

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 1/2023



HIY täyttää 85 vuotta s. 5

Hevossalmen kesä 2023 s. 14

Kunniapuheenjohtaja
Pekka Tunturi s. 18

YHTEYSTIEDOT

Voudintie 6, 00600 Helsinki
Toimisto avoinna arksin: klo 9-15
ja lisäksi syyskuu-huhtikuu ke klo 9-19

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

Varapuheenjohtaja
Markku Poikela
varapj.hiy@hiy.fi

Toiminnanjohtaja
Pirjo Virtaintorppa ma-to
09 7206 2415 / toiminnanjohtaja@hiy.fi

Toimistos sihteeri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

Talous- ja kiinteistöpäällikkö
Marko Varjonen
09 7206 2411 / marko.varjonen@hiy.fi

Taloussihteeri
Marianne Nuutinen
050 4701 768 / talous@hiy.fi

Digipalveluneuvoja
Jouni Ahonen
050 564 8034 / digipiste@hiy.fi

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustajavalitys@avustajavalitys.fi

Palvelujohtaja
Krista Saari
044 7433 534
krista.saari@avustajavalitys.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

Huoltoyhtiö HHS Palvelut
puh. 044 986 0179
www.hhspalvelut.fi



Helsingin Invalidien Yhdistys ry

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 kesäviikkoapaikka.

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 2023 alussa yhdistyksessä oli 1 400 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2023 on varsinaisilta jäseniltä 23 € ja kannatusjäsenmaksu 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



MARKO VARJONEN, Avustajavälityksen kuulumiset s. 12



HEVOSSALMEN kesä 2023 s. 14

SISÄLLYSLUETTELO 1/2023

Lukijalle	s. 4
Puheenjohtaja: sotepe on täällä	s. 6
HIY:n hallitus vuonna 2023	s. 7
Naistenpäivän tapahtuma	s. 8
Ajankohtaista	s. 9
Avustajavälityksen kuulumiset	s. 12
Hevossalmi kesällä 2023	s. 14
Kunniapuheenjohtaja Pekka Tunturi	s. 18
Kolumni: 425	s. 22
Uusia vertaisryhmiä	s. 24
Eläkeläiskerho on nyt Torstaikerho	s. 26
Kerhot ja vertaisryhmät	s. 27
Liikuntaryhmät	s. 28



KUNNIAPUHEENJOHTAJA Pekka Tunturi s. 18

**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, 2023
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240**

ISSN 2489-9992

Lukijalle



Juhlavuosi!

HELSINGIN Invalidien Yhdistys perustettiin 20.2.1938, eli yhdistys täyttää tänä vuonna 85 vuotta. Järjestämme isommat juhlat lauantaina 17.6. Hevossalmessa, mutta varsinaisena merkkipäivänä, eli maanantaina 20.2. tarjoamme toimistolla kakkukahvit klo 10–14.

TÄMÄN lehden kansipoikana meillä on tällä kertaa HIY:n kunniapuheenjohtaja Pekka Tunturi, jota jututin vuoden lopussa. Hän toimi puheenjohtajana vuosina 1975–1984, jolloin toiminta oli hyvin vilkasta.

KÄYDESSÄNI läpi yhdistyksen 85-vuotista historiaa olen meinannut välillä hengästyä – niin paljon täällä on tehty ja saatu aikaiseksi. Toimistossa ei ole henkilöuntaa ollut sen enempää kuin nykyäänkään, mutta aktiivisia jäseniä on ollut todella paljon, ja pitkälti heidän vapaaehtoistyönsä ansiosta HIY on se merkittävä toimija, joka se vuonna 2023 on. Moni on tehnyt paljon, osa jaksamisensa mukaan vähän vähemmän, mutta kiitokset kuuluvat kaikille yhdistyksen hyväksi vuosien varrella toimineille.

VAPAAEHTOISIA on onneksi edelleen ja HIY:ssä pääsee heidän ansiostaan harrastamaan kaikenlaista.

KESKIVIikkoILTAISIN alkaa vuoroviikoin kokoontuvat kaksi uutta vertaisryhmää. Yhteistyössä Vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistys Rusetti ry:n kanssa alkaa Hyväikäisten vammaisten naisten kes-

kusteluryhmä, lue lisää sivulta 25. Joka toinen keski- viikkoilta kokoontuu myös uusi Ravitsemuksen ja painonhallinnan vertaisryhmä, joka on tarkoitettu kaikille terveellisistä elämäntavoista, ruokavaliosta ja painonhallinnasta kiinnostuneille. Lue lisää sivulta 24.

TORSTAISIN kokoontuva Eläkeläiskerho on Canasta-kerhon kanssa HIY:n pitkäaikaisin harrasteryhmä. Ne ovat kumpikin toimineet vuodesta 1972 alkaen. Eläkeläiskerhon yhteydessä on viime syksynä aloitettu hävikkiruoasta valmistetun välipalan tarjoilu. Hävikkiruoasta saamme kiittää Stadin Safka -nimistä kaupungin ja seurakuntien yhteistä organisaatiota.

ELÄKELÄISKERHON nimi on ollut joidenkin mielestä poissulkeva, eivätkä kaikki ole sinne uskaltaneet tulla ajatellen olevansa liian nuoria. Syyskauden päätteeksi tehty ehdotus nimenvaihdosta sai kerholaisten kannatuksen. Näin ollen samaan aikaan kokoontuva kerho on tästä lähtien Torstaikerho. Kerhon kevätkauden ohjelmaan voi tutustua sivulla 26. Tule rohkeasti mukaan. Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet!

HEVOSSALMEN mökkien vuokrakäytännöt muuttuvat hieman tulevana kesänä. Suosituimpia pieniä mökkejä vuokrataan vain kuukaudeksi kerrallaan ja muitakin pieniä muutoksia on tiedossa. Tutustu muutoksiin sivulta 14 alkaen.



HIY

1938-2023

85

HIY TÄYTTÄÄ 85 VUOTTA

Ohjelmallinen juhla järjestetään
lauantaina 17.6.

Hevossalmen lomakylässä.

Varsinaisena merkkipäivänä
maanantaina 20.2.

on pannu kuumana ja kakkua tarjolla
koko päivän (klo 10-14)
HIY:n toimintakeskuksessa.

Tule silloin kun sinulle sopii.

Ma | 20.2. | 2023
10-14

VOUDINTIE 6

SOTEPE ON TÄÄLLÄ



SOTEPE-Helsinki aloitti toimintansa vuoden vaihteessa. Tämä ei juurikaan näy tavallisen helsinkiläisten arjessa, sillä muista hyvinvointialueista poiketen Helsinki muodostaa yksinään oman sotepe-alueensa. Yhdistyksille muutos näkyy mm järjestöavustusten hakemisessa. Osa kaupungin avustuksista haetaan jatkossa valtion rahoituksesta sotepe-Helsingin budjetista, osa taas vanhaan tapaan hyte-rahoituksena kaupunki-Helsingiltä.

JÄRJESTÖAVUSTUSTEN hakemuskäytäntö uudistui jo syksyllä. Aika uusien avustusten hakemiseen oli poikkeuksellisen lyhyt, vain kaksi viikkoa. Lisäksi kaupungin tiedotus hakemuskäytännön muutoksesta ei sujunut kovinkaan mallikkaasti. Oikeaa, ajantasaista tietoa hakemusohjeista ja päätöksistä oli vaikea löytää, minkä vuoksi osa järjestöistä ei ehtinyt jättämään hakemuksiaan ajoissa. On tärkeää, että hakemuskäytäntö korjataan läpinäkyvämmäksi ja selkeämmäksi jatkossa.

AVUSTUKSIA myös leikattiin paljon. Monen järjestöt tekevät arvokasta kolmannen sektorin työtä helsinkiläisten hyvinvoinnin ja terveyden puolesta. Järjestöavustukset ovat oleellinen osa näiden yhdistyksen toiminnan rahoitusta, mistä johtuen avustusten leikkaamisella on suora vaikutus monen helsinkiläisen elämänlaatuun.

SOTEPE

Sotepe- uudistuksella tarkoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelujen ja rakenteiden uudistusta. Vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä siirtyi 21 uudelle hyvinvointialueille 1.1.2023. Hyvinvointialueiden lisäksi Helsingin kaupunki vastaa sotepe-palvelujen järjestämisestä omalla alueellaan. Uudistuksen tavoitteena on luoda tasa-arvoisempi palvelujen saatavuus ja vähentää ihmisten välisiä terveys- ja hyvinvointieroja.

JÄRJESTÖNEUVOTTELUKUNNAN PERUSTAMINEN
Kaupunki valmisteli syksyn ajan sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain 612/2021 6 §:n mukaiseen kaupunkitasoiseen järjestöneuvottelukunnan perustamista.

NEUVOTTELUKUNTA tulee koostumaan hyvin erilaisista järjestöistä (esim. kulttuurialan järjestöt, liikunta- ja vapaa-ajan järjestöt, vammais- ja pitkäaikaissairausjärjestöt). Järjestöjen edustajien lisäksi neuvottelukuntaan tulee poliittisia luottamushenkilöitä sekä keskushallinnosta ja toimialoilta pysyväisluonteisia asiantuntijoita. Järjestöneuvottelukunta asetaan helmikuusta 2023 ja sen toimikausi on nykyisen valtuustokauden loppuun. Jatkossa neuvottelukunnan kausi on kaksi vuotta.

NEUVOTTELUKUNNASTA tulee todella laaja. Noin kuudellakymmenellä helsinkiläisellä vammais- ja pitkäaikaissairausjärjestöllä on neuvottelukunnassa vain yksi paikka. Sotepe-uudistus koskee erityisesti juuri vammais- ja pitkäaikaissairausjärjestöjä. Tämän vuoksi olisi erittäin perusteltua, että nämä järjestöt saisivat neuvottelukuntaan oman alatyöryhmän. Toimiva yhteistyö vammais- ja pitkäaikaissairausjärjestöjen kanssa antaisi kaupungille arvokasta tukea sotepe-Helsingin muodostamisessa vähemmän byrokraattiseksi ja enemmän asiakaslähtöiseksi.

HYTE

Hyvinvoinnin ja terveyden (HYTE) edistämiseksi kaupunki edistää oikeudenmukaisuutta, yhdenvertaisuutta ja asukkaiden mahdollisuuksia osallisuuteen, ehkäisee hyvinvointi- ja terveyseroja, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä samoin kuin edistää tietoon perustuvien ehkäisevien toimintatapojen ja mallien käyttöä. Hyte-työ on kaupungin eri toimialojen ja kumppaneiden kanssa yhteistyössä toteuttamaa yksilöön, perheeseen, yhteisöihin, väestöön ja näiden elinympäristöihin kohdistuvaa toimintaa.

HIY:N HALLITUS VUONNA 2023



Paula Anttila,
2022-2023



Pirkko Anttila,
2023-2024



Heikki Aulio,
2022-2023



Kristiina Karhos puheen-
johtaja, 2023-2024



Marja Heimala-Pelkonen,
2023-2024



Anna-Maija Huhtikangas,
2022-2023



Pekka Hätinä,
2023-2024



Tuula Partanen,
2023-2024



Markku Poikela,
2022-2023



Viktoria Welling,
2023-2024



SYYSKOKOUKSESSA (26.11.2022) valittiin ilman vastaehdokkaita jo kaksi kautta hallituksen puheenjohtajana toiminut **Kristiina Karhos** jatkamaan seuraavan kaksivuotiskauden eli vuodet 2023–2024.

YHDISTYKSEN vuosille 2022-2024 laaditun strategian mukaisesti vuonna 2023 hallituksen työskentelyä ohjaa seuraavat kolme tavoitetta:

YHDISTYKSELLÄ ON MONIPUOLISET JÄSENPAKALVELUT

Kehitetään jäsenpalveluita jäsenistön toiveita kuullen niin, että ne tavoittavat entistä suuremman osan jäsenistämme.

YHDISTYKSEN TALOUS ON KESTÄVÄLLÄ POHJALLA

Vahvistetaan yhdistyksen toimintaedellytyksiä kehittämällä henkilökohtaisten avustajien välitystä entistä kannattavammaksi liiketoiminnaksi. Huolehditaan siitä, että yhdistyksen sijoitusten ja kiinteistöomaisuuden arvo säilyy.

YHDISTYS ON VAHVA VAIKUTTAJA

Yhdistys vaikuttaa yhteiskunnassa vallitseviin asenteisiin, mielipiteisiin ja sidosryhmiin. Yhdistys tekee vaikuttamistyötä laajassa yhteistyössä muiden järjestöjen, kaupungin ja Invalidiliiton kanssa.

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN KANSAINVÄLISTÄ NAISTEN PÄIVÄÄ!

Teemana vammaiset naiset vaikuttajina

Aika: 8.3. klo 16-19

Paikka: HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6.

Tule kuulemaan mielenkiintoisia puheenvuoroja vammaisista naisista vaikuttajina ja jakamaan omia kokemuksia. Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet vammaiset naiset ja tytöt – myös ne, jotka eivät ole HIY:n jäseniä.

OHJELMA

klo 16-17 Tervetuloa, puheenjohtaja Kristiina Karhos, HIY
Illan vetäjinä Marja Pihkala ja Riitta Jolanki, Rusetti ry
Tarjolla pientä purtavaa.

klo 17-18 Invalidiliiton naistenpäivän Woimawebinaari,
jossa keskustelun aiheina: vammaisuus ja naiseus
politiikassa. Tarvitaanko nais erityistä toimintaa?
Keskustelijoina eri elämänaalueilla vaikuttavia
vammaisia naisia.

klo 18-19 Jatketaan keskusteluja

Ilmoittautuminen viimeistään 3.3.
toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Jos et pääse paikalle, voit osallistua vain webinaariin klo 17-18.30.
Ilmoittautuminen webinaariin 6.3. mennessä
www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

TERVETULOA!



Järjestäjät HIY ry ja Rusetti ry



Sydäniskurit Voudintiellä ja Hevossalmissa

HIY:n toimintakeskukseen ja Hevossalmeen on hankittu sydäniskurit, eli defibrillaattorit. Sydäniskuri on laite, jolla pyritään sydänpysähdystapauksessa palauttamaan sydän lyömään normaaliin tahtiin. Sydäniskurin antama sähkövirta on ainut keino käynnistää sydän uudelleen.

HIY:n sydäniskurit ovat suomenkielisiä ja ne neuvovat suomen kielellä, miten niitä käytetään. Sydäniskurin löytää oheisen merkin läheltä.

Kun sydän on pysähtynyt, on kiire auttaa. Sydänpysähdys-



dystilanteessa sydän ei pumpppaa verta aivoihin eikä muualle elimistöön. Apua tarvitaan minuuttien sisällä. Jos paineluelvytys ja sydäniskurin käyttö aloitetaan alle viiden minuutin kuluessa, selviytymismahdollisuudet moninkertaistuvat.

Yksinkertainen toimintaohje sydänpysähdystilanteessa on:

1. Soita hätänumeroon 112, kerro että sydäniskuri on käytettävissä.
2. Aloita paineluelvytys.
3. Jos lähelläsi on muita, pyydä joku hakemaan sydäniskuri.
4. Toimi sydäniskurin ohjeiden mukaan.

Jäsenrekisterin asiointipalvelu

Helsingin Invalidien Yhdistyksenkin käyttämä Invalidiliiton jäsenrekisteri on uusiutunut. Aivan uutena ominaisuutena siinä on mukana jäsenten oma asiointipalvelu, johon pääse kirjautumaan Invalidiliiton etusivulta.

Asiointipalvelussa voit helposti:

- Päivittää omia yhteystietojasi. Asiointipalveluun tehdyt muutokset päivittyvät suoraan jäsenrekisteriin.
- Tilata itsellesi jäsenlaskun tulemaan sähköpostiin. Laskut tulevat näillä näkymin helmikuussa. Muista tarkistaa kuun lopussa roskapostikansio, lasku saatavaa livahtaa sinne. Asiointipalvelussa voit myös avata jäsenmaksulaskun ja sen liitteet.
- Tarkistaa omat jäsenyys- ja maksutiedot. Asiointipalvelussa näet oman jäsenmaksulaskusi suorituksen.
- Avata tai tulostaa jäsenkortin.
- Tarkastella Invalidiliiton tapahtumakalenteria ja ilmoittautua tapahtumiin.
- Lukea liiton tiedotteita ja yhdistyksen materiaaleja.

Invalidiliiton sähköiseen asiointipalveluun kirjaudutaan Invalidiliiton etusivulta oikeasta yläkulmasta kohdasta ”Jäsenille”, tai suoraan osoitteessa <https://asiointi.invalidiliitto.fi/>

Asiointipalveluun kirjautumiseen tarvitset jäsennumerosi ja sähköpostiosoitteen. Jos et ole ilmoittanut jäsenrekisteriin sähköpostiosoitettasi, tai et tiedä jäsennumeroasi, ota yhteys HIY:n toimistoon: toimisto@hiy.fi.

Asiointipalveluun kirjautuminen aloitetaan tilaamalla uusi salasana palvelun etusivulta (HIY:stä niitä ei siis saa). Kirjautumisessa on käytössä tietoturvallinen koodi, joka toimitetaan joka kerta sähköpostiin ja tekstiviestinä, jos kännykkänumero on rekisteriin ilmoitettu.

Digipisteen Jouni neuvoo tarvittaessa 050 564 8034 / digipiste@hiy.fi.



Apuvälinekummitoiminta on päättynyt

Invalidiliiton kolmivuotisessa TuleApu -hankkeessa kehitettiin pääkaupunkiseudulle apuvälinekummitoimintaa. Hankkeen päätyttyä Invalidiliitto ja pääkaupunkiseudun paikallisyhdistykset sopivat, että HIY ottaa kopin apuvälinekummitoiminnasta.

Hankkeen aikana oli jo koulutettu joukko kokeneita liikkumisen apuvälineen käyttäjiä, jotka halusivat toimia vertaistukihenkilönä tarvitsijoille. Viime vuoden aikana apuvälinekummitoiminnasta tiedotettiin laajasti Helsingin, Espoon ja Vantaan invalidiyhdistysten

viestintäkanavissa. Apuvälineiden käytöstä järjestettiin HIY:ssä myös kaksi iltatilaisuutta.

Neuvonta ja opastus apuvälineiden käyttöön on tärkeää varsinkin niiden käyttöönoton yhteydessä ja sellaista pitäisikin saada kuntien/hyvinvointialueiden apuvälinekeskuksista. Tällainen paikallisyhdistyksen tarjoama vertaistuki ei tavoittanut sitä tarvitsevia ja siksi kummitoiminta on nyt HIY:ssä päättynyt. Kiitos kaikille kummitoimintaan mukaan lähteneille!

HIY mukana energiansäästökampanjassa

Helsingin Invalidien Yhdistyksen omistamissa vuokra-kerrostaloissa (Voudintie 6 ja Tuulimyllyntie 5) ja toimintakeskuksessa on syksyn aikana käynnistetty monia energiansäästötoimenpiteitä.

- Autotallien, rappukäytävien ja kellarikäytävien lämmitystä on tiputettu.
- Asuntojen lämpötila on säädetty Motivan suosituksen mukaiseksi.
- Saunavuoroja on tiivistetty niin, että ne on keskitetty kahdelle päivälle.

- Toimintakeskuksessa salin ja kerhohuoneen lämpöpatterit on säädetty alhaiselle tasolle, lämpöä nostetaan tarvittaessa.

Näiden toimenpiteiden vuoksi voimme ilmoittaa osallistuvamme Astetta alemmas -kampanjaan, joka on valtionhallinnon yhteinen energiansäästökampanja, jotta energiaa riittää meille kaikille

Jokaisen on nyt varauduttava siihen, että sähköstä voi olla ajoittain pulaa. Sähköpula voi johtaa jakelun keskeytyksiin. Sähkökatkojen riskiä pienennetään kiinnittämällä huomiota omiin sähkönkäyttötapoihin ja -ajankohtaan.

HIY:n toimintakeskus ja Hevossalmi ovat syrjinnästä vapaita alueita

HIY:n hallitus päätti kokouksessaan 16.11.2022, että yhdistyksemme osallistuu Yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston Syrjinnästä vapaa -kampanjaan, joka on kaikenlaisen syrjinnän, kiusaamisen ja häirinnän vastainen tiedotuskampanja. Sen avulla organisaatiot ja työyhteisöt tuovat julkisesti sitoutumisensa syrjimättömyyden periaatteeseen. Syrjinnästä vapaaksi alueeksi julistautuminen merkitsee syrjinnän vastustamista, siihen puuttumista sekä ihmisten yhdenvertaisuuden tunnustamista.

Julistautuminen on merkki työntekijöille ja jäsenillemme siitä, että HIY toivottaa kaikki ihmiset tervetulleiksi riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä taustasta, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, terveydentilasta, vammaisuudesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

Haluamme, että HIY:ssä jokainen jäsen, työntekijä, työnhakija, asiakas tai muuten toiminnassa mukana

oleva kokee olevansa yhdenvertaisessa asemassa. Tavoitteemme on, että kaikkien aktiivisten jäsenten ja työntekijöiden erilaista osaamista voidaan käyttää yhteisön voimavarana. Pienelläkin yhdenvertaisuutta korostavalla eleellä voi olla suuri merkitys kaikille organisaation toiminnassa mukana oleville.

On tärkeää muistaa, että vammaisuus ei ole ainut syrjinnän muoto. Liikuntavammaisten omana yhdistyksenä HIY:ssä osataan kiinnittää huomiota vammaisiin kohdistuvaan syrjintään, mutta meidän pitää olla valppaina myös muunlaisen syrjinnän ja nimittelyn suhteen. Me emme HIY:ssä syrji emmekä nimittellä ihmisiä heidän etnisen taustansa, uskontonsa tai seksuaalisen suuntautumisensa takia. Puutummme asiaan, jos havaitsemme tällaista puhetta tai käytöstä.

Syrjinnästä vapaa alue -merkki laitetaan näkyvään paikkaan ja se on osoitus siitä, että olemme mukana muuttamassa osaltamme maailmaa syrjimättömämmäksi.

MITÄ TARKOITTAÄ, ETTÄ TÄMÄ PAIKKA ON SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE?

- ❖ Me sitoudumme kohtaamaan jokaisen asiakkaan ja työntekijän yhdenvertaisesti, riippumatta sukupuolesta tai sukupuolen ilmaisusta, iästä, etnisestä alkuperästä, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, terveydentilasta, vammaisuudesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.
- ❖ Me pyrimme aktiivisesti tunnistamaan ja muuttamaan toiminnassamme olevia epäkohtia, jotka suoraan tai epäsuorasti asettavat eri taustaisia henkilöitä eri asemaan.
- ❖ Me tunnistamme, että samanlainen kohtelu ei riitä yhdenvertaisten mahdollisuuksien luomiseksi, vaan siihen vaaditaan toimintamme rakenteiden ja käytänteiden muokkaamista aidosti kaikki huomioiviksi.
- ❖ Me kehitämme ammatillista osaamistamme yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja ihmisoikeuksien teemoissa ja opettelemme tunnistamaan myös omia ennakoasenteitamme.
- ❖ Meillä on selkeä menettely syrjintäilmoitusten ja -epäilysten käsittelyyn, ja tiedotamme aktiivisesti menettelystä henkilökunnalle ja asiakkaillemme.
- ❖ Me edistämme yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa tavoitteellisesti yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnittelun avulla. Seuraamme aktiivisesti toimenpiteiden vaikuttavuutta ja muutosta yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumisessa.
- ❖ Tiedotamme aktiivisesti julistautumisesta syrjinnästä vapaaksi alueeksi ja keskustelemme henkilökunnan ja asiakkaidemme kanssa siitä, mitä se tarkoittaa ja mitä sen toteuttamiseksi tarvitsee yhteisössä tehdä.



Helsingin
Invalidien
Yhdistys ry

SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE
DISCRIMINATION-FREE ZONE



PALVELUN ASIAKASLÄHTÖINEN KEHITTÄMINEN

Toteutimme vuoden lopussa jälleen asiakastytyväisyyskyselyn, joka samalla oli Avustajavälitys Oy:n ensimmäinen. Kiitos kaikille vastanneille arvokkaasta palautteesta!

Saimme vastauksia niin pitkäaikaisilta asiakkailtamme kuin alle vuoden asiakkaana olleilta. Noin kolmannes kertoi käyttäneensä myös muiden palveluntuottajien palveluita ja noin puolella oli myös kokemusta henkilökohtaisen avustajan työnantajana toimimisesta. Nämä seikat antavat mukavasti perspektiiviä vastauksiin.

Vastaajista 86 prosenttia kertoi olevansa tyytyväisiä Avustajavälityksen toimintaan. Luku on ollut jo kolme vuotta peräkkäin yli 80 %, mistä olemme erittäin iloisia ja ylpeitä. Asteikolla 1–10 palveluamme suositellaan keskimäärin arvosanalla 8,6. Saammekin uusia asiakkaita pääosin ystävän/tuttavan suosituksesta.

Eniten avustajien tehtävistä kiitosta saivat avustajien toiminta kodin ulkopuolisissa asiointitilanteissa ja vammaan liittyvissä avustustilanteissa sekä siivouksessa.

Avustajavälityksen asiakaspalvelua pidettiin laajasti ystävällisenä, helposti tavoitettavana, ammattimaisena ja asiakkaiden tarpeet huomioivana. Viestintää kiitettiin ja palautteen antaminen koettiin helpoksi ja palautteen huomioiminen hyväksi.

Tämäkin on meille tärkeä viesti, sillä haluamme ai-

dosti kuunnella asiakkaita kehittäessämme toimintaamme.

Vastaukset jakautuivat voimakkaimmin avustajien ruoanlaittotoidoista ja saatavuudesta kysyttäessä. Erityisesti sairaustapauksissa avustajien saatavuus koettiin ajoittain heikoksi, mikä ei tietenkään tule meillekään yllätyksenä, kulunut syksy on ollut vaikea sairauslomien yleisyyden vuoksi. Avustajien vaihtuvuus on myös aihe, josta saamme vuosittain palautetta.

Kyselyn tulostenkin perusteella nousee esiin samat asiat, joihin olemme päättäneet tänä vuonna uuden liiketoimintamallin myötä muutenkin panostaa. Avustajavälityksessä siirrytään kevään aikana palvelutiimimalliin, jossa asiakaspalvelutyötä tekevät palveluvastaavat. Heidän työhönsä kuuluu asiakaspalvelun lisäksi myös avustajien rekrytointiin osallistuminen sekä avustajien lähiesihenkilönä toimiminen. Näillä muutoksilla parannetaan Avustajavälityksen mahdollisuuksia huomioida asiakkaiden tarpeet jo avustajien rekrytoinnissa ja toisaalta varmistetaan avustajille tuki perehdytyksessä, koulutuksessa ja työssä kehittämisessä. Rekrytointia vahvistamalla pystytään vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin entistä paremmin.

Toteutamme asiakastytyväisyyskyselyn vuosittain, mutta toivomme sen lisäksi saavamme asiakkailta pitkin vuotta palautetta, niin risuja kuin ruusuja. Toiminnan kehittämisessä lähtökohtanamme on sekä asiakkaiden tarpeiden huomiointi että avustajien työtyytyväisyyden lisääminen.



 **Avustajavälitys**

**Mahdollistaa itsenäisen ja
omannäköisen arjen**

Puh. 09 4783 0000
www.avustajavälitys.fi

HEVOSSALMI

kesällä 2023 – moni asia muuttuu!

Vuokrasopimus Hevossalmen lomakylän alueeseen on voimassa vuoden 2031 loppuun asti. Tiedämme siis varmasti saavamme jatkaa lomakylätoimintaa siellä ainakin seuraavat kahdeksan vuotta!

HEVOSSALMI on jäsenistöllemme rakas ja tärkeä paikka – mutta sen ylläpitäminen on yhdistykselle taloudellisesti raskasta. Hevossalmen lomakylä on koko yhdistyksen historian ajan (vuodesta 1940) tuottanut tappiota, eikä vuokratuloilla ole saatu katettua alueen ylläpitämisestä aiheutuneita kuluja. HIY:n hallitus on kuitenkin vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen halunnut jatkaa lomakylän ylläpitämistä tunnustaen näin sen suuren merkityksen jäsenistömme hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Näin on päätetty edelleen, mutta hallitus on päättänyt muutamista muutoksista, joiden takia tämä artikkeli kannattaa lukea tarkkaan.

YHDISTYKSEN hallitus päätti tehdä muutoksia vuokrausperiaatteisiin ja -hintoihin kokeilumielessä kesälle 2023. Keräämme vuoden aikana tietoja ja kokemuksia siitä, miten uudet järjestelyt toimivat. Lisätuloja saadaksemme vuokraamme aluetta ja saunaa myös yhdistyksen ulkopuolisille tahoille – kuitenkin niin, että omat jäsenet ovat etusijalla.

KULUVAN talven aikana Hevossalmessa tehdään kunnossapitotöitä, joilla viihtyisyyttä parannetaan. Päärakennuksen lattian muovimatto uusitaan, saunarakennuksen viemäriputkisto korjataan ja grillin käytettyä parannetaan.

TIETOA MÖKEISTÄ JA ALUEESTA

Hevossalmen lomakylä on Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenten kesänviettopaikka Laajasalossa. Mökkejä vuokrataan kesäkaudella, eli 1.5.-30.9.2023.

ALUEELLA on 15 mökkiä, joista osa on pyörätuolinkäyttäjille sopivia, päärakennus, jossa oleskelu- ja ruokailutilat, itsepalvelukeittiö, miehille ja naisille erilliset peseytymis- ja pukeutumistilat, joissa inva-wc. Saunarakennuksessa on takkatupa 10–20 hengelle. Alueella on grillikatko ja tilaa peli- ja liikuntaharrastuksille. Käytössä on soutuvene ja muutama maksullinen venepaikka. Alueella ei ole uinnin valvontaa!

YHDISTYKSEN jäsenet voivat kutsua alueelle ystäviään vuokraamalleen mökille kylään tai päiväkäynnille seuraksi kuitenkin niin, että yksi jäsen voi kutsua paikalle korkeintaan neljä vierasta kerralla. Isommista vierasmääristä/juhlista on neuvoteltava HIY:n toimiston kanssa. Yleistä hiljaisuutta tulee noudattaa klo 22–07 välisenä aikana ja päiväkävijöiden on poistuttava klo 22.

Isot mökit (nrot 16 ja 17)

Alueella on kaksi vaikeavammaisille pyörätuolinkäyttäjille soveltuvaa lomamökkiä. Mökeissä on makuupaikka 2-4 henkilölle, inva-wc, suihku, pienoiseittiö, jossa



Päärakennus

liesi, jääkaappi, kahvinkeitin, mikroaaltouuni ja astiat neljälle hengelle. Sängyissä on peitot ja tyynyt, mutta lakanat vuokralaiset tuovat mukanaan.

Pienet mökit

Pikkumökeissä on minimivarustus, 1-2 sänkyä patjoineen (jos vain 1 sänky, niin lisäsänky saatavissa valvojalta), pöytä ja tuoli ja sähköpatteri. Mökeissä ei ole peittoja eikä tyynyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mukanaan. Ruoanlaittomahdollisuus ja wc- ja suihkutilat ovat käytettävissä päärakennuksessa.

Pieniä mökkejä ei vuokrata varausjärjestyksessä vaan niitä jaettaessa pyritään noudattamaan oikeudenmukaisuutta ja tasapuolisuutta.

Lomakylän valvoja

Lomakylän valvoja on yhdistyksen ensisijainen edustaja lomakylässä. Valvoja huolehtii mökkien kunnosta, saunan lämmittämisestä ja vuokralaisten vastaanottamisesta. Valvoja myös laskuttaa paikan päällä sauna- ja pyykkimaksut sekä mahdolliset ylimääräiset siivoustyöt. Valvojalta ei voi tehdä mökkivaroituksia suoraan, paitsi toimiston ollessa suljettu 22.6.–30.7. Valvojan numero 045 657 8867.

MÖKKIEN VUOKRAUS

Pienistä mökeistä saunarakennuksen takana sijaitsevat mökit 14 ja 15 ovat olleet suosituimmat ja niihin tulee ylivoimaisesti eniten vuokraustoiveita, joita emme ole pystyneet täyttämään. Siksi olemme muuttaneet varausmahdollisuuksia niin, että niitä kahta mökkiä voi varata vain kuukaudeksi kerrallaan. Näin mahdollistamme useammalle kyseisistä mökeistä nauttimisen. Muita ”pikkumökkejä” vuokrataan puoleksi kesäksi kerrallaan (voidaan vuokrata myös koko kesäksi, jos ei ole riittävästi hakemuksia). Niin kutsuttu kiertomökki nro 3 on vuokrattavissa lyhyemmiksi ajoiksi (1-7 vrk).

Paremmiin varustetut isot mökit nro 16 ja 17 ovat olleet usein touko- ja syyskuussa hyvin vähällä käytöllä, joten nyt tarjoamme niitä vuokrattavaksi niiksi kuukausiksi. Kesä-elokuussa käytäntö on ennallaan ja mökit vuokrattavissa vuorokausiperusteella.

Jokaisen mökkiläisen on kyettävä huolehtimaan omasta avustajan tarpeestaan. Lomakylässä ei ole henkilöstöä, joka voisi toimia avustajana.





Iso mökki (16 / 17)



Päärakennus sisältä



Iso mökki sisältä



Ison mökin kylpyhuone

UUSIA KÄYTÄNTÖJÄ:

Mökkejä 14 ja 15 vuokrataan kuukaudeksi kerrallaan. Varauksia otetaan vastaan puhelimitse 1.3. alkaen arksin klo 9–15.

Muiden pikkumökkien (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ja 13) varauksia voi tehdä 1.–31.3. kotisivuilla olevalla lomakkeella / puhelimitse 09 7206 240 / sähköpostilla toimisto@hiy.fi.

Isojen mökkien 16 ja 17 sekä kiertomökki nro 3 varauksia otetaan vastaan puhelimitse 1.3. alkaen arksin klo 9–15.

Lomakylän ilmoitustaululla kerrotaan etukäteen mah-

dollisista ulkopuolisista ryhmistä, joita alueelle on tulossa. Näinä aikoina grilli- tai saunarakennuksen takahuone saattaa olla vieraille varattuna. Valvoja järjestää alueelle toisen grillausmahdollisuuden, jotta mökkiläisillä olisi tällöinkin grilli käytettävissään.

Kahvilatoimintaa yhdistys ei maanvuokrasopimuksensa pykälien vuoksi harjoittamaan, joten päiväkävijöiden kannattaa ottaa omat eväät mukaan. Lomakylän vapaaehtoiset saattavat ajoittain tarjota omakustan hintaan kahvia tms.

Isojen mökkien (16 ja 17) ja lyhytaikaisten mökkien (3, 14 ja 15) vuokralasku täytyy olla maksettu ennen varauksen alkamista.



Mökki nro 3

MÖKKIEN VUOKRAUSPERIAATTEET

Mökkien asukasvalintoja tehtäessä etusijalla ovat:

- ensi kertaa mökkiä hakevat;
- kaikkia mökkejä haettaessa ensisijalla HIY:n jäsenet;
- yhdistyksen vuokra-asuntojen asukkaat remontin aikana tai
- jokin muu perusteltu syy (esim. taloyhtiön remontti).



Jos hakijoita on enemmän kuin mökkejä on vuokrattavana:

- se, jolla on ollut mökki useana kesänä peräkkäin, voi jäädä valitsematta ja
- toimisto voi tehdä valinnan jonkin perustellun syyn nojalla.

Hylkäämisperusteita:

- häiritsevä käyttäytyminen (mm. häiritsevä alkoholin käyttö ja lomakylän sääntöjen noudattamatta jättäminen) aikaisempina vuosina ja
- maksamatta jääneet yhdistyksen laskut.



Loman keskeyttämisperusteet:

- häiritsevä käyttäytyminen (mm. häiritsevä alkoholin käyttö) ja
- lomakylän sääntöjen noudattamatta jättäminen varoituksesta huolimatta.

Peruutukset:

- Mökkivarausten peruutukset tulee tehdä viikkoa ennen vuokra-ajan alkua. Myöhemmistä peruutuksista tai peruutuksen tekemättä jättämisestä peritään 50 € korvaus.

Mökkien asukasvalinnat tehdään HIY:n toimistolla kevään aikana ja valinnoista ilmoitetaan hakijoille huhtikuussa.

HEVOSSALMEN HINNASTO VUONNA 2023

Isojen mökkien (nrot 16 ja 17) vuokra on touko- ja syyskuu 53 € vrk, kesä-, heinä ja elokuu 55 € vrk. Uusi mahdollisuus vuokrata iso mökki koko touko- tai syyskuuksi hintaan 950 €/kk.

Pienten mökkien (nrot 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13) vuokra on 495 € / puoli kesää (1.5.-15.7. tai 16.7.-30.9.).

Pienten mökkien (nrot 14 ja 15) vuokra on kesä-elokuu 240 € / kk ja touko- ja syyskuussa 200 € / kk.

Niin kutsuttu kiertomökki (pieni mökki nro 3) on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön. Vuokra: 30 € / vrk ja 100 € / yksi viikko. **HUOM!** Lemmikkieläimet eivät ole sallittuja mökissä 3.

Saunavuorot ovat keskiviikkona ja lauantaina. Mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan. Muille saunojille 5 € / hlö.

Lauantaisauna kaikilta 5 € / hlö.

Mökkiläiset voivat varata saunan yksityiskäyttöön muina sauna-aikoina 1,5 tunnin ajaksi hintaan 25 €.

Ulkopuolisille tilaussauna (sisältää takkatuvan) 145 € / 2 h, lisätunnit 45 € / h

Grilli ja piha-alue (sosiaalitilat takkatuvassa) 110 € / 4 h, lisätunnit 25 € / h

Takkahuone (ei ke/la) 100 € / 4 h, lisätunnit 25 € / h

Venepaikka 95 € / v

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

Pikkumökkejä



HIY:n kunniapuheenjohtaja Pekka Tunturi

HIY:n täyttäessä tänä vuonna 85 vuotta on syytä luoda katse menneeseen ja ammentaa sieltä viisautta tulevaan. Sain mahdollisuuden jututtaa HIY:n kunniapuheenjohtaja Pekka Tunturia.

Jo tapaamista sopiessamme saan kuulla Pekka Tunturin olevan aika täsmälleen yhtä vanha kuin HIY, jonka perustamiskokous on pidetty 20.2.1938. Tunturi on tosin syntynyt vasta joulukuun alussa samana vuonna, mutta hän huomautti, että tekoaika lienee aika lähellä tuota helmi-kuun loppua.

NUOREN MIEHEN KOHTALOKAS SKOOTTERIMATKA

Pekka Tunturi liittyi yhdistykseen 1964, eli jäsenenäkin hän on ehtinyt olla jo melkein 60 vuotta. Puheenjohtajana hän toimi vuosina 1975–1984. Mutta palataan hieman taaksepäin, vuoden 1963 kevääseen, jolloin Teknillisessä korkeakoulussa opiskellut nuori opiskelija oli teekkarilakki päässään ajamassa skootterillaan, kun katse irtosi tiestä (tuttuja tyttöjä näköetäisyydellä), kumpareen takaa tuli auto vastaan ja kuski väisti ohjaamalla pyöränsä vähän liikaa oikealle, suistui tieltä ja päätyi suin päin metsään. Jalka jäi kaiteen ja pyörän väliin ja nilkka murskaantui perusteellisesti. Onneksi teekkarin pää ei osunut läheiseen suureen kuuseen.

NILKAN korjausleikkaukseen valmistautuville lääkäreille paljastui ikävä näky, jalan avohaavaan oli maastossa päässyt bakteeri. Jalassa olikin kaasukuolio, joka

on niukkahappisissa oloissa eräiden bakteerien aiheuttama hengenvaarallinen, nopeasti leviävä, soluväleihin kaasuja tuottava kudostulehdus. Ja sitten olikin jo kiire, kuolio eteni nopeasti ja jalka oli amputoitava reidestä asti. Potilas oli kyllä valitellut hurjaksi noussutta syketään ja muutenkin kummallista oloa, mutta lääkärit olivat ohittaneet selvät oireet.

TUNTURI toteaa nyt, ettei lääkäreillä ollut siihen aikaan tapana tunnustaa hoitovirheitään. Tavallaan niin kuitenkin tehtiin, kun hänet passitettiin erinomaiseen Sotainvalidien Veljesliiton kuntoutuslaitokseen Kasikisaareen kuntoutushoitoon. Hän kertoo saaneensa hyvän kuntoutuksen lisäksi erinomaista vertaistukea siellä olleilta amputoiduilta sotainvalideilta, jotka ottivat hänet hienosti mukaan porukkaan. Siellä hänelle tuli selväksi, että amputoinninkin jälkeen on elämää.

ELÄMÄ JATKUU

Teekkariopinnot pääsivät kaikesta huolimatta syksyllä jatkumaan ja kurottuaan onnettomuuden takia rästiin jääneitä opintojaan kiinni Tunturi valmistui lopulta vuoriteollisuusosastolta metallurgian linjalta diplomi-insinööriksi normaalissa ajassa, eli neljässä ja puolessa vuodessa. Hän erikoistui metallien korroosion estämiseen ja oli muun muassa VTT:llä korrosiojaoston



Pekka Tunturin muisti pelaa ja juttua riittää.

päällikkönä. Myöhemmin hänet kutsuttiin Korroosio-
nestotekniikan Keskusliiton toimitusjohtajaksi, josta
toimesta hän jäi eläkkeelle.

PEKKA Tunturi on hyvä esimerkki aktiivisesta yhdis-
tysihmisestä, HIY:n lisäksi hän on vaikuttanut elämän-
sä aikana monessa muussakin paikassa. "Olen ollut
metsästysyhdistyksessä – metsästyksen vartijana,
puheenjohtajan sihteerinä, rahastonhoitajana, varapu-
heenjohtajana ja sielläkin muuten kunniapuheenjohta-
jana. Aikanaan kun aloin tutkimaan korroosioasioita,
olin Suomen korroosioyhdistyksen perustajajäsen,
sihtööri, varapuheenjohtaja ja lopulta puheenjohtaja –
ja nyt sitten kunniapuheenjohtajakin. Korkeakoulussa
olin 1960-luvun lopun uudistusinnon aikaan Assistent-
tiyhdistyksen puheenjohtaja ja henkilökuntayhdistyk-
sen puheenjohtaja ja sitten minut istutettiin vielä hen-
kilökunnan edustajana osastokollegiin ja rehtori kutsui
minut hallintokollegiin henkilökunnan edustajana.

Sieltä ajauin vielä korkeakouluneuvostoonkin. Olin
myös Invalidiliiton liittohallituksen jäsen, siellä nuore-
na radikaalina, Assistenttiyhdistyksen hallituksessa
vanhana fossiilina. Ikähän on suhteellinen asia."

AMPUTAATIO ei miestä todellakaan vaikuta pysäyt-
täneen, eikä hänen vammaansa ole usein huomattu-
kaan. "Kun olin ollut hirvijahdissa ja menin peijaisissa
saunaan ilman proteesia, niin nuoret miehet olivat
aivan hämmästyneitä, kun eivät olleet huomanneet
siinä metsässä kulkiessa, että minulla oli reisiprotee-
si. Kävellessä mulla oli aina joku keppi mukana, koska
jos tartuin johonkin juurakkoon, niin heti olisin lentä-
nyt päistikkaa, kivääriin kanssa! Minä hiihdinkin vielä
70-vuotiaaksi asti, mutta sitten oli pakko lopettaa, kun
hurvitti, etten pääse ylös jos kaadun."

TALOUS KUNTOON

Tunturi tarttui puheenjohtajakaudellaan yhdistyksen

Pekka Tunturi pitämässä juhlapuhetta
yhdistyksen 40-vuotisjuhlassa.



talousasioihin tarmokkaalla otteella. Alkuvuosien pitkäaikainen voimahahmo sekä yhdistyksessä että liitos-
sa oli Eino S. Kalervo, jonka aikana yhteiset omistukset
olivat monimutkaisia ja osittain epäselviä. Tunturi ajat-
teli silloin, että jos niitä ei silloin (70-luvulla) selvitetä
perusteellisesti ja laiteta kuntoon, niin pian se olisi liian
myöhäistä, kun asioista tietävät henkilöt olisivat kaikki
poistuneet kuvioista.

VUOKRA-ASUNTOJEN hoitamisesta Tunturi kertoo:
"Osalla meidän porukastamme oli sellainen ihmeellinen
käsitys, ettei niissä arava-taloissa voinut vuokria ollen-
kaan korottaa, kun ei asukkailla ole varaa maksaa kor-
keampia vuokria. Kun tätä oli jatkunut liian pitkään, niin
talot oli ajautumassa konkurssiin! Minä sanoin, että me
menetämme ne talot, jos ne päästetään konkurssiin.
Niistä piti tehdä kunnan budjetit ja toteuttaa tarvitta-
vat korjaukset. Luultavasti en ystäviä siitä päätöksestä
saanut, mutta pidettiinhan sentään talot kunnossa."

PÄÄTTIÄ

Tunturi kertoo Päättiästä: "Hevossalmi oli todella
suosittu paikka, eikä se tuntunut riittävän jäsenistölle
mitenkään. Kun oltiin saatu jäätelötehdas myydyksi

Valiolle, niin yhdistyksellä oli varaa hankkia toinen lo-
mapaikka. Silloinen toiminnanjohtaja Eelis Simula kulki
maat ja mannut etsien sopivaa paikkaa ja löysikin sitten
Päättiän Lopen Pilpalan kylästä. Yhdistyksellä ei ollut
aluksi varaa rakentaa sinne majoja, joten sinne perus-
tettiin telttailu- ja asuntovaunualue, josta tulikin oikein
suosittu.

ONGELMAHAN oli Hevossalmessa ja myöhemmin
Päättiälläkin se, että samat ihmiset vuodesta toiseen
varasivat ne samat paikat, eivätkä he suostuneet mil-
lään siihen, että varaukset ratkotaan arpomalla tai jo-
tenkin muuten.

PÄÄTTIÄLLÄ pidettiin ostamisen jälkeen ensimmäinen
johtokunnan kokous, kun peurat tuli syömään heiniä
siihen pihalle. Joku sanoi siinä terassilla ollessamme,
että "kaikki mikä näkyy, on meidän". Se oli niin rauhalli-
sella paikalla, saimme olla ihan omissa oloissamme."

KERRON Tunturille, että nykyisin meillä on hallituksen
päätös siitä, että vuokramökkejä jaetaan niin, että en-
sikertalaiset ovat etusijalla ja mökkejä kierrätetään eri
hakijoilla mahdollisimman oikeudenmukaisesti.



Pekka Tunturi kunniamerkkejä jakamassa.

*Pekka Tunturi puheenjohtaja-
aikaisen muotokuvansa alapuolella*



YHDYSKUNTASUUNNITTELU

70-luvun lopulla yhdyskuntasuunnitteluun vaikuttaminen oli merkittävä osa toimintaa. HIY antoi Rakennustietosäätiölle lausuntoja eri RT-korteista, kävi neuvotteluja eri viranomaisten kanssa asemakaavasta, uusien rakennusten suunnitelmista, vanhojen rakennusten saneerauksesta ja liikennejärjestelyistä. Lisäksi lausuntoja annettiin lukuisia eri tahoille.

TUNTURI sai Liiton julkaiseman "Suunnittele ja rakenna kaikille" -ohjekirjan arkkitehtien ja rakennussuunnittelijoiden Teknillisen korkeakoulun yhdyskuntasuunnittelun täydennyskoulutusohjelmaan oppimateriaaliksi. Tämä vaikutti merkittävästi siihen, että esteettömyyttä alettiin toteuttaa jo rakennusten suunnitteluvaiheessa, jolloin se on sekä helpompaa että edullisempaa kuin korjausvaiheessa.

MUNA VAI KANA?

Jutellessamme tulee puheeksi HIY:n perustamisajankohta, Invalidiliiton edeltäjän Suomen Siviili- ja Asevelvollisuusinvalidien Liiton perustamisajankohta ja se, että lähes sama porukka, joka perusti HIY:n oli jo vuonna 1935 perustanut Raajarikkoisten Työkotiyh-

distyksen, jonka tavoitteena oli perustaa Helsingin alueelle vammaisten työkoti. Yhdistys oli ensimmäinen Suomessa vammaisten itsensä perustama yhdistys. Työkotiyhdistyksen jäsenistö oli lähes sama kuin HIY:n. Se jatkoi muutaman vuoden toimintaansa HIY:n rinnalla, mutta purettiin lopulta vuonna 1941 tarpeettomana.

Helsingissä siis toimi vammaisten oma yhdistys jo vuodesta 1935 lähes samalla porukalla kuin sittemmin HIY:ssä, jonka nimi on muuten alusta asti pysynyt samana.

TUNTURI kertoo harmitelleensa aina sitä, että liitto perustettiin tammikuussa 1938 ja HIY:n viralliseksi perustamisajankohdaksi tuli saman vuoden helmikuu, vaikka tavallaan Helsingin toiminta olikin alkanut jo vuonna 1935. Täältä vuodesta 2023 katsottuna voidaan kuitenkin yksimielisinä todeta, että HIY:llä on pitkä ja kunniakas historia takanaan. Ja paljon on saatu aikaiseksi – erinomaisten puheenjohtajien ja aktiivisten jäsenten tuhansien ja taas tuhansien pyyteettömien vapaaehtoistyöntuntien ansiosta.

425

Otsikollisen verran on puhelimessani yhteystietoja. Monilla niitä on enemmän, toisilla vähemmän. Lukumäärä saattaa kertoa erilaisista elämän vaiheista, ekstrovertista ja sosiaalisesta persoonasta jne. Tarkastelin kontaktejani ja pääsin hiukan syvemmälle dataan.



Ihminen on sosiaalinen eläin, joka peilaa itseään ympäröivän joukon kautta. Muodostamme kontakteja muiden lajitoverien kanssa, käyttäydymme lajityyppillisesti. Minulla on mahdollisuus 425:n sosiaaliseen kontaktiin. Niin on, mutta ne ovat suurimmalta osalta harvoin tai hyvin harvoin käytettyjä. Tiedot putkahtavat näytölle historiatiedoista! Läheisiä, syvällisesti merkitseviä yhteyksiä pidän vain viiden-kymmenen henkilön kanssa. Nämä ovat niitä ihmisiä, joiden kanssa tapaamien lisäksi kasvoiksi. Heille uskon elämäni enemmän tai vähemmän merkittäviä asioita, ja he ovat henkinen olkapääni. Tämä ei toki tarkoita, että muut olisivat merkityksettömiä.

Suomessa on yli 1,2 miljoonaa yhden hengen taloutta.*) Mediassa on tämän tästä artikkeleita yksinäisyydestä, yksinäisten ongelmista yhteiskunnassa, jossa pidetään perhenormina parisuhteeseen perustuvaa kahden aikuisen ja mahdollisten jälkeläisten koalitiota. Meillä lähes jokaisella on henkilökohtainen häirintäkanavamme, tarkoitan äly- tai vähä-älypuhelin. Siihen on tallennettuna muiden omistamien puhelinten tietoja. Esihistoriallisella nykyihmisellä on suuret aivot, jotka ovat luotsanneet meidät tuhansien vuosien takaa tähän päivään. Sopeutuminen nykytekniikalla kommunikointiin on tosi uutta ihmisen kehityshistorian mittakaavassa. Tekniikka kuitenkin mahdollistaa tunteen osallisuudesta, kun kontakti härrävärkin henkilöille. Eikö niin? Nyökytteletkö hyväksyvästi? Niin minäkin.

Saavumme ydinkysymysten äärelle. Yhteydenpito on ennennäkemättömän helppoa ja mahdollista. Miksi kuitenkin kärsimme yksinäisyydestä? Miksi mielen-terveysongelmat ovat saavuttaneet kolossaaliset mitasuhteet? Miksi syntyvyys on laskenut reilusti väestön uudistumiskynnyksen alapuolelle? Miksi voimme psyykkisesti niin huonosti? Miksi yhteydenpito koetaan sosiaalisesti riskinotoksi?

Laite joka mahdollistaa kommunikoinnin, on vain laite. On mielestäni tärkeää erottaa face-to-face kontaktointi ja laitteen kautta yhteydenpito. Tunnettu fakta on, että 20% kommunikaatiosta on verbaalia ja peräti 80% non-verbaalia, kehonkieltä. Puhelin välittää puhemoodissa vain sanat, älypuhelin jopa ilmeet, harvemmin koko kehon ilmaisun. Saamme siis tunteen osallisuudesta. Se mistä jääme paitsi, on kokonaisvaltainen sosiaalinen kanssakäyminen, siirtymiseen paikalle, sopimiseen ja säätoineen. Näyttää siltä, että helpous tappaa osaltaan ihmiselle niin välttämättömän kasvokkain tapaamisen, ja johtaa seurusteluun ainoastaan pienen mustan laatikon – puhelimen kanssa. Yksinäisyyden kehä on tällä valmis!

Lisäksi on niin, että yhteiskunnallinen kehitys suosii järkyttävän nopealla vauhdilla digitalisaatiota sen halpuuden, hallittavuuden ja historiatietojen takia. Tämä vähentää entisestään kasvokkain kontakteja. Kaiken kukkuraksi (huolimaton) palveluiden digitalisointi aiheuttaa ahdistusta, oman elämän hallinnan menettämistä, turvattomuutta ja avuttomuutta; siis digitaalista syrjäytymistä. Tästä seuraa psyykkistä huonovointisuutta, yhdenvertaisuuden menetys ja myös taloudellinen lisätaakka. Näitä asioita käsitteli myös vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo, Helsingin Sanomissa**). Kysyn näin perustellen: Onko tälle kehitykselle mitään tehtävissä? Onko hyvinvointivaltion suunta väistämättä dystopia?

*)<https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000007420885.html>, maksumuuri
https://www.stat.fi/til/asas/2020/asas_2020_2021-05-20_tie_001_fi.html

**) Vanhusten digitaalinen syrjäytyminen huolena/
Hanna Freyborg, HS, 21.10.2022.

Kirjoittaja kulkee Muistojen bulevardilla arkipäivisin ja on entisaikain tyyliin romantikko.

HIY:n KULTURA järjestää opastetun kierroksen

FAZER EXPERIENCE VIERAILUKESKUKSEEN

Fazerintie 6
Vantaa



Su 2.4. klo 12.50
Kierros alkaa klo 13 ja
kestää tunnin.

Hinta 11 €, myös avustajat,
lapset 3-17v 9,50 €,
alle 2-vuotiaat ilmaiseksi.

Opastuksen jälkeen voi tehdä
ostoksia myymälässä ja käydä
kahvilassa omakustanteisesti.

Sitovat ilmoittautumiset ja
maksu viimeistään 23.3.

Tuula Partanen
klo 18-20, puh 045 139 6068 tai
tuula.partanen91@gmail.com

Maksu vasta ilmoittautumisen
jälkeen:

HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80
Viestikenttään: "FAZER ja
osallistujan nimi"

TERVETULOA!

KULTURAn kanssa museoon!

Opastettu näyttelykierros pe 24.3. klo 12.20

Sinebrychoffin taidemuseo, Bulevardi 40

ALEXANDER LAURÉUS - KOHTI ROOMAA



Alexander Lauréus oli suomalainen taiteilija (1783-1823). Näyttely tarjoaa kattavan ja uusia näkökulmia avaavan katsauksen Lauréuksen elämään ja taiteeseen. Kävijä seuraa taiteilijan jalanjälkiä Turusta Tukholmaan, ja sieltä Pariisiin kautta Roomaan

Hinta 5 €

Pakollinen ilmoittautuminen viimeistään 20.3.
Aune Menna: aune.menna@elisat.fi / puh 040 7529 215

Maksu: HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80
Viestikenttään: "LAUREUS ja osallistujan nimi". Älä maksa
ennen kuin olet varmistanut, että mahdut mukaan!

Esteetön kulku rakennuksen keskustan puoleisesta päästä
sisäpihan kautta. Ovikelloa soittamalla henkilökunta ohjaa
asiakkaat museoon.

Mukaan mahtuu 15 henkilöä.

Tervetuloa mukaan!

Haluatko parantaa elintapojaasi ja saada tukea painonhallintaan?

Uusi ravitsemuksen ja painonhallinnan vertaisryhmä aloittaa helmikuussa kokoontumiset joka toinen keskiviikko. Osallistujiksi ovat tervetulleita kaikki painonhallinnasta ja terveellisemmästä ravinnosta kiinnostuneet!



VERTAISTUELLA tarkoitetaan keskinäistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne tai samanlaiset kokemukset. Vertaistuki on vapaaehtoista ja vastavuoroista kokemusten ja tiedon jakamista.

TÄMÄN vertaisryhmän tarkoituksena on jakaa kokemuksia painonhallinnasta, hyvästä ja terveellisestä ruokavaliosta, onnistumisista ja epäonnistumisista. Ryhmässä on tarkoitus keskittyä keskusteluun, ei luenointiin, osassa tapaamisista on mukana ulkopuolinen asiantuntija. Ryhmää vetää HIY:n jäsen ja toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa.

PIRJO kertoo: Olen kärsinyt erinäisistä selkärangan ja tukielinten vääristä "asetuksista" ja niiden aiheuttamista vaikeista käytännössä koko ikäni. Iän karttuessa haasteet erityisesti lonkan kanssa pahenivat, paino lisääntyi ja ongelmat alkoivat kasaantua. Terveystieteiden sanomiset eivät auttaneet, muutos lähtee aina sisältä päin ja siihen on itsellä oltava motiivi ja tahtotila. En usko nopeisiin ratkaisuihin vaan pitkäjänteiseen tekemiseen. Välillä voi ottaa askeleen taaksepäinkin, kunhan muistaa sen jälkeen jatkaa eteenpäin. Pienin askelin voi päästä pitkälle.

TAVOITTEENA on, että ryhmän osallistujat onnistuvat omalla tavallaan muuttamaan ruokavaliotaan terveelliseksi.

sempään suuntaan ja jos painonhallintaan on tarvetta, niin pudottamaan painoaan samalla. Vertaistuki on tärkeä motivaattori ja pienikin parannus ja/tai painonpudotus lisää intoa jatkaa omaehtoisesti. Ryhmän jatkosta keskustellaan yhdessä kevään kokoontumisten lopuksi.

KOKOONTUMISET HIY:n toimintakeskuksessa (Voudintie 6) joka toinen keskiviikko 22.2.-3.5.klo 17-18.30. Osallistuminen on mahdollinen myös etänä, Teams-ohjelmalla. Ryhmä on maksuton eikä kokoontumisiin ole pakko osallistua joka kerta, voit tulla silloin kun sinulle sopii.

Ilmoittaudu: toimisto@hiy.fi / puh. 09 7206 240.
Kerro samalla osallistutko paikan päällä vai etänä.

Alustava ohjelma:

- 22.2. tutustuminen, ohjelman läpikäynti, tavoitteet
- 8.3. naisten päivä, muuta ohjelmaa luvassa!
- 22.3. ravitsemusterapeutti Kitta Tähtinen, Koskelan monipuolinen palvelukeskus
- 5.4. liikumisen tärkeys ja pienet arkiset teot
- 19.4. parhaat reseptit ja muut vinkit
- 3.5. käydään läpi kevään tunnelmia, omat onnistumiset ja sudenkuopat

HYVÄIKÄISTEN VAMMAISTEN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ ALKAA 15.3.2023 KLO 17.30.



VAMMAISTEN naisten valtakunnallinen yhdistys - Rusetti ry on laatinut keskustelukortit hyväikäisille vammaisille naisille. Keskusteluryhmä on ensimmäinen ryhmä, jossa keskustelua vauhditetaan korttien avulla hyväikäisen vammaisen naisen elämään liittyvistä asioista, joita kaikki ovat jo pohtineet tahoillaan. Korttien aiheet ovat arki, hyvinvointi ja tunteet.

KESKUSTELURYHMÄ toteutetaan yhdessä Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n ja Rusetti ry:n kanssa.

RYHMÄ sopii parhaiten hyvään ikään ehtineille paljon elämässään nähneille ja kokeneille vammaisille naisille, mutta emme sulje ryhmästä pois nuorempiakaan naisia. Keskusteluryhmä kokoontuu kahden viikon välein keskiviikkoisin kello 17.30-19.00 maaliskuun 15. päivä alkaen Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintakes-

kuksessa (Voudintie 6, 00600 HELSINKI). Ryhmä on maksuton. Ilmoittautuminen viimeistään 10.3. sähköpostilla (toimisto@rusettiry.fi) tai puhelimitse (Riitta Jolanki p. 040 5147526).

Kokoontumispäivät ovat:

- ke 15.3.
- ke 29.3.
- ke 12.4.
- ke 26.4.
- ke 10.5.
- ke 24.5.

Tulkaa joukolla mukaan!

Ryhmän vetäjät

Marja Pihkala ja Riitta Jolanki

Eläkeläiskerho on nyt TORSTAIKERHO!

Eläkeläiskerho on kokoontunut HIY:ssä 50 vuotta, se on siis aloittanut jo vuonna 1972. Kerholla on tähän asti ollut vetäjä, joka on kehittänyt ohjelmaa. Syksystä 2022 alkaen sillä ei enää ole ollut nimettyä vetäjää, mutta uudeksi vetonaulaksi on muodostunut kerholla jaettava välipala.



KIITÄMME Stadin Safka -nimistä kaupungin ja seurakuntien yhteistä organisaatiota, jolta saamme viikoittain hävikkiruokaa välipalan valmistamiseen. Näiden suosittujen välipalojen jakelu jatkuu kevätkaudella ja muutakin ohjelmaa on tiedossa.

HIY:n henkilökunta keittää kahvit ja Stadin safka tarjoaa välipalaa klo 13–13.30. Välipalan nauttimisen jälkeen joka kuukauden ensimmäisenä torstaina pelataan bingoa, toisena on Ahosen Jounin pitämää digikoulutusta halukkaille (klo 13.30–14.30), kolmantena pidetään levyraati, kuukauden viimeisenä torstaina saamme nauttia sirkustyöpajasta!

SIRKUS MAGENTAN SIRKUSTYÖPAJAT KEVÄÄLLÄ 2023

Luovaa liikuntaa ja hauskaa yhdessä tekemistä. Harjoittelua jokaisen oman tilanteen ja voimavarojen mukaan.

SIRKUSTA on helppo soveltaa monenlaisille kehoille sopivaksi ja runsaasta lajikirjosta voi valita itselleen mieleistä tekemistä. Sirkustuokion tavoitteena on mielekkään yhteisöllisen tekemisen ja uusien kokemusten tarjoamisen ohella tukea hyvinvointia ja toimintakykyä. Tyypillinen sirkustunti alkaa nimikierroksella ja päivän kuulumisilla, jonka jälkeen lämmitellään yhdessä vaikkapa huivin tai muun jongleerausvälineen kanssa liikkuen. Lämmittelystä siirrytään päivän lajiin, joka

voi olla esimerkiksi koordinaatiota ja sorminäppäryyttä kehittävää pallojongleerausta, erilaisia tasapainoa kehittäviä harjoituksia oman kehon kanssa tai vaikkapa hulavanteen pyörittämistä.

VOIT osallistua tuokioon myös vain läsnäolollasi. Harjoitteet muokataan osallistujien mukaan ja omia taukoja saa pitää! Sirkus sopii kaikille!

Torstaikerhon kevään alustava ohjelma:

- 2.2. bingo
- 9.2. digikoulutus: Maisa, Omakanta ja sähköinen asiointi
- 16.2. levyraati
- 23.2. Sirkus Magenta sirkustyöpaja
- 2.3. bingo
- 9.3. digikoulutus: pilvipalvelut
- 16.3. levyraati
- 23.3. Sirkus Magenta sirkustyöpaja
- 30.3. HIY:n jäsenten kirpputori klo 13–16
- 6.4. kiirastorstaina EI OLE KERHOA
- 13.4. digikoulutus: digitaalinen jäämistö
- 20.4. Sirkus Magenta sirkustyöpaja
- 27.4. levyraati

KERHOT JA VERTAISTUKIRYHMÄT

*HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
Kerhojen päättymisajat selviävät kevään aikana.*

MAALAUSSERHO

Maanantaisin klo 12.30-15.30
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €
Kevätkausi 9.1.- 1.5. (Tuntia ei ole 20.2., 13.3. ja 10.4.)

CANASTA

Keskiviikkoisin klo 13-20
Yhteyshenkilö: Seija Suominen 040 744 3209
Kevätkausi 11.1.

TORSTAIKERHO

Torstaisin klo 13-14.30. Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole pakko käydä joka kerta.
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
Kevätkausi 12.1.-20.4. (6.4. ei ole kerhoa)

HYVÄIKÄISTEN VAMMAISTEN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ

Tapaamiset joka toinen keskiviikko 15.3.- 24.5. klo 17.30-19. Ryhmä on maksuton.
Ilmoittautuminen viimeistään 10.3.
toimisto@rusettiry.fi / Riitta Jolanki 040 5147526

RAVITSEMUKSEN JA PAINONHALLINNAN VERTAISRYHMÄ

Tapaamiset joka toinen keskiviikko 22.2.-3.5. klo 17-18.30. Osallistuminen on mahdollinen myös etänä, Teams-ohjelmalla.
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ

Tapaamiset kuukauden 1. perjantaina klo 18-20
Tapaamiset VAIN TEAMSin välityksellä.
Yhteyshenkilö: Heikki Aulio, heikki.aulio@hiy.fi / 040 704 8597

KÄDENTAIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO

Tapaamiset joka toinen tiistai klo 15-17.30 (parilliset viikot). Voit tulla silloin kun sinulle sopii. Maksuton ryhmä. Satunnaisesti mahdollinen materiaalmaksu.
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Tapaamiset kuukauden toisena tiistaina klo 17.30-19.30. Yhteyshenkilö: Marjaana Väre, marjaana.vare@gmail.com / 044 350 0071.

KULTURAN LUKUPIIRI VALITSI KAKSI KIRJAA TÄLLE KEVÄÄLLE:

Helena Jouppila ja Sanna Wallenius

Jouppilan sisarusten tarina

Kirja kertoo vaietun ja omakohtaisen kertomuksen nelosina syntyneiden sisarusten kohtelusta.

Tavataan teamsissa ma 13.3. klo 17:30-19:00
ilm. 6.3. mennessä pirkkojustander@gmail.com
Linkki tulee 12.3. illalla.

Miika Nousiainen

Juurihoito

Kirja kertoo toisilleen tuntemattomista veljeksistä, jotka lähtevät yhdessä etsimään kadonnutta isäänsä.

Nousiainen on tullut tunnetuksi myös Pitääkö olla huolissaan tv-ohjelman panelistina.

Tavataan teamsissa ma 29.5. klo 17.30 -19:00
ilm. ma 22.5. mennessä pirkkojustander@gmail.com
Linkki tulee su 28.5. illalla.

Kirjoja on saatavana kirjastoista. Esim. elisa-kirja tai adlibris-palveluista maksullisena ääni- tai e-kirjana. (Voi tilata kirja kerrallaan, ei tarvitse liittyä kuukausijäseneksi).

Mikäli olet saavutettavan eli Celia-kirjaston jäsen, tiedustele lukupiirin kirjoja sieltä.

Kotioptikot ja HIY tarjoavat mahdollisuuden näöntutkimukseen

HIY:n toimintakeskuksessa ke 1.3. klo 17-19.

Kotioptikoiden optikko tekee maksutta näöntutkimuksen ja / tai silmänpaineen mittauksen etukäteen ilmoittautuneille (rajoitettu määrä). Paikan päällä voit tilata myös uudet silmalasit.

Ilmoittaudu viimeistään ma 27.2.

puh. 09 7206 240 / toimisto@hiy.fi



KOTIOPTIKOT
OPTIKKOPALVELUT SUORAAN KOTIISI

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

ASAHI

Maanantaisin klo 10-11

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 9.1.-15.5. (tuntia ei ole 13.2., 20.2. ja 10.4.)

BOCCIA

Tiistaisin klo 12-15

Yhteyshenkilö: Paula Talpia 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi alkaa 10.1.

TUOLIJOOGA

Keskiviikkoisin klo 15-16

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 11.1.-19.4.

TUOLIJUMPPA

Torstaisin klo 11.45-12.45

Tunti soveltuu kaikille.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi 11.1.-26.4. (tuntia ei ole 6.4.)

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 ilmoittaudutaan aina erikseen.

Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist,

jennibboxing@gmail.com / 050 306 6961

Hinta määrittyy osallistujamäärän mukaan.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

ISTUMALENTOPALLO

Torstaisin klo 19-21

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu,

Siltakyläntie 7-9, Helsinki

Yhteyshenkilö: Petra Pakarinen,

petra.pakarinen@wippies.fi

Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 12.1.-27.4.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaisin klo 19-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Olli Palonen

opalonen@gmail.com / 040 7187577

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 9.1.- 24.4. (tuntia ei ole 10.4.)

SISÄKURLING

Tiistaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteyshenkilö: Seppo Pihnala spihnala@gmail.com /
045 318 6266

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

Kevätkausi 10.1.- 18.4.

SULKAPALLO

Tiistaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Kevätkausi 10.1.- 18.4.

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Kevätkausi 14.1.-29.4. (tuntia ei ole 28.01.)

Yhteyshenkilö: Anja Kima

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteyshenkilö: Tuukka Nisso

tuukka.nisso@outlook.com / 050 5299192

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 11.1.-19.4.

KUNTOSALI

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 12.1.-20.4.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen

jarmo.leppanen@live.com / 040 838 9479

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 12.1.-20.4.

VESIJUMPPA

Lauantaisin klo 14-14.45

Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

Kevätkausi 14.1.-29.4.

LASTEN JA NUORTEN

SULKAPALLOKERHO (10-22 V)

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Yhteyshenkilö: Anja Kima,

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi 14.1.-29.4.

*Istumalentopallo, vesijumppa, lasten ja nuorten sulkapal-
lokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyös-
sä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.*

KULTURAN TILAISUUKSIIN OVAT Tervetulleita kaikki!

HIY:n kulttuuritoimikunta Kultura täytti viime vuonna 10 vuotta ja järjesti juhluvuoden kunniaksi paljon erilaisia tapahtumia, retkiä ja vierailuja. Kulturan tapahtumiin ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen jäsenet avustajineen ja joskus mukaan voi ottaa myös ystäviä tai muita läheisiä.

KULTURAN tapahtumat syntyvät aktiivisten jäsenten vapaaehtoistyön tuloksena ja ne ovat kovin suosittuja. Siksi on hyvä muistuttaa niiden järjestelyistä, ilmoittautumisista ja mahdollisista maksuista.

Kulturan tapahtumamainokset kannattaa lukea aina tarkkaan, koska niissä on tarkat toimintaohjeet.

Yleensä toimitaan näin:

1) Ilmoittaudu ajoissa, kerro mahdollinen apuvälineesi ja tarvittaessa ruokarajoitteesi.

2) Odota tietoa siitä mahdotko mukaan

3) Maksa mahdollinen osallistumismaksu vasta kun saat vahvistuksen siitä, että mahdot mukaan. Vahvistukset tulevat yleensä nopeasti, mutta jos vahvistusta ei ala kuulua, ota uudelleen yhteyttä, tai tarkista että

olet lähettänyt ne oikeaan sähköpostiosoitteeseen tai puhelinnumeroon.

4) Ilmoita mahdollisimman aikaisin, jos et pystykään osallistumaan.

5) Ole ajoissa sovituksessa paikassa.

OSA tilaisuuksista on maksuttomia osallistujille, mikä tarkoittaa useimmiten sitä, että yhdistys maksaa siitä. Siksi silloinkin on tärkeää ilmoittautua ajoissa ja esteen tullessa muistaa ilmoittaa peruutuksesta.

HIY:n hallitus on hyväksynyt seuraavat peruutusehdot, joita noudatetaan yhdistyksen tapahtumissa, (muun muassa teatteriretkillä, messumatkoilla, risteilyillä).

- Mikäli ilmoittautunut ei osallistu tapahtumaan, on siitä aina tehtävä peruutus etukäteen. Maksun maksamatta jättäminen ei ole sama asia kuin peruuttaminen.

- Mikäli peruutus tehdään ennen viimeistä ilmoittautumispäivää, palautetaan osallistumismaksu takaisin.

- Sairaustapauksissa maksu palautetaan, mikäli peruutus on tehty ennen tapahtuman alkua.

- Muissa kuin sairaustapauksissa maksua ei palauteta.

Hyvinvointia Arjesta

- Tukea liikuntaharrastuksiin
- Seuraksi kulttuuritapahtumiin
- Kotipalvelua

Paula Sallinen, p. 040 142 6574

www.hyvinvointiaarjesta.fi

Kotitalous-
vähennys
60%

Zeniori

LIIKETTÄ JA ILOA
SENIORIN ELÄMÄÄN!

Kuntouttavaa liikuntaa ja apua kodin
askareisiin - turvallisesti yhdessä!

www.zeniori.fi 044-986 2757

Kotitalous-
vähennys
60%

Sipa
siivouspalvelu



**Varaa meiltä kertasiivous,
säännöllinen ylläpitosiivous
tai ikkunanpesu!**

**Tarjoamme myös
arvonlisäverotonta siivousta
alentuneen toimintakyvyn
omaaville alkaen 32 €/h.**

 040 418 5613

 info@siivouspalvelusipa.fi

Helsinki

Stadin digituki

– apua arjen digipulmiin!

Maksutonta digitukea antavat: kirjastot,
asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea.
Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

Lisätietoja: verkosta digituki.hel.fi
ja Helsinki-infosta 09 310 111 11.

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiaat



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi



Ke 10.5. klo 10 alkaen

KULTURAN KANSSA MUSIIKKITALOON



RSO:N KENRAALIHARJOITUKSEEN

MANNERHEIMINTIE 13 A

KLO 10-13 (OLE PAIKALLA KLO 9.30)

Harjoituksen puolessavälissä on mahdollista poistua.

OHJELMASSA:

Anna Clynen Rewind, James Mac Millanin

Women of the Apocalypse ja

Sergei Rahmanoninovin

Pianokonsertto c-molli Op.18.

KAPELLIMESTARINA JOANA CARNEIRO

PIANOSOLISTINA YEOL EUM SON.

ILMOITTAUTUMISET:

Pekka Mustoselle puh 050 5111 650

joko soittamalla, tekstiviestillä tai WhatsAppilla.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 21.4.

Ilmoittautuessa mainitse nimesi, millaisen paikan tarvitset ja montako ihmistä on tulossa.

Mikäli sinulle tulee este, ilmoita siitä mahdollisimman pian, jotta paikka vapautuu seuraavalle.

Varattuna on 5 pyörätuolipaikkaa ja 15 tavallista paikkaa.



TERVETULOA KUUNTELEMAAN LAADUKASTA MUSIIKKIA!



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: LA 22.4. KLO 13-14.30

PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI.

KAHVITARJOILU KLO 12.30-13.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen
6§:n mukaiset kevätkokousasiat.

Kokoukseen järjestetään etäyhteys
Teams-ohjelmalla.

Virallinen osallistuminen
on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.

Digipisteen Jouni Ahonen neuvoo tarvittaessa
etukäteen digipiste@hiy.fi / 050 564 8034

Pakollinen ennakkoilmoittautuminen
viimeistään 20.4. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

TERVETULO!