

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN
YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 1/2019



Hallitus
2019
s. 05

Kaikki Samalla
Viivalla -hanke
s. 12

Vertainen
Vierellä -hanke
s. 10



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938
Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

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

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

Varapuheenjohtaja Jan Huopainen
puh. 040 0582762
jan.huopainen@hiy.fi

Toiminnanjohtaja
puh. 09 7206 2415 tai 050 415 6415
toimisto@hiy.fi

Taluspäällikkö Helena Venäläinen
puh. 09 7206 2411
helena.venalainen@hiy.fi

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

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

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

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY ON PERUSTETTU VUONNA 1938 EDISTÄMÄÄN FYYSISET VAMMAISTEN HENKILÖIDEN YHDENVERTAISUUTTA JA TASA-ARVOA YHTEISKUNNASSA. TOIMINTA- ALUEENA HELSINGIN KAUPUNKI.

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

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

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

VUODEN 2018 lopussa yhdistyksessä oli 1650 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2019 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 50 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi



HIY:N NEUVONTAPALVELU

Henkilökohtaista apua ja neuvontaa mm. vammais- ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa ja hakemusten täyttämisessä.

Puhelinajat ma, ti ja ke klo 13.00- 16.00
Tuula Partanen 050 365 2620



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille



Kannen kuvassa:
Juho
Kuva: Marjo Vainikka
Artikkeli sivulla 12

SISÄLLYS 1/2019

Lukijalle	04
Sääntömääräinen syyskokous	05
Avustajakeskus Sentteri	06
Kaisa Karion kolumni	07
Hevossalmen lomakylä	8
Vertainen vierellä -hanke	10
Kaikki Samalla Viivalla -hanke	12
Puurojuhla HIY:ssä	14
Costa Blanca Suomi-Seura	16
Hääpäivän vietto Hampurissa	20
Ei sapeta enää	22
Kerhot	27
Liikuntaryhmät	28
10 hyvää syytä liittyä HIY:n jäseneksi	30
Jäsenhakemus	31
Tapahtumat kevät 2019	32



HIY:n syyskokouksessa paljastettiin valokuvaaja Antero Karjalaisen ottamat valokuvamuotokuvat puheenjohtajista Leena Simola-Nikkonen ja Riitta Jolanki.



Uusi toiminnanjohtaja
Pirjo Virtaintorppa

**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: ILSE UOTI. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2019
ILMOITUSMYynti JA YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 050 415 6415 ISSN 2489-9992**



Sääntömääräinen syyskokous

Helsingin Invalidien Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidettiin lauantaina 24.11.2019 HIY:n toimintakeskuksessa Voudintiellä. Paikalla oli runsas osallistujajoukko, olihan kyseessä vaalikokous.

HIY:N STRATEGIA

Syyskokous vahvisti HIY:n strategian vuosille 2019-2021.

HIY:n visio, Yhdenvertainen, esteetön ja saavutettava Helsinki on hallituksen ohjenuorana ainakin seuraavat kolme vuotta. Kokouksessa vahvistettiin myös yhdistyksen toimintaa ohjaavat arvot eli periaatteet, jotka näkyvät kaikessa toiminnassamme, menettelytavoissa ja käytännöissä.

HIY:N ARVOT OVAT:

• Luotettavuus

Olemme luotettavia ja pidämme lupauksemme. Teemme työtä sitoutuneesti ja asiantuntevasti hyvässä vuorovaikutuksessa jäsenistön, työtovereiden ja sidosryhmien kanssa.

• Ihmisarvo

Arvostamme ja kunnioitamme jokaista ihmistä yhdenvertaisesti. Vaikutamme siihen, että jokaisella on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua, toimia ja vaikuttaa. Hyvinvoiva ja osaava henkilöstö on välttämättömyys.

• Innovatiivisuus

Aktivoimme ja kannustamme toisiamme tuomaan esiin ideoita ja uudistumaan. Ennakoimme toimintaympäristömme muutoksia.

• Osallistavuus

Edistämme jäsenistömme osallistumista ja osallistamista ottamalla heidät mukaan toimintamme kehittämiseen ja toteuttamiseen.

• Vastuullisuus

Huolehdimme ympäristöarvoista ja valitsemme yhteistyökumppaneiksi vastuullisia toimijoita.

VALTUUTUS PÄÄTTIÄN MYYNTIIN

Hallitus sai syyskokoukselta valtuudet myydä tarvittaessa yhdistyksen omistaman Lopella sijaitsevan Päättiän tila ja sillä sijaitsevaa irtaimistoa. Päättiän lomakylän toiminta on jo vuosia ollut tappiollista, päärakennus on homevaurion vuoksi käyttökiellossa ja kiin-

teistön muu rakennuskanta kalliin remontin tarpeessa. Käyttöasteen jatkuvasti laskiessa lomakylän ylläpito ei ole enää tarkoituksenmukaista, vaan vaatisi liian suuria taloudellisia uhrauksia.

HALLITUS 2019

Syyskokouksessa valittiin hallituksen puheenjohtajaksi vuosiksi 2019-2020 nykyinen puheenjohtaja Kristiina Karhos. Kiitän nöyrimmin saamastani luottamuksesta. Hallituksessa jatkavat Heikki Aulio, Jan Huopainen, Markku Lohikoski, Tuula Partanen, Seppo Pihlala ja Viktoria Welling. Uusiksi hallituksen jäseniksi valittiin Matti Koikkalainen, Pekka Hätinen ja Marjaana Väre.

VAPAAEHTOISET OVAT YHDISTYKSEN

Tyttärenpoikani Aatos, 4 v. pohti uravalintaansa. Toivon mietittyään hän ilmoitti äidilleen, että haluaa isona joulupukiksi. Silloin hän voisi lahjoittaa äidilleen uuden pipon, joka pojan mielestä oli jo kamalan vanha ja kulunut. Mutta onko joulupukilla itsellään koskaan joulua? Kun muut juhlivat, pukki on aina jouluna töissä, pitkiä matkoja kuljettavanaan. Saako hän itse koskaan lahjoja? Muori ehkä keittää riisipuuroa aamiaiseksi ja laittaa kahvia ja joulutorttuja matkaevääksi. Miksi pukki sitten jaksaa vuodesta toiseen matkata kaukaa Lapista jakamaan lahjojaan? Ehkäpä syy on siinä lämpimässä yhteisöllisyydessä ja hyväntahtoisuudessa, jonka pukki kokee yhä uudelleen saapuessaan joulun viettoon koontuneiden ihmisten luo.

Joulupukki on kuin vammaisjärjestön vapaaehtoisuustyöntekijä. Hänkin uurastaa tuottaakseen toisille iloa. Parhaimmillaan palkkana on yhteisö, jossa kaikkien on hyvä olla ja jossa hän itsekin viihtyy. Vapaaehtoiset saavat harvoin ansaittua kiitosta työstään. Siis käy tämänn tilaisuuden kiittääkseen kaikkia niitä lukuisia HIY:n vapaaehtoisia, jotka tekevät yhdistyksestämme (erään hallituksemme jäsenen sanoin) "HIY-positiivisen". Yhdistyksen, johon on mukava tulla tapaamaan ystäviä, jakamaan ja saamaan vertaistukea. Kiitos teille kaikille!

Tehdään tästä vuodesta yhdessä entistä parempi ja annetaan HIY-positiivisuuden tarttua!

Hallitus 2019



Takarivissä Marjaana Väre, Viktoria Welling, Tuula Partanen.
Eturivissä Matti Koikkalainen, Seppo Pihkala, Kristiina Karhos, Heikki Aulio,
Pekka Hätinen, Jan Huopainen. Yhteiskuvasta puuttuu Markku Lohikoski.



HIY:n toiminnanjohtajana
aloittaa 18.2.2019
Pirjo Virtaintorppa.

UUDET HALLITUKSEN JÄSENET

Matti Koikkalainen, 60-vuotta.

Vuodesta 1999 Helsingissä asunut sosiaalityöntekijä. Sain selkäydinvamman ja sen seurauksena neliraaahalvauksen auto-onnettomuudessa vuonna 1982 ja siitä asti olen liikkunut pyörätuolilla.

Valmistuin Jyväskylän Yliopistosta yhteiskuntatieteiden maisteriksi ja sosiaalityöntekijäksi vuonna 1998. Muutettuani perheeni kanssa Helsinkiin vuonna 1999 työskentelin kaksi vuotta sosiaalityöntekijänä Helsingin Aids-tukikeskuksessa. Sen jälkeen siirryin Validia Kuntoutukseen kuntoutussosiaalityöntekijäksi. Viime keväänä siirryin vuodeksi Kynns ry:n palkkalistoille.

Luen, käyn kuntosalilla ja seuraan erittäin aktiivisesti yhteiskunta-, sosiaali-, ja talouspolitiikkaa. Minut löytää usein vaimoni kanssa taide-näyttelyistä, teattereista, konserteista ja elokuvista.

Olen ollut invalidiliiton jäsen vuodesta 1983 lähtien ja toiminut yhteensä 16 vuotta Jyväskylän In-

validit ry:n ja HIY:n hallituksessa. Toivon että voin kehittää osaltani yhdistystä ja vaikuttaa myönteisesti helsinkiläisten vammaisten asemaan.

Marjaana Väre, 52 vuotta.

Yhdistyksen vuokra-asunnossa määräkoirani kanssa asuva Koskelainen. Olen vuonna 1981 luusyövän vuoksi amputoitu reisiproteesin käyttäjä.

Olen ollut HIY:n jäsen n. 30 vuotta ja muutamaan otteeseen myös töissä yhdistyksessä, tehden ensin liikuntavastaavan ja myöhemmin avustajavälityksen monipuolisia tehtäviä.

Koulutukseltani olen Rakennuspiirtäjä sekä Apuväline - ja polkupyörämekaanikko. Edellisessä työpaikassa tein apuvälineiden huolto- sekä myyntitöitä. Jotkut saattavat minut muistaa myös aikaisemmasta urheilu-urastani uinnissa ja 2000-luvulla yleisurheilussa, jonka aikana saavutin vammaisten kilpailuissa

useammankin arvokisamitalin, arvokkaimpana vuoden 2004 keihäskulta Ateenan Paralympialaisissa amputoitujen luokassa.

Tämän hetkisiin harrastuksiini kuuluu HIY:n ja Suomen Nuoret Ampuroidut ry:n luottamustehtävissä ja projekteissa toimiminen sekä niiden lisäksi koirani kanssa ulkoilu, mökkeily ja punttisalilla käynti.

Pekka Hätinen

Olen helsinkiläinen ja vuodesta 1968 pyörätuolia käyttänyt selkäydinvammainen. Työurani tein vammaisurheilun parissa. Järjestötoiminnassa olen ollut mukana vuosikymmeniä periaatteella, "jos emme itse aja omia asioitamme, ei niitä aja kukaan muukaan".

Viimeksi olin Invalidiliiton liittohallituksen puheenjohtaja. Yritän antaa oman panokseni Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintaan sen kokemuksen kautta, mitä vuosien varrella on kertynyt.

AVUSTAJAKESKUS SENTTERI

Sentteri lähti hankkeesta, jonka tarkoituksena oli koota toimintamalli henkilökohtaisen avun keskuksille. Tuloksena saatiin luotua malli, joka nyt toimii ohjeena keskusten perustamiselle ja avaamiselle. Kehittämistyöllä oli RAY:n rahoitus ja hanketta tehtiin yhteistyössä alan eri toimijoiden kanssa.

VISIO

Sentterin visiona oli käynnistää kuntien kanssa yhteistyössä yhdenmukaisen toimintamallin pohjalta toimivia henkilökohtaisen avun seudullisia keskuksia keskeisimmille alueille ympäri Suomea. Seutukeskuksen tehtävänä on välittää avustajia ja sijaisia vammaisille työnantajille sekä tukea ja neuvoa henkilökohtaiseen apuun liittyvissä asioissa.

TAVOITE

Avustajakeskuksen Sentterin keskeisempänä tavoitteena on välittää avustajia vammaisille henkilökohtaisen avun päätöksen saaneille työnantajille sekä tukea vammaisia henkilöitä työnantajan ja työnjohtajan roolissa antamalla neuvontaa ja ohjausta niin puhe- kuin henkilökohtaisissa tapaamisissa. Sentteri pyrkii varmistamaan samanarvoisen kohtelun kaikille vammaisille ihmisille ja saamaan henkilökohtaisen avustajajärjestelmän sujuvammaksi.

AVUSTAJAN avulla vammaiset henkilöt voivat, hoitaa asioitaan, käydä työssä tai opiskelemissa, osallistua perhe-elämään ja harrastaa – elää täysipainoista elämää!

Avustajajärjestelmän taustalla on **Itsenäisen elämän -ideologia**. Henkilökohtainen avustaja on avain osallistumiseen ja valinnan vapauteen. Sen rinnalla huomioidaan myös vastuu, joka tulee vammaisen yksilön kannettavaksi.

AVUSTAJAKESKUS Sentteri auttaa tällä hetkellä vain **Helsingissä ja Kauniaisissa** asuvia henkilökohtaisen avustajien työnantajia.

TYÖNTEKIJÄT

Avustajakeskuksessa työskentelee koordinaattorit **Matti Koikkalainen** ja **Yodit Melaku**

AVUSTAJAKESKUS SENTTERIN PALVELUT:

- antaa tukea työntekijöiden rekrytointiin ja perehdyttää avustajia työhön
- henkilökohtaisten avustajien työnantajien henkilökohtainen neuvonta ja ohjaus
- henkilökohtaisten avustajien työnantajien kuukausittaiset ryhmäohjaukset
- antaa avustajille ohjausta avustamiseen ja tukea työntekijänä toimimiseen
- avustaja- ja työnantajarekisterin ylläpito

Yhteystiedot:

Avustajakeskus Sentteri
Siltasaarencatu 4, 5.krs
00530 Helsinki
sentteri.fi
sentteri@sentteri.fi
p. 045 7732 4381

Avustajakeskus Sentterin työntekijän tavoittaa puhelimitse parhaiten seuraavilla ajoilla:

- ma klo 9-12
- ti klo 9-12 ja 13-15
- ke klo 13-15
- to klo 9-12 ja 13-15
- pe klo 9-12

Yhteyttä voi ottaa myös sähköpostilla osoitteeseen: sentteri@sentteri.fi Tarvittaessa voit sopia henkilökohtaisen tapaamisen ajan.

Aurinko nousee ennen ja jälkeen



Keijupölyä- kolumnin kirjoittaja asuu perheensä kanssa itähelsinkiläisessä lähiössä, noudattaa "tee itse"- ideologiaa ja on vannoutunut elämän merkityksellisyyden ja hyvän olon kannattaja.

"Pimeys on näkyvän valon puuttumista."

Lounatuuli on lastenlaulujen parhaimmistoa ja sanat kultahippuja. Säkeistö nro.1 esittelee Lounatuulen, nro.2 rinnastuu pimeyteen ja nro.3 valoon. Samalla tutkimusteni aihe; valo ja pimeys, esittäytyy.

*Lounatuuli tuo pienen laulun
Kenelle tuuli kertoo sen?
Niille joilla on nauravat korvat
ja joilla silmät on lapsien*

*Mitä se lounatuuli itkee?
Se itkee mustia kaupunkoja
Se suree viivasuoria suita
ja nälkäisiä lapsia*

*Mitä se lounatuuli nauraa?
Se nauraa jos joku on iloinen
Se nauraa kun hyvän kaverin löytää
lohikäärmeen tai ihmisen*

Pieni, ystävällinen aamuhetki ennen muun perheen heräämistä hellii pitkän syksyn kangertamaa kehoa ja mieltä. Pimeyden lonkerot vetäytyvät nurkkaan sähähtäen, kun sytyttelen haukotellen valoja hiljaiseen olohuoneeseen. Yksinolo hurmaa ja kankeat ajatukset putkahtelevat toinen toistaan raukeammin venytellen esiin, kuin Hullujen Päivien valkeat haamut katalogin kannessa. Valon ja pimeän välimaastoon pölähtänyt hämähäri asettuu viiksiään haroen sohvaa nurkkaan

kehräten, karvat pörhössä. Kapea, kirkas valosärö ilmestyy pilvien lomaan taivaanrannalle.

Onko pimeällä ja valoisuudella kontrastia? Kun vastakohta-ajatus kyseenalaistetaan, ovat valo ja pimeys vierekkäin niin kuin pianossani mustat ja valkoiset koskettimet. Valo ja pimeys lahjaksi saamassani mukissa, halaamassa toisiaan ylioppilasvuonna -01. Silloin oli korkea hanki, talven viima pyrki vieraiden mukana eteiseen. Olohuoneen ikkunaruuutujen valkeus pimeyden kurkkiessa sisään – minitodellisuus pujahtaa karkelon sekaan ja ryömii ytimeen

kukaan ei estä

tyhjyys

Spiraalissa pimeys uppoaa valoon, valo pimeyteen. Piiritanssi, bolero, bossanova, samapa tuo kun tanssi on yhteinen... pimeyden ja valon.

Mielenkiintoisia aarteita meri huuhtoo rantaan. Mainingin helma heilahtaa, kunnes sulaa aavaan äärettömyyteen. Kaikkia salaisuuksia ei tarvitse heti tonkia esiin, on ihanaa jättää pieni odotuksen nipistys vatsaan. Tutkimukseni valon ja pimeyden suhteesta on saanut jonkinlaisen lopputuleman: "Mitä syvempi pimeys, siitä kirkkaampi valo".

Hevossalmen lomakylä

Yhdistyksellä on kesäviettopaikka jäsenistön ja heidän ystäviensä käyttöön Laajasalossa, Helsingissä. Lomakylässä voi vierailla päiväkävijänä tai vuokrata mökin.

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄ, Vuorilahdentie 7, 00870 Helsinki

Hevossalmeen pääsee Herttoniemen metroasemalta bussilla 86. Pysäkillä on noin 300 metrin kävelymatka perille. Alueella on 15 vuokrattavaa mökkiä, päärakennus, jossa oleskelu- ja ruokailutilat, itsepalvelukeittiö, kaksi inva -wc:tä sekä suihku- ja pukeutumistilat miehille ja naisille. Saunarakennuksessa on takkatupa 10 -20 hengelle. Alueella on grillikatos kävijöiden käyttöön.

Lomakylä on avoinna toukokuun alusta syyskuun loppuun.

Pikkumökkien varaustoivomuksia otetaan vastaan 11.2 -15.3.2019

s-postilla toimisto@hiy.fi tai puh.(09) 7206240.

Isoihin mökkeihin (nro 16 ja 17) tehdään sitovat varaukset (11.2.2019 alkaen).

Isoja mökkejä vuokrataan vuorokausihinnalla. Mökkien varausmaksu on 50 €, joka hyvitetään mökkilaskussa.

Mökkivarausten peruutukset tulee tehdä viikkoa ennen vuokra-ajan alkua.

Myöhemmistä peruutuksista tai peruutuksen tekemättä jättämisestä peritään 50 € korvaus.

Mahdollisesti vapaana olevia mökkejä voi kysyä kesän aikana valvojilta tai toimistosta.

Hevossalmen lomakylän kevättalkoot su 28.4.2019 klo 9 alkaen.

8 Täyttää ELÄMÄÄ

Hevossalmen hinnasto vuonna 2019

Kaikki hinnat sisältävät alv:n.

ISOT MÖKIT (NRO16 JA 17)

Alueella on kaksi isoa vaikeavammaisille pyörätuolin-käyttäjille soveltuvaa lomamökkiä. Mökeissä on makuupaikka 2-4 henkilölle, inva -wc, suihku, pienoiskeittiö, jossa liesi, jääkaappi, kahvinkeitin ja mikroaaltouuni.

Isoja mökkejä vuokrataan enintään 7 vuorokaudeksi kerrallaan.

Vuokra HIY:n jäsenille

touko- ja syyskuu 50 €/vrk

kesä-, heinä ja elokuu 53 €

muiden Invalidiliiton yhdistysten jäsenille 63 €/vrk ja muille 105 €/vrk.

HEVOSSALMEN PIENET MÖKIT

Pieniä mökkejä vuokrataan pääsääntöisesti koko kesäksi tai puoleksi kesäksi.

Mökeissä on vuodepaikka 1-2 hengelle, jääkaappi ja kahvinkeitin. WC- ja suihkutilat sekä keittiö ruuanlaittoon ovat päärakennuksessa. Päärakennuksessa on myös pesukone mökin varanneille, 3€/käyttökerta. Ei sisällä pesuaineita.

Mökkien vuokraushinnat:

955 € toukokuu - syyskuu (5kk)

483 € puoli kesää (1.5.-14.7. tai 15.7.-30.9.)



Tervetuloa kesäviittoon!

Kiertomökki, pieni mökki nro 3.
Tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön.

Toukokuu ja syyskuu:
120 €/ 1 viikko
190 €/ 2 viikkoa
300 €/ 1 kk
Alle viikon varaukset 30 €/vrk.

Kesä-, heinä- ja elokuu
126 €/ 1 viikko
200 €/ 2 viikkoa
315 €/ 1 kk
Alle viikon varaukset 30 €/vrk.

Saunavuorot ovat keskiviikkona ja lauantaina.
Mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan. Muille saunojille 4 €/hlö.
Lauantaisauna kaikilta 4 €/henkilö.

Perhesauna tilauksesta (vain mökin varanneille)
26 €/ 2 tunti ja 20 €/ 1,5 tuntia

Tilaussauna (sisältää myös takkahuoneen käytön)
132 €/ 2 tuntia + 31 €/lisätunti

Takkahuoneen tai päärakennuksen vuokraus
105 € 1- 4 tuntia, lisätunnit 31 €/tunti

HUOM! Päärakennuksen varausaikana mökkiläisillä on oltava vapaa pääsy rakennukseen.

Piha-alueen tai grillin varaus ryhmille
105 € 1- 4 tuntia, lisätunnit 31 €/ tunti.

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

PÄÄTTIÄN LOMAKYLÄ LOPELLA
Päättiän lomakylän toiminta lopetetaan.
Asuntovaunupaikan varanneet voivat olla alueella määrääjän erikseen tehtävällä vuokrasopimuksella.

INFO

LOMAKYLÄN VALVOJA HEVOSSALMEEN!

Hevossalmen lomakylän valvojan tehtäviin haetaan yhtä henkilöä tai pariskuntaa. Valvojan tehtäviin kuuluu monipuolisesti lomakylän huolto- ja kunnossapito, ympäristön siisteydestä ja viihtyvyydestä huolehtiminen sekä saunojen lämmitys ja siivous. Kiinteistöhuollon kokemus katsotaan eduksi.

Valvojan tehtävä sopii henkilölle tai pariskunnalle, joka haluaa viettää kesänsä luonnon läheisyydessä. Tehtävä vaatii kykyä tulla toimeen ihmisten kanssa. On tarpeellista, että valvoja asuu paikalla, joten hän saa lomakylästä asunnon käyttöönsä lomakaudeksi. Valvojan työstä maksetaan nimellinen korvaus.

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n omistama Hevossalmen lomakylä sijaitsee Helsingin Laajasalossa, ja on yhdistyksen jäsenten keskuudessa suosittu lomanviettopaikka. Hevossalmissa on kaksi isoa sekä 12 pientä mökkiä, päärakennus ja saunarakennus. Lomakylä on avoinna toukokuun puolesta välistä syyskuun puoleen väliin.

Tiedustelut toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206240.
Hakemukset toimitetaan 30.3.2019 mennessä
toimisto@hiy.fi tai Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Voudintie 6, 00600 Helsinki



Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia: viimeinen vuosi aluillaan

Aika on vierähtänyt hurjaa vauhtia ja Vertainen vierellä -hankkeen kolmas ja samalla viimeinen vuosi on pyörähtänyt käyntiin.

VIIME syksy oli touhukasta aikaa hankkeessa. Vertaistukijoiden koulutuksia järjestettiin Espoossa ja Oulussa. Espoossa järjestetty TOIVO-valmennus vertaistukijoille järjestettiin yhteistyössä OLKA-toiminnan kanssa. Yhteistyössä olivat myös Aivovammaliitto ry, Syöpäjärjestöt, Syke ry, Sylva ry, Glaukoomayhdistys ry ja 22q11 Finland ry. Koulutus oli pilottikokeilu yhdistysten yhteistyönä järjestetyn vertaistukikoulutuksen mallista. Koulutus järjestettiin lokakuussa kolmena lauantaina. Oli hienoa päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan koulutusta niin huikean osaavan porukan kanssa. Koulutukseen osallistui vertaistukijoiksi haluavia tai jo vertaistukijana toimivia hyvin monesta eri sairaus- ja vamma ryhmästä. Ohjelmassa oli monia vierailevia luennoitsijoita, kokemuskouluttajia sekä viimeisen koulutuskerran päätteeksi Tarinateatteri Virtaa esitti draaman keinoin koulutukseen osallistuneiden tuntemuksia. Tämä oli hauskaa, koskettavaa ja monesti hyvin osuvaa.

OULUSSA järjestettiin koulutus yhteistyössä Oulun Invalidien Yhdistyksen kanssa. Mukana oli hieno porukka ja osallistujia oli saapunut paikalle eri puolilta Suomea. Koulutus oli kahden päivän tiivis paketti ja se toteutettiin hankkeen aikana luodun mallin mukaan. Koulutus sisälsi myös työnohjauksellisen tuokion jo vertaistukijana toimiville henkilöille.

SYKSYN aikana viimeistelimme ja julkaisimme Vertaistukijan käsikirjan, jonka jokainen vertaistukijamme saa omakseen ryhtyessään vertaistukijaksi. Se on tiivis paketti tietoa vertaistuesta, sen periaatteista ja vertaistukijana toimimisen käytännön ohjeista. Sitä varten

käytiin alkusyksystä ottamassa kahden vertaistukijan **Marjaana Väre**n ja **Miia Blomqvistin** kanssa hienoja kuvia Lammassaareissa. Vesisade yllätti useaan kertaan, mutta mallimme jaksoivat urhoollisesti hymyillä sateesta huolimatta.

LOPPUVUODESTA koostettiin myös Amputoidun tietopaketti, joka sisältää monipuolisesti tietoa vertaistuesta ja yhdistystoiminnasta sekä yleistä tietoa amputaatioon liittyen. Tietopaketteja voivat tilata yksityishenkilöt ja niitä toimitetaan sairaaloihin jaettavaksi potilaille, joille on tehty amputaatio. Näin toivomme tiedon tavoittavan mahdollisimman monet, ettei kukaan joutuisi yksin pähkäilemään uuden elämäntilanteen haasteita.

NYT viimeisenä vuonna jatketaan samoissa merkeissä kuin tähänkin asti ja vertaistukihenkilöiden koulutuksia järjestetään eri puolilla Suomea, niin yhteistyössä paikallisyhdistysten kanssa, kuin hankkeen omina koulutuksinakin. Vuoden ensimmäinen koulutus järjestetään Turussa. Sieltä suunnalta on tullut paljon toiveita ja koulutusta kaivataan, joten järjestettävä koulutus tulee tarpeeseen. Toivon mukaan yhteistyötä vertaistuen merkeissä saataisiin käyntiin myös Turun yliopistollisen sairaalan kanssa.

KEVÄÄLLÄ on tiedossa taas myös esimerkiksi Rajaton-tapahtuma, joka sai viime keväänä niin paljon hyvää palautetta, että se järjestetään uudestaan päivitetyllä ohjelmalla. Luvassa on entistä enemmän vertaistukikeskusteluja eri aiheista, sekä esittelyssä entistä enemmän harrastusmahdollisuuksia.



Miia Blomqvist ja Marjaana Väre toimivat molemmat Vertainen vierellä-hankkeen vertaistukijoina.



Amputoitujen vertaistapaamiset jatkuvat Voudintiellä kuukauden toisena tiistaina. Tervetuloa mukaan!

INFO

TULEVIA KOULUTUKSIA JA TAPAHTUMIA:

AMPUTOITUJEN VERTAISTUKIHENKILÖIDEN KOULUTUS Turussa 8.-9.2.2019. Yhteistyössä Vertainen vierellä -hanke ja Turun Seudun Invalidit.

Koulutus on tarkoitettu sekä uusille, että jo kokeneille vertaistukijoille. Koulutus on maksuton. Matkakulut ja tarvittaessa majoitus korvataan osallistujille.

TOIVO-valmennus vertaistukijoille pääkaupunkiseudulla keskiviikkoisin 13.3., 20.3., 27.3. ja 3.4. aina klo 16.30-20.00. Koulutus on avoin kaikille vamma- ja sairausryhmille. Koulutuksen järjestää OLKA-toiminta.

RAJATON -tapahtuma 6.4.2019
Metropolia-ammattikorkeakoulun tiloissa
Vanha viertotie 23, 00350 Helsinki

Lisätietoa koulutuksista ja tapahtumista osoitteessa www.amputoidut.fi tai puhelimitse 050 321 5150.

Kaikki Samalla Viivalla –hanke vei lapset ratsastamaan

Olimme sopineet syysloman päätteeksi ratsastuskokeilun lapsille sunnuntaina 21.10.2018. Paikkana Ratsutila Wikner Kirkkonummella, joka on Suomen Ratsastajainliiton hyväksymä ratsastuskoulu.



Ratsastamassa Juho 8v

TILAN emäntä **Annukka Wikner** otti perheet vastaan tallilla ja sitten ratsaille. Ratsuina toimivat rauhallinen Megan-hevonen ja ponit Harmony ja Hanni. Jokaiselle lapselle oli varattu 30 minuutin ratsastus ja lasten ratsastusopettajana toimi **Merja Miettinen**. Jännitystä oli selkeästi ilmassa, mutta hevosen tai ponin selkään päästyään lasten ilmeet muuttuivat helpottuneiksi ja hmy levisi suupieliin.

RATSASTUKSEN jälkeen nautimme saluunassa pienen välipalan ja ratsastuskoulun toinen opettaja **Ronja Mäkinen** kertoi hieman Ratsutila Wiknerin toiminnasta ja mahdollisuuksista harrastaa ratsastusta.

Lasten filiksiä tapahtumasta:

Juho 8v ”Oli tosi kivaa”

Elsa 8v ”Vähän jännitti ensin, oli kivaa”

Mikko 8v ”Oli tosi kivaa. Oli kiva olla kyydissä. Ei jännittänyt yhtään. Pienenä olen ollut kokeilemassa tandemratsastusta. Nyt ensimmäistä kertaa yksin hevosen selässä. Pidin itse suitsia. Oli helppo ohjata.”

Mikon siskot Anni 8v ja Maija 8v totesivat myös että ”Oli kivaa”

Enni 15v ”Olen aiemmin harrastanut ratsastusta. Nyt on ollut pari vuotta taukoa. Pitkä tauko, teki mieli tulla ratsastamaan. Oli ihanaa! Hevoset ovat ihania, ne eivät tuomitse tai arvostele.”

Kaarlo 10v ”Oli tosi, tosi, tosi hauskaa. Hauskaa oli ratsastus itsessään ja hepan äänet. Olen käynyt aiemmin kaksi kertaa hevosen selässä.”

USEAMPIKIN perhe kiinnostui ratsastusmahdollisuuksista, joskin omakustanteisesti kyseessä on aika hintava harrastus. Ratsastajainliiton kautta voi hakea tukea pararatsastukseen, mikäli lapselle ei ole myönnetty Kelan kautta ratsastusterapiaa. Kannattaa olla yhteydessä Hanna Talvitiehen hanna.talvitie@ratsastus.fi

SUOMEN Ratsastajainliiton sivuilla pararatsastus määritellään seuraavalla tavalla: Ratsastus tarjoaa avointa, esteetöntä ja elämyksellistä liikuntaa kaikille ratsastajille.

Lajina ratsastus on kaikille samanlainen. Erityisryhmien ratsastuksessa eli pararatsastuksessa (aikaisemmalta nimeltään vammaisratsastus) ratsastuslajia ei muuteta, mutta opetus, varusteet ja olosuhteet voidaan järjestää tilanteen mukaan.

Tavoitteena on tukea ratsastajaa erilaisilla toimintatavoilla ja apuvälineillä siten, että ratsastaminen onnistuu turvallisesti ja ratsastaja voi kehittyä omien mahdollisuuksiensa mukaisesti.

OLI huikean hieno päivä ja perheet olivat ratsastuskokeiluun erittäin tyytyväisiä. Allekirjoittaneelle jäi lasten hymyen lisäksi mieleen Ennin sanat ”Hevoset ovat ihania, ne eivät tuomitse eivätkä arvostele”

KIIITOS vielä Ratsutila Wikner hienoista järjestelyistä. Kiitos myös Uudenmaan CP-yhdistys ja VAU, kokeilun mahdollisti Uudenmaan CP-yhdistyksen saama avustus Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ltä.



SEMINAARI ESTEETÖN LIIKKUMINEN

Keskiviikkona 3.4.2019 kello 15-18

Kampin palvelukeskuksessa, Salomonkatu 21 B, 2. kerros.

Seminaarin järjestävät helsinkiläisten vammaisjärjestöjen
HELJÄ-Esteettömyys -työryhmä ja Helsingin vammaisneuvosto.

Esteettömässä liikkumisessa on tapahtunut ja tapahtuu lähiaikoina useita muutoksia. Seminaarissa kuullaan Helsingin matkapalvelun, Kelan, VR-lähiliikenteen ja HKL/HSL:n uudistuksista.

TILAISUUS ON KAIKILLE AVOIN JA MAKSUTON. Tervetuloa!

Lisätietoja: Kristiina Karhos, pj.hiy@hiy.fi, puh 050 4635 732

TULE TEKEMÄÄN YHDESSÄ HYVÄÄ!

HIY on mukana pieni ele – vaalikeräyksessä eduskuntavaalien aikana
3. - 9.4.2019 ja 14.4.2019



Vapaaehtoisten lipasvahtien avulla voimme toteuttaa hankkeen ja kerätä varoja oman yhdistyksemme toimintaan.

Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistyksen jäsen, tuttava tai sukulainen. Lipasvuorot voi valita oman ajankäytön mukaan.

Lipasvahdin tehtävänä on huolehtia lippaasta, hymyillä ja kiittää lahjoittajaa.

VOIT ILMOITTAUTUA VAPAAEHTOISEKSI LIPASVAHTIKSI TARJA RAASSINALLE

traastaja@gmail.com tai puh. 0452700969

Puurojuhla HIY:ssä

HIY:n toimintakeskuksessa vietettiin puurojuhlaa sunnuntaina 16.12.2018. Toimintakeskuksen juhlasali oli viimeistä istumapaikkaa myöten täynnä.



JUHLA alkoi musiikin soidessa ja Lucia-neitojen saapessa tuomaan valoa hämäämään talvipäivään. Joulupukin muori ja pienet tontut jakoivat hedelmiä ja jouluiloa yleisölle. **Leila Lehikoinen** laulatti perinteisiä joululauluja, ja iloisen puheensorinan vallitessa nautittiin joulupuuroa ja glögiä.

HIY:n 80-vuotisjuhlavuoden aikana yhdistys on halunnut muistaa yhdistyksen pitkäaikaisia toimijoita ja vapaaehtoisia.

PUUROJUHLAN yhteydessä yhdistyksen hallitus halusi kiittää kahta henkilöä pitkäaikaisesta yhdistystyöstä. Puheenjohtaja **Kristiina Karhos** ojensi kunniakirjat **Heidi Viheriälle** ja **Eija Mäntyselle**.

HEIDI käveli toimistollemme kymmenen vuotta sitten ja kysyi voisiko kokeilla aloittaa joogaryhmän ohjaamista yhdistyksessä. Aloitimme kokeilun ilomielin ja siitä lähtien jooga on ollut yksi suosituimmista yhdistyksen liikuntalajeista.

VUOSIEN aikana Heidi kouluttautui viralliseksi jooga-

opettajaksi ja HIY:ssä aloitettiin myös tuolijoogaryhmä. Joogaryhmät kokoontuvat edelleen, ja osa kymmenen vuotta sitten aloittaneista henkilöistä on edelleen mukana. Kiitos näistä vuosista, Heidi. Toivomme yhteistyömme jatkuvan edelleen.

EIJA Mäntynen on toinen henkilö, jonka vapaaehtoistyön panos yhdistykselle on ollut merkittävä. Hän oli yhdistyksen toiminnassa mukana ensimmäisen kerran vapaaehtoisena avustajana ystävänpäivänä 2008.

EIJA ei jäänyt vain kaatamaan kahvia, vaan nopeasti hän osallistui myös Täyttä Elämää -lehden toimittamiseen. Entisenä mainostoimistotyöntekijänä ja tiedotuksen ammattilaisena Eija on ollut korvaamaton apu lehtijuttujen kirjoittajana, juttujen oikolukijana ja lehden ulkoasun uudistajana.

JUHLATOIMIKUNNAN ja viestintätoimikunnan jäsenenä Eija tunnetaan mielipiteiltään vahvana ja jämäptinä, tavoitteellisena tekijänä. Toivottavasti yhteistyömme jatkuu edelleen.



Heidi Viheriälä, Kristiina Karhos ja Eija Mäntynen



Costa Blanca Suomi-Seura

TORREVIEJAN SUOMALAISTEN KOHTAAMISPAIKKA

Suomalaiset ovat perustaneet Suomi-seuroja eri puolille maailmaa. Ulkomailla, vieraassa ympäristössä ja usein kielitaidottomana hakeudutaan mielellään maanmiesten seuraan, harrastamaan ja hakemaan neuvoja.

ESPANJASSA toimii useita Suomi-seuroja. Yksi näistä on Torreviejassa toimiva Costa Blanca Suomi-Seura. Seuran toimistovastaava **Riitta Raitasuo-Lukkarinen** kertoi seuran toiminnasta:

- **SEURAMME** on perustettu vuonna 1986 ja nykyisin meillä on n. 850 jäsentä. Jäsenten keski-ikä on n. 65 vuotta. Viime aikoina on alkanut tulla enemmän myös lapsiperheitä ja pohdimmekin lastentoiminnan käynnistämistä. Aloitteen pitäisi kuitenkin mielellään tulla vanhemmilta, koska he tietävät parhaiten mitä toimintaa lapset haluaisivat ja meillä olisi tilat tarjolla.

- **VIIDEN** 2015 siirryimme uusiin tiloihin ja nyt meillä onkin käytössä uusi keittiö ja kahvilatilat sekä alakerrassa hieno kirjasto, kokoontumistiloja ja infrapunasuuna.

HARRASTUKSIA

- Suosittuja harrastuksia ovat golf ja muut liikuntamuodot kuten lentopallo, sauvakävely ja petankki. Suomi-seuran golfkerho järjestää jäsenilleen koulutusta, kilpailuja ja kenttävuoroja alennuksella.

- **KIELIKURSSIT** ovat myös suosittuja. Tänä talvena olemmekin käynnistäneet kaksi uutta keskustelukurssia.



Costa Blanca Suomi- Seuran toimistovastaava Riitta Raitasuo- Lukkarinen seuran toimiston edessä.

- **MEILLÄ** toimii myös useita eri harrastusryhmiä, kuten taidekerho, bridgekerho, biljardikerho ja käsityökerho.

- **TÄMÄN** talven aikana meillä on tulossa myös runsaasti erilaisia luentoja, lyhytkursseja, kirpputori ja taidenäyttely.

- **KEVÄÄLLÄ** tehdään pitkä Andorran kiertomatka ja päivämatka Almansaan ja ainakin yksi päivän kestävä tutustumismatka on vielä suunnitteilla.

YHTEISTYÖTÄ

- Olemme Helsingissä toimivan Suomi-Seura ry:n jäsen ja voimme anoa sieltä apurahoja erilaisiin toimintaa tukeviin tarkoituksiin. Viime syksynä saimme suurehkon



Suomi-Seuran kahvio on auki maanantaista torstaihin klo 10 - 14 ja perjantaisin klo 13 - 17. Ku-
vassa lounasvieraita ja takarivissä keskellä kokkipariskunta Maria ja Jouko Kukkula.



Suomi-Seuran toimitilat sijaitsevat Los Locos- rannan tuntumassa Torre viejan keskustassa.

apurahan sydäniskurin (defibrillaattorin) hankintaan. Vuosittain saamme myös tietyn määrän uusia kirjoja. Meillä on myöskin oikeus lähettää edustajamme Suomi-Seura ry:n vuosittain järjestämään Ulkosuomalaisparlamenttiin.

- **TEEMME** myöskin yhteistyötä suomalaisten oppilaitosten kanssa ja meillä on tälläkin hetkellä toimistossamme kaksi suomalaista harjoittelijaa. Vielä kaipaisimme keittiöömme kokkiharjoittelijaa.

- **TOIVOTAMMEKIN** kaikki Torre viejassa kävijät tervetulleiksi tutustumaan tiloihimme ja toimintaamme, sanoi Riitta haastattelun lopuksi.

!INFO

SUOMI-SEURA RY

Suomi-Seura ry toimii Suomen ulkopuolella asuvien suomalaisten ja Suomi-seurojen yhteistyöjärjestönä. Se on perustettu 1927 ja se sijaitsee Helsingissä.

Suomi-Seura ry tarjoaa ulkomaille lähteville, siellä oleville ja Suomeen palaaville neuvontaa, koulutusta, tiedotusta, edunvalvontaa, jäsenetuja ja Suomi-tuotteita. Se julkaisee Suomen Silta-lehteä ja toimii Ulkosuomalaisparlamentin sihteeristönä. Yhdistyksen jäsenmäärä on n. 23 000.

Lähde: suomi-seura.fi

KULTTUURIT KOHTAAVAT

Monikulttuurinen iltapäivä
HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6, Helsinki
Tiistaina 2.4.2019 kello 13.00-15.00

**Tule tapaamaan uusia kavereita
ja pitämään hauskaa!**

Ilmoittautuminen 26.3.19 mennessä
puh. 09 720 6240 tai toimisto@hiy.fi



Hilma
vammoisten muutosvoimien tukikeskus



NAISTEN ILLAT -VERTAISRYHMÄ

Torstaisin kolmen viikon välein klo 17.30- 19.30

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6, Helsinki.

Yhteyshenkilö Riitta Jolanki puh. 040 514 7526, riitta.jolanki@hiy.fi

OHJELMA KEVÄÄLLÄ

- 17.1. Mitä kuuluu? Kevätkausi alkaa!
- 7.2. Uskalla olla nainen! Katsotaan Vammaisjärjestöjen naisverkoston 15- vuotisesta toiminnasta kertova juhlaideo. Keskustelua aiheesta.
- 28.2. Sisäinen turvallisuus. Alustajana on vertaistuesta vastaava vanhempi suunnittelija Päivi Helakallio Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry:stä. Yhteinen tilaisuus PK-seudun invalidiyhdistysten miesten vertaisryhmän kanssa.
- 21.3. Alustavasti aiheena Naisten hyvinvointiin liittyvä aihe / Metropolia AMK
- 11.4. Hankekoordinaattori Louna Hakkarainen, Naisten Linja: Turvaverkko-hanke: Naisten puolella. Digitaalista väkivaltaa vastaan.
- 9.5. Oriflame-manageri Seija Koistinen: Oriflame-kosmetiikkatuotteiden esittely. Mahdollisuus saada pientä maksua vastaan kulmien tai ripsien kesto värjäys. Tarkka kellonaika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.



KESKUSTELUILTA

HENKILÖKOHTAISEN AVUN TOTEUTTAMISTAVOISTA

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6, Helsinki

Keskiviikkona 6.3.2019 klo 18-20

TEEMANA PALVELUSETELIN JA TYÖNANTAJAMALLIN EROAVAISUUDET

Asiantuntijoina Veikko Lehtonen (JHL), Jarmo Tiri (Heta-liitto) ja Laura Filppu (HIY Avustajavälitys)



JHL JULKISTEN JA HYVINVOINTIALOJEN
TYÖTÖMYYSHÄLÄ



**Helsingin
Invalidien
Yhdistys ry**



045 8519 000



avustajavälitys@hiy.fi



Voudintie 6
00600 Helsinki



www.hiy.fi

HENKILÖKOHTAISTA APUA PALVELUSETELILLÄ

Helsingin Invalidien Yhdistys ry tarjoaa Helsingin alueella asuville vammaisille henkilöille henkilökohtaisen avun palveluja yli kymmenen vuoden kokemuksella.

Jos sinulla on henkilökohtaiseen apuun myönnetty palveluseteli tai haluat lisätietoja, ota yhteyttä. Me autamme.

OTA YHTEYTTÄ!



HÄÄPÄIVÄN VIETTOA HAMPURISSA

Kun pohdimme 12-vuotis hääpäiväkohdetta, mieheni Pekka otti esille Hampurin jossa hän oli poikennut 1980-luvulla inter-raililla. Itse en ollut siellä koskaan käynyt.



Miniatur Wunderland

HAMPURISTA alkoi The Beatlesin yhtyeen nousukiito ja heidän mukaansa on nimetty aukio. Hampurissa on toiminut myös Beatles-museo, mutta se ei ilmeisesti kannattanut, sillä vuonna 2009 avattu museo suljettiin jo vuonna 2012.

MINIATUR Wunderland, jossa on maailman suurin pienoisrautatietekokoelma, on Hampurin tunnetuin ja suosituin nähtävyys. Hotellimme 25 hours/Let's spend a night together on varsin keskeisellä paikalla ja tuo Miniatur Wunderland on aivan sen tuntumassa. Miniatur Wunderlandiin suositellaan lippujen hankkimista etukäteen.

MATKALLE pääsimme lähtemään Helsingistä hieman myöhässä, sillä kohteessa taisi olla joku kiitorata poissa käytöstä ja tämä tietäisi jonkin verran ruuhkaa. Sovittu pyörätuolikuljetukseen ei tullut vaikka tarpeesta oli ilmoitettu lippuja varatessa. Pekka tarvitsee pyörätuolia vain siirtymisissä eikä hänellä ole omaa tuolia.

HAMPURIN päässä reitin piti olla selkeä terminaalista hotellille. Vaiherikkaan matkan päätteeksi selvisimme

kuitenkin pääteasemallemme joka oli moderni, avara ja miellyttävän viileä kun olimme koko alkureissun kulkenneet paahteessa. Esteettömät asemat on merkitty pyörätuolisymbolein karttoihin sekä opasteisiin ja ne toimivatkin hyvin.

HOTELLIN respassa meitä neuvottiin, että hotellin vieressä on linjan 111 pysäkki ja kuljettajalta kannattaa ostaa päivän ryhmälippu, jolla pääsee tutustumaan kaupungin nähtävyyksiin.

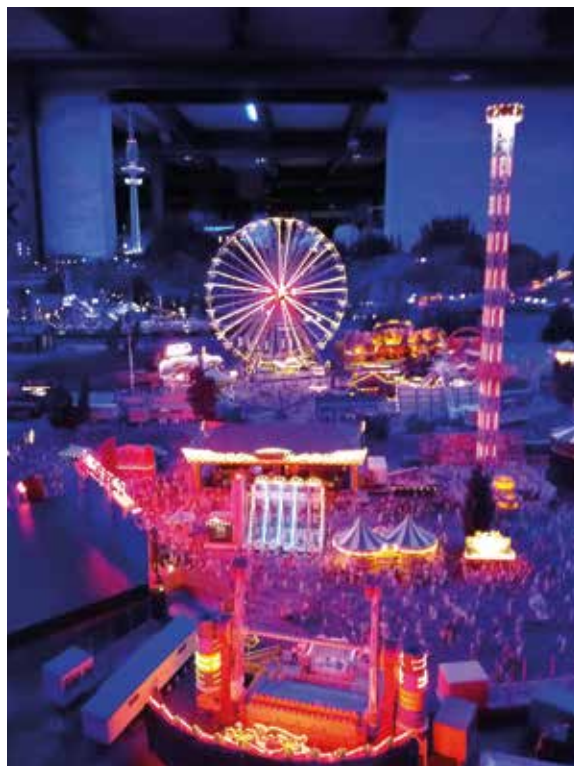
LP-LEVYN muotoinen Beatles-aukio Reeperbahnilla, ei oikein päässyt oikeuksiinsa, koska alueella oli kaiketi jokin rakennusprojekti meneillään. Yhtyeen 4+1 metallista musikanttihahmoa Paul, Ringo, George, John, jossa alkuperäinen basisti, 1962 menehtynyt Stuart oli hieman erillään muista, menettivät jotenkin hohtoaan remontin keskellä.

PYÖRÄTUOLIMAAANANTAI

Olimme ostaneet Miniatur Wunderlandiin liput netistä etukäteen. Paikan nettisivusto mainosti saavutettavuuttaan ja heillä oli erityinen aika pyörätuolinkäyttä-



Miniatur Wunderland Skandinavia



Miniatur Wunderland Tivoli

jille. ns. pyörätuolimaanantai. Tottakai saa tulla milloin haluaa paikalle, mutta jotta pyörätuolia käyttävillä olisi paras näkyvyys kaikkialle, netissä mainitaan erityisiä ajankohtia jolloin pyydetään kävelevien henkilöiden antavan tilaa pyörätuolia käyttäville henkilöille, jolloin on mahdollista nähdä hyvin joka paikkaan.

MINIATUR Wunderlandissa on maailman suurin pienoisrautatie. Oli hauska nähdä miten vanhoilla miehillä silmät loistivat, ikään kuin olisivat saaneet samalla leikkiä kaikella näkemällään. Saimme lainaksi pyörätuolin, joka helpotti liikkumistamme. Näimme vuorokauden ajat, majakat, tivolit, lento-onnettomuudet, junien viilettävän ohitse, hissien kyyditsevän matkalaisia Alpeille, Sibelius-monumentin ja Suomen lipun Kiirunan kohdalla, toki olimme Skandinaviassa. Hieno paikka vaikkei tekniikasta ja rautateistä niin olisikaan innostunut. Seinällä oli kuvia tunnetuista henkilöistä joita oli käynyt siellä, mm. Niki Lauda, Rod Stewart ja saksalaisista poliisisarjoista tuttu Til Schweiger.

HAMPURIN Pyhän Nikolain kirkon muistomerkki muistuttaa Liverpoolin St. Luke's kirkkoa. Pyhän Ni-

kolain kirkko pommitettiin lähes maan tasalle vuonna 1943 ja yhdellä seinänkappaleella on valokuvia miltä kirkko oli näyttänyt aikaisemmin. Hissi vei meidät torniin jossa pääsimme ihailemaan maisemia.

YKSI suosittu nähtävyys, Planten und Blumen -puutarha on kuuluisa mm. ruusutarhasta, japanilaisesta puutarhasta ja vesiuruista. Vesiurut eivät kaiketi soineet kuin vasta hämärässä, mutta puutarha oli todella kaunis erilaisine kukkineen, kasveineen ja virtaavine vesilähteineen. Muutamalla tuttavalla ja sukulaisella olisi runsaasti silmänruokaa ja istutusvinkkejä tällaisessa paikassa.

HOTELLI tilasi meille taksin lentoasemalle paluumatkaa varten. Lentokentällä kaikki meni taas tuttuun tapaan. Turvatarkastukset ovat stressaavia, Pekan jalka-rauta huutaa aina skannereissa ja vielä ei sentään ole joutunut sen intiimimpään tutkimiseen.

Helsingin päässä meitä oli vastassa kuljetus johon tuli mukaan myös yksin matkustava pieni poika valtava lappu kaulassaan.

EI SAPETA ENÄÄ

Tositarina siitä kun mies sairastuu sappirakon tulehdukseen ja diagnosoi itse taudin aivan väärin.

MINULLA on pitkän aikaa ollut silloin tällöin yöllisiä vatsakipuja, mutta ne olivat menneet ohi kipulääkityksellä. Yhdistin kyseiset kivut aina fysioterapiassa tekemiini vatsalihasliikkeisiin, joten en katsonut asiaa niin vakavaksi ja kipulääkkeet olivat aina tehonneet.

ERÄÄNÄ heinäkuun yönä, taivas sitten repesi. Minulla oli mielettömät kivut, eikä kipulääkityskään tehonnut pätkääkään. Taas olin pari päivää aikaisemmin tehnyt vatsalihastreeniä, joten yhdistin sen sitten siihen. Se oli noin kolmen aikaan yöllä, kun kivut olivat sietämättömät. En ollut nukkunut pisaraakaan ja hikoilin kuin saunan lauteilla, vaikka olin vaimon mielestä kylmä. Sainoin etten kestä enää vaan soitan HUS Päivystysapuun ja kysyn mitä tehdään. Päivystysavussa kysyttiin kivun voimakkuutta asteikolla 1-10. Sainoin sen olevan ainakin 8. Antoivat luvan lähteä Malmin sairaalan päivystykseen.

SITTEN se ensimmäinen virhe. Lähdin sinne omalla autolla. Malmille tullessa ja ilmoittautuessani minulle määrättiin verikokeet.

SITTEN toinen virhe. Kerroin, että minulta on jo otettu verikokeet jo pari päivää sitten, kun olin ollut kolesterolimitauksessa. Jäin odottamaan vuoroani. Tässä vaiheessa kivut olivat hieman hellittäneet. Lääkärin vastaanotolle päästyäni kerroin että olin saanut taas kipuja vatsajumpasta. Nuori naislääkäri paineli vatsaani ja totesi vatsalihasien olevan krampissa. Määräsi minulle relaksoivaa lääkettä, joka alkoikin vaikuttaa aika

pian. Sanoi, että jos kipu ei hellitä, menet maanantaina terveyskeskukseen terveyskeskuslääkärille. Ajettuani kotiin, kivut olivat sen verran hellittäneet, että sain nukkua aamuyöllä vielä muutaman tunnin.

KOKO viikonloppu meni pienessä kivussa ja jouduin perumaan kulttuurikerhon teatteriretken. Tilatessani lääkäriaikaa Myllypuron terveyskeskuksesta, sain ajan elokuuksi. Mietin jo mielessäni etten kestä sinne asti. Sain vinkin tilata akuuttiaika, ja se järjestyikin heti maanantaiaamuna. Ei muuta kuin taas autolla terkkariin (kolmas virhe).

LÄÄKÄRI otti minut vastaan ja paineli vatsaani ja määräsi minut kaikkiin mahdollisiin tutkimuksiin, mm. varaamaan vatsan ultraääni-tutkimus -ajan ja ensimmäinen vapaa aika löytyikin elokuun puolivälistä. Käytyäni labrassa verikokeissa menin varaamaan lääkäritäni soittoaikaa. Lääkäri tulikin hädissään luokseni ja kertoi, että tulehdusarvoni oli tapissa ja passitti saman tien Meilahden poliklinikalle. ”Fiksuna” miehenä lähdin taas ajamaan autolla kohti Meilahtea. (Virhe numero neljä).

MEILAHDEN sairaalan ympäristössä on kaikenlaista tiettyä menossa ja parkkipaikan löytäminen oli haasteellista. Auto parkkiin ja ilmoittautumaan polille jossa minut otettiinkin systeemiin sisälle ja laitettiin ranneke ranteeseen. Tunnin odottelun jälkeen lääkäri oli lähes varma että minulla on sappirakon tulehdus. Odottaessani tutkimuksien etenemistä minut siirrettiin polikli-

Vähän myöhemmin minut otettiin sairaalaan sisälle ja laitettiin taas uusi ranneke. Tässä vaiheessa tajusin etten taidakaan lähteä enää autolla kotiin.



PUMU ja vaimo

nikan vuodeosastolle odottamaan jatkotoimenpiteitä. Vähän myöhemmin minut otettiin sairaalaan sisälle ja laitettiin taas uusi ranneke. Tässä vaiheessa tajusin etten taidakaan lähteä enää autolla kotiin. Nyt tulikin ongelmaksi miten saan auton kotiin, sillä vaimoni Kirsi ei aja enää autoa. Soitin kaverilleni Jussille ja hän olikin valmis hakemaan kaverinsa kanssa autoni Meilahden sairaalan edestä.

LÄÄKÄRI kävi tutkimustulosten selvittyä kertomassa minulle että minut leikataan vielä samana iltana ja seuraavana päivänä pääsisin jo kotiin, mutta asiat eivät menneenkään aivan niin jouheasti. Minut siirrettiin osastolle ja tässä vaiheessa oikeaan käteeni (ainoaan toimivaan) laitettiin ravintonestetippa ja antibioottitippa. Eli miettikääpä miten tällä yhdellä letkuihin kiinnitetyllä toimivalla kädellä pärjäälee omatoimisesti. Olipa haasteellista.

TIISTAI-AAMUNA noin kello 14 aikaan minua vietiinkin jo kiireellä leikkaussaliin. Kun sain nukutusmaskin kasvoilleni, seuraava muistikuva minulla oli vasta noin kello 19 heräämöstä. Tähystyksenä tehty leikkaus oli kestänyt noin tunti ja 40 minuuttia ja kaikki oli mennyt hyvin. Toipumisen kannalta tähystysleikkaus on parempi kuin avoleikkaus.

HERÄTTYÄNI minut siirrettiin pian takaisin osastolle jonne vaimoni ja vanhempani tulivat minua vielä moikkaamaan. Keskiviikko-aamuna kierroksellaan lääkäri Santos kertoi että kaikki oli mennyt hyvin mutta minua

ei vielä kotiutettaisi kyseisenä päivänä korkeiden tulehdusarvojen vuoksi. Sain maanantaisen aamupalan jälkeen ensimmäisen kerran kiinteätä ruokaa. Ah, tätä niin ihanaa sairaalaruokaa.

TORSTAI-AAMUNA kierroksellaan lääkäri Santos oli kertonut että tulehdusarvoni edellisenä päivänä olivat olleet 268 eli jos ne ovat alle 200, minut kotiutettaisiin torstaina. Jännittyneenä odotin tulehdusarvojeni ja kun sain tietää ne, ne olivat 174. Huolestuin iltapäivällä koska oloni huononi, mutta se onneksi johtui siitä, että kipulääkitystäni oli kevennetty ja kun sain taas normaali kipulääkityksen, oloni koheni. Vaimoni Kirsi tuli minua vastaan sairaalaan ja pääsimme lähtemään KE-LA-taksilla kotiin.

Käytin ensimmäisen kerran KELA-taksia ja kyyti toimikin ripeästi. Meidät tultiin hakemaan Meilahden sairaalan aulasta taksille ja ainut palvelu oli tilataksin sivuoven sähköoven avaaminen. Itse saimme laittaa turvavyöt kiinni ja vaimoni joutui sen minulle auttamaan. Hän oli vielä käytävällä seisomassa kun taksi lähti liikkeelle. Seuraava palvelu kotirapun edessä oli kun kuski painoi sähköisen oven napista auki. Itse saimme tavaramme viedä pois autosta eli ei minkäänlaista jelpiä vaikka mies oli tulossa leikkauksesta. (HIENOA ASIAKASPALVELUA).

KIPULÄÄKKEET pystyin jättämään jo perjantaina pois. Nyt on viikko kulunut leikkauksesta, toipuminen on edistynyt hyvää vauhtia. KIITOS Jukka kaikista hyvistä neuvoista ja avunannoista.



"TEATTERI-ILMAISU TUTUKSI"

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.

Ohjaajana draamaopettaja Sanna Breilin

Aika: La 9.3. ja su 10.3.2019 klo 12.00 – 16.30

Paikka: HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6

Hinta: jäsenet 30 €, ei-jäsenet 40 €

Hinta sisältää kahvin, teen ja pienen välipalan.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 4.3.2019

toimisto@hiy.fi tai puh 09-7206240.

Ilmoittautuneille lähetetään kurssista lasku.



yle RSO



RADION SINFONIAORKESTERIN KENRAALIHARJOITUS

Tule nauttimaan Radion sinfoniaorkesterin mahtavasta musiikista avoimeen ja maksuttomaan kenraaliharjoitukseen Musiikkitalossa, Mannerheimintie 13 A

Keskiviikkona 8.5.2019 klo 9.30

Harjoitus päättyy kello 13 mennessä.

Konsertin ohjelma selviää kevään aikana

**Ilmoittautumiset 30.4 mennessä Pekka Mustoselle
s-postilla pekkajuhani.mustonen@gmail.com, tekstiviestillä tai
soittamalla numeroon 050-5111 650.**

(Ilmoita tarvitsetko pt-paikan). HIY:lle on varattu 20 paikka, joista 5 pt paikkaa.

EDUSKUNTAVAALIT 2019

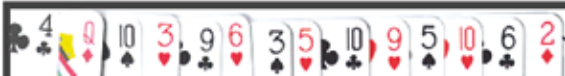
VAALIPANEELI

HIY:n toimintakeskuksessa,

Voudintie 6, Helsinki

Ma 1.4.2019 klo 18-20

**TULE
TENTTAAMAAN
EHDOKKAITA
ERI PUOLUEISTA!**



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n

CANASTA-KERHO

ETSIMME VUODEN 2019 ALUSTA
JOUKKOOMME UUSIA PELAAJIA

PELAAMME CANASTAA, SAMBAA JA
SITOUMUSSAMBA

**KESKIVIIKKOISIN KLO 15-20,
VOUDINTIE, 6 HELSINKI**

**TULE MUKAAN
OPETAMME SINUA PELAMAAN!**

**LISÄTIETOJA:
SEIJA SUOMINEN PUH. 040 744 3209**



TERVETULOA!



ILMOITUSMYYJÄ

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ -LEHTEN

Helsingin Invalidien Yhdistys ry etsii
ilmoitusmyyjää neljä kertaa vuodessa
ilmestyvään jäsenlehteensä.

LISÄTIETOJA
toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 2415



KURKISTUS KARKKITEHTAALLE

OPASTETTU NÄYTTELYKIERROS FAZERIN

VIERAILUKESKUKSEEN KE 20.3.2019 klo 13–14

TAVATAAN KLO 12.45 FAZER EXPERIENCE

VIERAILUKESKUKSESSA, FAZERINTIE 6, VANTAA

Sitovat ilmoittautumiset (myös avustajat) 27.2.2019 mennessä,
Riitta Jolanki, puh 040-5147526 tai riitta.s.jolanki@gmail.com.

Osallistumismaksu 11€ maksetaan 27.2 mennessä HIY:n tilille
FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään oma nimi ja Fazer) tai käteisellä
toimistolle. VPL:n mukaiset henkilökohtaiset avustajat pääsevät maksutta
mukaan. Osallistujamäärä on rajoitettu.

Näyttelykierroksen jälkeen on mahdollista nauttia kahvilassa
omakustanteisesti iltapäiväkahvit tai lounas.

TERVETULOA!



SISÄKURLING TIISTAISIN klo 19-21

VALIDIA, NORDENSKIÖLDINK 18 b

Matalan kynnyksen laji,
mikä soveltuu lähes kaikille.
Helppo oppia jo ensimmäisellä kerralla.
Käytössämme on vierityskouru.

TULE MUKAAN!

Kausimaksu:

HIY jäsenille 35€ ja muille 70€

Yht. Seppo Pihkala 045 3186 266

spihkala@gmail.com



YSTÄVÄNPÄIVÄKAHVIT



To 14.2.2019

klo 13.00-14.30

HIY:n toimintakeskuksessa

Voudintie 6, Helsinki

**TULE TAPAAMAAN
VANHOJA
JA UUSIA YSTÄVIÄ!**

Ilmoittautuminen 11.2.2019 mennessä
puh. (09) 720 6240 tai toimisto@hiy.fi

TERVETULOA!



MAALAUSSKERHO

Maanantaina klo 12.30 - 15.30.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

OMAT KÄSITYÖT - RYHMÄ

Maanantaina klo 15.00 - 18.00.

Yhteyshenkilö Anneli Koskinen puh. 040 595 9106.

CANASTA

Keskiviikkona klo 15.00 - 21.00.

Yhteyshenkilö Seija Suominen puh. 040 744 3209

Tervetuloa uudet pelaajat!

NAISTEN ILLAT

Torstaisin kolmen viikon välein klo 17.30 - 20.00

Yhteyshenkilö Riitta Jolanki, puh. 040 514 7526

tai riitta.jolanki@hiy.fi.

Kevätkausi: 7.2, 28.2, 21.3, 11.4 ja 9.5.2019

ELÄKELÄISTEN KERHO

Torstaina klo 13.00 - 15.00.

Yhteyshenkilö: Tarja Raassina puh. 045 270 0969

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Kevätkauden tapaamiset:

Kuukauden toisena tiistaina klo 17.30 -19.30. HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6.

Tapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille.

Kevätkauden 2019 tapaamiset tiistaina 8.1., 12.2., 12.3., 9.4., 14.5.2019

Lisätietoja: Vertainen vierellä- hanke 050 321 5150 tai Marjaana Väre 044 350 0071

**HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN
TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ.**

Kokemusten ja ajatusten vaihtoa henkilökohtaisen avustajan työnantajan roolista ja työnantajajuuteen liittyvistä käytännön kysymyksistä.

Ilmoittautumiset Riitta Jolanki puh. 040 514 7526.

Kokoontumiset kuukauden ensimmäinen

perjantai klo 16.30 - 18.30

Kevätkausi: 1.3, 5.4 ja 3.5.2019

HIY:n MAALAUSSKERHO ETSII

VAPAAEHTOISTA AVUSTAJAA

**APUA TARVITAAN MM.
PÖYTIEN SIIRTÄMISESSÄ,
MAALAAMISEEN LIITTYVISSÄ TEHTÄVISSÄ
JA KAHVITUKSEN JÄRJESTÄMISSEÄ.**

**MAALAUSSKERHO KOKOONTUU
MAANANTAISIN KLO 12.30-15.30**

Lisätietoja puh. 09 720 6240 tai toimisto@hiy.fi



LIIKUNTARYHMÄT



HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

ASAHI

Maanantaina klo 10.00 - 11.00.
Ilmoittautuminen puh.09 720 6240,
toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille 78 €.

BOCCIA

Tiistaina ja perjantaina klo 13.00 - 16.00.
Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395
Ryhmä on maksuton.

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 €.

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 €.

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 €.

KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily sopii kaikenikäisille
ja -kuntoisille, naisille ja miehille.
Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist, puh. 050 306 6961
jennibboxing@gmail.com

MUUALLA KOKOONTUVAT

28 Täyttä ELÄMÄÄ

HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

NUORTEN PELIKERHO

Pe klo 19.00 - 21.00
Katajanokan liikuntahallilla,
Merikasarminkatu 1, Helsinki.
Ryhmä on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.
Pelataan mm. sulkapalloa ja bocciaa.
Omat avustajat tarvittaessa mukaan.
Kausimaksu 35 €.
Ilm: Anja Kima, anja.kima@welho.com
puh. 041 440 5315.

LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISTEN KOULULAISTEN LIIKUNTARYHMÄ

Sporttis 7-10-vuotiaat koululaiset
Maanantaisin klo 17.30-18.30
Iiriksen liikuntasali, Marjaniementie 74
Ohjaajat: Mervi Pyykkönen ja Ida Hedman.
Yhteyshenkilö: Marjo Vainikka, marjo.vainikka@hiy.fi
050-4623334

Vauhtis 11-14-vuotiaat koululaiset

Maanantaisin klo 18.30-19.30
Iiriksen liikuntasali, Marjaniementie 74
Ohjaajat: Mervi Pyykkönen ja Ida Hedman.
Yhteyshenkilö: Marjo Vainikka, marjo.vainikka@hiy.fi
050-4623334

TREENIS YLI 15-VUOTIAAT NUORET

Torstaisin klo 18.00-19.30
Metropolia ammattikorkeakoulu, Vanha viertotie 23
Ohjaajat: Mervi Pyykkönen ja Ruut Tasmuth
Yhteyshenkilö: Marjo Vainikka, marjo.vainikka@hiy.fi
050-4623334

LIIKUNTARYHMÄT

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 €.

PÖYTÄTENNIS

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

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 €.

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 €.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaina klo 19.00 - 20.30 Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Tomi Rastivo tom39_557@hotmail.com
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

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 €.

SULKAPALLO

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

SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY

Helsinki Outsiders

Treenit Myllypuron Liikuntamyllyssä (Myllypurontie 1) keskiviikkona klo 16.30 - 18.00 ja perjantaina klo 17.00 - 18.30. Perjantaisin valmennusta myös junioreille. Yhteyshenkilö Saila Luumi, jory@helsinkioutsiders.net, puh. 044 343 5661. Lajin [www.sivut: www.sptsalibandy.net](http://www.sivut:www.sptsalibandy.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. 045 112 8649.

AMMUNTA

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

Istumalentopallo, nuorten pelikerho, jooga, lastenjooga ja tuoliyooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätietoja erityisliikunnasta saa Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta puh. 09 3108 7509 ja Facebook.com Spurtti-liikunta sivuilta.





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 elämästäsi 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 lomakylässämme

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

8

Yhdistyksessämme tapahtuu – iloa yhdessä toimimisesta

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

9

Avustajavälitys – suurella sydämellä, sinua kunnioittaen.

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

10

Invalidiliiton jäsenedet

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



JÄSENHAKEMUS

UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Sukunimi Etunimet

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Koulutus Ammatti tai muu vastaava

Asiointikieli ☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Englanti ☒ Muu

☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

Ensisijainen liittymissy (valitse yksi)

☐ Olen fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö ☐ Olen fyysisesti vammaisen tai toimintaesteisen henkilön omainen

☐ Haluan edistää Invalidiliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta-ajatuksen toteutumista ja hyväksyn yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt

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

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

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Ensisijaiset apuvälineet

Lisätietoja / Terveiset Invalidiliitolle tai jäsenyhdistykselle

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamisen Invalidiliitto ry:n ja jäsenyhdistyksen rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa. Käsittelemme tietojasi luottamuksellisesti ja Henkilötietolain 22.4.1999/534 mukaisesti.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero



Invalidiliitto

www.invalidiliitto.fi

YHDISTYS



Kevät 2019

- 7.2, 28.2 Naisten illat
- 12.2 Amputoitujen vertaistapaamiset
- 14.2 Ystävänpäiväkahvit
- 6.3 Keskusteluilta henkilökohtaisen avun toteuttamistavoista
- 9-10.3 Teatteri-ilmaisu tutuksi
- 20.3 Opastettu näyttelykierros Fazerin vierailukeskukseen
- 1.4 Vaalipaneeli
- 2.4 Kulttuurit kohtaavat
- 3.4 Seminaari Esteetön liikkuminen, Kampin palvelukeskuksessa
- 28.4 Hevossalmen lomakylän talkoot
- 8.5 RSO kenraaliharjoitus