

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 1|2024



Uusi hallitus s. 6
Hevossalmen kesä 2024 s. 8
Petra Pakarinen ja istumalentopallo s. 12



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI

YHTEYSTIEDOT

**Toimisto avoinna arkisin: 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

Toimistosihtööri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

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

Taloussihtööri
Matti Karppinen
050 4701 768 / talous@hiy.fi

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

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustajavälitys@avustajavälitys.fi

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

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Asunto Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

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

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY on perustettu vuonna 1938 ja se on Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisina ja täysivaltaisina jäseninä ja valvoa heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa sekä kehittää heidän mahdollisuuksiaan yhdessäoloon.

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

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

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

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

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

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

VUODEN 2024 alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2024 on varsinaisilta jäseniltä 25 € ja kannattajajäseniltä 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



AVUSTAJAVÄLITYKSEN asiakkaaksi s. 14



PUHEENJOHTAJAN kuulumiset s. 5

SISÄLLYSLUETTELO 1/2024

Lukijalle	s. 4
Puheenjohtajan palsta	s. 5
HIY:n uusi hallitus	s. 6
Kevätkokous	s. 7
Hevossalmen lomakylä kesällä 2024	s. 8
Petra Pakarinen ja istumalentopallo	s. 12
Avustajavälitys Oy:n asiakkaaksi	s. 14
Ajankohtaista	s. 16
Digipisteen koulutuksia kevätkaudella	s. 17
Kolumni "Mitä Mari Ruti sanoikaan?"	s. 18
Kerhot ja vertaisryhmät	s. 19
Liikuntaryhmät	s. 20



KEVÄTKAUDEN kerhot ja liikuntaryhmät s. 19

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, 2024
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240

ISSN 2489-9992



Lukijalle

Jäseniä kuullaan herkällä korvalla

ALOITTAESSANI HIY:n toiminnanjohtajana melkein viisi vuotta sitten halusin tutustua jäsenistön mielipiteisiin ja toiveisiin perusteellisesti. Teimme silloin jäsenkyselyn, johon saimme peräti 411 vastausta. Silloin saadut vastaukset olivat meille täällä toimistolla tärkeitä yhdistyksen toiminnan kehittämisessä.

AIKA moni asia on tietysti viidessä vuodessa muuttunut, jotain toimintamuotoja on lopetettu osallistujien kiinnostuksen hiipuesssa, mutta paljon on kehitetty uuttakin. Viime vuonna 85-vuotista yhdistystä juhliesa tuli katsottua paljon taaksepäin, mutta nyt on aika suunnata katse tulevaan. Siksi heti alkuvuonna käynnistämme jäsenkyselyn kuullaksemme mitä te jäsenet HIY:stä ajattelette ja millaiseen toimintaan olisitte kiinnostuneita osallistumaan.

JOS jäsenet laajoin joukoin toivovat jotain uutta kerhoa tai liikuntamuotoa, niin me ainakin yritämme selvittää olisiko sellaisen perustaminen mahdollista. Parasta olisi, jos jäsenistöstämme löytyisi innokkaita vapaaehtoisia osallistumaan itse jonkun kerhon vetäjäksi vaikka yhdessä kaverinsa kanssa. Kyllä me perustamme tänne laulukerhon, jos joku suostuu laulattamaan lauluintoista porukkaa. Tai joku porukka voi ruveta yhdessä kirjoittamaan runoja, puhumaan ruotsia tai vaikka nypläämään! Meillä on täällä Voudintien toimintakeskuksessa hyvä kerhohuone, joka on jäsenten kerhoja ja kokouksia varten olemassa. Toimintakeskuksen iso salikin on käytettävissä tapahtumiin. Jäsenkyselyn tuloksista kerrotaan sitten vuoden mittaan tulevissa Täyttää Elämää -lehdissä.

MITÄ kaikkea vuosi 2024 tuo hiyläisille tullessaan? No, ainakin tuttuja kerhoja ja liikuntamahdollisuuksia, Ystävänäpäivä tapahtuman, Digipisteen koulutuksia,

teemailtoja, Hevossalmen kesän juhlineen, kesäteatteriretken, perinteisen risteilyn ja kaikkea muuta kivaa, mitä yhdessä teidän kanssanne kehitellään!

SYYSKOKOUS päätti korottaa HIY:n jäsenmaksun 25 euroon. (Jäsenmaksua on korotettu viimeksi vuonna 2015.) Jäsenmaksut tulevat postitse kaikille niille, jotka eivät ole jäsenrekisteriin merkinneet haluavansa sen mieluummin sähköpostitse. Kuten jo viime vuonna, laskut tulevat Invalidiliitolta, koska käytämme liiton tarjoamaa jäsenlaskutuspalvelua. Siitä ei pidä hämmentyä, olette edelleen nimenomaan Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäseniä ja voitte nauttia kaikista niistä palveluista, joita yhdistys jäsenilleen tarjoaa. Voit muistuttaa mieleesi jäsenyyden hyödyt kurkkaamalla tämän lehden takakannta.

TÄSSÄ lehdessä kerrotaan malttamattomimmille jo Hevossalmen kesästä. Viime vuoden uudistukset otettiin hyvin vastaan ja vuokrausperiaatteet ovat ensi kesänä samat. Jos olet kiinnostunut vuokraamaan mökin Hevossalmeista, lue tarkkaan juttu sivuilta 8-11. Hevossalmi on kaikille jäsenillemme tarkoitettu lomakylä, johon voi toukokuun alusta syyskuun loppuun tulla ihan vaan viettämään päivää ja tapaamaan tuttuja.

MONESSA liikuntaryhmässämme olisi tilaa uusille osallistujille, tässä numerossa esittelemme istumalento-palloa, muut lajit löytyvät listasta sivulta 20 alkaen.

VUOSI 2024 on HIY:ssä sellainen, millaiseksi me yhdessä teidän kanssamme sen teemme! Yhdistys on jäsentensä näköinen ja jäseniään varten olemassa. Toivottavasti näemme mahdollisimman monia teistä tapahtumissamme vuoden varrella.



PUHEENJOHTAJALTA

Kohti liikkumisen esteettömyyttä

TAKSIMATKOJAMME ohjaavan Palvelukeskus Helsingin käyttämä asiakassovellus uudistuu. Vanha Mobi-Router on tullut tiensä päähän ja uusi Atos - tilausportaali astuu remmiin. Vaihto tapahtuu portaittain ja uusi asiakassovellus on kaikkien käytössä maaliskuussa 2024. Ei kuitenkaan tarvitse huolestua uudesta teknologiasta, sillä matkan voi tilata myös vanhalla, tutulla tavalla.

KÄVIN testaamassa Atosta joulukuussa. Kehittäjät olivat iloisia panoksestani, sillä eniten kuulemma oppii, kun täystumpelo antaa kommentteja! Atos vaatii hie-man harjoittelua, mutta täystumpelona voin vakuuttaa, että sen kyllä oppii. Sovellus muistaa useimmin kulkemasi reitit, ja ehdottaa sinulle näitä osoitteita. Atoksesta näet menneet matkasi ja sen, kuinka monta matkaa sinulla on vielä käytettävissäsi. Matkan muokkaaminen tai peruminen käy kätevästi, jos tilauksesi alkuun on tarpeeksi aikaa. Parasta Atoksessa on mielestäni se, että näet kartalta, missä auto on tulossa. Jos olet antanut luvan puheluihin, kuljettaja voi soittaa sinulle ja sinä kuljettajalle.

KANNUSTAN kaikkia ottamaan uuden järjestelmän käyttöön, on siinä niin monta helpottavaa uutuutta. Parannusta on myös se, että voit tarkistaa Omat tiedot -osioista, mitä tietoja profiiliisi on merkitty. Ja aina voi olla yhteydessä Matkapalveluun, jos tarvitsee apua.

RAIDE-JOKERI

Helsingin uusi pikaraitiolinja 15 eli Raide-Jokeri on aloittanut liikennöinnin Itäkeskuksen ja Espoon välillä. Helsingin vammaisneuvosto on tuonut esiin huolensa Raide-Jokerin esteettömyyden ongelmista ja katsoo, että vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten osallistamista pikaraitioteiden suunnittelussa on parannettava. On todella harmillista, että uuden ratikan reitillä on niin paljon turvallisuuspuutteita.

JOTTA liikkumisen esteettömyys toteutuisi, on esteettömyys otettava suunnittelun perustaksi. Vammaisilla ja pitkäaikaissairailta henkilöillä on oikeus liikkua mahdollisimman itsenäisesti eri liikennevälineillä. Tämän saavuttamiseksi helsinkiläiset vammais- ja pitkäaikaissairausjärjestöt sekä vammaisneuvosto pitää aidosti osallistaa tulevien pikaraitiotiehankeiden suunnitteluun. Osallistaminen ei saa rajoittua pelkkiin hankkeiden esittelyihin tai vasta projektin loppuvaiheessa tehtäviin esteettömyystestauksiin.

LÄNSITERMINAALI

Vammaiset henkilöt liikkuvat myös meriteitse. Helsingin vammaisneuvosto lähetti syksyllä kirjeen Helsingin Satama Oy:n hallitukselle Länsisataman saattoliikenteen ongelmista. Liikkumis- ja toimintaesteisten matkustajien saattoliikenne Länsisatamaan ei onnistu nykyisten liikennejärjestelyjen vuoksi ilman, että autot rikkovat liikennesääntöjä.

Jälleen yksi valitettava esimerkki siitä, että esteettömyydestä lähtevä suunnittelu olisi tuonut tämänkin ongelman esille jo alkuvaiheessa. Saattoliikenteen sijoittaminen olisi voitu ratkaista jo suunnittelupöydällä. Nyt Länsisatama 2:n edusta on niin tukossa, että erityisesti inva-autoilla ei ole turvallista paikkaa tuoda tai hakea huonosti liikkuvia asiakkaita. Kysymys ei ole siitä, ettekö esteettömyyssuunnittelun tueksi olisi esteettömyysmääräyksistä, -ohjeista ja -suosituksia. Esimerkiksi Sujuva.info-sivulta löytyvä helposti omaksuttava ja yksiselitteinen esteettömyysohjeistus olisi auttanut tarkistamaan suunnitelmien esteettömyyden ja säästänyt jälkikäteen tehtäviltä, usein kalliilta muutostöiltä.

Meillä vammaisjärjestöillä on vielä paljon työsarkaa siihen, että esteettömyydestä tulee niin jokapäiväinen ja itsestään selvä asia, että kukaan ei muista aikaa, jolloin sen eteen täytyi kerta toisensa jälkeen ponnistella.

HIY:N HALLITUS VUONNA 2024



*Pirkko Anttila,
2023-2024*



*Heikki Aulio,
2024-2025*



*Marja Heimala-Pelkonen,
2023-2024*



*Kristiina Karhos puheen-
johtaja, 2023-2024*



*Pekka Hätinen,
2023-2024*



*Tuula Partanen,
2023-2024*



*Markku Poikela,
2023-2025*



*Antonio Saha,
2024-2025*



*Viktoria Welling,
2024-2025*



*Marjaana Väre,
2024-2025*



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

YHDISTYKSELLÄ ON MONIPUOLISET JÄSENPALVELUT

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

YHDISTYKSEN TALOUS ON KESTÄVÄLLÄ POHJALLA
Vahvistetaan yhdistyksen toimintaedellytyksiä kehit-

tämällä 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.



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: LA 20.4. 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.

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

Virallinen osallistuminen
on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.
Jos aiot olla etänä, muista ilmoittautua
viimeistään 17.4.

toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

TERVETULO!

HEVOSSALMI KESÄLLÄ

2024 JATKAA VIIME VUOTISIA KÄYTÄNTÖJÄ

Yhdistyksen hallitus päätti tehdä muutoksia vuokrauseriaatteisiin ja -hintoihin kokeilumielessä kesälle 2023. Keräsimme vuoden aikana tietoa ja kokemuksia siitä, miten uudet järjestelyt toimivat ja saimme paljon kiitoksia uudistuksista, joiden ansiosta esimerkiksi suosituista mökeistä 14 ja 15 pääsivät nauttimaan aiempaa useammat vuokraajat.



TIETOA MÖKEISTÄ JA ALUEESTA

Hevossalmen lomakylä on Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenten kesänviettopaikka Laajasalossa. Mökkejä vuokrataan kesäkaudella, eli 1.5.-30.9.2024. Hyvien säiden jatkuessa voidaan harkita mökkien vuokraamista lokakuun puoliväliin asti. Lomakylän mökkejä vuokrataan vain Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenille.

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 noin kymmenelle hengelle. Alueella on grillikatko ja tilaa peli- ja liikuntaharrastuksille. Käytössä on soutuvene ja muutama maksullinen venepaikka. Alueella ei ole uinnin valvontaa!

SAUNAVUOROT ovat jatkossa keskiviikkoisin tuntia aikaisemmin eli naisille klo 15-17 ja miehille klo 17-19. Lauantaisaunat ovat ennallaan eli naisten vuoro klo 14-16 ja miesten vuoro klo 16-18. Naiset ovat esittäneet toivomuksen siitä, että miehet eivät asettuisi saunan päätyyn tai muualle sen läheisyyteen ennen oman vuoronsa alkua.

YHDISTYKSEN jäsenet voivat kutsua alueelle ystä-

viään vuokraamalleen mökille kylään tai päiväkäynnille seuraksi kuitenkin niin, että yksi jäsen voi kutsua paikalle korkeintaan neljä vierasta kerralla. Isommista vierasmääristä ja kaikenlaisista juhlista on neuvoteltava etukäteen HIY:n toimiston kanssa. Yleistä hiljaisuutta tulee noudattaa klo 22–07 välisenä aikana ja päiväkävijöiden on poistuttava klo 22. Kesällä 2023 käyttöön otettua turvajärjestelyä jatketaan. Lomakylän valvojalta on mahdollisuus kutsua häiriötilanteessa vartija paikalle rauhoittamaan tilanne.

LOMAKYLÄN ilmoitustaululla kerrotaan etukäteen mahdollisista 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 harjoita, joten päiväkävijöiden kannattaa ottaa omat eväät mukaan. Lomakylän vapaaehtoiset saattavat ajoittain tarjota omakustan hintaan kahvia tms.

KEVÄTTALKOOT perjantaina 3.5. klo 11 alkaen. HIY tarjoaa talkoolaisille lounaskeiton ja saunan! Sateen sattuessa talkoopäivä siirretään lauantaille 4.5.



Päärakennus

ISOT MÖKIT (NROT 16 JA 17)

Alueella on kaksi vaikeavammaisille pyörätuolinkäyttäjille soveltuvaa lomamökkiä. Mökeissä on makuupaikka kolmelle aikuiselle (lapsille lisävuode pyynnöstä), inva-wc, suihku, pienoiskeittiö, jossa liesi, jääkaappi, kahvinkeitin, mikroaaltouuni ja astiat neljälle hengelle. Sängyissä on peitot ja tyynt, 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 tyyntyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mukanaan. Ruoanlaittomahdollisuus ja wc- ja suihkutilat ovat käytettävissä päärakennuksessa.

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 mökkivarauksia suoraan, paitsi toimiston ollessa suljettu 21.6.-31.7. Valvojan numero on 045 657 8867.

MÖKKIEN VUOKRAUS

Pienistä mökeistä saunarakennuksen takana sijaitse-

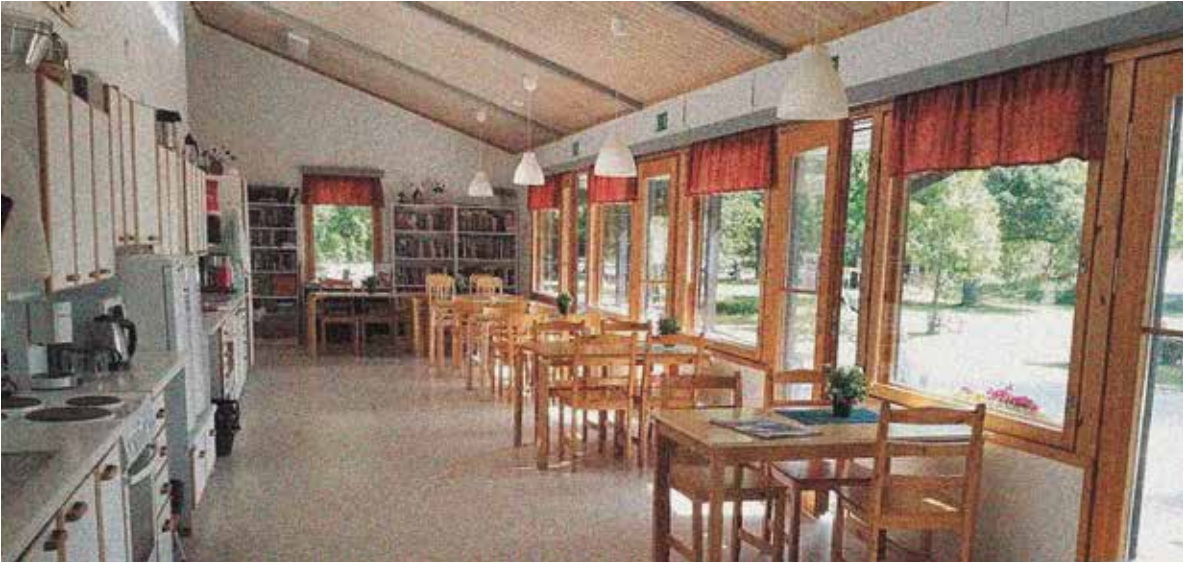
vat mökit 14 ja 15 ovat olleet suosituimmat ja niihin tulee ylivoimaisesti eniten vuokraustoiveita. Siksi näitä kahta mökkiä voi varata vain kuukaudeksi kerrallaan. Niitä varataan varausjärjestyksessä 1.3. alkaen.

MUITA ”pikkumökkejä” vuokrataan puoleksi kesäksi kerrallaan (voidaan vuokrata myös koko kesäksi, jos ei ole riittävästi hakemuksia). Niihin esitetään toivomuksia kotisivuilla olevan lomakkeella tai soittamalla toimistolle / lähettämällä sähköpostia 1.3. alkaen. Näitä mökkejä jaettaessa pyritään noudattamaan oikeudenmukaisuutta ja tasapuolisuutta, eli niitä ei jaeta varausjärjestyksessä.

PAREMMIN varustettuja isoja mökkejä nro 16 ja 17 voi vuokrata touko- ja syyskuussa koko kuukaudeksi. Kesä-elokuussa isot mökit on vuokrattavissa vuorokausiperusteella. Isoja mökkejä varataan varausjärjestyksessä 1.3.2024 alkaen puhelimitse toimistolta.

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

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



Päärakennus sisältä



Iso mökki (16 / 17)



Iso mökki sisältä



Pikkumökkejä



Mökki nro 3



MÖKKIEN VARAAMINEN JA VUOKRAUSPERIAATTEET

Varauksia ja toivomuksia otetaan vastaan puhelimitse (09 7206 240) pe 1.3.alkaen arkisin klo 9-15. Voit myös kertoa toiveesi HIY:n kotisivuilla olevalla lomakkeella:

<https://www.hiy.fi/hevossalmen-lomakyla/mokit-ja-varaukset/>

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

Mökkien asukasvalintoja tehtäessä etusijalla ovat:

- ensi kertaa mökkiä hakevat;
- yhdistyksen vuokra-asuntojen asukkaat remontin aikana tai
- jokin muu perusteltu syy.



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:

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

Loman keskeyttämisperusteet:

- häiritsevää käyttäytyminen (mm. häiritsevää alkoholin käyttöä) 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.

Pikkumökkien asukasvalinnat tehdään HIY:n toimistolla maaliskuun aikana ja valinnoista ilmoitetaan hakijoille huhtikuun alussa. Poikkeuksena tästä mökkien 3, 14 ja 15 varaukset, jotka tehdään varausjärjestyksessä 1.3.2024 alkaen.

HEVOSSALMEN HINNASTO VUONNA 2024

Isojen mökkien (16 ja 17) vuokra on toukokuussa 50 € / vrk, kesä-, heinä- ja elokuussa 55 € / vrk ja syyskuussa 45 € / vrk. On myös mahdollista 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-elokuussa 240 € / kk ja touko- ja syyskuussa 220 € / kk.

Niin kutsuttu kiertomökki (pieni mökki nro 3) on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön (1-7 vrk). 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 €.

Venepaikka 95 € / v

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



HINNASTO HIY:N ULKOPUOLISILLE RYHMÄVARAUKSILLE

Vuokraamme tilausaunaa, takkahuonetta ja grillialuetta myös sidosryhmillemme, muille vammaisjärjestöille ja yhteistyötahoille. Lisätiedot HIY:n toimistosta puh. 09 7206 240, toimisto@hiy.fi.

Ulkopuolisille tilausauna (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

PETRA PAKARINEN ja istumalentopallo -lajina

Petran pelaama istumalentopallo on hyvin nopeatempoinen, vaikea ja hauska laji. Uutta opittavaa riittää, vaikka olisi pelannut pitkäänkin. Istumalentopalloa pelataan lattialla istuen ja liikkuen. Suomessa suuri osa lajin harrastajista on täysin vammattomia. Petran mukaan laji on niin mukaansatempaava, että se sopii hyvin nollaukseen työpäivän jälkeen.

PETRA on aina harrastanut liikuntaa. Nuorempana lajeja olivat esimerkiksi hiihto ja aerobic. Vuonna 1996 hänelle tehtiin oikean jalan reisiamputaatio, ja liikunnalliset harrastukset jäivät silloin tauolle. Kolme vuotta myöhemmin hän tapasi kaksi nuorta naista, joilla oli myös amputaatiot. He kertoivat harrastavansa istumalentopalloa ja pelaavansa sitä myös maajoukkueessa. Lyhyen houkuttelun jälkeen Petra päätti kokeilla lajia - ja sillä tiellä hän on edelleen! Siitä alkoivat säännölliset istumalentopallotreenit ja hyvin pian hän huomasi olevansa mukana maajoukkue toiminnassakin.

HIY:N ISTUMALENTOPALLO ELI TUTTAVALLISEMMIN ”ISTIS”

HIY:n historiikin kirjoittamisen aikana havaitsin, että meillä on ollut lentopalloa harrastava ryhmä ainakin 1960-luvun puolivälistä asti. Vuodesta 1985 se on ollut harrastusvaihtoehdoissamme istumalentopallona. Lentopallo on siis yksi HIY:ssä pisimpään harrastettu urheilulaji!

AINAKIN nykyään HIY:n ististreeneissä käy naisia ja miehiä ja ikähaitari on laaja. Nuorimmat pelaajat ovat alle 30-vuotiaita ja vanhimmat eläkeikäisiä. Laji sopiikin hyvin myös iäkkäämmille ja maajoukkueissa on nähty yli 60-vuotiaitakin pelaajia. Treeneissä käy Petran mukaan todella mukava porukka ja siellä on aina hauskaa ja hyvä tekemisen meininki. Kuten muutenkin lajissa, treeneissä käy vammattomia ja vammautuneita. Kaikki ovat tervetulleita mukaan.

KANSAINVÄLISET KILPAILUTKIN KOETTU

HIY:n nykyistä pelaajista Petra Pakarinen ja Anne Mäki ovat osallistuneet niin EM- ja MM-kilpailuihin kuin paralympialaisiinkin. Kisareissut ovat aika pitkiä, sillä ne kestävät noin 1,5 viikkoa. Petra sanoo, että perheellisenä kotoa lähteminen on aina vähän ikävää,

mutta kisareissut ovat niin antoisia, että aina vain uudelleen on tullut lähdettyä.

LUOKITTELUT eli vammakelpoisuuden arvioinnit ovat osa lajia ja niitä tehdään turnausreissujen aluksi. Matkassa on aina mukana pelaajia, joille selviää vasta turnausreissussa, saavatko he pelata. Kansainvälisissä kisoissa viiden pelaajan kentällä täytyy olla vammaisiksi luokiteltuja ja yksi pelaaja saa olla niin sanottu minimivammainen. Syy reissujen keston pituuteen on se, että luokittelut vievät turnauksen alussa aikaa ja tositoimiin päästään vasta muutaman päivän päästä pelipaikalle saapumisen jälkeen. Odotellessa käydään treenaamassa ja tutustumassa pelipaikkaan. Turnauksen alettua pelejä on 1-2 päivässä. Ohjelmasta riippuen joskus voi olla yksi välipäivä. Pelipäiviin ei kuulu oikein muuta kuin urheilua, ruokailua ja lepoa.

MAAJOUKKUEESSA on ollut pelaajia ympäri Suomea. Pohjoisin pelaaja on osallistunut toimintaan Oulusta käsin. Menestys on Petran reilun 20 vuoden pelaajauran aikana vaihdellut. Aloittaessaan maajoukkueessa hän pääsi nappaamaan niin EM- kuin MM-pronssimitaleja. Sen jälkeen mukaan on tullut uusia maita ja laji on mennyt kovasti eteenpäin. Viimeisimmissä EM-kisoissa sijoituksina on ollut neljäs tai viides sija. Pitkäaikaisia tuttuja lajin parissa on kertynyt paljon. Kansainvälisiä ystävyksiä ja parisuhteitakin lajin parissa on syntynyt. Viime vuosina on ollut tosi hienoa huomata, kuinka moni on seurannut pelejämme turnauksissa ollessamme, iloitsee Petra.

LEHTOPALLOLIITOLTA IKÄVÄ TAKAISKU

Lentopalloliitto on valitettavasti tehnyt päätöksen, ettei se ole tukenut viime vuodesta lähtien naisten istumalentopallomaajoukkueen toimintaa lainkaan. Näin ollen maajoukkuepelaajilla ei valitettavasti ole tällä



Petra Pakarinen, Anne Mäki, Pertti Tuomola, Heikki Torkkeli, Liisa Torkkeli ja Tarmo Valkonen

hetkellä mahdollisuutta kokoontua yhteisiin treeneihin eikä edustaa maatamme kansainvälisissä turnauksissa. Tämä on tosi harmillista koko istisväelle!

KENELLE ISTUMALENTIS SOPII?

Istumalentis sopii liikunnasta kiinnostuneelle, jolla on hyvä istumatasapaino ja halu oppia. Se vaatii hyvää vartalonhallintaa ja istumatasapainoa. Laji sopii hyvin henkilöille, joilla on rajoitteita jaloissa. Amputoiduille laji sopii erityisen hyvin. Käsissä voi olla rajoitteita, mutta käsiä täytyy pystyä käyttämään hyvin istumalentopallossa. Pallo liikkuu pelissä nopeasti, joten laji vaatii melko hyvää hahmotuskykyä. Lentopallo on usein myös fyysisesti raskaampaa kuin voisi luulla.

KESÄLLÄ HEPPARISSA

Kesällä istisporukka pelaa säästä ja kesäkiireistä riippuen istisbiitsiä Hevossalmessa. Kesällä ulkona pelaa-

minen vasta mukavaa onkin! Myös biitsiä saa mennä kokeilemaan milloin vain. Usein he järjestävät myös biitsiturnauksen Hevossalmessa.

MITEN houkuttelisit lisää porukkaa joukkoonne?

”Kannattaa ehdottomasti tulla kokeilemaan! En voi sanoa muuta kuin, että meillä on tosi hyvä porukka. Treeneistä lähtee aina hyvällä mielellä pois.”

HIY:n istumalentopallotreenit

Kevätkausi 11.1.-25.4. (tuntia ei ole 22.2.)

Aika: torstaisin klo 18-20

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu,

Siltakyläntie 7-9, Helsinki

Lisätiedot: Petra Pakarinen,

petra.pakarinen@wippies.fi

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 € ja 82 € ei-jäsenille

(ensimmäiselle tunnille voi mennä tutustumaan lajiin maksutta)

Uuden asiakkuuden alku

Meiltä kysytään usein, miten henkilökohtaisen avun asiakkaaksi pääsee ja mitä asiakkuuden aloittaminen Avustajavälityksessä ihan käytännön tasolla tarkoittaa? Tässä artikkelissa kerrotaan miten uusi asiakkuus alkaa Avustajavälitys Oy:ssä.

ASIAKKAAKSI tullessasi tarvitset oman hyvinvointialueen vammaispalveluiden sosiaalityöntekijältä saamasi palvelusetelin. Sen saatuaasi voit valita palveluntarjoajasi niiden palveluntuottajien joukosta, joita löytyy vammaispalveluista saamastasi listasta. Voit tulla meille nykyään myös itse maksavana asiakkaana. Tukipalveluiden hinnasto on saatavilla kotisivuillamme tai ottamalla meihin yhteyttä.

OTTAESSASI yhteyttä meihin sovimme palveluvastaavan kotikäynnin luoksesi. Käynnillä kartoitetaan palveluntarpeesi ja käydään läpi toiveesi avustajan suhteen. Kotikäynti on puolin ja toisin tärkeä, koska käynnillä kerromme ne mahdollisuudet, joita meillä on tarjota, ja sen jälkeen voit päättää, olemmeko me juuri sinun tarpeisiisi sopiva palveluntuottaja. Mikäli päädyt meihin, teemme palvelusopimuksen ja suunnitelman, jonne kirjataan sovitut asiat. Palvelusuunnitelma päivitetään yhdessä palveluvastaavan kanssa noin kerran vuodessa tai palveluntarpeen muuttuessa. Avustajatilanteemme on hyvä ja pystymme tällä hetkellä aloittamaan asiakkuuden jopa viikossa.

OMAN alueesi palveluvastaava on tärkein yhteyshenkilösi. Hän varmistaa, että avustaminen luonasi tapahtuu palvelusopimuksen mukaisesti. Palveluvastaava huolehtii siitä, että löydämme sopivan avustajan ja etsii sijaisen avustajan mahdollisten poissaolojen tilalle. Jos tiedät jonkun, joka voisi soveltua avustajaksesi, voit pyytää kyseistä henkilöä ottamaan meihin yhteyttä. Me hoidamme tällöinkin kaikki työnantajavoitteet.

MITEN sitten voit varmistua siitä, että palveluvastaava osaa etsiä juuri sopivan avustajan? Varmuudella sitä ei voikaan tietää, sillä henkilökohtainen avustaminen on nimensä mukaisesti hyvin henkilökohtaista. Asiak-

kaalla on oikeus yksilöllisiin tarpeisiin pohjautuvaan, kotiin vietävään palveluun, ja avustajalla on oikeus turvalliseen työympäristöön asiaankuuluvin työvälinein. Henkilökemian merkitystä ei voi liikaa korostaa. Mikäli yhteistyö ei rakentavasta keskustelusta huolimatta toimi, se saattaa toimia toisen henkilön kanssa. Näiden tilanteiden ratkaiseminen on palveluvastaavan dinosaamista.

KUN sopiva avustaja tai useampi on löytynyt, on asiakkaan ja vakituisen avustajan tietyn edellytyksin mahdollista sopia avustusvuorojen aikatauluista keskenään. Tämä on joustava ja pidetty toimintamalli henkilökohtaisessa avussa. On myös täysin mahdollista sopia vuorot meidän kauttamme, tai tilata meiltä yksittäisiä avustajia tiettyihin vuoroihin ilman, että on vakituista avustajaa.

ASIAKKUUDEN aikana toivomme, että olet yhteydessä meihin matalalla kynnyksellä. Olemme kiinnostuneita kuulemaan, miten avustajan kanssa menee ja toki kysymme sitä säännöllisesti itsekin. Tiedotamme ajankohtaisista asioista asiakaskirjein ja kotisivuillamme. Kiireellisissä asioissa olemme luonnollisesti yhteydessä tekstiviestitse tai puhelimitse riippuen siitä, miten kansasi on sovittu. Avustustyön arjesta ja asiakkailta tulevien kehitysehdotusten pohjalta suunnittelemme esimerkiksi avustajien koulutuksia. Kehitystyömme keskiössä on laadukkaita palvelukokemuksia asiakkaalle ja erinomainen työnantajuus avustajalle.

ASIAKKUUDEN irtisanomisaika meillä on kaksi viikkoa. Asiakkuuden tullessa joskus päätökseensä kiitämme sinua siitä, että olet valinnut juuri meidät osaksi arkeasi. Olet myös aina tervetullut takaisin palvelujemme piiriin.

Oletko vailla avustajaa?

Olemme Helsingin Invalidien
yhdistyksen omistama yritys, ja
tarjoamme henkilökohtaisen avun
palveluja
liikunta- ja/tai toimintaesteisille
henkilöille.

Haluamme mahdollistaa itsenäisen ja
omannäköisen arjen.

Voit kysyä meiltä lisää,
autamme mielellämme.

puh. 09 4789 0000



Avustajavälitys

www.avustajavälitys.fi

Invalidiliiton neuvonta

INVALIDILIITON neuvontapalvelu on myös HIY:n jäsenten käytettävissä. Neuvontapalvelu on tarkoitettu fyysisesti vammaisille henkilöille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöstölle. Siellä neuvotaan erityisesti vammaispalveluihin, esteettömyyteen, saavutettavuuteen sekä fyysisesti vammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa.

Muistathan, että et lähetä tietoturvasyistä salassa pidettävää aineistoa, kuten terveystietojasi tai henkilötietojasi sisältäviä päätöksiä tai lausuntoja sähköpostitse tai kirjeitse.

Puhelun hinta on lankaliittymästä soitettaessa paikallisverkkomaksu. Matkapuhelimesta soitettaessa hinta riippuu asiakkaan ja puhelinoperaattorin välisestä sopimuksesta. Manner-Suomessa operaattorit perivät sopimusten mukaan puheluista keskimäärin 0,124 € minuutilta (tarkistettu 1.10.2022). Itse neuvonta on maksutonta.

MIHIN SAAT APUA INVALIDILIITON NEUVONNASTA?

Invalidiliiton asiantuntijat auttavat vammaisten henkilöiden palveluihin tai oikeuksiin liittyvissä kysymyksissä.

sä. Tarvittaessa sinut ohjataan eteenpäin oikean tahon puoleen.

Neuvonnasta voit saada tukea valituksen perustelemiseen, mutta neuvonnassa ei laadita asiakirjoja asiakkaan puolesta tai hoideta asioita yleisissä tai hallintotuomioistuimissa.

Kasvokkain tapahtuvaan asiointiin tai kotikäynteihin ei ole mahdollisuutta.

Oikeudelliset asiat, kuten avioerot, testamentit, perunkirjoitukset ja rajariidat eivät kuulu neuvontapalvelun piiriin. Näissä voivat auttaa oikeusaputoimistot ja esim. yksityiset lakitoimistot. *Lähde: Invalidiliitto*

TOIMI NÄIN, KUN SINULLA ON KYSYTTÄVÄÄ:

- Voit lähettää kysymyksiä sähköpostitse osoitteeseen:
neuvot@invalidiliitto.fi tai soittaa tiistaisin ja torstaisin klo 13–17 numeroon 0200 1234.
- **Kerro yhteyttä ottaessasi selkeästi ainakin seuraavat asiat:**
 - kerro, mitä asiasi koskee,
 - esitä kysymyksiä ja siihen liittyvä oleellinen taustatieto selkeästi ja napakasti,
 - muista kertoa omat yhteystietosi.

INFO

Helsingin Vammaisneuvosto

Vammaisneuvosto on yhteistyö- ja vaikuttamistoimielin. Jäsenet ovat seuraavista ryhmistä:

- 10 Helsingin pitkäaikaissairaus- ja vammaisyhdistysten edustajaa varajäsenineen
- 10 kaupungin luottamushenkilöjäsenä varajäsenineen
- 5 kaupungin toimialojen ja keskushallinnon pysyvää asiantuntijaa

HIY:n edustajat Helsingin Vammaisneuvostossa ovat varsinaisena jäsenenä Markku Poikela ja hänen varajäsenenään Viktoria Welling. Lisäksi HIY:n puheenjohtaja Kristiina Karhos on neuvoston jäsen Vihreiden edustajana.

Helsingin vammaisneuvosto lisää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kaupunkilaisten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta Helsingissä sekä ottaa kantaa asioissa, jotka vaikuttavat vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten:

- hyvinvointiin ja terveyteen
- osallisuuteen ja vaikuttamismahdollisuuksiin
- elinympäristöön ja asumiseen
- liikkumiseen ja palveluihin.

Vammaisneuvoston tehtävät:

Vammaisneuvoston tehtävänä on varmistaa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kaupunkilaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia:

- tuomalla esiin vammaisten henkilöiden ja heidän perheidensä näkökulmaa esityksillä, lausunnoilla ja kannanotoilla,
- seuraamalla, että kaupunki huolehtii palveluiden riittävydestä ja soveltuvuudesta myös eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille,
- edistämällä palveluja ja osallistumismahdollisuuksia koskevaa viestintää sekä
- edistämällä Helsingin kaupungin sekä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden kanssa työskentelevien järjestöjen välistä yhteistyötä.

Vammaisneuvosto vaikuttaa Helsingin kaupungin poliittisiin päättäjiin ja asioiden valmistelijoihin:

- antamalla lausuntoja ja tekee esityksiä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten elämään vaikuttavien päätösten valmisteluun
- seuraamalla vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kaupunkilaisten palvelujen toteutumista.

Lähde: Helsingin kaupungin kotisivut

DIGIPISTEEN JOUNI NEUVOO JA KOULUTTAA

MUISTUTAMME, että digineuvontaa saa edelleen tuttuun tapaan HIY:ssä. Aika kannattaa varata etukäteen, koska Jouni tekee osittain etätöitä eikä ole aina toimistolla.

DIGINEUVONNAN tarve on entisestään lisääntynyt ja nopeasti etenevä digitalisaatio korostaa neuvonnan tarvetta. Digipisteellä usein neuvottuja asioita ovat esimerkiksi älypuhelimien käyttö ja asetukset, Kelan sähköiset palvelut, kuvien siirtäminen laitteesta toiseen ja muut arkiset ongelmat. Digipisteellä neuvotaan aiheita laidasta laitaan, tyhmiä kysymyksiä ei ole.

DIGIPISTEELLÄ saa opastusta ja apua myös vammais- palveluun ja Kelan palveluihin liittyvissä hakemuksissa. Jos tarvitset apua vaikka toimeentulotuen hakemisessa tai vammaiskortin kanssa, ota rohkeasti yhteyttä. Kannattaa soittaa etukäteen 050 564 8034 tai lähettää sähköpostia digipiste@hiy.fi, jos on askarruttavaa asiaa.



KOTISIVUILTAMME löytyy myös runsaasti hyödyllisiä linkkejä: <https://www.hiy.fi/digipiste/>

Kevätkauden koulutukset:

18.1. klo 13.15 alkaen. Maisa ja OmaKanta
Miten nämä palvelut toimivat ja miten ne eroavat toisistaan?

15.2. klo 13.15 alkaen. Mikä ihmeen tekoäly
Käytännön esimerkkejä tekoälystä

21.3. klo 13.15 alkaen. Edunvalvontavaltuutus
Miksi ja missä tilanteissa kannattaa
miettiä edunvalvontavaltuutuksen tekemistä?

18.4. klo 13.15 alkaen. Yle Areena ja muut
videosivustot

Kokeillaan ilmaisten videosivustojen käyttöä.



KOTIOPTIKOT JA HIY TARJOAVAT MAHDOLLISUUDEN NÄÖNTUTKIMUKSEEN HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KE 13.3. KLO 17-19.

Kotioptikoiden optikko tekee maksutta näöntutkimuksen etukäteen ilmoittautuneille (6 ensimmäistä + 2 jonoon).

Lisäksi HIY:n jäsenelle tapahtuman aikana silmänpaineen mittaus 5 € (normaalihinta 10 €) ja / tai silmänpohjakuvaus 40 € (normaalihinta 49 €).
Maksaa voi kortilla, käteisellä tai laskulla.
Paikan päällä voi tilata myös uudet silmälasit.

Ilmoittaudu viimeistään ma 11.3.
puh. 09 7206 240 / toimisto@hiy.fi



MITÄ MARI RUTI SANOIKAAN?

KIRJAILIJA ja professori Mari Ruti kuoli rintasyöpään 8.6.2023 59-vuotiaana. Kun luin Sakari Pölösen nekrologisen jutun (HS 11.7.23) hänen kuolemastaan, teeseistään ja psykoanalyttis-filosofisesta näkemyksestään, koin samanlaisen järisyttävän huumaavan myrskyn kuin lukiessani ensi kertaa Frank McCourtin Seitsemännen portaan enkelin. En voinut laskea McCourtin teosta pois käsistäni, ennenkuin olin lukenut, nauranut, itkenyt ja nostalgionut sen loppuun aamu-yöllä neljältä. Kirjoitin kolumnissani (HIY Täyttä elämää 2/2023, s. 24) sinkkuudesta ja dinkkuudesta. Ruti puolestaan syventyy akateemisen tarkasti ihmisen tuntemaan rakkauteen, sukupuoleen ja hyvään elämään. Kun luin juttua, koin mahtavaa tuttuuden tuntua Rutin teeseissä. Näinhän minäkin olen pohtinut, nämähän ovat asian (Das Ding) ja elämän ydinnestettä, rakkaus on sosiaalisen riskin ottamista ja paljastumisen pelkoa. Aivan kuin olisi laittanut vanhan tutun hatun päähänsä!

RAKKAUDESTA Ruti sanoo: ”Mitä enemmän yritämme rakkautta kesyttää, sitä aneemisemmaksi se muuttuu.” Minä tein kolumnissani kysymyslistan, aneemistahan se on. Viittasin tunnemyrskyyn, johon Ruti revittelee ”Todellinen rakkaus vaatii antautumista halun kesyttömille virtauksille.” Jeskanen on siis jäljillä! Sanoin kainosti kontaktia haluavan ottavan sosiaalisen riskin, johon Rutin viiltävän tarkka vaste on ”Rakastunut ihminen paljastaa itsestään arkoja ja noloja puolia toisten ronkittavaksi.” Olen joskus todennut ja varmaan jostain lukenut, että ”Uskottomuus vaatii alustakseen turvallisen parisuhteen”, johon Ruti komppaa ”Rakkaudesta ei voi, eikä pidäkään tehdä täysin turvallista.” Tunnen sympatiaa, empatiaa ja sielun kumppanuutta.

SUKUPOOLI on Rutin lempilapsia. Tälle alueelle menemällä olen hetteikössä, en edes tunnista mitä peniskateus on. Ruti analysoi peniksen konkreettisesti, falloksellisesti ja myös kuvitteellisesti. Öhöm, eikös se ole etuveitikka, kysyn minä. Sukupuolten välinen ero ei ole pelkkää biologiaa, binäärinen jaottelu miehiin ja naisiin aiheuttaa Rutin mukaan ahdistusta, joka on haitallista

ja vaikeuttaa miesten ja naisten välistä ymmärrystä. No niin, vedän pragmaattisesti mutkia hyvin suoriksi toteamalla ”Kyllä kultaseni, vien sen roskapussin.”

FREUDIN ja Lacanin ajattelun erot peniskateudesta saavat Rutin käsittelyssä feminiinisen piirteet. Se lähete evoluutiivipsykologisesti rakentumaan siitä, että kyseenalaistetaan kulttuurisesti rakentuneet sukupuoliset käytännöt muuttumattomina tieteellisinä faktoina. Samoin kyseenalaistetaan miesten asema biologisesti enemmän seksuaalisina olentoina kuin naisten. Rutin mukaan peniskateus kumpuaa tietoisuudesta, että falloksen mahti on symbolisia illuusioita. Siinäpä se, Jeskanen on vaikuttanut.

HYVÄ ELÄMÄ. Tämä teema on kiinnostanut minua ja ihan varmasti laajempaakin joukkoa ihmisiä. Ruti tunnisti toiveikkuuden ja pessimistisen realismin jännitteen mutta myös psykoanalyysin elämän haavoittuvuuden tunnistavana metodina. Yksilön asiat voivat mennä monella tavalla pieleen, psykoanalyysi voi kuitenkin tarjota selviytymisen väylän. Silloin nimittäin on mahdollista havaita toimintamme taustalla olevat tiedostamattomat vaikuttimet, fantasiat joita luomme eksistentiaalisen tyhjyyden katteeksi ja myös yksinäisyyden arvokkuus. Hyvä yksinolo voittaa huonon parisuhteen. Olemme yksin ja myös vieraita itsellemme.

MARI Rutille soisin noston valokeilaan ainakin teoksensa ”Penis envy & other bad feelings” suomentamisen myötä. Olisiko HIY:n piirissä suomentaja?

Lisätietoja:

”Seitsemännen portaan enkeli”, Frank McCourt, 1997 Otava, suom. Juhani Lindholm, 398 s.
 ”Penis envy & other bad feelings”, Mari Ruti, Columbia University press, 2021, 312 s.

Kirjoittaja kumartaa Mari Rutin ajattelulle, syö pipareita ja sytyttää kynttilän valopiirikseen.

HIY:N KERHOT JA VERTAISTUKIRYHMÄT

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.

MAALAUSSERHO

RYHMÄ ON TÄYNNÄ

Maanantaisin klo 12.30-15.30

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 €, muille 82 €

Kevätkausi alkaa 15.1. (tuntia ei ole 19.2. ja 1.4.)

CANASTA

Keskiviikkoisin klo 13-19

Yhteyshenkilö: Seija Suominen 040 744 3209

Kevätkausi alkaa 10.1.

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 11.1.-25.4. (28.3. ei ole kerhoa)

HYVÄIKÄISTEN VAMMAISTEN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ

Tapaamiset joka toinen keskiviikko 24.1. alkaen klo 17.30-19

Ryhmä on maksuton. Ilmoittautuminen Riitta Jolanki toimisto@rusettiry.fi / Riitta Jolanki 040 5147526

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ

Tapaamiset kuukauden 1. perjantaina klo 18-20

Tapaamiset VAIN TEAMSin välityksellä.

Yhteyshenkilö: Heikki Aulio, heikki.aulio@gmail.com / 040 704 8597

KÄDENTAIIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO

Tapaamiset joka toinen tiistai klo 14.30-17 (parilliset

viikot)

Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole pakko käydä joka kerta.

Maksuton ryhmä. Satunnaisesti mahdollinen materiaalmaksu.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kevätkausi 9.1. alkaen.

KULTURA:N LUKUPIIRI

Maanantaina 5.2. klo 17-19

Keskustelemme Satu Rämön kirjasta "Hildur". Kirja aloittaa Islannin syrjäisille vuonoille sijoittuvan dekkarisarjan. Kirja löytyy kirjastoista ja on saatavana myös äänikirjana. Jos et ehdi lukea kirjaa ennen tapaamista, voit tulla myös tutustumaan lukupiiriimme.

Lukupiiri toteutetaan hybridisti eli netin kautta Teams-sovelluksella tai paikan päällä HIY:n toimintakeskuksessa Voudintie 6.

Ilmoittautumiset Riitta Jolanki: viimeistään 1.2. riitta.s.jolanki@gmail.com tai soittamalla/tekstiviestillä 040 5147526. Jos osallistut etänä, muista ilmoittaa sähköpostiosoitteesi.

HIY:N JA RUSETIN YHTEINEN NAISTEN VIRTUAALIKÄSITYÖKERHO

Kevätkausi Teams-alustalla 29.1.-6.5. joka toinen maanantai klo 18-20

Jokainen tekee omia käsitöitään ja siinä lomassa rupatellaan.

Pirkko lähettää linkin ja neuvoo sen käyttämisessä. Ilmoittautumiset Pirkko Justander: pirkko.justander@rusettiry.fi tai tekstiviestillä 050 525 4183.



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 41 euroa ja

82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi alkaa 8.1. (ei tunteja 9. ja 26.2.)

BOCCIA

Tiistaisin klo 12-15

Yhteyshenkilö: Paula Talpia 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi alkaa 9.1.

TUOLIJOOGA

Keskiviikkoisin klo 15-16

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja

82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 17.1.-24.4.

TUOLIJUMPPA

Torstaisin klo 11.45-12.45

Tunti soveltuu kaikille.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi 11.1.-25.4. (tuntia ei ole 28.3.)

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 ilmoitaudutaan aina erikseen.

Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist,

jennibboxing@gmail.com

Hinta määrittäytty osallistujamäärän mukaan.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

ISTUMALENTOPALLO

Torstaisin klo 18-20

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 41 euroa ja

82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 11.1.-25.4. (tuntia ei ole 22.2)

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 41 euroa ja
82 euroa ei-jäsenille.
Kevätkausi 8.1.-22.4.

SULKAPALLO

Lauantaisin klo 10-12
Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10
Yhteystiedot: Anja Kima,
anja.kima@welho.com / 041 440 5315
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja
82 euroa ei-jäsenille.
Kevätkausi 13.1. - 27.4. (tuntia ei ole 24.2. ja 13.4)

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteystiedot: Anna Pasanen pasanenanna@gmail.
com / 0400648620
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja
82 euroa ei-jäsenille.
Kevätkausi 10.1.-17.4.

KUNTOSALI

Torstaisin klo 18-20
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja
82 euroa ei-jäsenille.
Kevätkausi 11.1.-18.4.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaisin klo 18-20
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteystiedot: Jarmo Leppänen jarmo.leppanen@live.
com / 040 838 9479
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja
82 euroa ei-jäsenille.
Kevätkausi 11.1.-18.4.

VESIJUMPPA

RYHMÄ ON TÄYNNÄ
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 13.1.-27.4. (tuntia ei ole 24.2.)

LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO (10-22 V)

Lauantaisin klo 10-12
Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10
Yhteystiedot: Anja Kima, anja.kima@welho.com / 041
440 5315
Ryhmä on maksuton.
Kevätkausi 13.1. - 27.4. (tuntia ei ole 24.2. ja 13.4)

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

LAADUKASTA HOIVAA SUURELLA SYDÄMELLÄ

PALVELUT: • Kotihoito • Kotisiivous
• Henkilökohtainen avustaja • Kotiapu



HOIVAILO

040 721 6555 • www.hoivailo.fi



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi



Tuntuuko elämä yksinäiseltä?

Hae mukaan Senioripysäkin terapeuttiseen keskusteluryhmään. Saat vertaistukea ja uusia näkökulmia elämän solmukohtiin. Saatavissa myös yksilökeskusteluapua. Uudet ryhmät alkavat syksyn alussa paikan päällä HelsinkiMissiossa sekä etänä. Apu on maksutonta.

Haku syksyn ryhmiin on alkanut:
helsinkimissio.fi/senioripysakki
tai puh. 09 2312 0260

**HELSINKI
MISSIO**
HELSENGFORMISSION



T J M | S Y S T E M S O Y

Ammattitaitoista tilitoimistopalvelua

TJM-Systems Oy on täyden palvelun tilitoimisto Espoossa ja Vantaalla. Huolehdimme pienyritysten taloushallinnosta joustavalla ja yksilöllisellä otteella. Yritykselläsi on oma, henkilökohtainen kirjanpitäjä, joka vastaa yrityksesi taloushallinnosta ja on kaikissa tilanteissa käytettävissäsi. Lisäksi kirjanpitäjälläsi on varahenkilö, joten et jää yksin lomien tai sairaustapausten aikaan. Kattavan ja luotettavan kumppaniverkoston ansiosta käytössäsi ovat myös taitavat tilintarkastajat. Sähköiset taloushallinnon ratkaisut hoidamme **Heeros**-ohjelmistoilla, jotka mahdollistavat monipuoliset ja laadukkaat sähköiset tilitoimistopalvelut.

Ota yhteyttä

TJM-Systems Oy

Läntinen teollisuuskatu 11,
02920 ESPOO
p. 040 900 1252

Tikkurilantie 68,
01300 VANTAA
p. 044 566 7156

www.tjm-systems.fi



Pro Partner

www.heeros.com

Heeros tuoteperhe kattaa kaikki digitaalisen taloushallinnon prosessit paperilaskun skannauksesta osto- ja myyntilaskujen käsittelyyn ja sähköiseen arkistointiin. Sähköisyys ja paperittomuus tehostavat tilitoimiston palveluprosessia ja mahdollistavat ohjelmistojen yhteiskäytön asiakkaan kanssa. Heerosin ohjelmistojen helpottamasta yritysarjesta nauttii jo yli 9000 organisaatiota.

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.



Ystävänäpäivä

HIY:n toimintakeskuksessa

14.2. klo 17-18.30
Voudintie 6

Nautitaan kahvit ja pullat
ystävien seurassa.

Lisäksi tiedossa toivottavasti
hauskaa yllätysohjelmaa!

Ilmoittautuminen viimeistään 9.2.
toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kesäteatterimatka tehdään ensi kesänä
lauantaina 13.7.

Laita päivämäärä jo kalenteriisi!
Kohde, retken tarkemmat tiedot ja
ilmoittautumisohteet

Täyttä Elämää -lehden numerossa 2/2024.





10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:N JÄSENEKSI

Helsingin Invalidien 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.

Iloa yhdessä toimimisesta

Järjestämme ympäri vuoden erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia: teatteriretkiä, museovierailuita ja tapahtumia eri teemoilla. Erilaisista tapahtumista löydät itsellesi kivan tavan osallistua.

Harrastusmahdollisuuksia

Löydä oma juttusi ja uusia ystäviä liikunta- ja harrastusryhmistämme. Mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen on niin kädentaitojen, kulttuurin kuin kuntoliikunnankin parissa.

Esteettömän kesäpaikan

Lomakylämme meren rannalla Helsingin Hevossalmessa tarjoaa mainiot puitteet lomailuun ja yhdessäoloon. Voit vuokrata mökin tai käydä nauttimassa paikasta päiväselteään.

Invalidiliiton jäsenedut

HIY:n jäsenenä sinusta tulee myös Invalidiliiton jäsen. Saat siis myös Invalidiliiton monipuoliset jäsenedut.

Toimintakeskuksen avoimet ovet

Voudintien toimintakeskuksessa voit käydä lukemassa päivän sanomalehden, käyttämässä jäsenille tarkoitettua tietokonetta ja tulostinta tai lainaamassa kirjoja jäsenten kierrätyskirjahyllystä.

Edunvalvontaa

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

Eväitä itsenäiseen elämään

Hyvinvointi, esteettömyys, digitaidot, sosiaalipalvelut: monipuoliset koulutuksemme ja asiantunteva digineuvojamme tarjoaa käytännönläheistä tietoa arkielämäsi tueksi.

Uutiskirjeen ja Täyttä Elämää - jäsenlehden

Ajankohtaista tietoa liikuntavammaisten elämään vaikuttavista muutoksista yhteiskunnassa sekä tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tarinoita jäsentemme elämästä.

Vuokra-asuntoja

Yhdistys omistaa Helsingissä yli 150 vuokra-asuntoa, joita vuokrataan yhdistyksen jäsenille.

Vertaistukea

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