tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä
pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Muistat-
han, että vain säännöllinen harjoittelu tuottaa tuloksia!
Tule rohkeasti mukaan vaikkeet pääsisi joka kerta, pieni-
kin liikunta on parempi kuin ei liikuntaa lainkaan!

ISTUMALENTOPALLO

Istumalentopallotreeneihin voi tulla kokeilemaan ilman
(istuma)lentopallotaustaa. Treeni sopii siis myös aloit-
telijoille. Lajissa on huomioitava, että se vaatii hyvää is-
tumasapainoa. Lajissa istutaan lattialla ja liikkuminen
toteutuu käsien ja jalkojen avulla. Myös pelkkien käsien
avulla liikkuminen on mahdollista. Laji edellyttää käsil-
tä hyvää toimintakykyä. Hyvästä vartalonhallinnasta
on etua. Treeneissä käy vain aikuisia, joista suurin osa
on miehiä, mutta nuoret ja naiset ovat tuki tervetullei-
ta. Laji on melko fyysinen ja sopii myös vammattomille
liikuntamuodoksi.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Pyörätuolisalibandy on hauska liikuntaharrastus, jo-
hon on helppo tulla mukaan. Lajia ei tarvitse tuntea
entuudestaan. Liikuntaan sopivat vaatteet on hyvä olla
ja mielellään oma maila mutta sekään ei ole varsinkaan
aluksi pakollinen, sillä hallilta löytyy mailoja. Ryhmässä
harjoitellaan syöttöjä ja pallon hallintaa. Lopuksi pela-
taan yhdessä.

RYHMÄ on omatoiminen, eli ei varsinaista valmentajaa
tai ohjaajaa. Yhdessä pelaaminen ja liikunnasta nautti-
minen on se juttu! Tule rohkeasti kokeilemaan.

SISÄKURLING

Sisäkurling on hauska matalan kynnyksen liikunta-
harrastus. Aikaisempaa kokemusta pelistä ei tarvitse
olla. Se on helppo oppia jo ensimmäisellä kerralla. Pelin
idea ja tavoite on vierittää kurlingkivi mahdollisimman
keskelle pelialueen päässä olevaa mattoa. Kiven voi
vierittää käsin, työntimen avulla tai vieritysrampia
käyttäen. HIY:n kurlingryhmässä on vielä muutama pe-
lipaikka vapaana!

VARUSTEIKSI sopii esimerkiksi verkkarit ja sisäpeli-
kengät. Lämmittelyä tehdään pääasiassa pallotellen.
Esittelyvideo löytyy YouTubesta, osoitteesta: <https://youtu.be/PhMkLI6jXuE>.

SULKAPALLO JA LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO

Sulkapallo on hauska ja monipuolinen mailapeli, joka
sopii kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille. Laji on helppo
aloittaa ja alussa tarvitset vain mailan, pallon ja pelika-
verin. Meiltä löytyy maila, pallo ja pelikaveri, joten va-
rusteiksi riittää sisäpelivarusteet, juomapullo ja reipas
mieli. Lasten ja nuorten ryhmä on tarkoitettu 10–22-
-vuotiaille. Lasten ryhmä on maksuton ja samanaikai-
sesti järjestettävä aikuisten ryhmä on maksullinen.

SULKAPALLOHARRASTUS kehittää useita eri fyy-
sisiä ominaisuuksia kuten kehon hallintaa, nopeutta,
kestävyyttä sekä koordinaatiota. Myös leikkimielinen
kilpailu ja sääntöjen opettelu kuuluvat yhtenä osana
harrastukseen. Näiden kautta opitaan käsittelemään
myös omia tunteita ja toimimaan ryhmässä. Harjoitte-
lun lähtökohtana on aina jokaisen omat tavoitteet ja
halu liikkua sekä oppia uusia asioita.



PYÖRÄTUOLIRUGBY

Pyörätuolirugby on vauhdikas ja taktinen joukkuelaji. Lajissa on myös täyden kontaktin ottaminen pyörätuolilla sallittu. Lajin aloittaakseen ei tarvitse muuta kuin avointa mieltä ja poltetta liikuntaan, eli myös aivan vasta-alkajatkin ovat tervetulleita.

LAJIA aloittaessa ei juurikaan tarvitse mitään varusteita, sillä alkuun pääsee muiden pelaajien vanhoilla pelituoleilla, vöillä ja hanskoilla. Kyseisten välineiden hankinta tulee kyllä eteen, mikäli lajia alkaa säännöllisesti kilpatasolla harrastamaan.

TÄLLÄ hetkellä harjoitukset vetää valmentaja. Harjoitusten koostumus on usein seuraavanlainen:

- 15 - 20 min lämmittelyä, sisältäen venyttelyä
- 60 - 75 min erilaisia harjoitteita
- 45 - 25 min peliä

Lajin luokituksen saamiseen kansainvälisiin peleihin täytyy henkilöllä olla häiriöitä vähintään kolmessa raajassa. Tästä on kuitenkin kansallisissa sarjoissa kyetty joustamaan. Suomen maajoukkue matkustaa aika ajoin myös ulkomailla ja etsii aktiivisesti uusia pelaajia, joten myös nouseminen maajoukkueeseen ja kansainvälisiin ympyröihin on mahdollista

KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen harjoittelumuoto. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa lihaskuntoharjoittelua.

HIY:N omalla vuorolla on paikalla ohjaaja, joka neuvoo laitteiden käytössä. Jos tarvitset avustajaa, niin otathan oman avustajan mukaan. Kuntosalilla harjoitellaan vapaasti ilman ohjattua alkulämmittelyä/loppuvenyttelyä. Kyseessä on siis vapaaharjoittelua kuntosalilaitteiden avulla.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Kaikki ovat tervetulleita katsomaan ja kokeilemaan. Koripalloon soveltuva pelituoli tarvitaan. Pyrimme järjestämään pelituolin, jolla pääsee alkuun. Oikea väline tekee harrastamisesta mielekästä.

HARJOITUSTEN alussa harjoitellaan heittoja ja syötöjä ja tehdään muita pari- ja ryhmäharjoituksia. Lopuksi pelataan yhdessä. Ryhmässä ei ole varsinaista ohjaajaa, eikä treeniin kuulu ohjattua alkulämmittelyä/loppuvenyttelyä. Kannustamme kaikkia vähänkin pyörätuolikoripallosta kiinnostuneita tulemaan katsomaan ja kokeilemaan.

VESIJUMPPA

Vesi kannattelee, rauhoittaa, kohottaa mielialaa ja jopa lievittää kipuja. Vesiliikunta parantaa kestävyys- ja lihaskuntoa, lihasten venyvyyttä, nivelten liikkuvuutta, ryhtiä sekä lihastasapainoa.

VESILIIKUNTA sopii monille sellaisillekin, joille tavallinen liikunta ei käy. Vedessä ihminen painaa vain oman päänsä verran, eli noin neljä kiloa. Veden nosteeksi kutsuttu ilmiö vähentää nivelten kuormittumista, mikä takia vesiliikunta sopii monille nivel- ja liikunta-ongelmallisille. Vedessä voi liikkua monista sairauksista ja vaivoista huolimatta.

HIY:N vesijumppassa on ohjaaja. Vesijumppa soveltuu henkilöille, jotka pääsevät altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä. Ota tarvittaessa oma avustaja mukaan.

LIIKUNTARYHMÄT

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

HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

Ota yhteys toimistoon ja tarkista ryhmän alkaminen ennen ensimmäistä kertaa.

BOCCIA

Tiistaisin klo 13-16
Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395.
Ryhmä on maksuton.
Syyskausi alkaa 7.9.

TUOLIJOOGA

Keskiviikkoisin 1.9.-12.12. klo 15.30-16.30
Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240,
s-posti: toimisto@hiy.fi.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja
78 euroa ei-jäsenille.

JOOGA

Keskiviikkoisin 1.9.-12.12. klo 16.45-17.45
Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240,
s-posti: toimisto@hiy.fi.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja
78 euroa ei-jäsenille.

TUOLIJUMPPA

Torstaisin 2.9.-13.12. klo 11.45-12.45
Tunti soveltuu kaikille.
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: puh. 09 720 6240,
s-posti: toimisto@hiy.fi
Ryhmä on maksuton.

KUNTONYRKKEILY

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

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

ISTUMALENTOPALLO

Torstaisin 9.9.-16.12. klo 19-21.
Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu, Siltakyläntie 7-9, Helsinki. Lisätiedot: Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi. Ilmoittautuminen hiyhelsinki.fi-nimihuuto.com järjestelmän kautta. Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaisin 6.9.-20.12. klo 19-20.30
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Matti Ropa, mattiropa@hotmail.com, puh. 040 727 2550.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.

SISÄKURLING

Tiistaisin 7.9.-14.12. klo 19-21
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Seppo Pihkala puh. 045 318 6266, spihnala@gmail.com.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.



SULKAPALLO

Tiistaisin 7.9.-14.12. klo 19-21

Paikka: Validia Synapsia-talo,
Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lauantaisin 4.9.-18.12. klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Anja Kima
puh. 041 440 5315, anja.kima@welho.com.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja
78 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkoisin 1.9.-8.12. klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo,
Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Tuukka Nisso
puh. 050 529 9192, tuukka.nisso@outlook.com. Kausi-
maksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.

KUNTOSALI

Torstaisin 2.9.-9.12. klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo,
Nordenskiöldinkatu 18 B.

Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja
78 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaisin 2.9.-9.12. klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo,
Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Jarmo Leppänen
puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@haltija.fi

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa
ei-jäsenille.

VESIJUMPPA

Lauantaisin 11.9.-18.12. klo 14-14.45

Paikka: Kampin liikuntakeskus,
Malminkatu 3, Helsinki.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: puh. 09 720 6240
liikunta@hiy.fi.

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO (10-22 V)

Lauantaisin 11.9.-18.12. klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.

Yhteyshenkilö: Anja Kima puh. 041 440 5315,
anja.kima@welho.com.

Ryhmä on maksuton.

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



MAALAUSSKERHO MAANANTAISIN VOUDINTIELLÄ
Maalauskerho kokoontuu Voudintien kerhuhuoneella maanantaisin klo 12.30–15.30 syyskuun alusta alkaen. Maalauskerhossa maalataan akryyliväreillä ja piirretään. Silloin tällöin lähdetään porukalla taidenäyttelyihin. Kerholaisten omista töistä koostetaan taidenäyttely.

TAIDE ja sen harrastamisen eri muodot tuovat tekijälleen hyvinvoinnin kokemuksia. Tutkimusten mukaan taideharrastus voi vähentää yksinäisyyttä ja lisätä kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi tulemisen tunteita. Ohjaajana toimii edelleen Sari Koski-Vähälä. Kausimak-su HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €, hinta sisältää tarvikeet. Ilmoittautumiset: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

CANASTA-KERHO KESKIVIikkoISIN VOUDINTIELLÄ
Canasta-kerho kokoontuu Voudintien kerhuhuoneella keskiviikkoisin klo 13–20. ”Canastasta ei tarvitse tietää mitään, kesken kauden voi tulla katsomaan ja oppimaan. Me neuvomme. Eikä peliparia tarvitse olla valmiina, tänne voi tulla yksin”, sanoo Canasta-kerhon yhteyshenkilö Seija Suominen.

CANASTAN pelaaminen ei vaadi matematiikkaa, ei aiempaa pelikokemusta eikä muita erikoistaitoja. Pasiassista ei kuitenkaan ole kysymys, ja se onkin monelle varmasti suurin syy käydä kerhossa pelaamassa. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhdessäolo ovat tärkeitä. Monille pitkään samassa kerhossa pelanneille pelikavereista on tullut vähän kuin uusi perhe.

PELAAMISESSA ei tarvita edes kahta kättä, kun on korttitelineitä, joihin kortit asetetaan. Mikään muistihirmukaan ei tarvitse olla, siitä ei tarvitse huolehtia. Vaikka sosiaalisen aktiivisuuden ei ole suoraan todettu vähentävän dementiariskiä, sosiaalisuutta kuitenkin

pidetään yleisesti hyvänä asiana hyvän terveyden ja voinnin kannalta. Säännöllinen harrastus parantaa tutkitusti elämänlaatua!

LÄHDE rohkeasti mukaan, uudet pelaajat ovat tervetulleita! Ilmoittautua ei tarvitse, mutta jos haluat lisätietoja, pirauta Seijalle puh. 040 744 3209.

ELÄKELÄISKERHO TORSTAISIN VOUDINTIELLÄ
Syyskuun kokoontumiset pidetään 16.9.; 23.9. ja 30.9. klo 13–15

ELÄKELÄISKERHOON kokoonnutaan Voudintien kerhuhuoneelle tapaamaan tuttuja, juomaan kahvia ja keskustelemaan erilaisista aiheista. Välillä pelataan bingoa ja bongoa. Ensimmäisellä tapaamiskerralla 16.9. vaihdetaan kuulumisia ja suunnitellaan tulevaa toimintaa. Kaikenikäiset uudet ja vanhat kävijät ovat tervetulleita.

ELÄKELÄISKERHOSSA voi käydä silloin kun itselle sopii, mutta aiemmasta poiketen ilmoittaudu kuitenkin etukäteen viimeistään edellisenä päivänä, eli keskiviikkona. Jos tulijoita ei ole tarpeeksi, kerho perutaan. Yhteyshenkilö Tarja Raassina 045 270 0969 / toimisto puh. 09 7206 240. Tule tutustumaan kerhoon ja ota kaveri mukaan.

RETKIKERHON HUIPENNUS

Retkikerhon kevään retket olivat suosittuja ja kerhon huipennusta suunnitellaan perjantai-iltapäivälle 10.9. Se suuntautuu Espoon Nuuksion kansallispuiston kuppeissa sijaitsevaan Haltiaan. Haltian pysyvä päänäyttely on jättimäinen luontopanoraama. Viisi vuodenaikaa -niminen 18 metriä leveä panoraamaseinä tarjoaa kokonaisvaltaisen luontoelämyksen, joka johdattaa Saaristomereltä tunturien laelle ja kaikkiin Suomen 40 kansallispuistoon. Lisäksi VR-lasit vievät 12 kansal-

lispuiston maisemien keskelle. Retki alkaa kulkemisella eräoppaan johdolla Maahisenkierroksella, joka on 2 km pitkä luontopolku. Alue on mäkinen, minkä vuoksi reitillä on hyvä olla oma avustaja mukana. Luontopolun jälkeen tutustutaan omatoimisesti Haltian luontonäytelyihin ja lopuksi nautitaan kahvit.

RETKELE saavutaan omilla kyydeillä, mutta HIY maksaa museoon pääsymaksun, kahvin suolaisen palan kera ja opastuksen. Mukaan mahtuu 18 ensin ilmoittautunutta. Oma museokortti mukaan, jos sellainen on!

Retken tarkka aikataulu ja toteutuminen varmistuu elokuussa. Ilmoittautumiset viimeistään 1.9. toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET KERRAN KUUSSA VOUDINTIELLÄ

Syksyn 2021 amputoitujen vertaistapaamiset pidetään 14.9 ja 12.10. klo 17.30-19.30.

VERTAISTUELLA tarkoitetaan keskinäistä tukea sel- laisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne tai samanlaiset kokemukset. Vertaistu- ki on vapaaehtoista ja vastavuoroista kokemuksien ja tiedon jakamista. Amputaatio voi muuttaa elämää mo- nella tavalla. Keskustelu saman kokeneen ja siitä sel- viytyneen kanssa auttaa jaksamaan, ja antaa uudessa elämäntilanteessa tärkeää tukea ja tietoa.

KOKEMUSTEN jakaminen vertaisten kesken, kun- ioittavassa ilmapiirissä, lievittää ahdistuneisuutta ja

poistaa pelkoa. Samat ongelmat läpikäyneiden vertais- ten tuki ja yhdessä jakaminen helpottavat tilannetta usein huomattavasti.

AMPUTOITUJEN vertaistapaamiset ovat avoimia kai- kille amputoiduille. Tule rohkeasti paikalle! Ilmoittau- tumiset viimeistään edellisenä päivänä: Marjaana Väre, marjaana.vare@gmail.com tai puh. 044 350 0071.

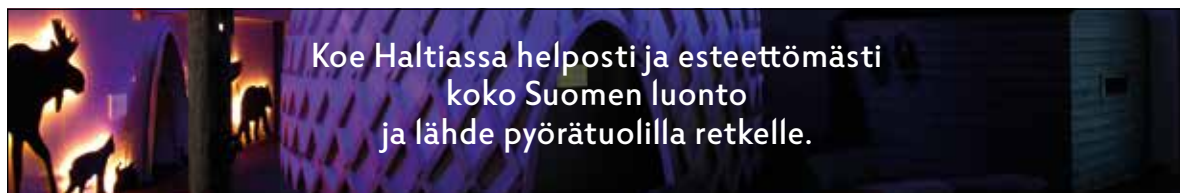
KESKUSTELURYHMÄ HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJILLE KERRAN KUUSSA VOUDINTIELLÄ

Syksyn tapaamiset aina kuukauden ensimmäisenä (so- pivana) perjantaina kello 18-20. 6.8., 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.2021.

JOS mahdollista, järjestetään tapaaminen Voudintien kerhotilassa ja AINA myös TEAMSissa, eli mahdollisuus etäosallistumiseen.

RYHMÄSSÄ vaihdamme ajatuksia henkilökohtaisen avustajan työnantajan roolista ja työnantajuuteen liit- tyvistä kysymyksistä. Tavoitteena on lisätä osallistuji- en valmiuksia toimia henkilökohtaisen avustajan työn- antajana, saada tietoa oikeuksista ja velvollisuuksista sekä kehittyä vuorovaikutustaidoissa. Vertaistuki ja yhdessä keskusteleminen on tärkeää oman työnanta- juuden vahvistamisessa.

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



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



HALTIA

Suomen luontokeskus Haltia

Nuuskiontie 84, Espoo | www.haltia.com



ON NÄKEMISEN APUVÄLINEIDEN ERIKOISMYYMÄLÄ

Valikoimissamme mm. suurennuslasit
sekä puhuvat kellot ja näppäinpuhelin.

Avoinna: Ma-ke klo 12-15 tai sop. mukaan.

Puh.palvelu: Ma-pe klo 9-15, p. 09 3960 4700

www.aviris.fi

Marjaniementie 74
Iiris-keskus, Helsinki



Hyvää hoitoa Ortonista

Orton on tuki- ja liikuntaelimestön
ongelmien hoitoon, kuntoutuk-
seen ja kivunhoitoon erikoistu-
nut yksityissairaala. Kysy lisää!

Asiakaspalvelu 09 4748 2705

www.orton.fi



ORTON

Sinun hoitoosi erikoistunut



**Vapautta ja
elämänlaatua**

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

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

www.dreamcare.fi | Vanajantie 4, 13110 Hämeenlinna
asiakaspalvelu@dreamcare.fi | 050 523 0080

VALIDIA

PARASTA ARJESSANI ON NAUTTIMINEN HARRASTUKSISTA



Elämä on tarina. Siihen kuuluu muistoja, tunteita, ylämäkiä, alamäkiä,
kokemuksia, elämyksiä, hauskuutta, surua, kasvamista, taantumista
ja kaikkea näiden väliltä.

Tule mukaan luomaan yhdessä elämäsi tarinaa.

Tarjoamme kuntoutuspalveluja toimintakyvyltään erilaisille ihmisille ja
heidän omaisilleen. Palveluitamme ovat kuntoutusjaksot, kuntoutuskurssit,
avokuntoutus ja päivä kuntoutus. Yksilölliset palvelut toteutetaan sinun
tarpeesi huomioiden moniammatillisen työryhmän tukemana.

Tutustu lisää www.validia.fi/kuntoutus

Otsikot poimittu Validian asiakaskyselyistä.



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 paikallisyhdistyksestä)

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

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

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen tallentamisen jäsenyhdistyksen ja Invalidiliitto ry:n rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. Käsitlemme 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



HIY:N SYYSRISTEILY

TIISTAINA 5.10. KLO 14.

Länsiterminaali 2 (Tyynenmerenkatu 14)

ECKERÖ LINE MS:FINLANDIA palaa Länsiterminaaliin klo 21.

Ei maihinnousua

RISTEILY JA RUOKAILU RUOKAJUOMINEEN 35 €

(myös avustajat 35 €)

Risteilyllä on tähti-esiintyjä, josta ilmoitetaan myöhemmin.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET JA MAKSU VIIMEISTÄÄN 22.9.

Puh. 09 720 6240 tai toimisto@hiy.fi

MAKSU HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80

Viestikenttään: "RISTEILY ja OSALLISTUJAN NIMI"

Mukana tulee olla voimassa oleva henkilöllisyystodistus tai passi sekä tarvittaessa oma avustaja.

Liput jaetaan terminaali 2 lähtöselvitysporttien oikealla puolella.

Risteilyllä noudatetaan silloin voimassaolevia viranomaisten määräyksiä ja suosituksia.

TERVETULOA! OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!

