

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ

Uusi toiminnanjohtaja Vuokko Coco

Kymmenen vuotta avustajavälitystä





HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938
Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

Yhteystiedot

Toimisto auki ma–pe klo 9–16
puh. 09 7206 240
tai toimisto@hiy.fi

Puheenjohtaja **Kristiina Karhos**
puh. 050 4635732
s-posti pj.hiy@hiy.fi
Varapuheenjohtaja **Jan Huopainen**
puh. 040 0582762
s-posti jan.huopainen@gmail.com
Toiminnanjohtaja **Vuokko Coco**
puh. 09 7206 2415 tai 050 415 6415
tai vuokko.coco@hiy.fi
Talousjohtaja **Helena Venäläinen**
puh. 09 7206 2411
tai helena.venalainen@hiy.fi

Asuintalot

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki
Huoltoyhtiö R. Asikainen Oy
puh. 09 3421 006 tai
toimisto@kp-asikainen.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki
Huoltoyhtiö Piha- ja Talohuolto Oy
puh. 020 7433 400 tai
asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

As. Oy Helsingin Juhana Herttuan tie 17,
00600 Helsinki
Huoltoyhtiö Piha- ja talohuolto Oy
puh. 020 7433 400 tai
asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

Helsingin Invalidien Yhdistys ry on perustettu vuonna 1938 edistämään fyysisesti vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa yhteiskunnassa. Toiminta-alueena Helsingin kaupunki.

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

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

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

Vuoden 2017 lopussa yhdistyksessä oli 1715 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2018 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 45 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi

HIY VÄLITTÄÄ HENKILÖKOHTAISTA APUA PALVELUSETELILLÄ

Välitys avoinna maanantaista perjantaihin
klo 8.00 – 17.00
puh. 045 851 9000 tai
avustajavälitys@hiy.fi



Asiantuntijalehti
vammaisille
sekä sosiaali-
ja terveyden-
huoltoalan
ammattilaisille



*Kansikuvassa Vuokko Coco
Kansikuva: Maria Vuorma*

Sisällysluettelo

Lukijalle.....	04
Ilse Uoti.....	05
Taksipalvelut uudistuivat.....	06
Invalidiliiton juhlakiertue.....	07
Kymmenen vuotta avustajavälitystä.....	08
HIY:n 80-vuotis-kesäjuhla Hevossalmessa....	10
Digipiste-hanke.....	12
Ihmeelliset sienet.....	14
Digipisteen Maria Vuorman esittely.....	15
Kaikki samalla viivalla -hanke.....	16
Kaisa Karion kolumni.....	20
Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia.....	22
Nancy Cherry Tinkerbella.....	24
Syyskokouskutsu.....	27
Rusetin kuulumisia.....	28
EU:n Vammaiskortti - lisää osallisuutta.....	30
Kulturan kuulumiset.....	32
HIY:n liikuntaryhmät syksy 2018.....	34
10 hyvää syytä liittyä HIY:n jäseneksi.....	38
Jäsenhakemus.....	39
Kiitos Ilsele -riimi	40



Vertainen vierellä -hankkeella takana touhukas kevät ja syksyllä suunnitelmia muhimassa

TE - Täyttä Elämää -lehti

Julkaisija: Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Päätoimittaja: Vuokko Coco
Toimitus: Voudintie 6
00600 Helsinki
puh. 050 415 6415
s-posti vuokko.coco@hiy.fi

Lehti ilmestyy: Neljä kertaa vuodessa
Ilmoitusmyynti: toimisto@hiy.fi
puh. 050 415 6415
Paino: Aksidenssi
Taitto: Maria Vuorma

TIE TOIMINNANJOHTAJAKSI – VUOKKO COCON ESITTELY

Aloitin työt HIYn uutena toiminnanjohtajana toukokuun alussa 2018. Aluksi olin ilokseni Ilse Uotin vierihoidettavana, sillä perehtymistä vaativia aiheita on ollut paljon hallituksen työskentelystä asuntotoimintaan, lomakylistä jäsenistölle suunnattujen kurssien ja juhlatilaisuuksien suunnitteluun puhumattakaan tutustumisesta HIYn jäsenistöön, vapaaehtoiisiin ja uusiin työkavereihini.

Työni vammaisten parissa aloitin jo lukioikäisenä, kun luokkakaverini Päivi (Nurmi-Koikkalainen) innosti minut hakeutumaan avustajaksi Korson Invalidien palvelutaloon. Invalidiliittoon ja Epilepsialiittoon tutustuin 1980-luvulla, kun työskentelin viiden vuoden aikana opiskelujeni lomassa luovan ilmaisun ohjaajana ja avustajana sopeutumisvalmennuskursseilla eri kuntoutuskeskuksissa. Silloinkin keskusteltiin paljon henkilökohtaisen avun merkityksestä, kuulluksi tulemisesta ja vammaisten ihmisten oikeudesta itsenäiseen elämään. Sopeutumisvalmennuksessa korostui erilaisten ongelmien ratkaiseminen ja nykyistä vähemmän ihmisten voimavarat, kyky oppia, selvitä ja nauttia elämästä.



Järjestötyö jäi, kun tein uraa yrittäjänä ja koulutuslalla valmentaen esimiestyötä, projektijohtamista ja asiakaspalvelua. Sovittelin konflikteja ja tuin kriisitilanteissa olevia ihmisiä. Vähitellen kyllästyin kouluttamiseen ja muiden valmentamisen sijaan halusin tehdä itse. Niinpä siirryin vammais-sosiaalityöhön. Työskentelin kaksi vuotta Järvenpäässä vammaispalveluiden johtavana sosiaalityöntekijänä ja sen jälkeen sosiaaliohjaajana Espoon kaupungilla. Sosiaalityöhön minulla oli kuitenkin väärä loppututkinto. Suureksi ilokseni tulin valituksi HIYn toiminnanjohtajaksi.

Perusluonteeltani olen aika valoisa ja pidän ihmisistä. Minusta on mukavaa opetella uusia taitoja – viime talvena aloin soittaa theremin-nimistä elektronista soitinta. Harrastan perinteisiä naisten töitä, kuten kokkaamista, marjastusta, sienestystä, puutarhanhoitoa ja kukkien keräilyä. Kasvatan erilaisia tomaatteja ja haaveilen kanojen kasvatuksesta. Neulon villatakkeja ja virkkaan hattuja, myssyjä ja patalappuja. Joka syksy väkerrän oljista vähintään yhden suuren himmelin. Ikuisena romantikkona ja satujen ystävänä luen fantasiaa ja sci-fi kirjallisuutta.

Minulle henkilökohtaisesti on erittäin tärkeitä ihmisten keskinäinen yhdenvertaisuus, itsemääräämisoikeus, arvostaminen ja välittäminen. Niistä puhun mielelläni ja kiihkeästikin. Ihmisillä pitää olla oikeus elää oman näköistään elämää ja päästä vaikuttamaan niihin palveluihin, joita heille tarjotaan.

HIYssä tavoitteenani on kehittää toimintaamme yhdessä hallituksen ja työkavereitteni kanssa siihen suuntaan, mikä parhaiten palvelee jäsenistöämme. Juuri nyt syyskautta aloittaessani ohjaus ja neuvonta -palveluiden kehittäminen on erityisesti lähellä sydäntäni, samoin HIYn kurssitoiminnan lisääminen ja Hevossalmen toiminnan laajentaminen.

KYMMENEN VUOTTA JA VIISI KUUUKAUTTA HIY:SSÄ

Tulin yhdistykseen vuonna 2007 kolmivuotiseen vertaistukiprojektiin, jossa etsittiin ikääntyvälle jäsenistölle vertaistukihenkilöitä ikäistensä joukosta. Tutustuin jäsenistöön, yhdistykseen ja vertaistuen mahdollisuuksiin verkostumalla muiden toimijoiden kanssa. Vertaistuen merkitys tuli selväksi projektin aikana.

Hankkeen päätyttyä 2010 minulle tarjottiin mahdollisuus siirtyä HIY:n toiminnanjohtajan työhön. Valtaosa HIY:n jäsenistöstä oli jo silloin iäkästä ja sen jälkeen jäsenistön keski-ikä on edelleen noussut.

Yhdistyksen haasteena on ollut myös lisätä monipuolista toimintaa vaikeimmin liikuntarajoitteisille. Avoimuuden lisääminen, yhdenvertaisuus ja yhdessä tekeminen sekä jäsenistön toiveiden kuuleminen herkillä korvalla ovat olleet työvuosieni aikana tärkeimpiä periaatteita toimintaa suunnitellessa. Soveltavan liikunnan tarjonnan lisääminen on ollut tavoitteenani, jotta mahdollisimman monelle huonostikin liikkuvalla löytyisi oma laji, jossa viihtyä ja osallistua yhteisölliseen kuntoa kohentavaan toimintaan.

Kulttuuri kaikissa muodoissaan on ollut aina lähellä sydäntäni ja olen iloinen yhdistyksen kulttuuritoiminnan noususta aktiivisten vapaaehtoisten avulla. Myös lapsille ja nuorille suunnattuun toimintaan on panostettu viime vuosina asialle omistautuneiden työntekijöiden avulla. Yhdistystä tuleekin tehdä näkyväksi rohkeana, ennakkoluulottomana ja avoimena toimijana.

Kymmenen vuoden aikana myös yhdistyksen toimiston henkilökunta on elänyt erilaisten muutosten keskellä. Minun on ilo jättää hyvin toimiva ja yhteiseen hiileen puhaltava työyhteisö seuraajalleni. Yhdistystoiminta on tulevina vuosina varmasti suurten muutosten edessä kolmannen sektorin roolin muuttuessa yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten myötä. Toiminnan kehittämisen ja yhdenvertaisuuden toteu-

**”– Yhdistystä tuleekin
tehdä näkyväksi
rohkeana,
ennakkoluulottomana ja
avoimena toimijana.”**

tumisen haasteet vaativat sitkeää työtä ja uskoa omaan tekemiseen.

Työvuosinani yhdistyksessä olen oppinut tuntemaan monia suurenmoisia ihmisiä. Olen saanut tehdä yhteistyötä luovien ja kannustavien vapaaehtoisten kanssa ja toimia arvostavan henkilökunnan kanssa. Laajasta yhteistyöverkostosta olen saanut tukea työlleni epätietoisuuden hetkinä.

Työurani aikana olen saanut olla näkemässä suuria muutoksia ja parannuksia vammaisten ihmisten elämänlaadun, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumisessa. Paljon on tehty, paljon hyviä asioita on toteutunut, mutta työsarkaa riittää edelleen. Olkaa valppaina.

Lämmin kiitos kaikille näistä vuosista kanssanne! Pitäkää huolta toisistanne.

Ilse Uoti



TAKSIPALVELUT UUDISTUIVAT



Heinäkuun ensimmäisenä päivänä tuli voimaan kaksi merkittävää taksiuudistusta: yleisen taksiautoilun vapauttava uusi liikennepalvelulaki ja muutunut Kela-kyytien tilauskäytäntö.

Helsingin Matkapalvelun toiminta ei muuttunut. Kuljetukset tilataan edelleen Helsingin Matkapalvelusta. Uusi liikennepalvelulaki vaikuttaa kuitenkin ns. tolppalupiin. Matkapalvelu myöntää tolppaluvan tilanteessa, jossa asiakkaan ja auton on vaikea löytää toisiaan tai muusta erityisestä syystä. Tällaisessa tilanteessa asiakas saa tilata auton taksikeskuksesta tai ottaa auton taksitolpalta.

Koska tolppalupataksi maksetaan kaupungin asiakkaalle myöntämällä maksukortilla, pitää asiakkaan varmistaa, että kortilla voi maksaa autossa. Kortti käy tällä hetkellä maksuvälineenä Taksi Helsingin ja Lähitaksin autoissa. Autoissa on näiden yritysten tunnusteipit.

Heinäkuun alusta alkaen kaikki Kelan korvaamat taksimatkat pitää tilata Kelan alueellisilta sopimuskumppaneilta. Tällaisia tilausvälitysyhtiöitä on maanlaajuisesti 17 kpl. Muulla tavoin tilatusta matkasta ei voi saada korvausta.

Uudellamaalla Kelan järjestämän tilausvälitysyhtiöiden kilpailutuksen voitti Helsingin-Uudenmaan Taksit Oy (HUT). Nykyisin Kela-kyydit tilataan Uudellamaalla HUT'in taksikeskuksen numeroista 0800 96130 (suomi) tai 0800 96140 (ruotsi). Taksin voi tilata korkeintaan kaksi viikkoa etukäteen. Jonottaminen ja puhelut ovat maksuttomia.

Oikeus Kelan vakitaksiin säilyi. Edellytyksenä vakitaksikuljetukselle on kuitenkin, että HUT pystyy osoittamaan asiakkaalle vakituisen kuljettajan. Monet, varsinkin yksin toimivat taksiyrittäjät, lopettivat Kela-kyytien ajamisen kannattamattomina vedoten HUT:in ja Kelan tekemän suora-korvaussopimuksen liian tiukkoihin ehtoihin. Sen vuoksi moni menetti pitkäaikaisen vakitaksinsa.

Tämä panee miettimään, onko Uudenmaan Kela-kyytien uusi sopimus lopulta kenenkään etu. Kela ei saa tarpeeksi autoja, takseja sitovat äärimmäisen tiukat ehdot ja asiakkaat joutuvat pahimmassa tapauksessa odottamaan tuntemattoman taksikuskin kyytiä kohtuuttoman kauan.

Teksti Kristiina Karhos puheenjohtaja HIY
Kuva Paula Anttila

Oulu • Helsinki • Tampere • Turku • Lappeenranta • Kuopio

Tervetuloa Invalidiliiton 80-v. juhlavuoden kiertueelle!

Juhlimme Invalidiliiton 80-v. juhlavuotta kakkukahvien ja paneelin merkeissä. Kakkukahvien yhteydessä sinulla on mahdollisuus tutustua taiteilija Katriina Haikalan Unboxing Humans -valokuva- ja videonäyttelyyn. Kahvitilaisuuden jälkeen vuorossa on mielenkiintoinen paneelikeskustelu, jossa nostetaan erityisesti esiin sote- ja maakuntauudistukseen liittyen keskeisiä vammaispoliittisia teemoja: esteettömyys ja yhdenvertaisuus, palvelujen laatu ja saatavuus. Keskustelijoiksi olemme kutsuneet keskeisiä poliittisia päättäjiä.

Mukana kiertueella on myös Invalidiliiton tsemppilähettiläs, ratakelaja Henry Manni.

Kakkukahvit tarjoillaan klo 13.30 alkaen ja paneelikeskustelu on klo 15-17.

Tapahtumapaikat

Ti 25.9.	Scandic Oulu, Saaristonkatu 4, Oulu
Ma 1.10.	Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 b, Helsinki
To 4.10.	Scandic Rosendahl, Pyynekintie 13, Tampere
Pe 5.10.	Logomo Logi 1-2, Köydenpunojankatu 14, Turku
To 11.10.	Kaupungintalo, Villimiehenkatu 1, Lappeenranta
Pe 12.10.	Original Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthinkatu 16, Kuopio

Ilmoittautuminen alkaa 20.8.

Ilmoittautuminen osoitteessa **juhlakiertue.fi**

Kuhunkin tilaisuuteen mahtuu noin 100 henkilöä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtuma on maksuton.

Osallistujat kustantavat itse omat matka- ja mahdolliset majoituskulunsa.

Tavataan kiertueella!

Invalidiliiton väki

Kymmenen vuotta avustajavälitystä

Helsingin Invalidien Yhdistys on toiminut henkilökohtaisen avun palveluntarjoajana Helsingin alueella jo kymmenen vuoden ajan. Asiakasmäärämme on jatkuvasti kasvussa, ja tällä hetkellä meillä on jo yli sata vammaista henkilöä palveluseteliasiakkaanamme.

Henkilökohtainen apu on palvelua, joka kohdistuu kotona ja kodin ulkopuolella tehtäviin toimiin, jotka vaikeavammainen ihminen tekisi itse, muttei niistä vamman tai sairauden vuoksi selviä. Henkilökohtaista avustajaa voi käyttää muun muassa työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä.

Meillä avustajavälityksessä on ensiarvoisen tärkeää, että löydämme jokaiselle asiakkaallemme hänelle mahdollisimman hyvin soveltuvan avustajan. Pyrimmekin aina käymään asiakkaan luona keskustelemassa juuri hänen avuntarpeestaan ja toiveistaan avustajien suhteen.

Toiveet avustajien suhteen ovat vaihtelevia. Usein asiakkaamme toivovat avustajalta oma-aloitteisuutta. Moni toivoo, että avustaja on puhelias ja osallistuva, mutta usein halutaan myös, että avustaja pysyy taka-alalla odottamassa hetkeä, kun asiakas tarvitsee apua. Osalla asiakkaistamme on käytössään yksityiskohtaiset listat tehtävistä, kun osa puolestaan toivoo, että avustaja osaa tarttua toimeen pyytämättäkin.

Asiakkaidemme vaihtelevien tarpeiden ja toiveiden vuoksi pyrimmekin pitämään myös avustajajoukkomme monipuolisena. Meillä on runsaasti eri ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia avustajia, kuten opiskelijoita, terveydenhuollon ammattilaisia, alanvaihtajia ja eläkeläisiä.

Meillä on paljon pitkäaikaisia työntekijöitä, mutta avustajien elämäntilanteiden

muutosten vuoksi vaihtuvuuttakin on, ja siksi etsimmekin jatkuvasti uusia avustajia joukkoomme. Saamme runsaasti hakemuksia, joiden joukosta valitsemme sopivimmat hakijat henkilökohtaisiin haastatteluihin. Avustajissa arvostamiamme ominaisuuksia ovat hyvät vuorovaikutustaidot, huumorintaju ja sopeutumiskyky.

Avustaja voi kohdata työssään yllättäviäkin tilanteita, joten myös terävä tilanneäly on tärkeä ominaisuus. Avustettavan kunnosta riippuen avustajalta voidaan vaatia myös hyvää fyysistä kuntoa.

Arvostamme kuuntelemisen taitoa. Vain olemalla aidosti läsnä asiakkaan luona on mahdollista toimia juuri hänen parhaansa mukaan.

Ennen ensimmäistä työvuoroa annamme avustajalle tarvittavan ohjeistuksen henkilökohtaisena avustajana toimimisesta. Asiakaskohtaisesti annamme myös tarkempia ohjeita ja järjestämme koulutuksia muun muassa pyörätuolin käytöstä, asiakkaan kohtaamisesta ja näkövammaisuudesta. Kuuntelemme myös asiakkaiden ja avustajien toiveita ja ehdotuksia tarpeellisiksi koetuista koulutuksista.

Mikäli asiakkaan luona on tarvetta erityisosaamiselle, perehdytetään avustaja työtehtäviinsä erikseen sovittavalla tavalla. Koska jokainen asiakas on yksilö ja tuntee itse parhaiten omat tarpeensa ja toimintaympäristönsä, on hän siksi työnjohtajana paras henkilö avustajansa perehdyttämiseen ja työtehtävien määrittelyyn.

Asiakkaan ja avustajan välinen toimiva vuorovaikutus on ensiarvoisen tärkeää, mutta toivomme, että molemmat kokevat helpoksi ja turvalliseksi ottaa yhteyttä myös meihin kaikissa mieltä askarruttavissa asioissa. Haluamme myös jatkuvasti kehittää toimintaamme ja kuuntelemme

***”Avustaja voi kohdata työssään
yllättäviäkin tilanteita, joten myös
terävä tilanneäly on tärkeä ominaisuus.”***

herkällä korvalla kaikkea saamaamme palautetta.

Omassa työssäni arvokkainta on olla olemassa sekä avustajia että asiakkaita varten. Avustajavälityksessä kyse on lopulta siitä, miten oikeat ihmiset saadaan kohtaamaan toisensa. Ja juuri se toimivi-

en avustussuhteiden syntyminen antaakin työssäni eniten onnistumisen kokemuksia.

Kirjoittaja on Helsingin Invalidien Yhdistyksen avustajavälityksen palvelupäällikkö.

Laura Filppu

Kahvia ja ikivihreitä: Donnat – Ikkunaprinssi

**Espoon Kulttuurikeskus perjantaina
2.11.2018 klo 14.00 - 15.35.**

”Lauluyhtye Donnat laulaa rakkaudesta 50-60- lukujen klassikkosävelmiin! Kolme upeaa donnaa Sonja Lumme, Eija Kantola ja Irma Tapio yhdistivät äänensä ja esittävät nyt musiikkia, jolla on paikkansa syvällä suomalaisessa sielussa.

Ihanat iskelmät, keinuvat laulelmat ja svengaavat melodiat kevyen musiikin kultaisilta vuosilta hurmaavat, ja niiden uudet sovituksot yllättävät riemastuttavasti. Joku vanha tuttu on saattanut saada varsin yllättävänkin päivivityksen...”

Hinta on 17,50 €, johon sisältyy esitys ja väliaikakahvit. Vammaispalvelulain mukaisilta henkilökohtaisilta avustajilta ei peritä pääsylippumaksua. Tapahtuma kuuluu Kaikukortin piiriin.

Maksetaan joko HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80, viestikenttään nimi ja ”Donnat” tai käteisellä yhdistyksen toimistoon. Ilmoitathan mahdolliset ruoka-ainerajoitteet ja käytätkö pyörätuolia.

Ilmoittautumiset 26.10. mennessä:
Viktoria Welling, p. 040 534 4907
klo 18.30-20.00 tai
viktoria.welling@gmail.com

Osoite: Espoon kulttuurikeskus,
Louhisali, Kulttuurialue 2
02100 Espoo.





Projektipäällikkö Mirjam Heikkinen toi Helsingin tervehdyksen juhlaan. Kuva Maria Vuorma.

HIY:n 80-vuotis-kesäjuhla Hevossalmessa

Jo 80-vuotista taivaltaan juhlihan yhdistyksemme kesäjuhla järjestettiin sunnuntaina 17.06.2018. Hevossalmen lomakylään kokoontui yli 100 aurinkoisesta ja tyynestä kesäpäivästä nauttivaa jäsentämme.

Mainiona juontajana toimi jälleen Juha Saunamäki. Ohjelman ohessa saimme syödä yhdistyksen tarjoamaa maittavaa hernekeittoa ja juoda kahvia. Yhdistyksen puuhanaisten paistamat räiskäleet maistuivat yhtä hyviltä kuin nuoruuden aurinkoisina kesinä.

Helsingin Invalidien Yhdistyksen puheenjohtaja Kristiina Karhos kertoo tulevansa Hevossalmen tapahtumiin aina, kun se vain on mahdollista.

–Täällä on aivan uskomaton tunnelma ja katso, mikä luonnonkaunis paikka, hän osoittaa.

–Yhdistyksen tapaan Hevossalmikin on pian 80-vuotias. Alkuaikoina tänne tultiin telттаilemaan ja monet ovat viettäneet kesäänsä täällä jo pienestä pitäen. Tänne on kasvettu, Kristiina toteaa.

Kunniamaininnan vaikuttavasta vapaaehtoistyöstä saivat Tarja Raassina, Eija Män-

tynen, Eino Meriläinen, Riitta Kansan-Aho, Helka Rikala, Jari Manni ja Tuula Aronen. Kiitos mainiosta työstänne!

Yhdistyksen uusi toiminnanjohtaja Vuoko Coco esittäytyi. Hän on innostunut vammaistyöstä jo 80-luvulla opiskelijana. Hän työskenteli Invalidiliiton ja Epilepsialiiton sopeutumiskursseilla luovan ilmaisun ohjaajana ja henkilökohtaisena avustajana viiden vuoden aikana. Stakesissa Vuoko veti vammaistyöhön liittyviä työpajoja ja valmensi johtajuutta Kynnys ry:n Vammaisjetissä. Kolme ja puoli vuotta kului vammaissosiaalityössä. Halu tehdä entistä enemmän vammaisten hyväksi ohjasi hänet tähän uuteen haasteeseen toiminnanjohtajanamme

Helsingin kaupungin tervehdyksen toi juhlaamme tietohallinto- ja viestintäosaston projektipäällikkö Mirjam Heikkinen. Hän on ollut tekemisissä esteettömyyden kanssa kymmeniä vuosia ja saanutkin Helsingin Vammaisneuvostolta esteettömyystunnustuksen. Mirjam on ollut mukana suunnittelemassa pääkaupunkiseudun palvelukarttaa, jossa esitetään myös esteettömyystiedot.

Puheessaan Mirjam korosti digitalisaation merkityksestä. Helsingin strategioiden päämääränä on kehittää Helsingistä digitalisaation avulla maailman toimivin kaupunki. On muistettava, että digisyrjäytyminen voi alkaa milloin vain kenellä vain. On luotava saavutettavia ja helppoja palveluja toteutettuna kaikille sopiviksi. Henkilökohtaiseen palveluun on saatava enemmän aikaa.

Helsingin kaupungin organisaatioon on tulossa uusi digijohtaja, joka varmistaa, että Helsinki lunastaa sanat 'ihmisen muotoinen kaupunki'. On tehty valtavasti tietoteknistä työtä, jonka pohjalta toimii koko tekninen Helsinki. On käyty läpi satoja tietojärjestelmiä ja yhdistetty tietoja. Kokonaisuuden toimivuudesta pidetään huolta yhdessä.

Saavutettavuusdirektiivi pyritään saamaan toimimaan. Esimerkkinä on esteettömyyssovellus, jonka avulla toimipisteet voivat kertoa miten niihin pääsee.

Tämän hetken digipalveluja ei saada hetkessä saavutettaviksi. Vaatii kaupungilta uutta avointa palautteen ottokykyä ja keskustelua. Ollaan uuden kulttuurin edessä, on pystyttävä yhteistyöhön ja käyttämään kaikkien asiantuntemusta. Digiloikka tehdään yhdessä unohtamatta henkilökohtaista palvelua.

–Olkaa aktiivisia ja antakaa palautetta. Teette erinomaista työtä, olen kiitollinen yhteistyöstä vammaisjärjestöjen kanssa. Tehdään yhdessä Helsingistä toimiva kaupunki, totesi lopuksi Mirjam Heikkinen.

Juhlan musiikista vastasi erinomainen Stadin Juhlaorkesteri, Helsingin kulttuuripalvelujen kokoama ammattilaisorkesteri kaupungin kesätapahtumiin, kaupunginosajuhlisiin ja festivaaleihin. Orkesterin ohjelmisto kattaa laajan kirjon suomalaisista klassikoista angloamerikkalaiseen rytmimusiikkiin latinalaismusiikkia unohtamatta.

Onnistuakseen yhdistyksen tilaisuudet ja tapahtumat tarvitsevat yleisavustajia, vaikka monilla onkin oma henkilökohtainen avustaja. Yleisavustajat auttavat tarjoilussa ja huolehtivat yleisestä hyvinvoinnista. He kantavat kahvit ja ruuat pöytään, auttavat WC-käynneissä ja siirtävät pyörätuolia niin,

että ohjelmaa voi seurata joka puolelta. Kiitos yleisavustajille!

Mainion sään saattamina juhlaan osallistuneet lähtivät jatkamaan kesäpäivää. Hyvää seuraavaa 80 vuotta yhdistykselle!

Heikki Aulio ja Paula Anttila



Markku Anttila osti arpoja, joiden toivoi tuovan voittoja. Kuva Paula Anttila.



Iloisia juhlijoita. Kuva Maria Vuorma.

DIGIPISTE-hanke

Digipiste on STEA:n rahoittama kolmi-vuotinen projekti, jonka tavoitteena on ihmisten itsenäisen ja omatoimisen elämän tukeminen. Syksyllä 2018 Digipiste-hankkeessa neuvotaan digitaalisten palveluiden käyttämisessä sekä autetaan mm. vammais- ja sosiaalipalveluiden saamisessa.

Digipiste on henkilökohtaisen neuvonnan ja ohjauksen palvelu yhdistyksen jäsenille. Sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttökanavat ovat digitalisoituneet nopeasti, mm. Kelan asiointi on muuttunut pitkälti sähköiseksi. Käytön opetuksella tuetaan henkilöitä, jotka haluavat oppia käyttämään erilaisia digitaalisia palveluita. Opastus ja valmennus on maksutonta.

Digipiste toimii syyskuun alusta 2018 lähtien HIY:n tiloissa, Voudintie 6:ssa. HIY:n salissa on kaksi tietokonetta, joita voi vapaasti käyttää ja samalla saa halutessaan ohjausta esim. Kelan lomakkeiden täyttämiseen. Kaikki HIY:n jäsenet ovat tervetulleita Digipisteelle, joten kannattaa tulla rohkeasti käymään. Hankekoordinaattori Maria Vuorma pitää Digipistettä Kerhohuoneella ke 12.00–16.00 (ei ke 5.9., 3.10. ja 7.11.) ja torstaisin klo 9.00–12.00.

HIY:n neuvontapalvelua vapaaehtoisena vetänyt Tuula Partanen jatkaa henkilökoh-

taista neuvontaa nyt Digihankkeen hanke-työntekijänä. Toisena hanketyöntekijänä toimii Auvo Paananen. Jos tarvitset apua ja neuvontaa mm. vammais- ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa, hakemusten täyttämässä, esim. Vammaiskortin hakemisessa ja valitusten tekemisessä, niin ota yhteyttä heihin.

Auvo Paanaselta saat apua erityisesti muutoksenhakuun liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on luottamuksellista ja maksutonta yhdistyksen jäsenille. Soita ja sovi tarvittaessa henkilökohtaisesta tapaamisesta.

Neuvontapalvelun puhelinajat ovat klo 13.00–16.00 ma, ti ja ke. Tarvittaessa voit jättää soittopyynnön.

Kuuntelemme herkällä korvalla jäsenistömme toiveita. Sen myötä toteutamme hankkeen alkuvaiheessa kyselyn, johon kaikki voivat kertoa toiveistaan: Kerro meille missä asioissa tarvitset apua?

Maria Vuorma 050 564 8034

Tuula Partanen 050 365 2620

Auvo Paananen 050 594 1650



SOSIAALI- JA
TERVEYSJÄRJESTÖJEN
AVUSTUSKESKUS

Maria Vuorma



Auvo Paananen



Tuula Partanen



Digipiste aloittaa ma 3.9.2018

Ohjausta ja neuvontaa
digitaalisten palveluiden käytössä

**Tule oppimaan
uusia taitoja!**



*HIY:n Kerhohuoneella keskiviikkoisin
klo 12.00–16.00 (ei ke 5.9., 3.10. ja
7.11.) ja torstaisin klo 9.00–12.00.
Käytettävissä kaksi tietokonetta. Muut
ajat sovittavissa: soita ja sovi tapaa-
misaika Maria Vuorma 050 564 8034.*



Ihmeelliset sienet

Nyt on alkanut se aika vuodesta, kun kannattaa pakata sienisanko ja veitsi reppuun. Myös sienikirja tai lehti kannattaa napata mukaan. Suunnaksi otetaan lähimetsien luonto.

Suuri osa ihmisistä etsii aina kantarelleja. Se on toki oiva sieni, mutta niitä on monta muutakin mainiota. Mitä suositumpi ja tunnetumpi sieni, niin sitä enemmän se muillekin kelpaa. Kantarelleja voi olla vaikeaa löytää pääkaupunkiseudun metsistä, koska se on Suomen tunnetuin ruokasieni. Sen takia suosittelen keskittymään vähemmän tuttuihin hyviin ruokasieniin, kuten lampaankääpään, orakkaisiin ja suppilovahveroihin.

Sieniä varten kannattaa olla kärsivällinen, sillä tarkkasilmäisyys kehittyy kokemuksen myötä, kun havainnoi ympäristöä riittävästi. Moni sieni osaa kätkeytyä siten, ettei niitä havaitse kuin tietystä kulmasta. Itselläni kesti vuosia ennen kuin opin havaitsemaan maastosta mustatorvisienen, suppilovahveron ja hallavahakkaan.

Sienet ovat tuoreimpien tutkimusten perusteella aiemmin tiedettyäkin terveellisempiä. Sienien terveysvaikutuksista erittäin tärkeä on suuri kuitupitoisuus. Sienissä on erityisen paljon hyviä beetaglykaanikuituja. Kuidut muodostavat suolistossa geelimäisen hyytelön, joka auttaa ruuansulatusta ja ehkäisee mm. paksusuolen syöpää. Beetaglykaanin on myös todis-

tettu tasoittavan verensokerin heilahteluja ja alentavan veren kolesterolipitoisuutta. Ravintoaineiden lisäksi sienet sisältävät suuren määrän luonnon fytokeemikaaleja, joilla on laaja kirjo erilaisia terveysvaikutuksia.

Myös laihduttajalle sienet sopivat, sillä niissä on vain vähän kaloreita. Yli 85 prosenttia sienten painosta on vettä. 100 grammassa sieniä kaloreita on keskimäärin 25. Rasvaa sienissä ei ole juuri lainkaan. Sienten proteiinipitoisuus on noin 2–5 prosenttia, mikä vastaa maitoa ja herneitä. Sienissä on elimistölle tärkeitä A-, B- ja D-vitamiineja. Yksi sienten tärkeä ominaisuus on niiden runsas kivennäisainepitoisuus.

Sienet kiinnostavat etenkin syöpätutkijoita. Ihmisillä, jotka nauttivat sieniä säännöllisesti, on muuta väestöä pienempi riski sairastua syöpään, sanovat japanilaistutkijat. Terveysvaikutusten lisäksi sienten keräämiseen houkuttelee luonnossa liikuminen ja harrastuksen monimuotoisuus – sienimaailma on kuin oma erillinen ekosysteemi. Mitä enemmän sieniä oppii tunnistamaan, huomaa myös, kuinka paljon on uusia outoja lajeja.

Tiesitkö, että Suomessakin arvioidaan olevan 2 000 suursienilajia, joista syötäviä on yli 500 ja ruokasieninä huomionarvoisia parisataa.

Teksti ja kuva Maria Vuorma

Digipisteen Maria Vuorman esittely

Aloitin Hiy:llä hankekoordinaattorina 14.5.2018 Digipiste-hankkeen parissa. Tasan vuosi sitten aloitin henkilökohtaisena avustajana muusikon ja mallin töitä tekevälle pyörätuolilla liikkuvalle Nancy Cherrylle. Myös hänestä löytyy juttu tästä lehdestä.

Nancyn kautta olen käytännössä nähnyt millaisia haasteita vammaisuus aiheuttaa. Koulutuksen osalta viimeisin pidempi tutkintoni on terveystieteen tietohallinnon tradenomi. Olen kotoisin Oulusta, opiskelut suoritin Oulussa ja Tampereella. Digiasiat kiinnostavat minua ja opinnäytetyöni käsitteli aihetta nimeltä Seniorit sosiaalisessa mediassa. Ylläpidän omien nettisivujen lisäksi useampia Fb-sivustoja ja olen pitänyt ihmisille some-koulutuksia.

Olen työskennellyt monta vuotta media-alan freelancerina ja kaikki kauneuden luominen on sydäntäni lähellä. Oli sitten kyse mosaiikkitoista tai valokuvamisesta. Vapaa-ajallani tykkään matkustella, hyödyntää luonnonantimia ja hoitaa kahta kissaani, jotka ovat maatiainen Pärre”pedia” ja bengali Wicky ”Wikipedia”. Toimin myös Lempäälän kunnanvaltuutettuna.

Hankekoordinaattorina suunnittelen ja toteutan Digipiste-hanketta, jonka päivystys starttaa varsinaisesti syyskuun alussa. Olen innostunut tästä hankkeesta, sillä kaiken kokemani ja lukemani perusteella on paljon vammaisia henkilöitä, joille digiasiat, kuten Kelan sähköiset kaavakkeet ovat haasteellisia. Apua ei toistaiseksi ole kovin helposti saatavilla, varsinkaan livenä. Tähän asiaan Hiy tarjoaa tervetulleen muutoksen.



Kuvassa olen kesälomareissulla Charlottenburgin linnassa 20.7.2018 Berliinissä.

Kesän aikana olen laatinut valmiiksi toimintasuunnitelman ja hankkeen materiaaleja, kuten esitteitä. Niistä yksi on tässä lehdessä. Minulla on useiden vuosien kokemus asiakaspalvelutehtävistä, joten hankkeen osalta haluan panostaa laadukkaaseen palveluun. Jokainen apua kaipaava huomiodaan yksilöllisine tarpeineen ja on hienoa saada ihmiset innostumaan digitalisaation tuomista mahdollisuuksista.

Digipalvelua myös kehitetään asiakkaiden kiinnostusten perusteella ja teemoihin voi jokainen vaikuttaa. Siispä tervetuloa terästäämään digitaitoja ja oppimaan uutta 3.9. alkaen Hiyn toimistolle.

Teksti ja kuva Maria Vuorma



KAIKKI SAMALLA VIIVALLA –hanke

Nämä neljä sivua kirjoittanut hankekoordinaattori Marjo Vainikka

Kaikki Samalla Viivalla –hanke alkoi reilu vuosi sitten Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuksen avulla. Hankkeen tarkoituksena on löytää osallistumisen ja harrastamisen paikkoja mm. urheiluseuroissa liikuntarajoitteisille lapsille. Seuratuksen avulla hankkeeseen palkattiin yksi osa-aikainen (12 h / vko) työntekijä. Hankkeessa ovat mukana Helsingin Invalidien Yhdistys ja Uudenmaan CP-yhdistys.

Liikuntarajoitteinen lapsi on laaja käsite ja siksi lähetimme kohderyhmään kuuluville jäsenille kyselyn kesäkuussa 2017. Kyselyyn vastanneiden joukossa oli liikuntarajoitetta laidasta laitaan. Lapsille, joilla liikuntarajoite on lievä ja vaikuttaa arkeen vain vähän, on toki helpompi löytää sopivia

ryhmiä ja ehdottaa yhteistyötä uusienkin seurojen kanssa.

Vaikeasti liikuntavammaisten lasten perheille on yritetty löytää harrastamisen paikkaa jo olemassa olevista ryhmistä kuten Dance Ability-tanssiryhmästä. Kaikille vastanneille perheille on ehdotettu jotain harrastusmahdollisuutta, ei aina välttämättä juuri lapsen/perheen toiveen mukaisesti, mutta harrastusta, johon koko perhe voi osallistua tai johon lapsi voi tutustua yhdessä vanhemman kanssa. Sellaisia ovat esim. pyörätuolimiekkailu ja soveltavan jalkapallon ryhmä. Perheille on lähetetty vuoden aikana useita sähköposteja soveltavan liikunnan tapahtumista.

Kyselyyn vastanneiden perheiden lapset/nuoret halusivat harrastaa jalkapalloa, pelejä sopivassa pienryhmässä, uintia, joogaa, jääkiekkoa, sählyä, luonnossa liikumista, painia, nyrkkeilyä, lumilautailua, sulkapalloa, kartingia - kokonaisuudessaan monipuolista liikuntaa.

Haasteina ovat perheen ajanpuute viedä lasta harrastukseen, lapsen arkuus mennä mukaan tavalliseen ryhmään, avustajan puute tai että sopivaa ryhmää ei löydy läheltä. Liikuntavammaisilla lapsilla on viikon aikana jopa useita kertoja erilaisia terapioidia, joten haasteena on myös se, miten löytää liikuntaharrastukselle sopiva ajankohta.

Vasen kuva: Jere Villa Elfvikin luontoretellä. Kuvan otti Mariam Koistinen. Oikealla oleva kuva Helsingin Tarmon kolmiottelussa kuulantöytävuorossa Niklas. Kuvan otti Keijo Lehtikainen.



Fudista, Junior Games ja Kaikki Snoukkaa

Hanke aloitti yhteistyön Suomen Palloliiton kanssa sopivien fudisseurojen löytämiseksi kiinnostuneille. Pari lasta kävi kokeilemassa jalkapalloa; pikkufutarille erkkaryhmän tahti oli kuitenkin liian kova, eikä hän pysynyt mukana.

Teini-ikäisellä fiilis harrastaa oli mennyt ohi siinä vaiheessa, kun sopiva ryhmä löytyi. Itä-Uudenmaan alueelta löytyi yhdelle lapselle mieluinen harrastus paikallista liikuntakoordinaattoria konsultoimalla.

Länsi-Uudenmaan alueelta löytyi myös huikeita paikallisia toimijoita, jotka olisivat olleet valmiita ottamaan vaikeasti liikuntavammaisen lapsen mukaan ryhmäänsä,

mutta valitettavasti kokeilu jäi toteutumatta ohjaajan englanninkielen taidon puutteen vuoksi.

Yksi reipas perhe lähti lapsensa kanssa Jyväskylään Junior Games –syyskisoihin. Kyseessä on vuosittain järjestettävä matalan kynnyksen urheilutapahtuma vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

Perheeltä saamani palautteen perusteella kokemus oli mahtava. Toinen rohkea perhe lähti kokeilemaan soveltavaa laskettelua ja he kiittivät sähköpostitse saamastaan menovinkistä. Kokemus oli ollut upea.

Jooga innosti!

Joogatoiveeseen vastattiin järjestämällä vammaisten lasten joogakokeilu Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintakeskuksessa. Lajikokeiluita järjestettiin yhteensä kolme kertaa ja osallistujia oli yhteensä 13 lasta. Jooga siis innosti. Hel-

singin liikuntapalveluiden avustuksella tänä syksynä alkaa säännöllisesti kokoontuva joogaryhmä 7-11-vuotiaille vammaisille lapsille. Huikeaa!

Tyttöjen tie tähtiin

Suomen Vammaisurheilu ja liikunta VAU ry järjesti syksyllä 2017 Tyttöjen tie tähtiin –tapahtuman ja tapahtumassa oli mukana hankkeen kyselyyn vastanneita perheitä. Illan aikana pääsi kokeilemaan mm. keppihevostataa, pyörätuolikelausta, taekwondoa, cheerleadingia ja bocciaa.

Paikalla oli sopivasti tyttöjä ja kivoja lajeja, joten illasta jäi oikein hyvä fiilis. Allekirjoittanut oli oman tyttärensä kanssa paikalla ja silloin 8-vuotias tyttäreni ei olisi halunnut lähteä lainkaan kotiin. Amanda Kotajan kelauspiste oli tyttärelleni mieluisin. Kiitos Amanda!



Helsingin Tarmon kolmiottelun voittajat Niklas ja Maisa. Kuvan otti Marjo Vainikka.

Muuta

Kaikki Samalla Viivalla –hanke on tehnyt lisäksi yhteistyötä mm. Suomen vammaisurheilu – ja liikunta VAU ry:n, Maliken, Jaatisen ja Leijonaemojen kanssa keväällä järjestetyn Malike meets Kenguru ja Haltialan melontaretki –tapahtumien tiimoilta. Hanke oli ohjaamassa pihapelejä molempina tapahtumapäivinä.

Yleisurheilua, capoeiraa, karatea

Hankkeen uusia yhteistyökumppaneita ovat Helsingin Tarmon lasten yleisurheilukoulu, capoeiraseura Cordae de Ouro ja Tapanilan Erän karatejaos. Helsingin Tarmon valmentaja Jukka Seleniuksen ohjauksessa kaksi lasta harjoitteli kuulantähtäilyä, pituushyppyä ja pikajuoksua Liikuntamyllyssä kevätkaudella 2018.

Huhtikuun lopussa yleisurheilukoululaiset osallistuivat talvikauden päätöskisoihin. Kisoissa kolmiottelun lajeina olivat kuulantähtäily, pituushyppy ja pikajuoksu, ja nämä sinnikkäät urheilijat saivat suorituksistaan kultamitalin. Sosiaalisen median kautta kuului viestiä, että Cordae de Ouro –capoeiraseuran tunneille ovat kaikki tervetulleita. Mestre Pium kävi esittelemässä lajia liikunta- ja näkövammaisten lasten ja nuorten ryhmissä kevätkaudella ja sai monet innostumaan lajista.

Seuran ohjaajilla on kokemusta erityistarpeisten lasten ohjaamisesta. Tapanilan Erän karatejaos otti yhteyttä Helsingin Invalidien Yhdistykseen kiinnostuneena yhteistyöstä. Seura aloittaa oman soveltavan karaten ryhmän 10-19-vuotiaille tänä syksynä.

Tulevaa toimintaa

Lauantaina 29.9. järjestetään luontoretkeä Pornaistenniemielle ja Lammasaareen. Syksyn aikana järjestetään vammaisratsastuskokeilu niille lapsille, joilla ei ole Kelan myöntämää ratsastusterapiaa.

Liikunnallinen pikkujoulutapahtuma on tulossa loppuvuodesta. Päivämäärät selviävät myöhemmin. Jos haluat mukaan hankkeeseen tai vaikkapa vain postituslistalle, niin laita sähköpostia marjo.vainikka@hiy.fi tai soita 050 462 3334. Liikunnallisin terveisin Marjo Vainikka, hankekoordinaattori.

Luonto- liikuntaa

Kaikki Samalla Viivalla – hanke järjesti vuonna 2017 esteettömiä luontoretkiä yhteistyössä Suomen Luonto-Liiton Uudenmaan piirin kanssa. Suunnitellusta kolmesta retkestä toteutui kaksi. Retkillä oli ohjaajana ympäristökasvattaja Milla Tuormaa ja perheitä retkille osallistui kolmesta viiteen.

Syksyn sateiset säät ehkä pelästyttivät ja toinen syksyn retkistä jouduttiin vähäisen kiinnostuksen vuoksi perumaan. Millalla oli kyllä huikeita ideoita ja reppu täynnä jos jonkinlaisia välineitä luonnon tutkimiseen.

Toukokuussa 2018 päätettiin järjestää yhteinen luontoretki lapsiperheille ja aikuisille. Osallistujia oli yli 20 ja oppaana jälleen Milla. Retki järjestettiin Villa Elfviin 17.5. eli kansainvälinenä esteettömyyspäivänä. Treenis-ryhmä vietti retken merkeissä kauden päättäjäisiään.

Retkien taustalla oli ajatus rohkaista meitä kaikkia liikkumaan luonnossa ja huomata, että myös esteettömiä luontokohteita löytyy enenevässä määrin, uusimpana Pornaistenniemelle rakennettu Luonnon Syli –luontopolku ja pitkospuut Lammassaaren esteettömälle lintulavalle.

LUONTORETKI LA 29.9. KLO 12-16 LAMMASSAAREEN JA LUONNON SYLI –POLULLE

Ota oma eväät mukaan!

**Tavataan klo 12 Pornaistenniemellä, Jokisuuntien
päädyssä olevalla parkkipaikalla, 00560 Helsinki.**

Ilmoittautuminen: marjo.vainikka@hiy.fi

tai 050 462 3334.





KAISA KARION KOLUMNI

"Katsokaa nyt sirkuskulkuetta. Saapuvaa, kummaa saattuetta. Ratsuineen, tiikereineen saapuu, norsuineen nyt sirkuskaupunkiin. Kuunnelkaa, soi torvet toivotellen. Nähdä saan myös temput hassun pellen. Käsillään ne kävelevät siellä, pyörällään taas norsu ajelee."



Lastenlaulun sanat ulottuvat aikuisena uusiin sfääreihin. Taivaalle, omenankukkiin. Elämän miljooniin mahdollisuuksiin, pieniin ja suuriin. Kaikkiin elämän sävyihin, veikeisiin ja myös niihin tummempiin.

Loputtomiin olemisen muotoihin, sun tai mun, naapurin kissan tai kuralammen identiteettikriisistä kärsivän sammakon. Unelmiin – hattaraisiin pilviin, jotka lennättävät meitä joskus niin raskaasta arjesta valoon.

Harvinaista kesäropinaa kuunnellessa karistan hiipivän alakulon keskittymällä rintake-

hän kohoiluun ja muistan kesällä toteutuneet unelmat. Kuihtunut, helteessä hikoillut maa hörppii äänekkäästi, vesi valuu halkeamista, ränni lirisee iloisesti ja pihamaalle kerääntyy lätäköitä.

Kastemato jossain iskee silmää, mutta sitä en ole näkemässä, sillä pääni on pilvissä!

... Etelä-Saksassa meillä on ensitreffit Alppien kanssa. Sydäntä särkee maiseman jylhä kauneus! Maailmanjärjestykseni järkkyy! Vuoriryppäitä on joka puolella, niin pitkälle kuin silmä jaksaa tarkentaa. Ilmaisumme rajoittuu ihaileviin henkäyksiin.

Näillä Jättiläisillä on sielu, täällä turva ja pysyvyys. Myrskytköön, nämä vuoret eivät hievahdakaan! Yövyimme kylässä, jossa koristeelliset alppimajat henkivät huolettomuutta. "Seikkailu odottaa", ne huutavat peräämme, kun huristelemme ohi.

...Nousu jatkuu merenpinnasta kahteen kilometriin. Dolomiiteilla, Italian Alpeilla, on kesästä huolimatta lumikinoksia siellä täällä. Viima on kylmä, välillä lähes talvinen. Linnan raunio metsän mutkassa, monen nousun ja laskun, jyrkän polun ja kaltevan soratien päässä on majesteettinen. Satoja vuosia vanha rakennus hehkuu menneen ajan tunnelmaa. Istahdan hetkeksi ja vain aistin ympärillä olevaa villiä luontoa ja linnavanhusta. Matkalla takaisin alas pysähdymme alppipuron äärellä. Vesi on jätävää, sen virtaus tyrskyää voimalla...

Pilvi lennättää toisaalle, Keski-Euroopasta kummieni mökille Kivijärvelle.

...Me lähdemme huviretkelle, niin kuin muumiperhe Seikkailu-purjeveneellään. Eväät nostetaan isoissa koreissa veneen kyytiin. Minäkin pääsen vaivattomasti!

Ei mikään ihme, että tätä paikkaa sanotaan Keski-Suomen Lapiksi. Karut, kiviset rannat vaihtuvat tyyneksi järvenseläksi, kun pääsemme vauhtiin. Määränpäämme, Lintusaari, on kokonaan hiekkaa. Se houkuttelee tyttäreni linnanrakennuspuuhiin, minut uimaan. Jälkeenpäin raahaudun viltille aurinkoon mutustamaan eväsleipää. Makkarat paistetaan ison nuotion äärellä, laulan "meil" on metsässä nuotiopiiri..."

Pudotus pilveltä tähän hetkeen on lempeä. Tarjolla on pizzaa, kokista ja pitkästä aikaa hetki kahdestaan mieheni kanssa. Tietynlaisista unelmaa todellisuuskin...

Kuva ja teksti Kaisa Kario.

"Teatteri-ilmaisu tutuksi"

Teatteri on tarinoita sinusta, meistä, toisista, maailmasta. Tarinat ovat kiinnostavia ja niitä on kaikkialla.

Tutustu teatterin tekemiseen improvisaatioiden ja teatteriharjoitusten parissa. Teatterin tekemisessä korostuu yhteistyö, luova ajattelu, mielikuvitus, toiminta ja ilmaisu. Harjoitukset soveltuvat kaikille.

Tule tutkimusmatkalle luovuuteen ja draaman maailmaan. Ota mukaan oma avustaja tarvittaessa.

Ohjaaja: Sanna Breilin, draamaopettaja, teatterin tekemisen moniosaaja

Aika: su 21.10. ja su 4.11.2018
klo 12 – 16.30

Paikka: HIYn toimintakeskus, Voudintie 6

Hinta: jäsenet 30 euroa
ei-jäsenet 40 euroa

Hinta sisältää kahvin, teen, mehun ja suolaisen välipalan.

Sitovat ilmoittautumiset: viimeistään pe 12.10.2018
toimisto@hiy.fi tai p. 09-7206240.

Ilmoittautuneille lähetetään lasku ennen kurssin alkua.



Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia



Takana touhukas kevät ja
syksyille jo suunnitelmia
muhimassa

Teksti ja kuvat Eeva Paavilainen

Kevät oli touhukasta aikaa hankkeelle! Rajaton-tapahtuma sekä vertaistukijoiden koulutus olivat kevään kohokohdat.

Rajaton-tapahtuma järjestettiin huhtikuussa yhteistyössä apuvälinealan yritysten Respectan ja Ottobockin, Metropolia-ammattikorkeakoulun, sekä Solian kanssa. Tapahtuma oli suunnattu kaikenikäisille henkilöille, joille on tehty amputaatio tai joilla on dysmelia. Kävijöitä tapahtumassa oli päivän aikana runsaasti ja vilinää riitti. Metropolia-ammattikorkeakoulun käyvät täytyivät iloisista ihmisistä ja ilmapiiri oli ystävällinen.

Liikuntasalissa oli monenlaista ohjelmaa, mm. Solian erityisliikunnan apuvälineitä oli testattavana, pääsi kävelyn analyysiin ja lapsille oli temppurata sekä mahdollisuus pelata joukkuepelejä. Lisäksi salissa esiteltiin erilaisia liikuntalajeja: taekwondo oli esittelemässä Matti Sairanen ja hänen seuransa Suomen taekwondourhelijat. Pyörätuolitanssia ja tanssituolejaan esittelivät Uudenmaan Pyörätuolitanssijat. Lisäksi lajesittelyjä oli mm. jousiammunnasta ja sulkapallosta.

Tapahtumassa pääsi myös näkemään ja testaamaan erilaisia proteesiratkaisuja.

Pyeongchangin paralympialaisista terveisiä olivat tuomassa lumilautailussa edustaneen Matti Sairasen lisäksi ampu-mahiihtäjä Juha Härkönen sekä paralympialaisten teknisessä keskuksessa kisojen ajan työskennellyt apuvälineteknikko Tiina Salmi Respectalta. Lisäksi puheenvuoron apuvälineiden luovutusperusteista piti Invalidiiliiton lakimies Henrik Gustafsson.

Vertainen vierellä -hankkeen puolesta järjestettiin vertaistukeen liittyviä osioita tapahtumasta. Vertaistuen merkityksestä oli puhumassa vertaistukihenkilö Jussi Lotvonen Oulusta. Iltapäivä päättyi vertaistukikeskusteluihin. Amputoitujen keskustelussa olivat alustamassa ja oman tarinansa kertomassa Rika Jylhä ja Marjaana Väre. Keskustelu polveili kahden tunnin ajan monenlaisissa aiheissa ja olisi varmasti jatkunut pidempäänkin. Tapahtumasta poistui kaiken kaikkiaan kiittolisen ja tyytyväisen oloisia ihmisiä. Palaute oli hyvää ja tällaisia tapahtumia toivottiin jatkossa lisää!

Vertaistuki- henkilöiden koulutus

Vertaistukihenkilöiden koulutus järjestettiin Helsingissä 18.-19.5.2018. Koulutukseen olivat tervetulleita osallistumaan sekä uudet, että jo aiemmin vertaistukijana toimineet henkilöt. Myös läheisiä ja vertaistukitoiminnasta kiinnostuneita ammattihenkilöitä oli mukana koulutuksessa.

Koulutukseen saapui väkeä Pohjoisemmasta Suomesta asti. Kouluttajina toimivat hankkeen koordinaattoreiden lisäksi kokemuskouluttaja Helena Skogström, psykoterapeutti Ruth Peuhkuri sekä työnohjaaja Kirsi Marttinen.

Koulutuksessa oli lämmin ilmapiiri ja kokemusten jakaminen oli tärkeä osa viikonloppua. Vertaistukijat pääsivät tutustumaan toisiinsa ja uudet vertaistukijat saivat jo käsityksen siitä, miten hienoon porukkaan ovat lähtemässä mukaan!

Syksyllä jatketaan taas uusien yhteistyökuvioiden ja koulutusten merkeissä, ja myös amputoitujen vertaisryhmän kokoontumiset jatkuvat syksyllä Helsingissä aina kuukauden toisena tiistaina.



NANCY CHERRY TINKERBELLA

Sähköinen tunnelma valtaa alaa helteisellä moottoripyörämuseolla Lahdessa. Pihalla on satoja Triumph ja Harley-Davidson -moottoripyöriä. Nahka-asuiset hurjan näköiset bikerit istuvat pöydissä ja seuraavat päivän ohjelmaa. Lavan takaa estraadille kiipeää yhdeksän mallia, joiden lisäksi yksi nostetaan pyörätuolin päältä lavalle.

Hetkeä myöhemmin kaksi kaunotarta on jo palkittu. Mallien päällä on leveähelmaiset kellomekot pallo- tai ruusukuviin. Pyörätuolissa olevan henkilön tyyli tuo mieleen naispuolisen cowboyn, ei niinkään geneerisen rockabilly fiftarin. Kilpailun voittaja julistetaan ja hän saa tuomaristolta kehuja huumorista ja aitoudestaan. Voittaja on taiteilijanimeltään Cherry Nancy Tinkerbella. Suomessa Nancy lienee tämän hetken tunnetuin pyörätuolilla liikkuva nainen.

Nancy päätyi pyörätuoliin viisi vuotta sitten ratsastusonnettomuuden myötä. Pirteän iloisesta ulkokuorestaan huolimatta Nancylla ei ole kivuttomia päiviä elämässään. Pyörätuoliin joutuminen toi mukanaan päivittäiset hermokivut ja sen myötä yöunet nukutaan pätkissä – jos nukutaan. Nancy sairastaa myös migreeniä. Kaiken tuon lisäksi endometrioosi on ollut mukana teini-ikästä alkaen.

Vaivoistaan huolimatta Nancy on noussut parrasvaloihin. Se on tapahtunut X Factor -laulukilpailun, mainoskuvausten ja erilaisen mallihommien myötä. X Factoriin Mike Monroen luotsaamaksi hän päätyi Three Decades -triossa. Nancy säveltää, sanoittaa ja esiintyy useammassa eri kokoonpanossa. Ensi syksynä Nancy suuntaa ensimmäiselle ulkomaan keikalleen esiintymään, luvassa on reissu Puolaan. Sitä ennen tiedossa on myös kipustimulaattorin asentaminen.

Tapaan Nancyn kasvisravintola Gopalis-
sa ja keskustelemme erilaisista voimavaroista ja siihen olennaisesti vaikuttavista tekijöistä. Miten pärjätä arjessa ja päästä elämässä eteenpäin, kivuista ja säryistä huolimatta?

Vasta vammautuneelle henkilölle Nancy haluaisi kertoa kuinka elämä ei pääty siihen, vaikka asiat muuttuu. – On paljon asioita mitä pystyy tekemään pyörätuolista käsin, vaikka asioita joutuu tekemään eri tavoin, Nancy kuvailee ja korostaa, että hyvä tukiverkosto on myös tärkeä. Vammaisten tulee uskaltaa ottaa apua vastaan ja pyytää sitä, se oli Nancyille itselleen alkuun hirveän hankalaa. – Kaikkea ei tarvitse yrittää tehdä itse ja ei kannata lannistua siitä, vaikka kuntoutus menisi ylös ja alas. Pitää myös muistaa että on yhä paljon asioita, joista voi elämässä nauttia, Nancy kiteyttää.

Nancy kokee, että hänellä olisi paremmin resursseja, jos terveydentila olisi parempi. Hänen ei tarvitsisi miettiä omaa jaksamista niin paljon ja silloin pystyisi sitoutumaan kokopäivätyöhön. – Aiemmin tein luovaa työtä nuorten kanssa, nyt mun työnkuva muuttui siihen että teen asioita enemmän itseni kautta. Edelleen jos voimavarat ja kunto riittäisi, toimisni mieluusti nuorten parissa. Voisin ohjata muita ja tehdä heidän kanssa, Nancy toteaa.



Monenkirjavat voimavarojen luojat

Yksi uralla eteenpäin vievä asia on varmaan ollut se, että Gilda pyysi Nancya mukaan Three Decades -kokoontuloon. Hän oli innoissaan kun pääsi työskentelemään kokeneen muusikon kanssa. – Se on varmasti ollut iso juttu ja toki se, kun saman naisen ideasta lähdettiin X-Factoriin. Ohjelma toi meille paljon näkyvyyttä. Siitä tietenkin tuli vähän potkua persauksille, kun päästiin neljän parhaan bändin joukkoon.

Nancyn perhe on aina ollut hänen tukeaan musiikin parissa. Myös Nancyn toimintaterapeutti on sanonut, että tee niitä asioita mitkä tuntuu hyvältä. Sen myötä hän on uskaltanut lähteä etsimään niitä mukavia asioita, mitä pystyy tekemään. Hyvät ja ymmärtäväiset ihmiset on iso voimavara ja apu jaksamisessa. Esimerkiksi bändikuvioissa. – Ne ymmärtää sen, että mä joudun joskus perumaan treenit tai pa-

himmassa tapauksessa keikan. Sen takia meillä on triossa tyttö, jonka voi hälyyttää paikalle jos hätätilanne tulee.

Perheen ihmis- ja eläinystävät auttavat jaksamaan eteenpäin. Siitä saa paljon voimavaroja, kun voi vaikka mennä talille katsomaan heppoja. Usein Nancy on piknikillä laitumella ja seuraa niiden touhuamista. – Se on sellaista voimaannuttavaa ja rentouttavaa. Myös yleisesti kaikki luova tekeminen on ollut itselle iso ilo, kun on todennut, että on paljon niitä asioita mitä pystyy kuitenkin tekemään, vaikka on joutunut luopumaan monesta. Kirjoitan myös paljon, sekin on yksi tapa paeta kipua.

Ruokavaliolla on vaikutusta

Nancy koettaa saada myös ruokavalion kautta helpotusta kipuihin.

– Yritin syödä jotain ketogeenisen ja kasvisruoan välimuotoa, mutta se oli tosi vaikeaa ja totesin, että syön mitä haluan, mutta pääsääntöisesti sitä kasvisruokaa. Riistaa ja kanaa syön aina välillä.

Nancyn mukaan ruokavaliolla pystyy vaikuttamaan terveydentilaan, kuten syömällä tulehdusta ehkäiseviä ruokia, esimerkiksi lehtikaalia. Hän on joutunut miettimään syömistä ihan terveydentilan takia sekä oman jaksamisen kannalta.

– Kun on noita muistiongelmia, niin on hyvä, että avustaja muistuttaa syömään esim. jo heti aamusta, koska muuten mä saatan lähteä kotoa ja kello on neljä, enkä mä en oo muistanut syödä mitään. Sitte joku kysyy oonko mä syönyt ja en enää muista olenko syönyt, kun menee päivät sekaisin, niin sitten ei enää tiedä mikä se



tilanne oikeasti on. Ja sitten siinä vaiheessa, kun tulee huono olo ja heikotus, niin huomaa ettei oo välttämättä syönytään. Nancy jatkaa –Siitä on ollut tosi paljon juttuja, että miten paljon ruokavalio vaikuttaa. Siitä tuntuu kokoajan tulevan lisää vaan tutkimuksia ja tietoa, kuinka ruokavaliolla hoidetaan sairauksia.

”– Oon myös kuullut kauhutarinoita, ettei halua mennä enää ikinä avustajaksi, koska on kohdeltu kuin orjaa.”

Avustajat osana arkea

Samanhenkisen avustajan kanssa tulee paremmin toimeen. Toisaalta Nancy avustajissa on ollut myös niitä joiden kanssa on vähemmän yhteistä. Heidänkin kanssaan hommat on silti sujunut.

Luottamus on tosi tärkeä asia, kun avustaja on arjessa läsnä. Luotettava avustaja ei puhu Nancy asioista muille. On tärkeää pystyä luottamaan siihen, että avustaja tulee töihin, etenkin keikkojen osalta.

– Ja tottakai ihmiset on välillä kipeitä ja sen ymmärtää. Tärkeää on hyvä henki, luottamus ja reiluus molemmin puolin. Myös työnantajana tulee olla reilu, pitää muistaa, että avustaja on kumminkin sun työntekijä, sun apuna siinä arjessa.

– Omalla kohdalla varsinkin, se jos mä oon kipeempi, niin mä saatan välillä olla tosi tööt tai vähän tyly, mut se ei oo ikinä siitä avustajasta johtuvaa. Avustajalla on hyvä olla tietynlainen ymmärrys siihen, että kuitenkin ollaan kipeä ihminen kanssa töissä. Silloin ei aina jaksa hymyillä.

– Oon myös kuullut kauhutarinoita, ettei halua mennä enää ikinä avustajaksi, koska on kohdeltu kuin orjaa. Sekä oon lukenut että, kun ihmiset on lähteneet ko-
keileen avustajan työtä. Ne on luulleet,

että se on vaan sellaista kivaa kaverityötä, missä pääsee ilmaiseksi leffaan sun muuta. Kyllä siihen kuuluu paljon muutakin, mutta toisaalta pitää muistaa myös avustajana se, että sä et voi vaatia ihan mitä tahansa kuitenkään siltä sun avustettavalta.

– Jokainenhan voi itse henkilökohtaisesti määritellä aikalailla mitä se sun avustaja tekee, koska harrastukset ja kaikki työ määrittää sitä tietenkin kuka sä oot, mitä sä teet ja mitä sä haluat tehdä. Avustettava muistaa ettei avustaja ole pelkästään käskytettävänä ja avustaja muistaa, että se on myös töissä ihmisellä joka ei pysty tekemään kaikkea itse.

Yhteiskunnan vammaispalveluiden tuki ja palvelut

– Toimin itse avustajien työnantajana, mutta mun palkan maksu tulee kaupungin kautta, joka ei oo aina ihan kohdillaan. Työnantajana toimimiseen olisin myös kaivannut opastusta. Kokisin, että siinä vois olla ihan sellainen koulutus, että istutaan





HELSINGIN
INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

La 24.11.2018 klo 13 alkaen
Voudintie 6 Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6§:n mukaiset
syyskokousasiat ja valitaan hallitukseen uudet jäsenet
erovuoroisten tilalle sekä
valitaan yhdistyksen puheenjohtaja.

Päätetään yhdistyslain 23 §:n mukaan valtuutuksen
antamisesta hallitukselle myydä tarvittaessa yhdistyksen
omistama Päättiän tila, rekisterinumero 7:70 (Lopen
kunnassa, Pilpalan kylässä) ja tilalla sijaitseva irtaimisto.

Kahvitarjoilu
Tervetuloa!

pöydän ääreen ja käydään
nämä asiat lävitse tulevan
työnantajan kanssa.

Nancylla kävi myös sillä
tavalla, että kun hän joutui
onnettomuuden jälkeen sai-
raalaan, niin sosiaalityönte-
kijä kävi kertomassa vam-
maispalveluista nopeasti,
että joo sitten on tällaisia,
tällaisia ja tällaisia. Mä tuun
huomenna uudestaan.

–No se huomenna uudes-
taan oli sellainen, että mi-
nut oli jo siirretty kuntoutuk-
seen, jonka jälkeen mulle ei
enää kukaan puhunut niistä
asioista mitään. Jos mun
äiti ei olisi tiennyt noista,
että mihin olen oikeutettu,
niin en olisi osannut hakea
mitään sellaisia palveluita.
Oikeutta kyytipalveluun tai
henkilökohtaiseen avusta-
jaan, en mä olisi tiennyt.

Tulevaisuuden suunnitelmia

Ensi syksynä Nancy on
menossa stimulaattorileik-
kaukseen. Siellä korjaillaan
hänen hermoratoja ja kipuviestintää. Toi-
von mukaan luvassa on helpotusta arkeen
ja siihen, että hän pääsisi opiskelemaan.
Opiskelupaikka on tiedossa rokkimerkono-
min opintoihin. Hän haluaisi viedä musiikin
opintoja enemmänkin eteenpäin ja ehkä
lähteä tulevaisuudessa opettamaan nuoria.

Nancyn kuvailee toiveitaan kymmenen
vuoden päähän: –Rakentas sellaisen
kokonaisuuspaletin, jossa olisi vähän
monenlaista luovaa työtä. Siihen myös
enemmän sitä juonto- ja luentokuvia.
Mallipuolella mulla on ollut sellainen haa-
ve, että lähtisin itse kuvaamaan. Tekisin
voimaannuttavaa valokuvausjuttua noitten
nuorten kanssa. Hirveesti suunnitelmia,
ideoita, kaikkee, näkee sitten mitä toteutuu.

Tuleva keikkareissu Puolaan ei ole suin-
kaan ainoa ulkomaille kohdistuva toteutus.
–Nyt mä oon lähdössä vähän kansainvä-
listymään, kun lähdän Suomessa rakenta-
maan sellaista kansainvälistä pin up -tyt-
töryhmää hyväntekeväisyys hengessä, et
sitten katotaan mihin suuntaan se ajaa. En
mä nyt usko, että mä ulkomaille muutan tai
mitään sellaista. Kyllä mä täällä Suomessa
viihdyn ja sitten taas toisaalta, kun täällä on
niin helppo olla. Nancy toteaa hymyillen.

Teksti ja kuvat Maria Vuorma

RUSETIN KUULUMISIA

Rusetti - Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys ry perustettiin helmikuussa 2016. Haluamme edistää vammaisten tyttöjen ja naisten sekä naiseksi itsensä kokevien henkilöiden hyvinvointia, unelmien toteuttamista ja voimaantumista.

Kevät hurautti ohi vauhdilla. Tapahtumia on mukava muistella ja niistä saa voimaa syksyynkin. Rusetissa toimitaan yhteistyössä muiden kanssa. Yhdessä saamme aikaan enemmän.

Maaliskuussa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU, Pajulahden liikuntakeskus ja Rusetti järjestivät naisten viikon liikuntatapahtuman Nainen nyt KokoNaisseminaarin Pajulahdessa. Meitä oli paikalla 50 henkeä.

Yhden päivän teema oli lempeästi lumella. Kokeilimme jääkelkkoja, lumikenkiä, potkukelkkoja, retkiliustimia, jääkolkkaa ja joimme nokikahvia nuotiolla. Naisista kun oli kyse, meillä oli myös hemmotteluhoitoja.

Toinen päivä muodostui nuorten urheilijanaisten tarinoista. Päivän tarinat olivat inspiroivia. Tarinoista kuuli, että vammaisten naisten osallistuminen liikuntaan ja urheiluun lisää itseluottamusta, osallistaa monin tavoin ja voimaannuttaa. Tarinat ovat hyviä työkaluja syrjinnän, tietämättömyyden ja kielteisten asenteiden murtamiseksi.

Urheilulla oli jokaiselle nuorelle naiselle käänteentekevä merkitys. Keskustelimme myös siitä, miten tärkeää on saada vammaisia naisia mukaan liikuntaan ja urheiluun. Naisia kaivataan myös päätöksentekokoelimiin. Rusetin Anna-Stina Linden osallistui Aho-apurahan turvin Botswanan IWG-seminaariin, jossa pohdittiin naisten asemaa liikunnassa ja urheilussa.

Toinen yhteistyössä järjestetty tapahtu-

ma oli huhtikuussa toteutettu Itä-Suomen alueen naisten Akkain Akatemia. Aiheina olivat naiseuden ihanuus, voimaantuminen ja mikä naisena kismittää. Pohdimme, voiko onnellisuutta opetella. Tanssimme makareenaa, jumppasimme aivoja ja hankimme habaa käsivarsiin. Tietysti kaiken takana oli myös YK:n vammaisten oikeuksien sopimuksen artikla 6 naisista. Vaikka oli hauskaa, pohdinnat kostuttivat myös silmiä.

Huhtikuussa iloinen vesiliikuntatapahtuma Validia Kuntoutus Helsingissä veti naisia altaaseen, jossa opeteltiin oikeaoppista vesijuoksua. Otimme hurjia spurtteja ja taas rauhoittelimme pulssia. Tutustuimme vesiliikuntavälineisiin ja vetäjämme Maarit Kurki pani meidät töihin. Seuraavana päivänä tiesi tutustuneensa niin vesijuoksuun kuin muihinkin vesiliikunnan välineisiin.

Huhtikuussa juhlimme Rojalistijuhlissa Prinssi Harryn ja Ms. Meganin häitä hienoissa asuissa.

Olemme Invalidiliiton jäsenjärjestö. Invalidiliiton liittovaltuusto hyväksyi päivitetyn strategian toukokuussa. Niinpä Rusetissa pidimme kehittämispäivän kesäkuussa ja työstimme omaa strategiaa, joka pohjautuu liiton strategiaan. Strategia suuntaa toimintaamme jämäkästi kohti tulevaisuutta arvopohjan mukaisesti. Syyskokous käsittelee ja hyväksyy strategian.

Nyt syyskausi pyörähti käyntiin. Tapasimme THL:n kehittämispäällikkö Päivi Nurmi-Koikkalaisen. Kuulimme, millaisia tutkimuksia on tehty. Keskustelimme siitä,

millaisiin kysymyksiin haluamme Rusetissa saada vastauksia vammaisten naisten ja tyttöjen näkökulmasta.

Lokakuussa järjestämme Peurungassa Mieli ja Keho -seminaarin. Seminaari täyttyi kahdessa viikossa. Peurungassa on myös Anna-Stina Linden, joka ohjaa ja neuvoo netin käytössä. Syyskokous pidetään

18.11. ja ennen sitä klo 12-14.30 Invalidiliiton edustaja tulee pitämään Tule-klubin. Sen aiheena on tuki- ja liikuntaelinterveyden edistäminen seuraavista näkökulmista: ravitsemus, stressi ja rentoutuminen, uni, kipu tai liikunta. Rusetti toivottaa iloista syksyn odotusta kaikille.

Marja Pihkala, Rusetin pj www.rusettiry.com



Kevään opiskelijaprojektit

Helmikuussa Eeva Paavilainen ja Jan Huopainen osallistuivat Laurea-amattikorkeakoulun ja OLKA-toiminnan järjestämälle Anna hyvän kiertää -yhdistystorille. Torin tarkoitus oli saattaa yhteen yhdistykset ja opiskelijat, jotka etsivät toteutuspaikkaa projektimuotoiselle oppimistehtävälleen. Kaksi opiskelijaryhmää halusi toteuttaa projektinsa HIY:lle ja otimme heidät ilolla vastaan!

Hyvinvointikahvila

Ensimmäisenä projektina oli huhtikuun puolessa välissä järjestetty Hyvinvointikahvila. Opiskelijat hankkivat paikalle terveellisiä herkuja ja keittivät kahvit. Heillä oli ohjelmassa myös terveysaiheinen tietovisa sekä hierontaa fysioterapeuttio opiskelijan toimesta. Kahvilassa oli koko ajan mukava puheensorina ja hierontaan jonotettiin. Tunnelma oli mukava ja rento, kiitos siitä opiskelijoille ja osallistujille!

Stand up -ilta

Toinen opiskelijaryhmä halusi järjestää Stand up -komediaillan HIY:lle. Esiintymässä olivat koomikot Tomi Haustola, Helena Pöllänen sekä Antti Haapala ja illan juonsi Marjo Rantanen. Lisäksi opiskelijat olivat

saaneet lahjoituksena virvoitusjuomia ja pientä naposteltavaa tarjottavaksi.

Ilta oli todella railakas ja nauru raikui täydessä salissa. "Se puutarhatonttu oli ihana!" kuului spontaani kommentti illan päätteeksi viitaten Tomi Haustolan esiintymiseen. "En muista milloin olisin viimeksi nauranut näin paljon!" kommentoi eräs illaan osallistunut.

Lämmin kiitos kaikille esiintyjille ja opiskelijoille illan toteutumisesta! Näiden kokemusten perusteella voi sanoa, että opiskelijaprojektit otetaan jatkossakin hyvillä mielin vastaan!

Yläkuvassa illan järjestäneet Laurea AMK:n opiskelijat sekä esiintyjistä Marjo Rantanen, Tomi Haustola ja Helena Pöllänen.

Oikealla kuvassa Antti Haapala.

Teksti ja kuvat Eeva Paavilainen



EU:n Vammaiskortti – lisää osallisuutta

Petra Rantamäki

EU:n Vammaiskortti on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja osallistumisen apuväline, jota pilotoidaan parhaillaan kahdeksassa EU-maassa. Suomessa vammaiskorttia on voinut hakea kesäkuusta 2018 alkaen.

Vammaiskortti on tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat erityistä tukea osallistumisessa yhteiskunnan toimintaan. Vammaisjärjestöt määrittävät yhdessä kortin saamisen edellytykset ja korttiin oikeutettuja on Suomessa yhteensä noin 300 000. Niistä noin 80 000 saa korttiinsa halutessaan myös A-merkinnän, joka viittaa avustajan käyttöön.

Yhtenäisellä Vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat Suomessa ja muissa EU-maissa todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin.

Vammaiskortti ei ratkaise kaikkia osallistumisen ja yhdenvertaisuuden esteitä, mutta yhtenä välineenä se toivottavasti lisää monen vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta ja osallisuutta.

Vammaiskorttia on kehitetty Suomessa Euroopan unionin Perusoikeus-, tasa-arvo- ja kansalaisuusohjelman tuella vuosina 2016-2017. Kehittämistyössä on ollut mukana laaja joukko vammaisjärjestöjä, palveluntarjoajia, Sosiaali- ja terveysministeriö, Kela sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Vammaiskortin toimeenpanon koordinoinnista vastaa Suomessa Kehitysvammaisten Palvelusäätiö. Vuoden 2018 alusta lähtien kehittämissuunnitelmaa tukee myös STEA Veikkauksen tuotoista.

Yhdenvertaisuus ja EU:n Vammaiskortti



Kortin hakemisen yhteydessä peritään 10 euron maksu. Kaikki kokeilujakson (2018-2020) aikana haetut kortit ovat voimassa vuoteen 2028.

Lisätietoa osoitteessa:

www.vammaiskortti.fi

Kuka korttia voi hakea?

Vammaiskortin saamiseksi ei tarvitse hankkia erillistä lausuntoa vaan korttia voi hakea, jos omaa jonkun seuraavista päätöksistä tai dokumenteista:

- Kelan alle 16-vuotiaan vammaistuki
- Kelan 16 vuotta täyttäneen vammaistuki
- Kelan eläkettä saavan hoitotuki
- Kuulovammaisen tulkkaukspäätös (A)

- Kuulo- ja näkövammaisen tulkkauspäätös (A)
- Puhevammaisen tulkkauspäätös (A)
- Omaishoitotosopimus (A)
- Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelupäätös
- Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuen päätös (ns. kuljetuspalvelupäätös)
- Päätös saattajapalvelusta (A) (Kuljetuspalvelupäätöksen tai liikkumisen tuen päätöksen ohella)
- Vammaispalvelulain mukainen palveluasumispäätös (A)
- Vammaispalvelulain mukainen Henkilökohtainen apu -päätös (A)
- Päivätoimintapäätös
- Erityishuolto-ohjelman mukainen päätös ja siihen liittyvät palvelut (A)
- Näkövammaiskortti (A)

Kortin saamisen edellytyksiä kehitetään kokeilujakson 2018-2020 aikana. Vammaiskorttitoimistoon voi lähettää kehittämisehdotuksia osoitteeseen vammaiskortti@kvps.fi



Miten korttia voi hakea?

1. Tarkista, että sinulla on korttiin oikeuttava päätös
2. Varmista, että sinulla on käytävissäsi sähköpostiosoite sekä kasvokuva itsestäsi. Yhtä sähköpostiosoitetta voi käyttää vain yhden kerran. Jos sinulla ei ole omaa sähköpostiosoitetta voit samalla Kelan lomakkeella valtuuttaa myös jonkun toisen henkilön asioimaan puolestasi.
3. Täytä Kelan lomake ja lähetä se Kelaan (lomake ja ohjeistus löytyvät osoitteesta www.kela.fi)
4. Täydennä korttitilaus verkossa itse tai tukihenkilösi avustamana, kun saat linkin omaan tai puolesta-asioijan sähköpostiin.

Tarkat ohjeet Vammaiskortin hakemiseksi saat osoitteesta: www.vammaiskortti.fi/miten-haen-vammaiskorttia/

Syyskurssi: Kuntonyrkkeilyä kaikille



Sunnuntaisin klo 18-19

Helsingin Invalidien Yhdistys, Voudintie 6, Koskela

Ajalla 9.9.-14.10. (5 kertaa) ei 30.9.

TERVETULOA UUDET JA VANHAT JÄSENET!

Hinta: 35 € / 70 € (HIY:n jäsenet* / muut)

(*HIY:n vuosijäsenyyks 23 € v. 2017)

Ilmoittaudu: sposti: jennibboxing@gmail.com

puh. 050 306 6961; Facebook: JenniBBoxing



Kulturan kesäretkellä Heinolassa

HIY:n Kulttuuritoimikunta Kulturan järjestämä jokakesäinen kesäretki suunnautui tänä kesänä 15.7. helteiseen Heinolaan. Aiempien vuosien tapaan Pukkilan inva-bussi oli varattu meitä retkelle kuljetamaan. Kun ilmoittautuminen retkelle oli mahdollista, tuli melko pian selväksi, että kaikki halukkaat eivät matkalle mahtuisi, vaikka osa tulikin omalla kyydillä ja näin tekivät bussiin tilaa. Peruutuksia toki tuli, mutta varauslista oli sen verran pitkä, että vajaat 10 pettynyttä henkilöä ei mukaan päässyt.

Kulttuuritoimikunta oli anonut aiemmin toiminta-avustusta toimintaansa varten parilta eri toimijalta, ja myös saanut hieman, ja sen vuoksi Kultura maksoi jokaisen varsinaisen lähtijän matkasta 11 €, ja avustajan matkasta 5 €. Näin saimme matkan hinnan pysymään kohtuullisena. Mutta nyt itse kesäretkeen.

Lähtöpäivän aamu alkoi jo kevään ja alkukesän aikana tutuksi tulleella kauniilla ja lämpimällä säällä. Saavuttuamme Heinolaan nautimme mainion buffetlounaan huikealla paikalla Kymenvirran rannalla sijaitsevalla RantaCasinolla. Ruokailun jälkeen moni viilensi itseään ravintolan terassilla jäätelöä syöden tai virkistävää juomaa nauttien, sillä terassin yhteydessä oli monen iloksi jäätelökioski.

Kun ruoka alkoi laskeutua, ryhmämme lähti suunnautumaan kohti Heinolan kesäteatteria, joka sijaitsi vain sadan metrin päässä ruokapaikasta. Meille oli luvattu,

että pääsemme esteettömästi varsinaisen sisäänkäynnin sijasta toista reittiä, ja näin myös tapahtui. Meille oli järjestetty 10 pyörätuolipaikkaa, vaikka niitä olisi virallisesti ollut neljä. Näin kaikki pääsivät istumaan juuri toivomallaan tavalla.

Vihdoin itse esitys "Kunnon komedia" alkoi. Siinä näyttelivät Jaana Saarinen, Pihla Penttilä, Risto Kaskilahti, Taisto Oksanen, Jonna Järnefelt, Anu Sinisalo ja Jari Pehkonen. Ohjaus oli Pertti Sveholmin. Sääliksi kävi näyttelijöitä, joilla hiki virtasi, sillä aamun lempeä lämpö oli jo vaihtunut tukahduttavaksi kuumuudeksi. Onneksi katsomo oli katettu, joten me säästymme auringonpaahteelta.

Tarina sijoittui terveyskylpylään, ja esitys oli varsin vauhdikas, siinä vilahti jopa paljas miehen takapuoli! Monien juonikaiden vaiheiden jälkeen roolihahmojen väliset ongelmat selvisivät, ja kaikki päättyi hyvin. Väliaikakahvit saimme suoraan katsomoon, mistä suuri kiitos teatterin väelle, vaikka heillä oli vähän henkilökuntaa, ja kädet täynnä työtä.

Joidenkin mielestä näytelmä kuului olevan hömppää, mutta nauraa saimme, ja iloisin mielin poistuimme katsomosta kohti viileää bussia, ja kotimatkaa. Katsotaan mihin matka suuntautuu ensi kesänä. Sitä odotellessa, oikein hyvää syksyä kaikille!

Teksti: Viktoria Welling

Kuva: Lauri Rotko

KENRAALI VIERAILI MIESTEN SAUNAILLASSA



Prikaatikenraali Juha Mäkipää vieraili miesten saunaillassa 11.4.2018 Invalidiliiton kuudennen kerroksen saunatiloissa. Juha kertoi urastaan ja itsestään. Meitä asiasta kiinnostuneita oli paikalla ennätysmäärä, 17 miestä.

Tilaisuus oli mielenkiintoinen ja kysyttävää riitti paljon. Juha kertoi minulle jälkeenpäin, että tilaisuus oli miellyttävä ja rento. Hän tykkäsi kovasti. Saunaan hän ei ehtinyt kanssamme, sillä oli jo kiireitä muualle. Hän lupasi tulla joskus toistekin.

KULTURA UUTISVUODON KUVAUKSISSA 27.4.

HIY:n kulttuurikerho vieraili 27.4. yhdessä viimeisimmistä Uutisvuodon kuvauksista. Vieraina olivat ”ihanaat” miehet, Jorma Uotinen ja Sami Sykkö. He olivat pukeutuneet todella glitteriin. Meitä HIYLäisiä oli paikalla noin 20 ihmistä. Kyseisestä tilaisuudesta ei ole kuvia, mutta kuvia on kaikkien aikojen toisiksi viimeisestä lähetyksestä, jossa vierailin 18.5., Siellä oli vieraana pitkäaikainen kapteeni Stan Saanila sekä konkari uutisvuotolainen Ben Zyskowitz ja yllätysvieraana Arto Nyberg.



*Jutut ja kuvat koonnut
Pekka Mustonen*



HIY:N LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2018

Voudintie 6 HIY:n toiminta-keskuksessa kokoontuvat ryhmät

Asahi

Maanantaina klo 10.00–11.00.

Ilmoittautuminen puh. 09-7206 240, s-posti: toimisto@hiy.fi Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €. Syyskausi alkaa 3.9.

Boccia

Tiistaina ja perjantaina klo 13.00–16.00.

Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395. Ryhmä on maksuton. Syyskausi alkaa 11.9.

Jooga

Keskiviikkona klo 11.00–12.00.

Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä, puh. 040 584 3188, heidi.viheriala@welho.com. Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €. Syyskausi alkaa 12.9.

Tuolijooga

Keskiviikkona klo 12.30–13.30.

Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä, puh. 040 584 3188, heidi.viheriala@welho.com. Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €. Syyskausi alkaa 12.9.

Äijäjooga

Keskiviikkona klo 14.00–15.00.

Yhteyshenkilö: Eino Meriläinen, puh. 044 241 9404 tai eino.merilainen@hiy.fi Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 € muille 70 €.

Tuolijumppa

Perjantaina klo 10.00–11.00. Ryhmä on maksuton. Syyskausi alkaa 7.9.

Kuntonyrkkeily

Ohjaaja Jenni Blomqvist. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puh. 050 306 6961 tai s-posti jenniboxing@gmail.com

Muualla kokoontuvat liikuntaryhmät

Liikunta- ja näkövammaisten koululaisten liikuntaryhmä

Sporttis-kerho (alle 12-vuotiaat koululaiset.) Maanantaina klo 18.00–19.00. Iiris-keskuksen liikuntasali, Marjaniementie 74.

Treenis-urheilu

Yli 12-vuotiaat nuoret. Torstaina 18.00–19.30, Metropolia AMK, Vanha Viertotie 23, Helsinki. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Marjo Vainikka puh. 050 462 3334 tai s-posti marjo.vainikka@hiy.fi

Istumalentopallo

Maanantaina klo 19.00–21.00 ja torstaina klo 19.00–21.00. Siltamäen ala-asteen koulu, Siltakyläntie 7-9, 00740 Helsinki Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta. Yhteyshenkilö: Aulis Vistbacka, aulis@vistbacka.fi ja Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Kuntosali

HIY:n kuntosalivuoro torstaina klo 18.00–20.00 Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilmoittautumiset suoraan ohjaajalle. Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €.

Pyörätuolikoripallo

Torstaina klo 18.00–20.00 Validia Kuntoutus Helsinki Nordenskiöldinkatu 18 B. Yhteyshenkilö, Jarmo Leppänen, puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@haltija.fi Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 € muille 70 €

Pyörätuolirugby

Keskiviikkona klo 18.00–20.00 Validia Kuntoutus, Nordenskiöldinkatu 18 B. Yhteyshenkilö, Tuukka Nisso, puh. 050 5299 192, tuukka.nisso@outlook.com Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 € muille 70 €.

Pyörätuolialibandy

Maanantaina klo 19.00–20.00 Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B. Yhteyshenkilö, Tomi Rastivo
tom39_557@hotmail.com Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Pöytätennis

Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 C. Yhteyshenkilö, Pekka Räsänen puh. 045 674 8758.

Sisäkurling

Tiistaina klo 19.00–21.00. Validia kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B. Yhteyshenkilö Seppo Pihkala puh. 045 318 6266 tai spihkala@gmail.com Kausimaksu jäsenille 35 € muille 70 €. Syyskausi alkaa 4.9.2018.

Sulkaapallo

Tiistaisin klo 19.00–21.00. Validia Kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B. La-vuoro klo 10.00–12.00 osoitteessa Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Yhteyshenkilö: Anja Kima, anja.kima@welho.com puh. 041 440 5315. HIY:n jäsenille osallistuminen yhteen ryhmään 35 €, muille 70 € ja 55 € molemmat ryhmät muille 100 € Syyskausi alkaa 4.9.2018.

Sähköpyörätuolialibandy

Helsinki Outsidersin treenit Myllypuron Liikuntamyllyssä (Myllypurontie 1) keskiviikkona klo 16.30–18.00 ja perjantaina klo 17.00–18.30. Perjantaisin valmennusta myös junioreille. Yhteyshenkilö Salla Luumi, jory@helsinkioutsiders.net, puh. 044 343 5661. Lajin www-sivut: www.spt-salibandy.net. Yhteystiedot: lajivaliokunta@sptsalibandy.net
Perjantaisin on kaikille avoin vuoro osoitteessa Validia kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B liikuntasalissa klo 18.00–20.00. Yhteyshenkilö Jorma Lehmus puh. +358 45 112 8649.

Ammunta

Ilmakivääri- ja pistooliammunta
Yhteyshenkilö: Tarmo Kanninen puh. 050 409 5163, t.kanninen@gmail.com

Jooga ja Tuolijooga

Järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa. Lisätietoja erityisliikunnasta saa Helsingin kaupungin liikuntaviraston erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta puh. 09 3108 7509 ja Facebook.com Spurtti-liikunta -sivuilta.

NUORTEN PELIKERHO



on säännöllisesti kokoontuva uusi HIY:n ryhmä, joka on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

Ryhmä kokoontuu 7.9.2018 alkaen perjantaisin klo 19-21

Katajanokan liikuntahallilla, Merikasarminkatu 1, Helsinki

Liikuntasalissa pääsee pelaamaan mm. sulkaapalloa ja bocciaa. Tilat ovat esteettömät.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki nuoret!
Omat avustajat tarvittaessa mukaan.

Kausimaksu on 35 euroa

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



TERVETULOA!



Ulkojoogaa kesältä



Tänä kesänä, kuten jo monena kesänä aiemminkin, oli minulla ilo järjestää joogan minileiri Hepparin lomakylässä.

Ensimmäisenä päivänä sää helli meitä ja ilmattaret osoittivat suosiotaan. Hei hei, huomenna jatketaan. Seuraavana aamuna heräsinkin hurjaan kaatosteeseen ja olin pakotettu perumaan sen päivän osuuden. Onneksi kuitenkin jo parin viikon päästä onnistuin järjestämään korvaavan joogapäivän Hevossalmessa. Kiitos kaikille osallistujille joustavuudesta ja ymmärtäväisyydestä!

Vahingosta viisastuneena ensi kesänä järjestän Hepparissa joogapäivän, en kaksipäiväistä tapahumaa. Kiitos! T: Heidi

Ladys löylyn syyskausi

Ladys löylyn syyskauden ajat ovat tiistaisin kello 15.30-19.45 2.10., 6.11. ja 11.12. Invalidiliiton tiloissa. Mannerheimintie 107. Käynti: Nauvontie 8.

2.10. Hemmottelu-ilta: Eija Lehto tulee kertomaan Aloe vera -tuotteista ja tekee ilmaisia kasvohoitoja.

Ladys löyly järjestetään yhdessä Espoon, Helsingin ja Vantaan Invalidien kanssa. Jokaisesta yhdistyksestä mukaan mahtuu 9 henkilöä. Tilaisuudessa ei ole avustajaa. Jos menette saunaan, niin oma avustaja mukaan. Tarjolla pientä purtavaa ja kahvia/teetä. TERVETULOA.

Ilmoittautumiset: ma-ke kello 16-20.00
p. 045 139 6068 Tuula Partanen

”Viimeinen ilta Dannyn seurassa”

**Helsingin jäähallissa
pe 18.1.2019 klo 19.00**

Tule kokemaan Dannyn kanssa hänen viimeisen kiertueensa viimeinen konsertti. Dannyn keväällä alkanut kiertue päättyy Helsingin jäähalliin. Kiertueella nähdään myös Petri Kokon Juhlaorkesteri, jossa ovat mukana Erkki Sutela (kitara), Matti Saari (basso), Hans Sjöblom (rummut) ja Curt Andersén (laulu & kitara) sekä Katja Lukin, Varpu Virta ja Matti Järveläinen.

Estradille nousee myös useita Dannyn uran varrelta tutuiksi tulleet kollegavierailijoita. Konserttipaikoissa illan isäntänä toimii Dannyn pitkäaikainen ystävä Markku Veijalainen, joissakin paikoissa Lasse Norres.

Konserttipaikkana Helsingin jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13. Konsertin kesto 2 x 45 min + 30 min väliaika. Ovet aukeavat tunti ennen esityksen alkua.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 8.1.2019 mennessä. Liput 40€ / vammaispalvelulain mukaiselle henkilökohtaiselle avustajalle maksuton.

Mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä onko teillä avustaja ja käyttätekö sähkö- tai manuaalipyörätuolia. Konserttiliput maksetaan joko toimistoon käteismaksuna tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti ”DANNY 2019” ja oma nimi).

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Tuula Partanen, p. 050 365 5620 (arkisin klo 18-20.00) tai tekstiviestinä.



VIIMEINEN ILTA DANNYN SEURASSA

NAISTEN ILLAT

Torstaisin kolmen viikon välein klo 17.30- 19.30.
HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
Yhteyshenkilö Riitta Jolanki puh. 040 514 7526
tai riitta.jolanki@hiy.fi.

Naisten iltojen tapaamisten aiheet alustavasti:

- 13.9. Kesän kuulumiset ja syksyn ohjelma
- 11.10. Mieltä ilahduttavia tai askarruttavia asioita
- 1.11. Vaikeuksien kohtaaminen
- 22.11. Onnellisuuden opettelu
- 20.12. Pikkujoulu ja elokuva



KERHOT

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.

Canasta

Keskiviikkona klo 15.00–21.00. Yhteyshenkilö Seija Suominen puh. 040 744 3209. Tervetuloa uudet pelaajat! Syyskausi alkaa 12.9.

DELETE – Atk -neuvontapiste

Varaa aika etukäteen. Yhteyshenkilö Eino Meriläinen, eino.merilainen@hiy.fi tai puh. 044 2419404.

Eläkeläisten kerho

Torstaina klo 13.00–15.00. Yhteyshenkilöt: Tarja Raassina puh. 045 2700 969 ja Liisa Leinonen puh. 040 744 6274. Syyskausi alkaa 13.9.

Maalauskerho

Maanantaina klo 12.30–15.30.
Opettaja Jouko Korkeasaari puh.
050 567 4505. Kausimaksu jäsenille 35 €
ei jäsenille 70 €. Syyskausi alkaa 3.9.

Omat Käsityöt -ryhmä

Maanantaina klo 15.00–18.00. Yhteyshenkilö Anneli Koskinen puh. 040 595 9106.

Naisten illat

Torstaina klo 17.30–20.00. Ilmoittautuminen Riitta Jolangille, puh. 040 514 7526 tai riitta.jolanki@hiy.fi Naisten illat syksyllä 13.9., 11.10., 1.11., 22.11. ja 20.12.

Amputoitujen vertaistapaamiset

Syyskauden aloitus ke 12.9. Hevossalmen lomakylässä klo 17.30. Tapaamiset kuukauden toisena tiistaina 9.10., 13.11. ja 11.12. klo 17.30-19.30 Paikka: HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6, Helsinki. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: eeva.paavilainen@hiy.fi puh. 050 321 5150.

Henkilökohtaisten avustajien työnantajat vertaistukiryhmä

Kokemusten ja ajatusten vaihtoa henkilökohtaisen avustajan työnantajan roolista ja työnantajuuteen liittyvistä käytännön kysymyksistä. Ilmoittautumiset Riitta Jolanki puh. 040 514 7526. Kokoontumiset kuukauden 1. perjantai klo 16.30–18.30. Syyskauden kokoontumiskerrat: 7.9., 5.10., 9.11. ja 30.11.



10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:n JÄSENEKSI

Helsingin Invalidien Yhdistys ry (HIY) on perustettu vuonna 1938 ja on yksi Invalidiliiton perustajayhdistyksistä ja sen suurin jäsenyhdistys. Yhdistys edistää fyysisesti vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja valvoo heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä myös perheenjäsen, ystävä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. **Liity jäseneksi ja osallistu monipuoliseen toimintaamme!**

1

Yhteisiä uutisia – Täyttä Elämää -jäsenlehti

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

2

Tietoa ja taitoa, eväitä itsenäiseen elämään – koulutus

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

3

Tukea toisistamme – vertaistuki

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

4

Lasten ja nuorten toiminta – menoa ja meininkiä

Pelejä, melontaa, geokätkentää ja paljon muuta. Lasten ja nuorten liikuntaryhmissä ja retkillä tarjoamme hauskaa

yhdessäoloa, liikunnan riemua ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia.

5

Harrasta monipuolisesti HIY:ssä

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

6

Pidämme puoliasi – tavoitteena kaikille esteetön Helsinki

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

7

Lomaile esteettömästi lomakylissämme

Lomakylämme meren rannalla Helsingin Hevossalmessa ja maalaismaisemissa Lopella tarjoavat mainiot puitteet lomailuun ja yhdessäoloon.

8

Yhdistyksessämme tapahtuu – iloa yhdessä toimimisesta

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

9

Avustajavälitys – suurella sydämellä, sinua kunnioittaen.

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

10

Invalidiliiton jäsenedut

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

UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Etunimet Sukunimi
Syntymäaika Lähiosoite
Postinumero Postitoimipaikka
Puhelin Sähköposti
Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu
Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englanti ☐ muu

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä
Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

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

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen tallentamisen jäsenyhdistyksen ja Invalidiliitto ry:n rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti, EU:n tietosuoja-asetuksen, muun soveltavan lainsäädännön sekä jäsenyhdistyksen ja Invalidiliiton tietosuojaselosteen mukaisesti (löytyy www.invalidiliitto.fi). Minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti yhdistykselle tai Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta hakemuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

Vapaaehtoiset tiedot: Seuraavien tietojen täyttäminen on vapaaehtoista. Tietojen avulla voimme huomioida paremmin tarpeesi jäsenpalvelujen suunnittelussa. Tietojasi käsitellään luottamuksellisesti.

Esisijainen liittymissy (valitse yksi)

☐ Olen fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö ☐ Olen fyysisesti vammaisen tai toimintaesteisen henkilön omainen
☐ Haluan edistää Invalidiliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta-ajatuksen toteutumista ja hyväksyn yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Esisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Esisijaiset apuvälineet

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Annan suostumukseni Invalidiliitolle ylläolevien terveydentilaan liittyvien tietojen tallentamiseen EU:n tietosuoja-asetuksen artiklojen 5, 7 ja 9 mukaisesti. Tiedostan, että minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta suostumuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi

Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero

Kiitos Ilsele -riimi 29.5.2018

*Sä pitkän päivätyön yhdistyksessämme teit
ja meidän invojen asioita eteenpäin veit.
Oli sulla aina kiire ja hoppu,
mutta nyt se on vihdoin loppu.
Sua on pakko kaikesta kiittää,
ei tämä riimi taida kuitenkaan riittää.
Älä silti meitä kokonaan jätä,
toivottavasti ilman sua meille ei tule hätä.
Nyt siirryt eläkkeelle ja jätät ansiotyöt,
toivottavasti nukut stressittömästi kaikki yöt.
Kiitos kaikesta Ilse Uoti,
jää nyt hiukan tyhjäksi tää HIY:n puoti.
Olet meille tärkeä,
sulla on taitoa ja järkeä.
Tämän riimitteli Mustosen Pekka,
tulee ikävä, kun jäät päivittäisestä arjesta vekka.*

