

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 2|2020



Toimisto
remonttiin s. 4

Jäsenkyselyn
tuloksia s. 8

Monitoimimies
Mika Salmela s. 16



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

**Toimiston väliaikainen osoite:
13.4. alkaen
Iiris-keskus, Marjaniementie 74,
00930 Helsinki**

YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Talousjohtaja Helena Venäläinen
vuorotteluvapaalla 4.5.-21.8.2020

ASUINTALOT

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

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

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



**HIY:N TOIMISTO ON SULJETTU:
9.-13.4. JA 30.4-3.5.**

20.5. TOIMISTO ON AUKI KLO 9-12.

**TOIMISTO ON SULJETTU:
21.- 22.5. JA 29.6-31.7.**

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: HIY:n arkisto



Vertainen vierellä -hankkeen lopputerveiset,
artikkeli sivulla 18.

SISÄLLYSLUETTELO 2/2020

Lukijalle	s. 4
HIY vaikuttaa	s. 5
Poikkeustilatiedote	s. 7
Jäsenkyselyn tuloksia	s. 8
Lahja- ja perintöveroillan tiivistelmä	s. 10
Kolumni, Anna Berghäll	s. 14
Luovan kirjoittamisen kurssin -satoa	s. 15
Hevossalmen monitoimimies Mika Salmela	s. 16
Vertainen vierellä -hankkeen lopputerveiset	s. 18
HIY:n uusi retkikerho	s. 24
Sisäkurling	s. 27



HIY:n uusi retkikerho, artikkeli sivulla 24.



Lahja- ja perintöveroillan tiivistelmä, artikkeli sivulla 10.

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

**JULKAISIJA JA TOIMITUS: HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY, VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI.
PÄÄTOIMITTAJA: PIRJO VIRTAINTORPPA. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2020
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240 ISSN 2489-9992**

Lukijalle

Yhdistystä kehitetään ja toimitiloja remontoidaan

VIIME vuoden aikana suunniteltiin käytännön toimenpiteitä yhdistyksen viestinnän ja toiminnan kehittämiseksi. Useita uudistuksia on jo toteutettu. Näkyvimpinä kotisivujen uudistus ja kokonaan uuden sähköisen uutiskirjeen lanseeraus.

AUDITOINTI JA JÄSENKYSELY

Vuoden 2019 lopussa tilasimme Invalidiliitolta auditoinnin, jonka tavoitteena on antaa ulkopuolisen näkökulma yhdistyksen toiminnasta, jotta se pystyy edelleen kehittämään omaa toimintaansa. Auditoinnissa 5.2. haastateltiin yhdistyksen eri toimintamuotojen edustajia ja jäseniä. Kiitos vielä kerran kaikille haastatelluille! Yhdistys saa auditoinnin jälkeen raportin, jossa kerrotaan yhdistyksen vahvuudet, kehittämiskohteet ja hyvät käytännöt. Tätä raporttia hyödynnämme kehitystyössä.

JÄSENKYSELY järjestettiin, jotta saadaan laajasti tietoa siitä, mikä toiminnassamme on jäsenten mielestä hyvää, mikä huonoa. Lue kyselyn tuloksista sivuilta 8-9.

VOUDINTIEN TOIMINTAKESKUKSEN TILAT REMONTTIIN

Kuluneen talven aikana on käynyt ilmi, että Voudintien toimintakeskuksen ilmanvaihtojärjestelmä on tullut tiensä päähän, minkä takia keskuksen tiloissa on ilmennyt sisäilmaongelma. Ongelma koskee vain toimintakeskusta, ei talon vuokra-asuntoja, joissa on erillinen ilmanvaihtojärjestelmä.

TOIMISTON tiloissa on havaittu haitallisia kuituja, jotka ovat pääosin peräisin ilmanvaihtolaitteistosta. Ilmassa olevan kuituongelman lisäksi salin puisen lattian alapohjasta otetuissa näytteissä havaittiin mikrobeja ja on olemassa riski, että salissa oleskelevat altistuvat

rakenteissa oleville epäpuhtauksille. Ilmanpuhdistimien ja tuloilman suodattimien asennus ovat ensiaputoimenpiteinä hillinneet ongelmia, mutta tilat on pakko remontoida.

SISÄILMAONGELMAN vuoksi pitkäaikaista oleskelua tiloissa ei suositella ja siksi toimiston henkilökunta siirtyy väistötiloihin huhtikuun aikana. Toimistossa voi edelleen käydä asioimassa, mutta ryhmät loppuivat koronan vuoksi 16.3. Maksullisten ryhmien osalta makamme osan osallistumismaksusta takaisin. Ota yhteys toimistoon: puh. 09 7206 240, toimisto@hiy.fi

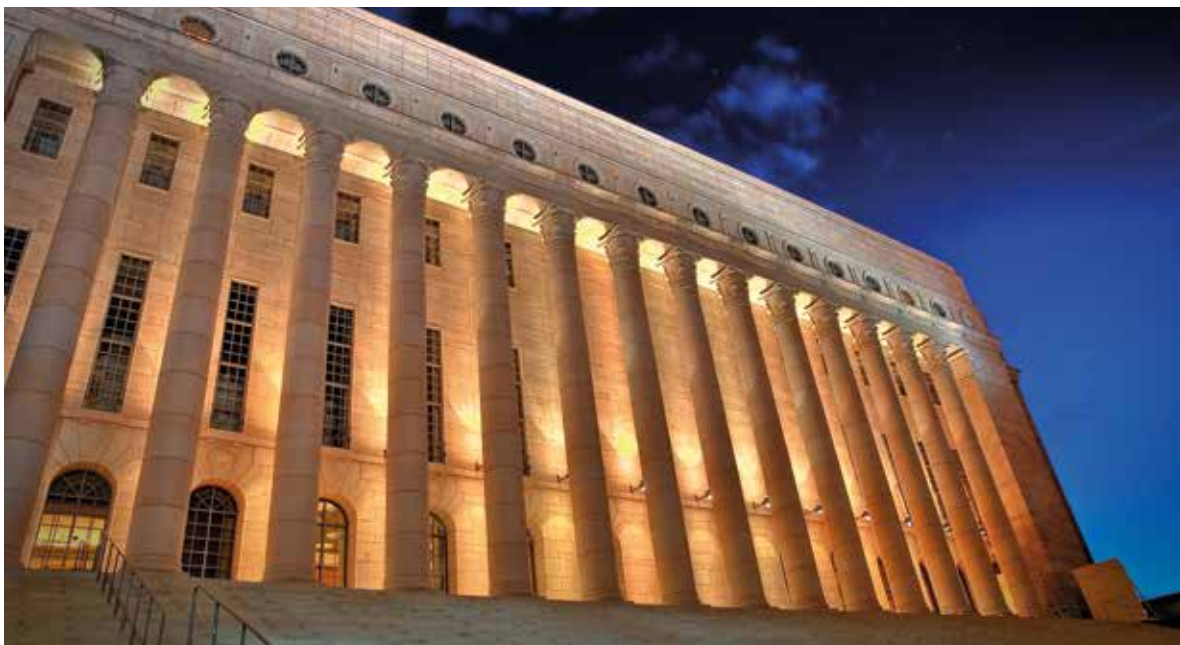
TOIMISTON henkilökunta siirtyy huhtikuun aikana vaihteittain Itäkeskuksessa sijaitsevan Iiris-keskuksen 5. kerrokseen, osoitteeseen Marjanimentie 74, jonne jäsenet ovat tervetulleita 13.4. alkaen arkisin klo 9-15. Toimiston ja henkilökunnan puhelinnumerot säilyvät ennallaan.

DIGIPISTEEN Jouni siirtyy Hevossalmeen toukokuun alussa ja on siellä syyskuun loppuun asti tiistaista perjantaihin (heinäkuun loma-aikaa lukuun ottamatta).

REMONTIN kestosta ei tätä kirjoittaessa ole tietoa. Syyskauden toiminnan aloittaminen Voudintiellä normaaliaikaan on epävarmaa. Pahoittelemme, että joudumme äkillisesti ryhtymään näin mittavaan operaatioon, mutta jäsenten ja henkilökunnan terveys on tärkeintä, eikä näin vakavan asian suhteen ole syytä viivyttellä. Pyrimme palvelemaan jäsenistöä poikkeusjärjestelyistä huolimatta mahdollisimman hyvin ja tiedotamme asian etenemisestä lehdessä, kotisivuilla ja uutiskirjeessä.

HIY VAIKUTTAA

HIY:n vaikuttamistoimikunta tapasi helmikuun alussa eduskunnassa kaksi helsinkiläistä kansanedustajaa, Mari Rantasen (ps) ja Outi Alanko-Kahiluodon (vihr.). Tavoitteena oli tutustua paikallisiin kansanedustajiimme, vahvistaa keskusteluyhteyttä ja tarjota edustajille tietoa vammaisten arjesta.



KÄYNTIMME teemaksi olimme valinneet kolme aiheetta: vammaispalvelulain uudistus, koulutukselliset tarpeet vammaispalvelussa sekä vammaisten osallistamisen vahvistaminen.

VAMMAISPALVELULAIN UUDISTUS

Kun edellinen hallitus kaatui, uusi vammaispalvelulaki oli jo vahvistamista vaille valmis. Nyt vammaispalvelulain ja kehitysvammalain yhdistävä lainsäädäntö odottelee sote-uudistuksen toteutumista. Toivottavasti kauan odotetut lakiuudistukset päivityksineen saadaan vihdoinkin maaliin tämän hallituskauden aikana.

VIESTIMME kansanedustajille oli, että henkilökohtaisen avun määrittely ei saa perustua vain lähiyhteisön, hoitohenkilökunnan tai viranomaisten tekemiin ratkaisuihin. On tärkeää, että lakiin sisällytetään selkeä voimavaraedellytys henkilökohtaisen avun käytölle. Voimavaraedellytys turvaa vammaisen henkilö itsenäisyyden ja takaa sen, että vammaisen

henkilö voi henkilökohtaisen avun turvin rakentaa ja elää omanlaistaan elämää. Riittävät voimavarat toteutuvat, kun vammaisella henkilöllä on selkeä ajatus avun tarpeesta, toteuttamistavoista ja siitä, milloin ja keneltä hän apua tarvitsee, vaikka esimerkiksi vaikea puhevamma tai puhekyvyttömyys estäisivät puhumalla kommunikoinnin. Tällöin käytetään vaihtoehtoisia kommunikointikeinoja mielipiteen selville ottamiseksi. Tuettu päätöksenteko sopii esimerkiksi kehitysvammaiselle tai autismin kirjon henkilölle, kun hän pohtii henkilökohtaisen avun tarvettaan vaikkapa vapaa-ajanvietossa.

VOIMAVARAEDellytys turvaa henkilökohtaisen avun resurssien riittävyyden vaikeasti vammaisille ihmisille ikääntyvässä yhteiskunnassamme.

TILANTEISSA, joissa vammaisen henkilö ei edes tuetuna pysty itsenäiseen päätöksentekoon, vaan ulkopuolinen taho saa siinä aktiivisen roolin ja ottaa vastuun



Heikki Aulio, Ylva Krokfors, Riitta Jolanki, Reija Lampinen, Aapo Rantanen, Jan Huopainen, Tuula Partanen, Mari Rantanen, Outi-Alanko Kahiluoto ja Kristiina Karhos.

tarvittavasta avusta ja avustamisesta, olisi vammainen henkilö oikeutettu valmennukseen ja monimuotoiseen tukeen yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti.

TULEVAAN lakiin ei saa sisällyttää tarkkoja lain soveltamista rajaavia ikärajoja. Vammaisten lasten ja nuorten tulee saada itse vaikuttaa ja tehdä päätöksiä omista osallistumismahdollisuuksistaan avustajan avulla ja vammaispalvelujen piirissä olevan henkilön tulee säilyttää oikeutensa palveluihin myös vanhetessaan ilman ikärajaa.

KOULUTUKSEN TARVE VAMMAISPALVELUSSA

Toimme esiin huolestamme sosiaalialalla työskentelevien vammaislainsäädännön tuntemuksen puutteista.

PÄÄTÖKSIÄ vammaisasioissa tekevät kunnissa sosiaalityöntekijät. Päätökset valmistelevat usein sosionomin koulutuksen saaneet sosiaaliohjaajat, joiden koulutus ei sisällä riittävästi päätöksiin vaadittavien lakien tuntemusta. Tämä johtaa siihen, että päättäjät tukeutuvat niin sanottuihin pysyväisohjeisiin, jotka voivat pahimmillaan johtaa jopa lainvastaisiin päätöksiin sivuuttaessaan yksilöharkinnan ja kohtuulliset mukautukset.

VAMMAISPALVELUPÄÄTÖKSISSÄ saattaa jopa saman kaupunginosan sisällä olla isoja työntekijäkohtaisia eroja. Suuret asiakasmäärät (jopa 300 asiakasta/työntekijä) eivät mahdollista asiakkaan kokonaistilanteen riittävää arviointia. Helsingissä vammaisasiamies

ja vammaisjärjestöt järjestävät vammaisuuden moninaisuus -pilottikoulutusta sosiaalityöntekijöille ja -ohjaajille.

VAMMAISTEN OSALLISTAMISEN VAHVISTAMINEN

YK:n vammaissopimuksen mukaisesti vammaisia henkilöitä koskevassa päätöksentekoprosessissa on neuvoteltava vammaisten henkilöiden kanssa ja otettava heidät mukaan päätöksentekoon.

KUNNALLISET vammaisneuvostot ovat kunnissa pakollisia toimielimiä. Helsingissä vammaisneuvosto on toiminut jo vuodesta 1982. Vammaisneuvostot eivät käytä päätösvaltaa, mutta ne voivat tehdä aloitteita ja esityksiä sekä antaa lausuntoja asioissa, joilla on merkitystä vammaisten henkilöiden elämiseen ja suoriutumiseen. Vammaisneuvostot tulee saada mukaan kunnallisten virkamiesten valmistelussa olevien vammaisten elämänpiiriin liittyvien hanke-esitysten valmisteluun mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

VAMMAISTEN kuntalaisten asiantuntemusta ja eri vammaisryhmien edustajien kokemustietoa tulisi voida hyödyntää paremmin silloin, kun kansalaisten osallisuuden ja kansalaisvaikuttamisen sekä sen toteutumisen edellytyksiä vahvistetaan. Helsingin kuljetuspalvelujen asiakasyhteistyöryhmä on erinomainen myönteinen esimerkki vammaisten henkilöiden osallistamisesta palvelujärjestelmän kehittämiseen.

!INFO

TÄRKEÄÄ TIETOA HIY:N TOIMINNASTA

Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimisto palvelee arkin klo 9-15 numerossa 09 7206 240, sähköpostitse tiedusteluja voi lähettää osoitteeseen **toimisto@hiy.fi**.

Yhdistyksen kevätkokous on päätetty siirtää (kts. takakan-si). Uusi paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

Tässä lehdessä kerrotaan kevään ja kesän tapahtumista, joiden toteutuminen ei lehden painoon mennessä ole korona-viruksen aiheuttamien poikkeusjärjestelyjen vuoksi varmaa. Emme myöskään tiedä voimmeko aloittaa Hevos-salmen lomakylän toimintaa vielä toukokuun alussa. Seuraamme viranomaisten ohjeita ja noudatamme niitä.

Kehotamme seuraamaan yhdistyksen kotisivuja **www.hiy.fi** tai varmistamaan soittamalla tilanne toimistolta.

Yhdistyksessä otettiin viime syksynä käyttöön sähköinen uutiskirje, joka lähetetään kaikille jäsenille, joiden sähköpostiosoite on jäsenrekisterissä. Uutiskirje ei korvaa Täyttä Elämää -lehteä, mutta pystymme sillä tiedottamaan nopeammin kuin kirjeitse. Siksi on tärkeää, että jäsenrekisterissä olevat sähköpostiosoitteet ovat ajan tasalla. Jos et ole varma asiasta, lähetä viesti **toimisto@hiy.fi**.

JÄSENKYSELYN TULOKSIA

Alkuvuonna järjestettyyn jäsenkyselyyn tuli paljon vastauksia, ja saimme hyviä vinkkejä jäsenten toiveista toiminnan suhteen.

JÄSENKYSELY järjestettiin pitkästä aikaa, koska halusimme kuulla jäseniämme. Mitä voisimme parantaa ja mitä jäsenet olisivat halukkaita itse tekemään? Yhdistys ja sen toiminta on sen jäsenten summa. Mitä enemmän meillä on vapaaehtoisia, sitä enemmän pystymme järjestämään toimintaa. Mitä paremmin saamme jäsenemme voimavarat käyttöön, sitä elinvoimaisempi yhdistys olemme.

JÄSENKYSELY lähetettiin kaikille jäsenille postitse jäsenmaksulaskun kanssa. Lisäksi se lähetettiin sähköpostitse kaikille niille, joiden sähköpostiosoite meillä on jäsenrekisterissä. Kävi ilmi, että erittäin moni sähköpostiosoite on vanhentunut tai poistettu käytöstä. Kannattaa aina ilmoittaa HIY:n toimistoon, jos yhteystiedot ovat muuttuneet (puhelin / sähköposti). Rekisterissämme oli muun muassa kymmeniä jo lopetettuja @suomi24.fi osoitteita.

YLI 150 vastaajaa kertoi voivansa olla vapaaehtoisena ainakin joskus tapahtumissamme, tilaisuuksissamme tai Pieni Ele -keräyksessä. Tämä on todella upeaa! Kiitos kaikille jo etukäteen. Pyydämme jatkossa vapaaehtoisia eri tilaisuuksiin ja toivomme, että voimme tarjota mielekkäitä vaihtoehtoja ja tekemistä kaikille halukkaille.

JÄSENKYSELYN TULOKSIA

Jäsenistämme 27 prosenttia vastasi kyselyyn (420 kpl). Yhdistyksen toimintaan erittäin tai melko tyytyväisiä oli vastaajista peräti 77 prosenttia, melko tyytymättömiä ja tyytymättömiä vain 5 prosenttia.

SUURIN osa kymmenen viimeisen vuoden aikana liittyneistä jäsenistä on kuullut yhdistyksestä sukulaiselta tai tuttavalta. Tämä vahvistaa käsitystämme siitä, että

paras jäsentenhankintatapa on tutuille suositteleminen. Toivommekin, että kaikki toimintaan tyytyväiset kertoisivat yhdistyksestämme tutuilleen ja näin saisimme uusia ihmisiä liittymään jäseneksi.

YLIVOIMAISESTI merkittävimmät syyt liittyä jäseneksi ovat harrastusmahdollisuuksien ja vertaisseuran etsiminen. Toivottavasti olemme pystyneet vastaamaan tähän huutoon. Tarjoamiemme harrastusmahdollisuuksia on kyllä hyvin hyödynnetty, vastaajien keskuudessa erityisen suosittuja ovat eläkeläiskerho, kuntosali, vesi-, tuoli- ja puistojumppa. Vertaisryhmiä on jo naisille, miehille, henkilökohtaisten avustajien työnantajille ja amputoiduille. Kulturan järjestämät tapahtumat ja miesten illat ovat olleet suosittuja ja Hevossalmessa järjestetyt talkoot, kesäjuhla ja liikuntapäivät ovat selvästi jäsenistön mieleen.

HEVOSSALMEN lomakylä on jäsenistölle tärkeä. Siellä on osallistuttu tapahtumiin, grillattu, uitu, saunottu ja tietysti tavattu tuttuja. Avoimissa vastauksissa moni kertoi siitä, kuinka mieluinen paikka Hevossalmi on vuosien varrella ollut. Hevossalmen uimarantaa toivottiin pyörätuolin käyttäjälle sopivaksi ja tätä valvoja Mika onkin luvannut edistää tulevana kesänä (lue lisää sivuilta 16-17)

KYSYIMME myös mitä mieltä jäsenet ovat yhdistyksen tiedotuksesta. Täyttää Elämää -lehteä pidetään hyvänä ja siihen toivotaan lisää inhimillisiä tarinoita jäsenistä sekä juttuja kerhoista ja harrastusmahdollisuuksista. Näitä lupaamme lisää seuraaviin numeroihin.

KOTISIVUT ja sähköinen uutiskirje saivat kiitosta, mutta aika moni facebookin käyttäjistä ei tiennyt yhdistyksen omasta facebook-sivusta eikä yhdistyksen



keskusteluryhmästä. Löydät yhdistyksen sivun kirjoittamalla facebookin hakukenttään Helsingin Invalidien Yhdistys, jäsenille tarkoitetun keskusteluryhmän löydät facebookista nimellä Helsingin Invalidien Yhdistys ry, keskusteluryhmä.

AVOIMET PALAUTEET

Ihanan paljon saimme avointa palautetta! Koulutusta toivottiin muun muassa kirjoittamisesta ja taiteesta, digiasioista ja lisäksi seminaareja aiheista kuten "Miten selviytyä vammautumisesta psyykkisesti" ja "Miten selvittää tukiviidakossa".

AVOIMESSA palautteessa saimme useita toiveita siitä, että kerhoja ja harrastustoimintaa järjestettäisiin myös työssäkäyville ja opiskelijoille sopiviin aikoihin. Yleisesti toivottiin "fokusta nuorempiin jäseniin." Tähän lupaamme kiinnittää huomiota tulevia toimintoja suunnitellessamme.

MUUTAMASSA palautteessa tuli esiin tunne siitä, että aktiiviset jäsenet ovat klikkiytyneet, eikä porukkaan ole helppo tulla mukaan. Toivomme kaikilta, niin vanhoilta kuin uusiltakin jäseniltä ystävällisyyttä ja reilua asennetta muita ihmisiä kohtaan.

JOISSAIN liikuntaryhmissämme on osallistujamäärä vähentynyt, ja samaan aikaan meiltä toivotaan uusia ryhmiä. Kuulisimme mielellämme tarkemmin millaista liikuntaa jäsenemme toivovat ja tietysti olisi upeaa, jos ryhmiin löytyisi vetäjiä omista joukoistamme.

VUOKRA-ASUNNOISTA tuli monenlaista palautetta, yhdistystä moitittiin muun muassa siitä, että vuokralle on otettu vammattomia. Haluamme tässä korostaa, että kaikki vammat eivät ole ulospäin näkyviä, eikä

vuokralaisten vammojen laatu millään muotoa kuulu naapureille.

PYYHKEITÄ saimme toimistolla suljetuista ovista ja kiireisyyden vaikutelmasta. Kuten sivulla 4 kerrotaan, on toimistolla ollut vanhasta ilmanvaihtolaitteistosta johtuva sisäilmaongelma, mikä on aiheuttanut erilaisia järjestelyjä, jotka ovat näyttäytyneet kävijöille ikävällä tavalla. Nyt kun toimisto remontoidaan, saadaan tähänkin asiaan parannus.

PALAUTEISSA oli myös toiveita ulkoilusta ja/tai retkeilystä ja olemme keväällä toteuttamassa liikunta-koordinaattori Lisan kanssa huhti-toukokuussa retkeilykerhon. Lue lisää sivulta 24-25. Valokuvauus ja kuvien siirtäminen ja käsittely ovat aiheita, jotka kiinnostavat. Digipiste vastaa tähän huutoon, lue valokuvakerhosta sivulta 22.

LISÄÄ uudistuksia on tiedossa, kerromme niistä tulevissa lehdissä. Palautetta otamme edelleen mielellään vastaan. Sitä voi antaa soittamalla toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintoralle puh 09 7206 2415, lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@hiy.fi tai käyttämällä kotisivuilta löytyvää palautelomaketta www.hiy.fi/jasenyys/palaute/

ECKERÖ LINEN lahjakortteja saimme 10 kpl ja niiden saajiksi kaikkien jäsenkyselyssä nimensä kertoneiden joukosta onnetar arpoi Leena Grönlundin, Erkki Kariojan, Kaisa Karion, Marita Kiviharjun, Kerttu Kolarin, Arja Koskisen, Anni Lehtosen, Maija Puolakan, Keijo Sidorovin ja Teuvo Tossavaisen. Liput on lähetetty heidän kotisosoitteisiinsa.

Lahja- ja perintö- veroillan tiivistelmä

HIY:ssä pidettiin keskiviikkona 4.3. testamenttiaiheinen iltatilaisuus, jossa asiantuntijoina toimivat yhdistyksemme entinen puheenjohtaja, juristi Timo Narinen sekä nykyinen puheenjohtaja, juristi Kristiina Karhos. Tässä artikkelissa kerrotaan illan aikana käsitellyistä asioista.

MIKÄ ON VERONALAINEN LAHJA?

Lahjaveroa on maksettava, jos saa samalta lahjoittajalta lahjoja vähintään 5 000 eurolla kolmen vuoden aikana. Kolmen vuoden aika lasketaan päivästä päivään, ei kalenterivuosittain.

Lahjaveroa on maksettava kaikenlaisista lahjoista – rahalahjojen lisäksi esimerkiksi arvopapereista, rahasto-osuuksista, asunto-osakkeista, kiinteistöistä, autoista ja vaikkapa lahjana saaduista eläimistä tai arvoesineistä.

Kaikki samalta lahjanantajalta kolmen vuoden aikana saadut lahjat lasketaan yhteen, vaikka ne olisivat erityyppistä varallisuutta, esimerkiksi rahaa ja arvopapereita.

Jos lahjojen arvo on yhteensä 5 000 euroa tai enemmän, on verottajalle ilmoitettava kaikki kolmen vuoden aikana saadut lahjat, vaikka yksittäisen lahjan arvo olisi alle verotettavan arvon.

KUINKA PALJON VEROA MAKSETAAN?

Lahjaveron määrään vaikuttavat lahjan arvo ja veroluokka eli lahjanantajan ja lahjansaajan välinen sukulaisuussuhde (kts. infolaatikko jutun lopussa). Lähisukulaiset maksavat pienempää veroa.

Veron määrä kasvaa lahjan arvon noustessa, ja se voi olla lähisukulaisille 8-17 prosenttia ja muille 19-33 prosenttia. Lahjaveron määrän voi arvioida vero.fi -sivulta löytyvän lahjaverolaskurin avulla.

MITEN LAHJASTA ILMOITETAAN VEROTTAJALLE JA KUKA ILMOITTAÄ?

Lahjansaajan pitää tehdä lahjaveroilmoitus ja maksaa lahjaveron. Lahjaveroilmoitus pitää tehdä kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun 5 000 euron raja tulee täyteen. Ilmoitus on kätevin tehdä tietokoneella verottajan OmaVero -sivuilla (omavero.fi). Sen voi myös hoitaa paperisena lomakkeella, jonka voi tilata verottajalta lomaketilausnumerosta 029 497 030.

LAHJA VAI LAINA?

Lainaa voidaan pitää lahjana silloin, jos olosuhteista voidaan päätellä, ettei lainaa alun perinkään ollut tarkoitus maksaa takaisin.

Lainasta ei tarvitse periä korkoa. Laina ei siis ole lahja vain sillä perusteella, että se on koroton. Lainan takaisinmaksusta täytyy kuitenkin laatia lyhennyssuunnitelma, ja lyhennysten maksaminen pitää pystyä todistamaan. Lainan määrän ja lyhennyssuunnitelman pitää olla realistinen lainan ottajan maksukykyyn nähden. Laina voidaan katsoa verotuksessa lahjaksi esimerkiksi silloin, jos lainanantaja antaa lainan ottajalle verottomia lahjoja lainan lyhentämiseksi (esimerkiksi alle 5 000 euron lahjan noin kolmen vuoden välein).

LAHJA KOULUTUSTA, KASVATUSTA TAI ELATUSTA VARTEN

Lahjaveroa ei tarvitse maksaa siitä, että maksaa toisen puolesta päivittäisiä elämisen kuluja, opiskelumaksuja tai muita kasvatus-, koulutus- tai elatusmenoja. Maksaa voi siis toisen puolesta esimerkiksi vuokran, sähkön,



koulukirjat tai ruokaostokset. Tällaisesta lahjoituksesta ei tarvitse maksaa lahjaveroa, jos lahjansaaja ei voi käyttää lahjaa muuhun tarkoitukseen. Käytännössä laskut tai kulut pitää maksaa suoraan esimerkiksi vuokranantajalle tai ruokakauppaan.

ONKO ALIHINTAINEN KAUPPA LAHJA?

Jos kauppahinta on yli 75 % kohteen käyvästä arvosta, alihintaista kauppaa ei katsota lahjaksi. Esimerkkinä:

Huoneiston käypä arvo 200 000 euroa
Kauppahinta 130 000 euroa, eli 65 % käyvästä arvosta
Lahjaksi lasketaan 70 000 euroa

Jos kauppahinta olisi ollut 152 000, eli 76 % käyvästä arvosta, niin sitä ei olisi luokiteltu lahjaksi.

Lahjansaajan tulee ilmoittaa itse lahjan käypä arvo. Käyvän arvon määrittämisessä on hyvä käyttää apuna alan asiantuntijan, esimerkiksi kiinteistönvälittäjän, arviolausuntoa.

PERINTÖVERO

PERUNKIRJA

Perintöveron määrittäminen alkaa siitä, että vainajan omaisuudesta tehdään perukirja. Perunkirjoitus täytyy hoitaa kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta. Perunkirjoituksen järjestää tavallisesti puoliso tai lapsi – se, joka tuntee parhaiten vainajan varallisuustilanteen. Perukirjoja laativat myös maksusta esimerkiksi pankit, lakitoimistot ja oikeusaputoimistot. Apua perukirjan

tekoon saa esimerkiksi HIY:n omalta asiantuntijalta Timo Nariselta, timo.nارينen11@gmail.com, puh 0400 432 807.

Perukirja pitää toimittaa verotoimistoon kuukauden sisällä sen laatimisesta. Perukirjan käsittely Verohallinnossa kestää noin 6-12 kuukautta, jonka jälkeen verottaja lähettää verotuspäätöksen. Jos perukirjaa täytyy myöhemmin täydentää, pitää perukirjan täydennys toimittaa verottajalle.

PERINTÖVERO

Perintöveroa maksetaan 20 000 euron tai sitä suuremmasta perinnöstä. Perintövero määräytyy perityn omaisuuden arvon ja sukulaisuussuhteen (kts. infolaatikko jutun lopussa) perusteella perintöverosteikon ja veroluokkien mukaan. Kuolinpesän varojen käypä arvo määritellään kuolinhetkellä.

Perintöverotus toimitetaan perukirjan tai perinnöstä erikseen annettavan veroilmoituksen perusteella. Perintöverosta ovat vapaita muun muassa valtio, kunnat ja kuntayhtymät, seurakunnat, opetuslaitokset sekä aatteelliset ja yleishyödylliset yhdistykset, kuten HIY.

MISTÄ PERINTÖVEROA MAKSETAAN?

Perintönä tai testamentilla saadusta omaisuudesta on maksettava perintöveroa, jos perinnönjättäjä tai perinnön- tai testamentinsaaja asui kuolinhetkellä Suomessa. Henkilön katsotaan asuvan Suomessa, jos hänellä on täällä varsinainen asunto ja koti. Suomessa



sijaitsevasta kiinteästä omaisuudesta on perintövero kuitenkin aina maksettava Suomeen. Perinnönjättäjän tavanomainen koti-irtaimisto on verovapaata 4 000 euron asti

Alle 20 000 euron suuruisesta perintöosasta ei määrätä veroa, mutta perunkirjoitus on tehtävä ja perukirja toimitettava verohallintoon siitä huolimatta, että pesän tai perintöosuuden arvo jää alle 20 000 euron.

VÄHENNYKSET PERINNÖSTÄ

Perinnönjättäjän puolison veronalaisesta perintöosasta tai testamenttisaannosta vähennetään puolisovähennyksenä 90 000 euroa. Perinnönjättäjän suoraan alenevassa polvessa oleva alaikäinen perillinen on oikeutettu saamaan alaikäisyysvähennystä 60 000 euroa.

Kuolinpesän omaisuuden arvosta voi vähentää velkoja ja hautaamisesta ja perunkirjoituksesta aiheutuneet kohtuulliset kustannukset. Vähennyskelpoisia ovat myös vainajan elinaikaan kohdistuvat, mutta kuolinhetkellä maksamatta olleet velat esimerkiksi: asunto-, osamaksu- ja luottokorttivelka, vesi-, sähkö- ja puhelinlaskut ja maksamattomat sairauskulut.

MITEN OMAISUUDEN ARVO MÄÄRITELLÄÄN?

Vainajan varoja on hänelle kuolinhetkellä omistajana kuulunut omaisuus. Jäämistö koostuu perittävän nettovarallisuudesta eli varojen ja velkojen erotuksesta perittävän kuolinhetkellä. Omaisuus arvostetaan kuolinhetken mukaiseen käypään arvoon, eli kiinteästä omaisuudesta kannattaa hankkia asiantuntijan arvio (esimerkiksi kiinteistövälittäjä).

MIKÄ ON HALLINTAOIKEUS JA MITEN SE VAIKUTTAA PERINTÖÖN?

Hallintaoikeustestamenttiin tai lesken hallintaetuoi-keuteen perustuva hallintaoikeuden arvo otetaan huomioon perintöveroa määrättäessä pesän veronalaisia varoja vähentävänä tekijänä. Verohallinto huomioi vä-

hennysvaatimuksen viran puolesta. Perinnönsaaja voi halutessaan myöhemmin luopua hänelle testamenta-tusta hallintaoikeudesta.

Leskellä on oikeus hallita koko jäämistöä jakamattoma-na, mutta rintaperillisen jakovaatimus tai testamentti voivat rajoittaa oikeutta. Leskellä on oikeus pitää hallin-nassaan puolisoiden yhteinen koti tai muu jäämistöön kuuluva kodiksi sopiva asunto. Lesken kodiksi voi sopia myös hänen omaan varallisuuteensa sisältyvä asunto. Yhteisessä kodissa oleva normaali asuntoirtaimisto on aina jätettävä jakamattomana lesken hallintaan.

AVIO-OIKEUS

Avoliitto ei muuta puolisoiden omistussuhteita vaan kumpikin puolisoista omistaa sen omaisuuden, mikä on hänen nimissään. Yhteistä on vain se omaisuus, joka on hankittu yhteisesti ja yhteisiin nimiin.

Avio-oikeus tarkoittaa kummankin puolison oikeutta saada arvomääräisesti puolet puolisoiden yhteenlas-ketusta avio-oikeuden alaisesta omaisuudesta. Lähtö-kohtaisesti kaikki puolisoiden omistama omaisuus on avio-oikeuden alaista.

Avio-oikeudesta voidaan poiketa avioehtosopimuk-sella, testamentin tai lahjakirjan määräyksellä tai hen-kilövakuutuksen edunsaajamääräyksellä. Avio-oikeus vaikuttaa perintöverotuksen perusteena olevan omai-suuden määrään.

Osituksessa enemmän omistava puoliso maksaa vä-hemmän omistavalle tasinkoa niin, että osuudet ovat yhtä suuret. Leski voi vedota ns. tasinkoprivilegiin, jol-loin hän voi kieltäytyä luovuttamasta tasinkoa perillisil-le.

ENNAKKOPERINTÖ PERINTÖVEROTUKSESSA

Ennakkoperintö on lahja, joka otetaan huomioon lahja-nantajan eli perinnönjättäjän kuoleman jälkeen hänen

Verottajan sivulla paljon tietoa: vero.fi
Kaikki lomakkeet ja ilmoitukset: omavero.fi

Verottajan neuvonta perintö- ja lahjaverotuksesta puh. 029 497 018

Verottajan lomakkeiden tilaus puh. 029 497 030

Perukirja, täydennysperukirja, kansainvälisen perinnön
perintöveroilmoitus, perukirjajäljennöksen tilaus ja
lykkäyshakemus voidaan lähettää tähän osoitteeseen:

VEROHALLINTO
Perintö- ja lahjaverotus
PL 760
00052 VERO

1. LAHJA- JA PERINTÖVEROLUOKKAAN KUULUVAT

- perinnönjättäjän aviopuoliso ja rekisteröidyn parisuhteen osapuoli
- Aviopuolisena pidetään veroluokan osalta myös perinnönjättäjän kanssa avioliitonomaisissa olosuhteissa elävää henkilöä, joka on aikaisemmin ollut avioliitossa perinnönjättäjän kanssa tai jolla on tai on ollut yhteinen lapsi perinnönjättäjän kanssa.
- suoraan ylenevässä tai alenevassa polvessa oleva perillinen (lapsi, lapsenlapsi, vanhempi, isovanhempi jne.)
- Ottolapset ja -vanhemmat ovat verotuksellisesti samassa asemassa biologisten sukulaisten kanssa.
- aviopuolison suoraan alenevassa polvessa oleva perillinen.
- perinnönjättäjän kihlakumppani tai laissa tarkoitettu avopuoliso* saamansa perintökaaren 8 luvun 2 §:ssä tarkoitetun avustuksen määrään asti.

2. lahja- ja perintöluokkaan kuuluvat muut kuin 1. luokkaan kuuluvat henkilöt.

perintöään jaettaessa. Perillisasemassa olevalle rinta-perilliselle annettu lahja on lähtökohtaisesti ennakko-perintöä.

Lahjaa voidaan kuitenkin pitää enakkoperintönä vain, jos lahjansaaja on perillisasemassa lahjanantajan kuolinhetkellä. Sekä vainajan että lesken antamat ennakko-perinnöt huomioidaan verotuksessa.

Lahjanantaja voi erikseen määrätä esimerkiksi lahjakirjassa, että lahjaa ei oteta huomioon enakkoperintönä. Ne vainajan antamat lahjat, jotka hän on antanut kolmen vuoden sisällä ennen kuolemaansa ja jotka eivät ole enakkoperintöä, huomioidaan perintöverotuksessa.

MIKÄ ON LAKIOSA JA KUKA SIIHEN ON OIKEUTETTU?

Lakiosa on puolet siitä perinnöstä, jonka perillinen olisi saanut ilman testamenttia. Perinnönjättäjän lapsilla ja

lastenlapsilla on oikeus saada perinnöstä lakiosa, vaikka perinnönjättäjä olisi testamentannut omaisuuttaan muille.

Lakiosan suuruutta laskettaessa jäämistön arvoon lisätään tiettyjä perittävän eläessään tekemiä luovutuksia. Lakiosaa pitää kunkin perillisen vaatia omalta osaltaan.

KUOLINPESÄ PERINTÖVEROTUKSEN JÄLKEEN

Jos kuolinpesää ei ole jaettu, sen nimissä tulee vuosittain esitetyt veroilmoitus ja verotuspäätös. Kuolinpesän omaisuudesta saatu tulo pitää ilmoittaa kuolinpesän nimissä.

Kuolinpesä lakkaa olemasta vasta, kun pesän kaikki varat on jaettu perillisten kesken. Osittainen kuolinpesän jako ei lakkauta kuolinpesää. Kuolinpesän lakkaaminen Verohallinnossa edellyttää, että perinnönjakosopimuksesta toimitetaan kopio Verohallintoon ja koko pesä on jaettu. Lähde: vero.fi

Ystävyys on ykkönen



Liekö ystävänpäivällä osuutta asiaan, mutta viime aikoina olen ajatellut paljon ystävyttä. Varmasti ystävät tai se, jos heitä ei ole, askarruttavat ihmisiä kaikissa elämänvaiheissa. Mutta henkilönä, joka vammautui aikuisena, olen saanut kuluttaa tuokion jos toisenkin tätä asiaa miettiessäni. Ystävänä täytyy sietää omia heikkouksiaan ja vaikeita tunteita voidakseen katsoa toista silmiin silloin, kun tämä on heikoimmillaan. Olen kiitollinen ystävilleni siitä, että muutamia satunnaisia sammakoita lukuun ottamatta he eivät ole ilmaisseet mitään muuta kuin halua pysyä lähelläni. Ja ne sammakot voi laittaa monikymmenvuotisen ystävyyspuiteissa laatikkoon, jossa lukee "siskot mölättelevät toisilleen". Myös itse olen tuottanut kyseiseen laatikkoon sisältöä.

VÄHEMMÄN harkittua sisältöä voivat tuottaa myös sairaanhoidon/terveydenhuollon ammattilaiset. Muistelen järkyttyneenä, miten eräs lääkäri oli todennut nuorelle kohtalotoverilleni ykskantaan "niin ja ystävät tulevat sitten putoamaan kerkasta". Hänelle niin ei ole kuitenkaan käynyt, kuten ei myöskään itselleni, vaan itse asiassa me kaksi ystävyystimme vammautumisemme ansiosta. Monia muitakin ihmisiä on tullut elämäni vammautumisen vuoksi – taksikuskeista Palmian ruokalähetettiin – samalla kun jo olemassa olleet ystävyys-suhteet ovat säilyneet. Useat ihmissuhteet, joita luulin astetta kepeämmiksi tuttavuuksiksi, ovat syventyneet.

TIEDOSTAN toki, että kaikilla asiat eivät ole menneet näin ruusuisesti enkä tiedä, miksi omalla kohdallani

näin on. Olen usein sanonut, että jos ystävyyskies säilyminen olisi esimerkiksi kiinni siitä, miten aktiivisesti itse pidän yhteyttä, minulla ei olisi varmaan yhtään ystävää. Kai olen tässäkin asiassa ollut vain niin käsittämättömän onnekas.

SEURAAVAN runon kirjoitti minulle sairaalassa huonetoverini, jonka kanssa minulla on yli 40 vuotta ikäeroa. Hän ei toivo koko nimeään julki, mutta hän teki työuransa äidinkielen opettajana ja hänen kanssaan pohdimme mm. verbien taivutusmuotoja, kuten miten lipua taipuu. Minulla oli tapana lipua pyörätuolilla huoneeseen niin hiljaa, että kukaan ei kuullut, paitsi joskus, kun neglect-oireyhtymän ilmentymänä tärskäyttelin päin sänkyä niin, että käsidesipullot vain lentelivät. Silloin ei huonetoveri todennut "taas sinä livut siihen tuolla tavalla huomaamatta". Hissi ja talo viittaavat uuteen kotiin, joka löytyi äidin ja veljen yhteistyönä, kun en pyörätuolissa olisi voinut muuttaa takaisin vanhaan asuntooni.

*"Kipua, kivun.
Lipua, livun.
Niin tumma vesi, pinnalla valo;
Koti, hissi, talo.
Laulu ystävän
Oikea, hän."*

-Mirja

RAUHANMAANI



VALOKUVASTA on muutama eri versio, eri vuosina otettuina. Ylhäällä vasemmalla näkyy pyykkinaru, jossa roikkuu räsymattoja kuivumassa. Keskellä kuvaa on mänty. Kuva on otettu kuistin sisältä kaiteen yli pellolle ja metsikköön päin. Kuistin sisällä edessä on laudoista tehty valkoiseksi maalattu pöytä. Maali on kulunut, ja alta pilkottaa vähän turkoosia väriä. Pöydällä on raskas punasavesta dreijattu osittain sininen sylinterinmuotoinen maljakko, josta harittaa korkeita helakansinisiä kissankelloja. Jos on hengittämättä, voi kuulla niiden hennon äänen.

KESÄPAIKKANI, mökkini, aarteeni, armaani. Isäni rakentama paratiisi tai työleiri. Saan valita kumpaa linjaa jatkan. Työikäisenä kuva oli seinälläni ja ajatuksissani rentoutumiskuvani. Kuvaan pakenin, aina kun voimani tuntuivat uupuvan.

ALAPELLOLLE tulevat valkohäntäpeurat syömään, kun jaksaa odottaa liikkumatta. Palokärki hakkaa mö-

kin takana lahon männyn kylkeä, nakutuksen ääni kantaa kauas kuvan ulkopuolelle.

LAPSUUTENI mummola on tien toisella puolella, koirujen ja ojanvarren pajukkojen takana mäellä. Hiekkatie kulkee metsikön takaa kylälle.

KUVASSA ei näy yhtään ihmistä mutta minä näen siinä koko isäni suvun, sen elävät ja kuolleet. Näen mummon ja ukin istumassa pihakeinussa, äidin kasvimaalla ja isän halkoja hakkaamassa liiterin edustalla. Näen sedät ja tädit puolisoineen ja lapsineen. Kuulen kaikki suvun tarinat sodan- ja rauhan aikana.

MITÄ on jäljellä, kun työnteke on loppunut, ystäviä kuolee vanhuuteen ja tauteihin? Kun asunnot ja ammatit vaihtuvat, aika juoksee kuin säikky jänis. – Mökki on säilynyt ja tarinat sen takana. Rauhanmaani, muistojeni aarrearkku. Hyttysset ja hirvikärpäset. Elävä tuli ja muuttavien kurkien äänet taivaalla.

Hevossalmen monitoimimies

Mikan uskomaton tarina

Stadilainen Mika Salmela löysi ystävänsä kautta Hevossalmen ilmoituksen lomakylän valvojan paikasta. Työkyvyttö-myyseläkkeellä olevalle reippaalle kiinteistöalan ammattilaiselle paikka kuulosti unelmaduunilta. Me HIY:ssä emme osanneet edes unelmoida näin sopivasta hakijasta.

MIKA aloitti Hevossalmen valvojana keväällä 2019 jo ennen lomakylän avaamista, sillä paikkaan liittyy aina paljon valmistelevia töitä vesiputkien kunnon tarkistuksesta paikkojen yleiseen siivoamiseen talven jäljiltä. Kesän aikana hän rakensi jätekatoksen, kunnosti ulkovessan, pilkkoi Tuomo Hämmäläisen kanssa ison puupinon polttopuiksi, korjasi kaiteita, rappuja, terasseja ja vaimonsa Tuula Viirretin kanssa hoiti tietysti mökkilläisten vastaanottamisen, saunan lämmityksen ja päiväkävijöiden neuvomisen. Saksanpaimenkoira Sepe oli myös useimmiten paikalla ja sillä oli omat tärkeät hommansa.

MUTTA MIKÄ MIES TÄMÄ IKILIIKKUJA-MIKA OIKEIN ON?

Mikalla oli oma kuuden työntekijän kiinteistöalan firma 2000-luvun alussa. Yritys hoiti yhden palvelutalon ja yhden asuintalon huoltoa ja lisäksi se toimi Loviisan seudulla mökkitalokkarihommissa. Töitä hyville työntekijöille riitti ja yritys toimi verkostossa muiden alan ammattilaisten kanssa.

LOPPUKESÄLLÄ 2004 Mika oli pannuhuoneessa, joka räjähti. Suihkussa hän huomasi nahkojen jo roikkuvan joka puolelta. ”20 minuuttia jaksoin huutaa ja sitten meni taju.” Onneksi naapuri huomasi onnettomuuden ja soitti ambulanssin. Seurasi kolme kuukautta koomaa sairaalasängyssä. 3. asteen palovammoja Mikalla oli joka puolella kehoa ja 20 kertaa hänet on leikattu Töölön palovammaosastolla.

PARKINSONIN taudin diagnoosi tuli 39-vuotiaana, eli poikkeuksellisen nuorena. Tauti eteni nopeasti ja pian ”lääkkeet olivat tapissa”. Mika otti neurologin kanssa puheeksi DBS-laitteen, joista oli lukenut netissä. Syvääivostimulaatiota (Deep Brain Stimulation eli DBS) käytetään edenneen Parkinsonin taudin hoidossa, kun tavanomainen lääkitys ei enää riitä hillitsemään taudin motorisia oireita. Mika kävi puolitoista vuotta testeissä, oli välillä ilman lääkkeitä ja kokeili erilaisia lääkkeitä, kunnes lääkäri totesi, että lääkkeillä ei ollut enää mitään tehtävissä elämänlaadun parantamiseksi. En-

nen leikkausta Mika ei käsien vapinalta pystynyt edes syömään itse. Astiat lentelivät eikä haarukkaa saanut osumaan suuhun. Olo oli aika ajoin epätoivoinen ja itsetuhoiset ajatukset olivat tuttuja.

MIKAN kertomus paikallispuudutuksessa tehdystä leikkauksesta saa haastattelijankin herkistymään. Leikkaus kesti kuusi tuntia ja päähän porattiin reiät (kauhea jyrinä!). ”Toinen kirurgi sääti laitetta ja mulla oli kädessä kertakäyttökuppi, jota käsi heilutti välillä ihan holtittomasti sinne ja tänne. Sitten kirurgi taas sääti ja käski kokeilla kupin pitämistä. Yhtäkkiä käsi ei enää heilunutkaan vaan pysyi siinä missä sitä pidin. Siinä vaiheessa tuli tippa linssiin ja osastolla ekaa kertaa haarukalla ja veitsellä syödessä oli ihan epätodellinen olo.”

ITSE DBS-laite asennettiin rintaan, se on vähän samanlainen laite kuin tahdistin. Siitä menee piuhat vasemman korvan takaa aivoihin. Laitteeseen on pariin kertaan vaihdettu akku ja se toimii edelleen kuten pitääkin. Elämänlaatu parani kerralla!

MUTTA ongelmat eivät loppuneet tähänkään. Vuosi leikkauksen jälkeen iski sydäninfarkti kesken ruohonleikkuun. Rintaa puristi julmetusti, mutta ensin piti tietysti viedä ruohonleikkuri varastoon suojaan - sitten vasta sisään ambulanssia soittamaan. Pari viikkoa Malmi sairaalassa ja vihdoin Meilahteen kardiologin tutki-
muksiin, joissa löytyi kolme ihan tukossa olevaa suonta. Sepelvaltimotauti!

VASEMMASTA jalasta otettiin korvaavat suonet, mutta jalkaan iski leikkauksessa joku pöpö ja sitten Mika makasikin melkein puoli vuotta letkuissa sairaalassa, kun miehestä jouduttiin nujertamaan niin hyvät kuin huonotkin bakteerit. ”Taas oli elämänhalu koetuksella. Mutta siitäkin selvitettiin.”

HEVOSSALMESSA HIY:n jäsenten kanssa työskennellessään Mika on huomannut, että omat ongelmat pienenee. Asiakaspalvelulla on lomakylän valvojan hommassa iso rooli ja suunnatonta iloa hänelle tuottaakin



Mika Salmelalta sujuu Hevossalmessa työ kuin työ.

ihmisten auttaminen. Mieleenpainuvia hetkiä syntyi viime kesänä, kun hän saattoi auttaa uimaan henkilön, joka ei ollut vuosiin päässyt luonnonveteen. Muutasta sellaisesta hetkestä syntyikin Mikan halu rakentaa rantaan sellainen luiska, joka mahdollistaa uimaan menon pyörätuolilla.

SYKSYLLÄ oli selvää, että niin me täällä toimistolla kuin Hevossalmen kävijätkin toivoivat Mikan jatkavan valvojana. Kesän aikana hän oli havainnut kunnostustarpeita niin paljon, että sovittiin töiden jatkamisesta talven ajan lumitilanteen mukaan. Kuluneen lumetoman talven aikana Mika onkin laittanut mökkeihin uusia lattiaita, korjannut saunassa saumoja, käsitellyt lauteet, päärakennuksessa hän on laittanut suihku- ja vessatiloihin liukuestelattiat ja maalannut seinät. Kevään aikana sinne saadaan vielä uudet käsipyyhe- ja saippualaitteet.

LAUTAMÖKIT 1-4 ja grillikatos on nyt purettu ja keväällä samoille paikoille tulee samankokoiset hirsimökit ja uusi grillikatos. Pihan salaojitus oli vanha ja huonokuntoinen, mistä johtui sadeveden jääminen nurmialueelle isoiksi lammikoiksi. Yhdessä Tuomon kanssa Mika kaivoi salaojan esiin ja korjasi sen huonokuntoiset osat.

TÄMÄN haastattelun tekemisen jälkeen Mika oli Hevossalmessa hommissa, kun sirkkeli napsahti hänen vasempaan käteensä. Onneksi oli vahvat työhanskat kädessä eikä sirkkelin terä ehtinyt luuhun asti. Ambulanssikyville oli taas tarvetta. Katkenneet jänteet on jo leikattu ja uusia mökkejä tulee onneksi pystyttämään tavarantoimittajan työntekijät, joten Mika voi

parannella kätensä rauhassa. Lomakausi lähestyy ja Mikalla on monenlaisia suunnitelmia isoista ja pienistä kunnostustöistä. Mikaa ei tunnu pysäyttävän mikään.



Sepe valvoo Mikan apuna, että kaikki on lomakeskuksessa hyvin.

Vertainen vierellä -hankkeen lopputerveiset

Vertainen vierellä – raaja-amputoitujen valtakunnallinen vertaistuki -hanke päättyi helmikuussa 2020. On aika tarkastella, mitä kaikkea hankkeen kolmen toimintavuoden aikana saatiin aikaan, ja mitkä olivat hankkeen keskeiset haasteet ja onnistumiset.

HANKE KÄYNNISTYY

Vertainen vierellä -hanketta alettiin suunnitella vuonna 2015. Ennen hanketta tehtiin selvitystyötä RAY:n avustuksen turvin. Uusi hanke Vertainen vierellä käynnistyi STM:n tuella maaliskuussa 2017, Helsingin ja Oulun invalidiyhdistysten yhteistyönä. Hankkeessa työskenteli kaksi aluekoordinaattoria, toinen Helsingissä ja toinen Oulussa.

HANKKEEN tarkoituksena oli kehittää ja koordinoida raaja-amputoitujen vertaistukea valtakunnallisesti, parantaa vertaistuen saavutettavuutta ja juurruttaa vertaistukea kiinteäksi osaksi amputoidun henkilön hoito- ja kuntoutusketjua. Hankkeen toimintamuodoiksi määriteltiin yksilöllinen vertaistuki, vertaistukiryhmät, vertaistukijoiden kouluttaminen ja pysyvien ja tehokaiden tiedotuskanavien luominen.

VERTAISTUKIHENKILÖITÄ, RYHMÄTOIMINTAA, KOULUTUSTA JA TAPAHTUMIA

Vertaistukihenkilörekisterin ylläpito ja vertaistukijoiden välittäminen olivat keskeisintä hankkeen toimintaa. Rekisterissä oli mukana sekä Invalidiliiton ennen hanketta kouluttamia että hankkeen koulutuksiin osallistuneita vertaistukijoita. Kolmen toimintavuoden aikana mukana ehti olla yhteensä 39 vertaistukijaa, joista 18 tuli mukaan hankkeen järjestämien koulutusten kautta. Hankkeessa järjestettiin yhteensä 9 koulutusta vertaistukijoille sekä omana toimintana että yhteistyössä eri tahojen kanssa.

KOORDINAATTORIT välittivät vertaistukea pyyntöjen perusteella. Vertaistukijoille ohjautui pyyntöjä

myös muuta kautta, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, suoraan sairaaloista, tuttavien kautta tai toisista yhdistyksistä. Yhteensä vertaistukijat raportoivat hankkeen aikana 635 kohtaamista/yhteydenpitoa 74 tukisuhteessa.

YHTENÄ hankkeen tavoitteista oli, että Suomessa toimisi kattava amputoitujen vertaistukiryhmien verkosto. Ryhmätoiminnan kysyntä oli kuitenkin odotettua vähäisempää, joten resursseja suunnattiin enemmän yksilövertaistukeen. Kaikkiaan hankkeen puitteissa toimi vertaistukiryhmiä Helsingissä, Espoossa ja Porissa, ja Hyvinkäällä yhteistyössä Hyvinkään Invalidit ry:n kanssa. Vuonna 2019 kokeiltiin lisäksi kolme kertaa vertaistukiryhmää verkossa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Tukinet -alustalla.

AMPUTOIDUILLE suunnatut tapahtumat olivat keskeisessä roolissa hankkeessa. Tavoitteena tapahtumien järjestämisessä oli tarjota amputoiduille tietoa amputaation kanssa elämisestä ja toiminnan mahdollisuuksista. Etenkin Helsingissä tapahtumia järjestettiin vertaistukiryhmän kokoontumisten yhteydessä: luontoretkiä, vierailuja HIY:n lomakylään, keilaus- ja sisäkurlingkokeiluja sekä asiantuntijavierailuja.

SUUREMMISTA tapahtumista keskeinen oli Rajaton, jota hanke oli mukana järjestämässä vuosina 2018 ja 2019 yhdessä muun muassa Respecta Oy:n ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa. Hanke järjesti tapahtumaan vertaistuellisia osioita sekä organisoி vuonna 2019 myös näytteilleasettajia. Tampereella hanke oli yhteistyössä järjestämässä Tammenlehväkeskuksen



Amputoitujen ja läheisten luontoretket olivat suosittuja.

Vertaisista voimaa -tapahtumaa amputoiduille ja heidän läheisilleen. Tapahtumat keräsivät hyvän joukon osallistujia ja sekä Rajaton että Vertaisista voimaa ovat suunnitteilla tällekin vuodelle.

HAASTEITA JA ONNISTUMISIA

Kuten kaikissa hankkeissa, koettiin myös Vertainen vierellä -hankkeessa matkan varrella sekä haasteita että onnistumisia. Hankkeelle asetettiin hakuvaiheessa hyvin kunnianhimoinen päätavoite: tuoda vertaistuki kaikkien amputoitujen saataville. Kolmessa vuodessa ja kahden työntekijän voimin tätä tavoitetta ei ollut mahdollista saavuttaa, vaikka paljon vertaistuen saavutettavuuden parantamiseksi tehtiinkin.

AMPUTOITUJEN hoitopolkujen vaihtelevuus eri sairaanhoitopiireissä tuotti haasteita amputoitujen tavoittamisessa. Erikoissairaanhoidossa vietetty aika voi amputoiduilla olla hyvin lyhyt, ja jatkohoitopaikkoja on lukuisia. Amputoidun potilaan tavoittaminen sairaalassa edellyttäisi myös vahvoja paikallisia rakenteita: toimivimmat yhteydet syntyivätkin Laakson sairaalaan Helsingissä, jossa vertaistuki huomioitiin amputoitujen kuntoutuskäytäntöjen kehittämistyössä vuonna 2018. Kehittämistyön myötä aloitettiin muun muassa vertaistukijan osastovierailut, jotka jatkuvat edelleen.

KESKEISIÄ onnistumisia puolestaan oli se, että hankkeen aikana onnistuttiin kasvattamaan vertaistukijoi-

den määrää, ja saamaan mukaan uusia vertaistukijoita eri paikkakunnilta. Myös suuret tapahtumat ovat olleet uudenlainen ja pidetty toimintamuoto. Vertaistuesta tiedottaminen on ollut erittäin keskeinen osa hanketta ja yksi keskeisistä onnistumisista. Hankkeen esitemateriaaleja on jaeltu muun muassa sairaaloihin, proteesipajoille ja yhteistyökumppaneille. Hankkeessa koostettiin amputoidun tietopaketti, joka sisältää eri yhdistysten materiaalia ja tarjoaa tietoa amputaatiosta ja vertaistuesta. Tietopakettia jaettiin reilun vuoden ajan, yhteensä yli 200 kappaletta eri puolille Suomea. Amputoidut.fi -sivusto on toiminut tärkeänä tiedotuskanavana eri yhdistysten ja muiden tahojen toiminnasta amputoiduille.

MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Hankkeen toiminta päättyi helmikuussa 2020. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että vertaistukitoiminta päättyisi. Suomen Amputoidut ry toimii vertaistukijoiden välittäjänä 1.3. alkaen. Vertaistukiryhmät kokoontuvat kuten tähänkin asti. Amputoidut.fi -verkkosivustoa ylläpitää jatkossa Suomen Amputoidut ry, ja suosittu Facebookin keskusteluryhmä Amputoidut jatkaa edelleen toimintaansa.

HANKKEEN puolesta suuri kiitos kaikille mukana olleille ja toimintaan osallistuneille!



Helsingin Invalidien Yhdistyksen **HEVOSSALMEN KESÄJUHLA**

la 6.6. klo 12-14, Vuorilahdentie 7, Helsinki

Juhlapuhe

Yleisöä viihdyttää:

Merry Ladies ja Olohuoneorkesteri

Myynnissä: muuripohjalettuja ja grillimakkaraa. HIY tarjoa kahvit.



KEVÄTTALKOOT

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄSSÄ

Vuorilahdentie 7, Helsinki

la 9.5. klo 10 alkaen

TALKOOLAISILLE TARJOLLA

SOPPAA JA SAUNA

TERVETULOA!



SYYSTALKOOT 26.9. klo 10 alkaen

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄN PUISTOJUMPPA

Vuorilahdentie 7, Helsinki

Keskiviikkoisin klo 14-15

3.6. alkaen

Kesä-, heinä- ja elokuussa

TERVETULOA!



Hevossalmen lomakylän tapahtumat kesällä

Vuorilahdentie 7, Helsinki

Hepparin kesäkerho on avoinna kesä-elokuussa
keskiviikkoisin klo 13-20, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 13-18

- Kerholla pelataan BINGOA 14.6., 19.6., 28.6., 12.7., 26.7., 16.8. klo 14 alkaen.
- 19.6. Juhannusjuhla, klo 13-15 naisten ja klo 15-17 miesten sauna.
Pelataan bingoa, lauletaan ja tanssitaan DJ:n johdolla.
- 5.7. Hepparin taidepaja. Heinäkuussa kerhon aukioloaikoina.
- 1.8. Invarock
- 29.8. Venetsialaiset

Ohjelmien aikataulusta tarkemmin Hevossalmen ilmoitustaululla sekä
Heppari 2017 ja HIY:n facebook sivuilla.

Tervetuloa!



HEVOSSALMEN LOMAKYLÄN

Vuorilahdentie 7, Helsinki

SAUNAT LÄMPIÄVÄT

keskiviikkoisin

klo 16-18 naisten saunavuoro
klo 18-20 miesten saunavuoro

lauantaisin

klo 14-16 naisten saunavuoro
klo 16-18 miesten saunavuoro
(ei 20.6.)

Hinta: 4 €/henkilö



MIESTEN SAUNAILTA

Ti 16.6. klo 17-20

Hevossalmen lomakylässä

Vuorilahdentie 7, Helsinki

GRILLAUSTA JA SAUNOMISTA

Ilmoittautumiset:

Seppo Pihkala, 045 318 6266 tai
spihnala@gmail.com

Tervetuloa!

HIY:n Digipisteen digikuvauskurssi

Voudintie 6, Helsinki

Kurssilla kokoonnutaan yhteensä kymmenen kertaa.

Kesäkuussa kolme kertaa Hevossalmessa maanantaisin:

1.6., 8.6. ja 15.6. klo 17.15-19

Seitsemän kertaa kokoonnutaan maanantaisin syksyllä:

7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10. ja 19.10. klo 17-18.45.

Kurssin jälkeen järjestetään näyttely osallistujien kuvista.

Näyttelyn avajaiset 26.10. klo 17.

Kuvaamme pääasiassa älypuhelimella, mutta oman digikameran saa myös ottaa mukaan. Harjoittelemme ulkona ja sisällä kuvaamista sekä kuvien siirtoa.

Mukaan mahtuu kymmenen henkeä. Kurssi on osallistujille maksuton.

Ilmoittautumiset: puh. 050 564 8034 tai digipiste@hiy.fi

Tervetuloa!



HIY:N SYYSRISTEILY TIISTAINA 1.9.

LÄNSITERMINAALI 2 (Tyynenmerenkatu 14), klo 14.

ECKERÖ LINE MS:FINLANDIA palaa Länsiterminaaliin klo 21.

RISTEILY JA RUOKAILU RUOKAJUOMINEEN 35€ (myös avustajat)

Risteilyllä on tähti-esiintyjä, josta ilmoitetaan myöhemmin.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET JA MAKSU VIIMEISTÄÄN 10.8.

Puh. 09 720 6240 tai toimisto@hiy.fi (toimisto on suljettu 29.6-31.7.)

MAKSU HIY:n toimistoon käteisellä tai tilille FI59 8000 1000 0574 80

VIESTIKENTTÄÄN: "RISTEILY ja NIMI" (10.8. mennessä)

Mukana tulee olla voimassa oleva henkilöllisyystodistus tai passi.

Liput jaetaan terminaali 2 lähtöselvitysporttien oikealla puolella.

TARVITTAESSA OMA AVUSTAJA MUKAAN.

TERVETULOA! OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!



HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ



BUSSIMATKA HEINOLAN KESÄTEATTERIIN SUNNUNTAINA 5.7. SELLAISTA ELÄMÄ ON – JUHA VAINION TARINA

Lähtö Tuulimylyntie 5:stä klo 10 ja Voudintie 6:sta klo 10.30.

Paluu Voudintie 6:een n. klo 19.45 ja Tuulimylyntie 5:een n. klo 20.30

Ennen esitystä nautitaan Heinolan RantaCasinolla buffetlounas.

Hyvin tavallisen keski-ikäisen pariskunnan elämä mullistuu, kun mies palaa kotiin salkku täynnä rahaa. Metrossa gangsterin kanssa laukkaa vaihtanut Henry Perkins haluaa heti pakata tavaransa ja lähteä vaimoineen varhaiseläkkeen viettoon.

Rooleissa: Katariina Kaitue, Carl-Kristian Rundman,

Ulla Tapaninen, Taisto Oksanen, Jari Pehkonen, Hanna Vahtikari, Antti Peltola.

Ilmoittautuminen 1.6. mennessä. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä, onko sinulla erityisruokavalio (myös avustajan) sekä käytätkö sähkö- tai manuaalipyörätuolia, ja haluatko istua siinä myös bussimatkan aikana, ja tuletteko kyytiin Voudintieltä vai Tuulimylyntieltä.

Osallistumismaksu: 55€ / vammaispalvelulain mukaisilta henkilökohtaisilta avustajilta 28€ (hinnat sisältävät kuljetuksen, lounaan, esityksen ja väliaikakahvit). **Matka maksetaan** toimistoon (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti ”kesäretki 2020” ja oma nimi) 1.6. mennessä.

Huom! Älä koskaan maksa matkaa ennen kuin olet tarkistanut ja saanut vahvistuksen, että mahdut mukaan.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Viktoria Welling, p. 040-534 4907
(klo 18.30-20.00) tai viktoria.welling@gmail.com

Retkikerho



HIY:llä alkaa keväällä jäsenille suunnattu maksuton retkikerho, jota ohjaa liikuntakoordinaattori **Lisa**. Retket on suunniteltu esteettömästä näkökulmasta, ja tarkoitus olisi virkistäytyä ja nauttia luontoliikunnasta. Mukaan tarvitset lämpimät vaatteet, omat eväät ja hyvää retkimieltä! Otathan tarvittaessa oman avustajan mukaan.

Retkelle voi osallistua, kun itselleen sopii! Ilmoittautuminen jokaista retkeä kohden sähköpostitse lisa.sandstrom@hiy.fi tai puhelimitse 050 462 3334. Huomioithan, että liikuntakoordinaattori on tavoitettavissa vain torstaisin ja perjantaisin, muina aikoina toimisto palvelee osoitteessa toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240. Retket järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään viisi per retki.

PE 24.4 LAMMASSAARI KLO 13.30-16, PORNAISTENNIEMI

Saaren vie esteetön pitkospuupolku Pornaistenniemeltä, Vanhankaupunginkosken kävelysillan läheltä. Pitkospuuta on noin 700 metriä yhteen suuntaan, ja matkan varrella on lintubongauspaikka. Ota omat eväät mukaan, ja kiikarit jos on. Retkipolkua pitkin ei löydy wc:tä, mutta ravintola Koskenrannassa on maksullinen esteetön wc. Tapaaminen Pornaistenniemessä sillan lähellä klo 13.30. Jokisuuntien eteläpään P-paikalta on noin 200m Pornaistenniemen sillalle. Retki päättyy aloituspisteeseen.

PE 8.5 SEURASAARI KLO 13-15.30, SEURASAARENSILTA

Vietämme Suomen Unelmien liikuntapäivän (10.5.) etkoja kiertämällä saaren esteettömiä pääreittejä, merimaisemaa ihaillen. Huomioithan, että vaikka reitti lasketaan esteettömäksi on saarella luontomaasto

(hiekkatiet ja pieniä nousuja/laskuja). Ota omat eväät mukaan. Saarella on grillimahdollisuus, mikäli olosuhteet sallivat. HIY tarjoaa makkarat (myös vege). Saarella on esteetön wc. Tapaaminen Seurasaaren sillan edessä, jäätelökioskin vieressä klo 13. Retki päättyy aloituspisteeseen.

PE 15.5 ROIHUVUOREN KIRSIKKAPUISTO KLO 13-15, SAHAAJANKADUN JA ABRAHAM WETTERIN TIEN KULMA

Japaniksi hanami eli "kukkien ihailu" kuuluu Japanin merkittävimpiin kansanjuhliin. Hanami osuu kirsikkapuiden kukintaan ja ajankohta vaihtelee vuosittain. Suomessa kirsikkapuut kukkivat yleensä toukokuun puolessavälissä, ja Roihuvuoren kirsikkapuistossa kukkii tällöin noin 275 puuta. Ota omat eväät mukaan ja tule ihailemaan kukkia. Puistossa löytyy kukinta-aikaan inva-bajamaja, lähellä myös kirjasto. Tapaaminen Sahaajankadun ja Abraham Wetterin tien kulmassa. Retki päättyy aloituspisteeseen.

PE 29.5 SUOMENLINNA KLO 12-16, KAUPPATORIN RISTEILY- JA LIIKENNELAITURI (ISON LASIKOPIN VIERESSÄ).

Kuljetaan HSL:n lautalla Suomenlinnaan ja liikutaan saaren helppokulkuisempaa reittiä, joka kiertää haastavimmat osiot ja soveltuu siksi paremmin esimerkiksi pyörätuolilla liikkuville. Maasto on paikoittain haastava (mukulakivet noin 30m pätkissä, muutama nousu ja lasku), joten ota tarvittaessa oma avustaja mukaan. Kahvitellaan Suomenlinnakeskuksen kahvilassa, ja nautitaan merimaisemista. Tapaaminen Kauppatorin risteilylaiturilla klo 11.45 (Huom! Tule ajoissa, lautta lähtee klo 12!). Palaamme klo 15.40 lähtevällä lautalla, Kauppatorilla noin klo 16.



HEVOSSALMEN LIIKUNTAPÄIVÄ



la 22.8. klo 12-14, Vuorilahdentie 7, Helsinki

**PÄIVÄ TÄYNNÄ LIIKUNNALLISTA OHJELMAA JA
MUKAVAA SEURAA!**

**HIY tarjoa kahvit.
Myynnissä on grillimakkaraa ja muurinpohjalettuja.**

TERVETULOA!



Sisäkurling



Sisäkurling on mukava harrastus, johon pääsee helposti mukaan. Pelissä on sama idea kuin perinteisessä jäällä pelattavassa curlingissa eli curling-kivet pyritään vierittämään mahdollisimman lähelle ympyrän keskustaa.

Sisäkurlingia voi käydä pelaamassa tiistaisin klo 19-21 Validia Kuntoutus Synapsiassa osoitteessa Nordenskiöldinkatu 18 B. Joukkueisiin mahtuu lisää pe-

laajia. Yhteyshenkilö Seppo Pihkala puh. 045 318 6266 tai spihkala@gmail.com

Sisäkurlingturnaus pelattiin Validia kuntoutus Synapsia-talossa 28.1.2020. Peleissä mukana kaksi joukkuetta Helsingin Invalidien yhdistyksestä ja kaksi Vantaan yhdistyksestä. Turnaus pelattiin kuuden pään peleinä seuraavin tuloksin.

			Voitot	Häviöt	Pisteet
Vantaa 1 - Helsinki 1	1-5	Helsinki 1	3	0	6
Vantaa 1 - Helsinki 2	4-3	Vantaa 1	2	1	4
Vantaa 2 - Helsinki 2	4-5	Helsinki 2	1	2	2
Helsinki 1 - Vantaa 2	8-1	Vantaa 2	0	3	0
Vantaa 1 - Vantaa 2	6-4				
Helsinki 1 - Helsinki 2	6-3				

Voittaja joukkue: Eeva, Johanna, J.P. ja Jukka
Hopea joukkue: Eeva, Pirkko, Kalevi ja Pentti
Pronssi joukkue: Vilho, Ossi, Seppo ja Timo
Neljäs joukkue: Raija, Sirkka, Lasse ja Ilmari





10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:n JÄSENEKSI

Helsingin Invalidien Yhdistys ry (HIY) on perustettu vuonna 1938 ja on yksi Invalidiliiton perustajayhdistyksistä ja sen suurin jäsenyhdistys. Yhdistys edistää fyysisesti vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja valvoo heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä myös perheenjäsen, ystävä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. **Liity jäseneksi ja osallistu monipuoliseen toimintaamme!**

1

Yhteisiä uutisia – Täyttä Elämää -jäsenlehti

Ajankohtaista tietoa elämäsi vaikuttavista muutoksista yhteiskunnassa. Tietoa HIY:n toiminnasta ja tarinoita jäsentemme elämästä

2

Tietoa ja taitoa, eväitä itsenäiseen elämään – koulutus

Hyvinvointi, esteettömyys, sosiaalipalvelut: monipuoliset koulutuksemme ajankohtaisista aiheista tarjoavat käytännönläheistä tietoa arkielämäsi tueksi.

3

Tukea toisistamme – vertaistuki

HIY:n toiminnassa tapaavat samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Yhteisen tekemisen ja harrastusten parissa saat vertaistukea ja tietoa.

4

Lasten ja nuorten toiminta – menoa ja meininkiä

Pelejä, melontaa, geokätkentää ja paljon muuta. Lasten ja

nuorten liikuntaryhmissä ja retkillä tarjoamme hauskaa yhdessäoloa, liikunnan riemua ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia.

5

Harrasta monipuolisesti HIY:ssä

Löydä oma juttusi ja uusia ystäviä. Toimintakeskuksessamme ja muissa tiloissa kokoontuu yhteensä yli 20 liikunta- ja harrastusryhmää. Urheiluseurana tarjoamme myös mahdollisuuden kilpaurheiluun monissa eri lajeissa.

6

Pidämme puoliasi – tavoitteena kaikille esteetön Helsinki

Työskentelemme jatkuvasti yhdenvertaisemman ja tasa-arvoisemman Helsingin puolesta. Teemme yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa ja olemme vahva vaikuttaja vammaispolitiikassa.

7

Lomaile esteettömästi lomakylässämme

Lomakylämme meren rannalla Helsingin Hevossalmessa tarjoaa mainiot puitteet lomailuun ja yhdessäoloon.

8

Yhdistyksessämme tapahtuu – iloa yhdessä toimimisesta

Järjestämme ympäri vuoden erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia: Teatteriretkiä, museovierailuita, liikuntapäiviä ja tapahtumia eri teemoilla. Tule tutustumaan, erilaisista tapahtumista löydät itsellesi kivan tavan osallistua.

9

Avustajavälitys – suurella sydämellä, sinua kunnioittaen.

Huomioimme jokaisen asiakkaan yksilönä ja takaamme palvelun laadun sekä valinnanvaraa avustajien suhteen. Ylläpidämme avustajiemme ammattitaitoa jatkuvasti kouluttamalla heitä. Toimistollamme on tuttu ja pysyvä henkilökunta vastaamassa tarpeisiinne. Avustajavälitystä pyörittää yhdistyksemme.

10

Invalidiliiton jäsenedet

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



RAPPUAVUSTIN



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

Onko yrityksesi huomionnut liikuntarajoitteisen evakuoinnin, meiltä löydät siihen edullisen ratkaisun.

LISÄTIETOA: www.rappuavustin.fi



PORVOO TOURS

Erilaiset ryhmäohjelmat ja opastukset Itä-Uudellamaalla.

www.porvootours.fi

KAJ FORSBLOM

Tilausajot ympäristöystävällisillä busseilla.

www.kajforsblom.fi

KOE SUOMEN LUONTO HALTIASSA



HALTIA

Suomen luontokeskus Haltia

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



www.lehmiranta.fi

Riemua ja rytmiä eläkeikään

Lehmirannan lomakeskus Salossa tarjoaa varttuneille aikuisille mutkatonta lomanviettoa, ohjattua ohjelmaa, kevyttä liikuntaa, yhdessäoloa, rentoutumista, yhteislaulua ja tanssia järven rannalla.

Kesän teemaviikkoesimerkkejä:

16.–22.6. Juhannusloma

28.7.–3.8. Lehmirannan (45 v.) Juhlaviikko

11.–17.8. Ikkivihreät -lomaviikko

Puolihoitolomat alk. 77 € /hlö /vrk

(Eläkeliitto ry:n jäsenhinta)



Varaukset ja tiedustelut:

puh. (02) 727 5200

lehmiranta@elakeliitto.fi

Täyttä ELÄMÄÄ

-lehti ilmestyy loppuvuonna 2020 seuraavasti:

3/2020 | Ilmestyy viikolla 32 | Aineistopäivä 20.5.

4/2020 | Ilmestyy viikolla 45 | Aineistopäivä 24.9.

Mainostaja, varaathan ilmoitustilasi aineistopäiviin mennessä numerosta:

044 566 7194

(SARI AARNIO, TJM-SYSTEMS OY)



Paras valikoima esteettömiä matkoja!



VÄLIMEREN RISTEILY

4.-11.10. • alk. 1.795,-

Allure of the Seas ja upea reitti: mm. Barcelona, Mallorca, Civitavecchia/Rooma...

Parvekehytti, merinäköala, täysihoitoateriat. Matkanjohtajana fysioterapeutti Sari Kivimäki.



HURMAAVA TOSCANA

ja retki taidearteiden Firenzeen

10.-17.9. • alk. 1.295,-

Puolihoito, jumppaohjelmaa.

Matkanjohtajana
fysioterapeutti Outi Tuupanen.



UUTUUS

- paras tapa viettää marraskuuta!

Esteetön pitkä loma

ESPANJAN FUENGIROLASSA

15.11.-7.12. (22 vrk) • alk. 990,-

Huoneistohotelli Pyr Fuengirola.

Myös paljon esteettömiä **OMATOIMILOMIA**
niin rantakohteissa kuin kaupungeissakin:
Espanjan aurinkorannikko, Mallorca, Teneriffa,
Barcelona, Berliini, Dublin, Nizza, Wien...
Kysy lisää ja pyydä tarjous!

VARAUKSET:

050 371 6203/Hanna

050 371 6770/Lotta

050 371 6166/Miranda

porvoo@matka-agentit.fi

www.matka-agentit.fi

**Matka
agentit**

Suomalainen matkanjärjestäjä



**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



Koivunen Oy

ja

Akus Kauppiat



MAASTOON KUIN MAASTOON

NET

Ransu

www.netransu.fi



Katso viikon ruokalista:
www.niittylounasespoo.fi

Fresh start!

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

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

Tervetuloa, toivottaa Niittylounas Espoo – JTI-Catering Oy.

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

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. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti, EU:n tietosuojalain ja -asetuksen, 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 ☐ Sairausten aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita
Ensisijaiset apuvälineet
SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Annan suostumukseni Invalidiliitolle ylläolevien terveydentilaan liittyvien tietojen tallentamiseen EU:n tietosuojalain ja -asetuksen 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



Koronavirusepidemiasta johtuen
Suomessa vallitsevat poikkeusolot,
minkä vuoksi 25.4.2020
pidettäväksi ilmoitettu
yhdistyksen kevätkokous on
päätetty siirtää. Uusi kokousaika ja
paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Helsinki 18.3.2020

Helsingin Invalidien Yhdistys ry

Hallitus

