

Täyttä ELÄMÄÄ



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 2/2022

Apuvälineet helpottavat
arkea s. 10

Avustajavälityksen katse
on tulevaisuudessa s. 14

Retkikerhon kevät s. 22

Kokemusasiantuntijat
Leena Simola-Nikkanen
ja Satu Sarla

YHTEYSTIEDOT

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

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

Varapuheenjohtaja
Markku Poikela
varapj.hiy@hiy.fi

Toiminnanjohtaja
Pirjo Virtaintorppa (ti-pe)
09 7206 2415 / toiminnanjohtaja@hiy.fi

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

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

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

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

Avustajavälitys, 09 4789 0000

Palvelupäällikkö
Krista Saari (ma-to)
044 7433 534 / krista.saari@hiy.fi

Asiakkuuspäällikkö
Laura Filppu (ma, ti, to)
laura.filppu@hiy.fi

Koordinaattorit
Laura Kaas ja Katariina Kankaanpää
avustajavälitys@hiy.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki
HT-Kiinteistöpalvelu Oy
puh. 0400 850 735
www.htkiinteistopalvelu.fi

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

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,
HHS Palvelut
puh. 044 986 0179
www.hhspalvelut.fi

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938



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

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

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

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

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

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

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

VUODEN 2022 alussa yhdistyksessä oli 1400 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2022 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 45 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivuilta www.hiy.fi.

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



Retkikerhon retket keväällä 2022, artikkeli s. 22

SISÄLLYSLUETTELO 2/2022

Lukijalle	s. 4
HIY vaikuttaa	s. 6
Apuvälinekummitoiminta	s. 8
Pienapuvälineet	s. 10
Ajankohtaista	s. 12
Katse tulevaisuuteen	s. 14
Kukapa nyt ei haluaisi onnellisempi olla!	s. 17
Kotidigituki	s. 18
Kuudenkymppin puberteetti	s. 19
Hevossalmen kesäjuhla	s. 20
Retkikerho	s. 22



Katse tulevaisuuteen -hankkeen työpajatyöskentelyä, artikkeli s. 14

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

**JULKAISIJA JA TOIMITUS: HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY, VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI.
PÄÄTOIMITTAJA: PIRJO VIRTAINTORPPA. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2022
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240 ISSN 2489-9992**

Lukijalle

KESÄÄ KOHTI!



TÄMÄN lehden ilmestyessä suurin osa lumesta lie jo sulanut! Se olisi ainakin toivottavaa. Kuten me kaikki jo monen vuosikymmenen kokemuksella tiedämme, kesä tulee lopulta varmasti. Millainen kesä, sitä emme tiedä...

KULUNUT talvi on ollut – miten sen nyt sanoisi – historiallisen erikoinen. Maailmalla on tapahtunut ja tapahtuu jatkuvasti paljon epämiellyttäviä asioita ja tulevaisuutta on vaikea hahmottaa. Avuttomuus, ahdistus ja pelko iskee meistä moneen välillä niin, että sydämeen sattuu ja henkeä salpaa. Mitä silloin voi tehdä?

SILLOIN on hyvä muistaa vanha tuttu ohje siitä, että ei kannata murehtia asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa. Ja sitten se toinen tärkeä asia: paras tapa tulla onnelliseksi on auttaa muita. Meillä on synnynnäinen tarve kuulua joukkoon, ja avuliaisuus muita kohtaan parantaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Hyvän tekeminen saa ihmisen tuntemaan itsensä merkitykselliseksi. Se puolestaan lisää hyvinvointia.

HYVÄÄ voi tehdä lukemattomilla tavoilla, joista helppoin on se, että kysyy toiselta ihmiseltä mitä hänelle kuuluu. Mitä siis todella kuuluu? Kysyttyään pitää myös olla valmis kuuntelemaan vastaus. Auttamista voi olla

myös se, että pyytää jotakuta kanssaan vaikkapa HIY:n retkikerhon retkelle (sivu 22) tai Hevossalmeen päivää viettämään.

TÄNÄ vuonna järjestämme kesäjuhlat Hevossalmissa jo toukokuun viimeisenä lauantaina (sivu 20). Tulethan silloin viettämään mukavaa iltapäivää kanssamme! Hevossalmen lomakylämme on avoinna 1.5.–30.9. ja siellä on tulevana kesänä uusi valvoja Vesa Vehviläinen. Viime kesän apuvalvoja Matti on kesällä myös muutamia viikkoja apuna ja digipalveluneuvoja Jouni Ahonen päivystää siellä kesä- ja elokuussa tiistaista torstaihin. Puistojumppaakin järjestetään totuttuun tapaan keski- viikkoisin (sivu 20)!

HIY:ssä tapahtuu nyt monenlaista – pientä ja suurta. Ensi vuonna HIY täyttää 85 vuotta. Se on kunnioitettava saavutus mille tahansa järjestölle. HIY:n menestyksen salaisuus on varmasti ollut yhdistyksen valmius tarttua tilaisuuksiin, joita eteen on tullut, pysyä kiinni ajassa ja halu kehittää toimintaansa jäseniään kuunnellen ja heidän etuaan ajaen.

YHDISTYS on mukana kahdessa hankkeessa, joista tässä lehdessä kerrotaan tarkemmin. Avustajavälityksen katse kohdistuu tulevaisuuteen ja osallistumme Euroopan sosiaalirahaston rahoittamaan hankkeeseen, jonka



tarkoituksena on vahvistaa muutoskyvykkyytämme sekä antaa konkreettisia työkaluja kestävästä menestystarinan rakentamiseen. Hankkeen työpajoissa tulevaisuuteen meitä ovat luotsaamassa ulkopuolisten asiantuntijoiden lisäksi välityksen oma henkilökunta vahvistettuna asiakas- ja avustajanäkökulmilla. Tästä lisää sivulta 14 alkaen.

AVUSTAJAVÄLITYKSESSÄMME on nyt pitkästä aikaa sellainen tilanne, että avustajia on riittävästi ja olemme voineet ottaa myös uusia Helsingin vammaispalvelusta palvelusetelin saaneita asiakkaita. Jäsenistössämme saattaa olla sellaisia jäseniä, jotka haluaisivat oman yhdistyksen avustajavälityksen asiakkaaksi tai saatatte tuntea henkilöitä, jotka etsivät itselleen sopivaa avustajavälitystä. Kannattaa ottaa yhteyttä avustajavälitykseen ja kysyä lisää: avustajavalitys@hiy.fi / puhelin 09 4789 0000.

TOINEN merkittävä hanke, johon osallistumme, on HelsinkiMission koordinoima kotidigituki-hanke. Sen myötä jatkamme yhtä suosituimmista jäsenpalveluistamme eli digitukea. Sitä antaa meillä edelleen tuttu digipalveluneuvoja Jouni. Mukaan kaivataan vapaaehtoisia digineuvoja. Lue lisää tästä sivulta 18.

KULTURA on taas todella aktiivinen ja järjestää pal-

jon erilaisia juttuja. Lukupiiri kokoontuu 23.5. ja HAM Helsingin taidemuseo on vierailukohteena 10.6. (sivu 21). Kesällä voi lähteä virkistäytymään teatteriretkelle (sivu 24). Ja Kulturan 10-vuotisristeilylle päästään 6.9.2022. Laita nyt jo päivämäärä kalenteriin, lisää tietoa tulee elokuussa ilmestyvässä lehdessä.

ELOKUUN lehdessä muistutteleme taas kaikista monipuolisista harrastusmahdollisuuksistamme. Meillä on varmasti tarjolla lähes jokaiselle jotakin. Toivomme mahdollisimman monen löytävän HIY:n tarjonnasta itselleen sopivan jutun. Syksyllä eläkeläisten kerholle ei ole vielä löytynyt uutta vetäjää/vetäjiä. Voimme tuki jatkaa kerhoa nykyisellä paikallaan kahvittelu- ja jutte-lukerhona.

NYT kuitenkin nautitaan kesästä, lämmöstä ja upeasta Hevossalmen lomakylästäme!

Hyvää kesää kaikille!

INFO

HIY:n toimisto on keskiviikkona 25.5. avoina klo 9–12 ja perjantaina 27.5. toimisto on suljettu. Toimisto on kesätauolla ja suljettu 27.6.–29.7.

HIY VAIKUTTA

VAMMAISPALVELULAIN UUDISTUS

SOSIAALI- ja terveysministeriössä pitkään valmisteltu hallituksen esitysluonnos vammaislainsäädännön kokonaisuudistuksesta oli lausuntokierroksella 17.2.-4.4. Lakien on määrä tulla voimaan vuoden 2023 alusta. Hallituksen esityksen tavoitteena on toteuttaa vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa, tukea vammaisten henkilöiden itsenäistä elämää ja itsemääräämisoikeutta vamman laadusta riippumatta sekä turvata vammaisten henkilöiden oikeus yksilöllistä tarvetta vastaaviin sosiaalipalveluihin ja välttämättömään huolenpitoon.

HELSINGIN Invalidien Yhdistyksen Vaikuttamistoyhdistys antoi oman lausuntonsa valmisteilla olevaan vammaispalvelulain uudistukseen. HIY painotti lausunnossaan, että uuden vammaispalvelulain tulee olla niin selkeä ja johdonmukainen, että sen toimeenpanossa ja soveltamisessa joudutaan käyttämään mahdollisimman vähän tulkintaa. Lain tulee noudattaa YK:n vammaisyleissopimuksen velvoitteita, mikä tulee kirjata näkyviin perusteluihin. Vammaisten henkilöiden perusoikeuksiin kuuluvat palvelut tulee säätää subjektiivisiksi oikeuksiksi, eikä niiden toteuttamiseen saa vaikuttaa taloudelliset suhdannevaihtelut tai yhteiskuntapolittiset muutokset. Lausuntonsa lisäksi HIY tuki monin osin Invalidiliiton lausuntoa. HIY:n lausunnon voi kokonaisuudessaan tilata toimistolta.

HAP-PARAATI

Vammaispalvelulain uudistuessa henkilökohtaisen avun merkitys omannäköisen elämän mahdollistajana on noussut vahvasti esiin. Vammaisjärjestöjen nyt neljättä kertaa toteuttama. Henkilökohtaisen avun paraati HAP muistuttaa henkilökohtaisen avustajan työn tärkeydestä. Helsingin Invalidien Yhdistys on ollut alusta asti mukana suunnittelemassa paraateja.

HAP-PARAATI toteutetaan tänä vuonna torstaina 12.5. Apuvälinemessujen yhteydessä Helsingin messukeskuksessa. Paraatikulkue lähtee liikkeelle kello 16 ja kulkee Messukeskuksen sisällä ohjelmavalalle. Lavalla esiintyvät muun muassa Jari Mönkkönen, joka kertoo, mitä henkilökohtainen apu hänelle merkitsee. Perhe- ja



peruspalveluministeri Aki Lindén pitää puheenvuoron aiheesta Tulevaisuuden henkilökohtainen apu. Lue paraatista enemmän www.facebook.com/henkilokohtaisenavunparaati

JÄRJESTÖFOORUMI

Helsingin vammais- ja pitkäaikaissairaiden järjestöjen edustajia kokoontui Helsingin Invalidien Yhdistyksen ja Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaisten kutsu- mana 28.3. Kehitysvammatuki 57:n tiloissa Marjanienrannassa ja Teamsilla kokoukseen, jossa luotiin puitteet helsinkiläisten vammais- ja pitkäaikaissairaiden yhteistyölle järjestöfoorumin muodossa. Ajatus järjestöfoorumista syntyi aiemmin Uudenmaan vaikuttajaverkostossa koska koettiin, että Uudenmaan neljän hyvinvointialueen ja Helsingin erillisalueen vammaisneuvostojen tueksi tarvitaan järjestöjen järjestäytymistä. HIY ja HUN vetivät tammi- ja helmikuussa kaksi edeltävää kokousta, joissa keskusteltiin helsinkiläisen yhteistyön tavasta. Yhteistyötä päätettiin toteuttaa säännöllisesti kokoontuvan järjestöfoorumin muodossa. Foorumin koollekutsujiksi jatkossa lupautuivat HIY:n ja HUN:in lisäksi Kehitysvammatuki 57 ry, Pääkaupunkiseudun Hengitys ry ja Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry.



Henkilökohtaisen avun paraati 2022

to 12.5. klo 16 – 17:30

Apuvälinemessut, Messukeskus, Helsinki

16:00 Paraatikulkue lähtee messuhallin 6 ovelta

Paraatimestarina Matti Mamia, JHL

16:40 Paraati hallin 6 ohjelmavallalla

Juontajana Maija Aatelo, Heta-liitto

Musiikkia

Sujuva apu - oma elämä

Maija Aatelo, puheenjohtaja, Heta-liitto ry

Uloba

Videotervehdys

Mitä avustaja minulle merkitsee

Jari Mönkkönen, henkilökohtaisen avun käyttäjä

Yhdenvertaisuus muuttuvassa maailmassa

Mika Välimaa, lakimies, Kynnys ry

17:20 Tulevaisuuden henkilökohtainen apu

Aki Linden, perhe- ja peruspalveluministeri

17.30 Paraati päättyy

Järjestäjät

Expomark

HIY

JHL

KVPS

Heta-liitto

Invalidiliitto

Kynnys

NKL

Apuvälinekummitoiminta alkaa HIY:ssä

Invalidiliitossa oli STEA-rahoitteinen kolmivuotinen TuleApu -hanke, jossa kehitettiin pääkaupunkiseudulle apuvälinekummitoimintaa. Hankkeen päätyttyä Invalidiliitto ja pääkaupunkiseudun paikallisyhdistykset sopivat, että HIY ottaa kopin apuvälinekummitoiminnasta.

UUDEN liikkumisen apuvälineen käyttöön-otto ja sen kanssa liikkuminen koti- ja lähiympäristössä saattaa jännittää. Liikkumisen apuvälineen luovutuksessa on saattanut saada niin paljon ohjeita, että osa niistä on päässyt unohtumaan jo kotimatalla. Kotona saattaa mietityttää, miten suoritan sähköpyörä-tuolilla päivittäisen kauppareissun lähikaupan kapeilla käytävillä? Miten pääsen pyörätuolilla kadulla eteen tulevien esteiden, kuten katukivetysten ja vesikourujen yli turvallisesti? Voiko sähkömopolla liikkua metrossa ja miten siellä tulee toimia?

APUVÄLINEKUMMEJA ON JO, LISÄÄ KAIVATAAN!

Hankkeessa on jo koulutettu joukko kokeneita liikkumisen apuvälineen käyttäjiä, jotka haluavat apuvälinekummina toimia vertaistukihenkilönä uusille, jo perustaidot omaaville liikkumisen apuvälineen käyttäjille. Apuvälinekummin tarkoituksena on rohkaista ja kannustaa liikkeelle. Hän välittää omaa kokemustietoaan, ohjaa ja antaa liikkumisen apuvälineen kanssa toimimiseen liittyviä käytännön vinkkejä. Apuvälinekummin tavoitteena on vastata uuden apuvälineen käyttäjän tarpeeseen ja lisätä valmiuksia liikkumiseen ja apuvälineen käyttöön arjessa.

APUVÄLINEKUMMIT ovat koulutuksen aikana tuoneet esille, että he olisivat itse liikkumisen apuvälineen saadessaan kaivanneet samanlaista apuvälineen käyttöön liittyvää vertaistukea kuin nyt itse antavat, ja ovat siksi hakeutuneet mukaan toimintaan. He toivovat, että uusilla apuvälineen käyttäjillä olisi mahdollisimman matala kynnyks ottaa apuvälinekummitoimintaan yhteyttä.

KUKA KÄY KUMMIKSI?

Apuvälinekummi on vertainen, joka koulutetaan kummiuteen. Hän on vaitiolovelvollinen, ja hänellä on jo vuosien kokemus kyseisen liikkumisen apuvälineen käyttämisestä.

KOULUTETTU apuvälinekummi opastaa omalla esimerkillään, antaa käytännön vinkkejä apuvälineen käyttäjälle, rohkaisee liikkeelle lähtemisessä ja uusien tilanteiden kohtaamisessa. Apuvälinekummi kannattaa kutsua tueksi, jos esimerkiksi apuvälineen kanssa liikkeelle lähteminen jännittää, apuvälineen käyttäminen ei vielä tunnu sujuvalta tai haluaa harjoitella yhdessä vaikkapa kynnyksen ylittämistä, kaupassa käymistä tai metrolla liikkumista.

APUVÄLINEKUMMITOIMINNASTA saatujen kokemusten perusteella apuvälineen käyttövarmuus parane ja rohkeus liikkua kasvaa.

TOIMINTA on käyttäjälle maksutonta ja kummille korvataan matkakulut. **HUOM!** Apuvälinekummitoiminta ei korvaa apuvälineen käyttöönotto-opastusta, vaan täydentää sitä vertaistuellisella esimerkillä ja rohkaisulla.

KUKA TARVITSEE APUVÄLINEKUMMIA?

Kummia voi tarvita kuka apuvälineen käyttäjä hyvänsä. Koko apuvälineen tarve voi olla ihan uusi asia tai sitten henkilö on saanut uudenlaisen apuvälineen, jonka käyttö ei tunnu turvalliselta tai sujuvalta. Kyse voi olla rollaattorista, pyörätuolista, sähkömoposta tai vaikkapa kepeistä.

KUMMIN tarvitsija on voinut nähdä, että joku käyttää



samaa apuvälinettä tosi kätevän näköisesti ja haluaisi oppia itsekin samanlaiseksi.

toon tai uudelle asuinalueelle ja liikkuminen tuntuu epävarmalta.

TARVE voi tulla vaikka siitä, että muuttaa uuteen asun-

Syitä voi olla monenlaisia, mutta apua on saatavissa!

Apuvälinekummitoimintaa Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla

TARVITSETKO APUVÄLINEKUMMIA?

Onko sinulla rollaattori, manuaali- tai sähköpyörätuoli ja kaipaat käytännön vinkkejä sen avulla liikkumiseen lähiympäristössäsi?

Apuvälinekummi on koulutettu ja vaitiolovelvollinen henkilö, joka tulee luoksesi ja antaa vinkkejä liikkumiseen tarpeittesi mukaan.

Ota yhteyttä HIY:n toimistoon: toimisto@hiy.fi,
puh. 09 7206 240

TULE APUVÄLINEKUMMIKSI!

Oletko käyttänyt rollaattoria, manuaali- tai sähköpyörätuolia tai sähkömopoa jo muutaman vuoden ja liikkumisesi sujuu.

Kiinnostaako vertaistukitoiminta ja haluatko rohkaista myös muita sujuvaan apuvälineen käyttöön osana arkea?

Kysy lisää:

Tuija Mäkelä
puh. 044 765 1322
tuija.makela@invalidiliitto.fi



PIENAPUVÄLINE AUTTAA MONESSA

Kun puhutaan apuvälineistä, niin aika monelle tulee varmaan mieleen tutuimmat: pyörätuolit, rollaattorit, valkoiset kepit. Jäsenistämmekin monet käyttävät erilaisia apuvälineitä, joita saavat vammaispalvelulain perusteella. Vammaispalvelulaki on uudistumassa ja se tuo muutoksia myös apuvälineisiin.



LÄHTÖKOHTAISESTI tavanomaisiksi luokiteltavat apuvälineet ovat asiakkaalle maksuttomia. Muiden apuvälineiden kohdalla korvaus vaihtelee. Apuvälineen käyttötarkoitus määrittää vastuutahon, jota kautta apuväline hankitaan ja yleensä kustannetaan. Apuvälineistä vastaavat seuraavat tahot: perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalitoimi, koulutoimi, Kela, työnantaja, työhallinto, valtiokonttori ja vakuutuslaitokset. Kuulostaa monimutkaiselta – ja sitä se onkin.

TÄMÄ artikkeli ei koske tällaisia maksutta saatavia / korvattavia apuvälineitä vaan sellaisia apuvälineitä, joita ihmiset voivat hankkia itse omakustanteisesti. Pääkaupunkiseudullakin on useita asiakkaita palvelevia kauppiaita ja lisäksi on paljon apuvälineitä myyviä verkkokauppoja. Monia apuvälineiksi miellettyjä tuotteita löytyy nykyään ihan tavallisista marketeistakin.

ENNEN LÖYTÄMINEN OLI VAIKEAA

Muistan kun kauan ennen internetiä etsin reumaa sairastavalle äidilleni purkinavaamiseen ja omenoiden

lohkomiseen apuvälineitä. Silloin piti ensin keksiä millä nimellä sellaisia kauppiaita voi yrittää puhelinluettelosta etsiä ja sitten mennä paikan päälle tutkimaan valikoida. Kaupassa yllätyin kaikista niistä tavaroista, joiden olemassaolosta minulla ei ollut aavistustakaan. Myöhemmin lonkkavaivaisen ja lopulta muistisairaana äidin kanssa moni muukin apuväline tuli tutuksi.

NYT kun tätä juttua kirjoittaessani seikkailen eri apuvälinekauppojen kotisivuilla, löydän vaikka minkälaisia apuvälineitä, jotka helpottaisivat meistä jokaisen elämää. Mieleen tuleekin kysyä, että tietävätköhän esimerkiksi yhdistyksemme jäsenet miten paljon sellaisia onkaan olemassa.

ARKEA HELPOTTAVIA VÄLINEITÄ

Kerron tässä nyt ihan muutamista esimerkeistä, joilla kuka tahansa voi arkeansa helpottaa.

”IKÄNÄKÖ” osuu useimpien kohdalle ennemmin tai myöhemmin ja joskus käy niin, etteivät tavalliset silmälasit enää tunnu riittävän ihan kaikissa tilanteissa.



Näkemisen apuvälineisiin kuuluu monenlaisia suurentavia tuotteita, esimerkiksi suurennuslaseja ja suurennuslaitteita. Tietokonetta käyttävä voi hankkia suurilla näppäimillä varustetun näppäimistön. Se on tavallisen näppäimistön kokoinen, mutta itse näppäimet ovat noin kaksi kertaa suuremmat. Näppäimistössä on mustat merkit valkealla taustalla, mikä helpottaa niiden erottamista toisistaan.

KEITTIÖSSÄ sekä ruoanlaitossa että syömisessä voi kohdata erilaisia haasteita liittyen käsien toimintaan tai näkökykyyn. Ajatelkaa miten suuri apu olisi suomea puhuvasta vaa'asta tai erikoismuotoillusta veitsistä ja ruokailuvälineistä. Puhumattakaan kaikista niistä erilaisista purkkien, tölkkien ja korkkien avaamista helpottavista apuvälineistä, joita on olemassa.

KESÄLLÄ ulkoilevien pitäisi muistaa iltaisin tehdä punkkisyyntä ja saada se onneton mukaan lähtenyt punkki ehjänä irti ihosta. Toimenpidettä helpottaisi huomattavasti, jos kotoa löytyisi suurennuslasilla va-

rustetut pinsetit, joilla olisi varmasti muitakin käyttöä. Lähes kaksimetrinen isäni (HIY:n jäsen muuten hänenkin vuosikymmenten ajan) kyllästyi aikoinaan ole-mattoman lyhyisiin kenkälusikoihin ja veisti itselleen tarpeeksi pitkän kenkälusikan. Nykyisin se ilahduttaa minun kotonani pitkiä vieraita, jotka saavat kengät jal-kaansa suuremmin kumartelematta. Nyt huomaa, että sellaisiakin saa ostettua kohtuuhinnalla.

APUVÄLINEKAUPOISSA myydään myös palloja, joi-den sisällä on helisevä kulkunen. Helisevä pallo on heik-konäköisenkin helpompi äänen perusteella saada kiinni ja sitä paitsi sellainen on aivan ykköslälu vauvojen ja pienten lasten kanssa leikittäessä.

LAKISÄÄTEISESTI saatavien apuvälineiden lisäksi tarjolla on monenlaisia hyödyllisiä laitteita, vekottimia ja yksinkertaisia välineitä, joilla voi arkeaan helpottaa. Kun vaan tietäisi niistä kaikista! Vinkkejä ja neuvoja saa tänä vuonna Helsingissä pidettävillä Apuvälinemessuil-la, jotka järjestetään Messukeskuksessa 11.-13.5.

AJANKOHTAISTA

Apuvälinemessut 11.-13.5.

Apuvälinemessut pidetään tänä vuonna 11.-13.5.2022 Helsingin Messukeskuksessa.

Apuvälinemessut on koonnut apuvälinealan, kuntoutuksen, terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset sekä apuvälineiden käyttäjät yhteen jo 30 vuoden ajan. Olemme perinteisesti tavanneet joka toinen syksy Tampereella, mutta nyt kutsumme kaikki mukaan keväiseen Helsinkiin!

Apuvälinemessut esittelee laajasti ja monipuolisesti apuvälineet liikkumiseen, kommunikointiin, kotiin ja työhön, ammattilaisille ja apuvälineiden käyttäjille. Kuntoutus ja esteettömyys ovat erottamaton osa tätä kokonaisuutta. Messuilla on kaksi ohjelmalavaa, apuvälinerata, teemaosastoja ja -ohjelmaa. Samaan aikaan järjestetään myös Liikuntamaa.

Apuvälinemessut on täynnä koettavaa – tule tutustumaan uusimpiin ratkaisuihin ja verkostoitumaan ajan-kohtaisen tiedon ja innostavien keskustelujen äärelle!

Messulipun päivähinta on 10 €. HIY on saanut jäsenilleen rajallisen määrän lippuja, joita voi tulla noutamaan HIY:n toimistolta arkisin klo 9–15. Lippuja voidaan antaa yhdelle jäsenelle korkeintaan kaksi. Lippuja EI VOI varata puhelimitse.



Apuvälinemessut 7.11.2019. Avustajakoira Pihka Invalidiliiton osastolla.



Sähköautojen latauspaikkojen on oltava esteettömiä

Liikenne- ja viestintäministeriö on laatinut sähköautojen latausverkon kansallista kehittämistä koskevan muistion. Lausunnossaan Invalidiliitto kiinnitti huomiota erityisesti fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksiin hyödyntää latausverkostoa.

Invalidiliitto muistuttaa, että sähköautojen latausverkostossa pitää ottaa huomioon esteettömyys. Esteettömyydessä on kyse siitä, että ihmisten moninaisuus huomioidaan rakennetun ympäristön suunnittelussa, toteuttamisessa ja kunnossapidossa. Esteettömät ympäristöt yhdessä saavutettavien palvelujen, käytettävien välineiden ja ymmärrettävän tiedon kanssa

mahdollistavat yhdenvertaisen osallisuuden toteuttamisen. Esteettömyys lisää turvallisuutta.

Latauspaikoissa pitää huomioida latauspaikan sijoitus, latauspisteiden väliin tarvittava tila sekä latauslaitteen kosketusnäytön korkeus, jotta sitä voi käyttää myös pyörätuolilla liikkuja.

- **Jotta** vammaiset ihmiset, esimerkiksi pyörätuolia käyttävät tai lyhytkasvuiset ihmiset voivat käyttää hybridi- tai täyssähköautoja, tulee latauspaikkojen olla kokonaisuudessaan esteettömiä, Invalidiliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija Riitta Saksanen sanoo. Lähde: Invalidiliitto

Vammaisille yrittäjille Kelan kuntoutusta

Kela järjestää ensimmäistä kertaa kuntoutusta vammaisille ja pitkäaikaissairaille yrittäjille tarjoten tukea työhyvinvointiin ja vertaistukeen. Kuntoutukseen pääsy nousi esille Invalidiliiton tekemässä kyselyssä vammaisille ja pitkäaikaissairaille yrittäjille viime syksynä. Tarkemmat ohjeet kuntoutukseen hakemisesta tulevat myöhemmin.

- **Hienoa**, että kyselyssä esiin noussut tarve kuntoutukseen on nyt toteutumassa. Työhyvinvointi ja vertaistu-

ki on tärkeää vammaisille yrittäjille, Invalidiliiton työelämän ja yrittäjyyden asiantuntija Sinikka Winqvist sanoo.

Kyselyä oli suunnittelemassa myös Kelan ammatillisen kuntoutuksen tiimi ja Suomen Vammaisyrittäjät.

Lähde: Invalidiliitto

Näin voit auttaa vammaisia ihmisiä Ukrainassa

Ukrainassa on eri tietolähteiden mukaan 2,4–3 miljoonaa vammaista henkilöä. Kotien lisäksi heistä osa asuu entisen neuvostoaajan jäljiltä olevissa laitoksissa. Avun tarve on siis suurta. Avun tarve ei lopu, vaikka sotailanne saataisiinkin rauhoittumaan. Pommitukset ovat tuhonneet elämää ja elinympäristöä jo nyt laajasti.

Abilis-säätiö

Verkko: voit auttaa lahjoittamalla osoitteessa www.abilis.fi/lahjoita

Mobilepay: numero on 25090

Tilisiirto: OP FI71 5541 2820 0200 72 tai
Nordea FI41 1279 3000 5091 88 (viesti UKRAINA)

Varoja kohdennetaan erilaisiin tarpeisiin ja eri vamma-ryhmät huomioiden. Tuen piirissä on niin aisti- kuin liikuntavammaisia, vammaisia lapsia perheineen kuin neuropsykologisiin ryhmiin kuuluvia.

Punainen Risti

Verkko: voit auttaa lahjoittamalla osoitteessa www.punainenristi.fi/lahjoita/katastrofirahasto/

Puhelin: soita numeroon 0600 12220
(20,28 € + pvm/mpm)

Tekstiviesti: lähetä tekstiviesti SPR20
numeroon 16499 (20 €)

Mobilepay: numero on 10900

Tilisiirto: OP FI52 5000 0120 4156 73
(saaja: Punainen Risti, viitenumero 5186)

Unicef

Verkko: voit auttaa osoitteessa www.unicef.fi/tue-tyotamme/ukraina

Tekstiviesti: lähetä tekstiviesti UKRAINA
numeroon 16110 (20 €)

Mobilepay: numero on 33742

Kirkon Ulkomaanapu

Verkko: voit auttaa lahjoittamalla osoitteessa www.kirkonulkomaanapu.fi/lahjoita/ukrainan-sota

Tekstiviesti: lähetä tekstiviesti APU20 (20€)
tai APU50 (50€) numeroon 16499

Mobilepay: numero on 36263

Tilisiirto: Nordea FI33 1572 3000 5005 04
(viitenumero 2943)

Pelastakaa Lapset

Verkko: voit auttaa lahjoittamalla osoitteessa www.pelastakaaalapset.fi/ajankohtaista/kampanjat/ukrainan-kriisi

Tekstiviesti: lähetä tekstiviesti UKRAINA20
numeroon 16499 (20 €)

Mobilepay: numero on 95557

Tilisiirto: Nordea FI64 1017 3000 2107 27
(viestiksi UKRAINA)

Lähde: Invalidiliitto

HIY:N KATSE KOHDISTUU TULEVAISUUTEEN

HIY:n avustajavälitys on mukana Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa ja Metropolia Ammattikorkeakoulun hallinnoimassa Katse tulevaisuuteen -hankkeessa. Hankkeen tarkoituksena on vahvistaa sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan yrittäjien, yritysten ja työntekijöiden muutoskyvykkyyttä sekä antaa konkreettisia työkaluja yrityksen kestävän menestystarinan rakentamiseen.

Hankkeeseen osallistuvana HIY:n avustajavälitys käy läpi kehittämisspolun, jonka aikana kirkastetaan yhdessä tulevaisuuden visiota ja rakennetaan konkreettinen suunnitelma tämän saavuttamiseksi. Suunnitelmassa kiinnitetään huomiota erityisesti resilienssin eli muutostoukavuuden vahvistamiseen sekä kestävän työn periaatteisiin pitkäaikaisen kilpailukyvyyn pohjana.

Katse tulevaisuuteen hankkeen työpajoihin kutsuimme toimiston henkilökunnan lisäksi kaksi asiakasta ja kaksi avustajaa. Valitettavasti toinen asiakas jäi ensimmäisen työpajan jälkeen pois työpajatyöskentelystä.

HIY on kehittämässä avustajavälitystään monella tavalla. Olemme vastikään tehneet asiakastytyytyväisyyskyselyn sekä avustajille suunnatun työttyytyväisyyskyselyn. Kyselyiden tulosten perusteella lähitulevaisuuden kehittämiskohteiksi nostettiin perehdytyksen vahvistaminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen avustajien kesken. Myös koulutusten järjestämiseen panostetaan entistä enemmän, kun pandemiatilanne sen sallii.

Kevään aikana pidämme hankkeen tiimoilta Metropolian Carita Handin ja Helena Miettusen kanssa kolme työpajaa, joissa työtetään muun muassa seuraavia asioita: asiakkaan tarpeet toiminnan lähtökohtana, memberinpuolinen turvallisuus ja luottamus asiakkaan ja avustajan välisessä suhteessa ja resurssit.

ERILAISIA NÄKÖKULMIA

Asiakkaat eivät ole tietenkään tehty yhdestä muotista. Kun yksi asiakas toivoo, että hänellä kävisi aina sama vakituinen avustaja, sanoo toinen että on rikkaus, kun vakituisesti käyviä avustajia on useita erilaisia. Ottaen huomioon kulloinkin tulossa olevan avustajan hän voi

suunnitella päivän ohjelmaa sen mukaan mitä juuri sinä päivänä tulevan avustajan kanssa on mukava tehdä. Avustajien pysyvyys on toki kummallekin tärkeää. Tällaisia mielipiteitä koordinaattorit eivät toimistolla tiedä, jos ei niistä heille kerrota. Tässä tuleekin esiin yksi koko avustajavälityksen keskeisimmistä asioista – viestinnän ja keskinäisen kommunikoinnin olisi syytä olla mahdollisimman avointa ja sujuvaa.

Hyvänä esimerkkinä kommunikoinnin ongelmista voi käyttää sitä, että asiakas kertoo avustajalle toivovansa tämän tekevän kalakeittoa olettaen sanan kalakeitto tarkoittavan avustajalle samanlaista kalakeittoa kuin hänelle itselleen. Asiakas on ehkä tottunut aina syömään maitoon tehtyä kalakeittoa, johon ei tule porkkanan porkkanaa. Avustaja taas on aina syönyt vain kalseljankaa, jossa ei ole maitoa vaan tomaattipyyreetä, ehkä smetanaa ja suolakurkkujakin. Kukin meistä voi itse kuvitella, miten monessa kohtaa kalakeiton valmistuksessa voi tehdä eri tavoin. Siksi olisikin parasta, jos asiakas heti kättelyssä kertoisi haluavansa kalakeittoa, jonka resepti olisi valmiina odottamassa avustajaa.

Osalla asiakkaista on tarkat ohjeet siivouksesta, toisille riittää, että imuroidaan. Tässäkin on hyvä huomioida, että siivoaminen tarkoittaa kovin erilaisia asioita. Kysykää vaikka keneltä avioparilta hyvänsä...

KOKEMUSASIAINTUNTIJUUTTA HYÖDYNNETÄÄN

Työpajoissa mukana asiakkaistamme on Leena Simola-Nikkanen, joka on aiemmin toiminut myös henkilökohtaisen avustajan työnantajana. Leena tuo työpajatyöskentelyyn pitkän kokemuksensa asiakkaana olemisesta ja erilaisista tilanteista avustajien kanssa. Hankkeen työpajoissa mukana olevista avustajista Satu Sarla kertoo avustamisesta omasta näkökulmas-



Satu Sarla on vuosien varrella käynyt myös Leena Simola-Nikkasen avustajana.

Hankkeen työpajassa ideoitiin ratkaisuja avustajavälityksen arjen haasteisiin.

taan. Toinen hankkeen työpajoihin osallistuvista avustajista on Sari Niskanen, joka kirjoittaa tänä vuonna kolumnia Täyttää Elämää -lehteen.

Kertoisitko Leena ja Satu mikä on teidän mielestänne tärkeintä asiakkaan ja avustajan välisessä kanssakäymisessä?

L & S: Tärkeitä tekijöitä ovat luottamus, rehellisyys, avoimuus ja molempinpuolinen arvostus! Nämä koostuvat osaamisesta, asiakkaan kuuntelemisesta ja keskittymisestä kuhunkin tilanteeseen. Asiakkaan yksilöllinen kohtaaminen on tärkeää. Hyvän avustajan pitää olla joustava ja itsenäinen ja valmis kohtaamaan erilaisia ihmisiä. Sellaisia on kyllä!

L: Erityisesti nuorten kanssa saattaa tulla vastaan tilanne, jossa ihan tasaisesti normaalisti käyttäytyvä henkilö onkin poissaoleva ja hajamielinen. Tällöin huomaa helposti, että hänellä on jotain henkilökohtaisia haasteita, joista hän ei pysty irtautumaan keikan ajaksi. Sehän on tietysti asiakkaan kannalta harmillista. Läsnäolo on erittäin tärkeä ominaisuus ja asiakas voi sitä myös avustajalta odottaa.

Asiakkaalta voisi pyytää kuvauksen itsestään ja tarpeistaan sekä kuvauksen jostain tilanteista ja niihin liittyvä esimerkki. Se ei olisi pahitteeksi, että asiakas itse kertoisi omin sanoin itsestään.

Miten luottamus saavutetaan kahden ennestään toisilleen tuntemattoman ihmisen kesken?

S: Muutaman vuoden avustajakokemuksella olen havainnut, että asiakkaan luottamus saavutetaan olemalla vain oma itsensä ja olemalla aidosti läsnä.

L: Työtä tehdään omalla persoonalla ja avustajan olisi hyvä olla sinut itsensä kanssa, jotta voi tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Kuunteleminen ja tarkkailu on tärkeää. Avustaja tekee hyvin tärkeää työtä ja sen tajuamisessa auttaa, jos henkilö on yleensä kiinnostunut erilaisista ihmisistä ja on motivoitunut työstään.

Alussa on myös tärkeää se, miten asiakas ottaa uuden, ehkä kokemattomankin avustajan vastaan. Ihan nuoria ja kokemattomia ei kannata laittaa sellaisten asiakkaiden luokse, joiden tilanne on kovin vaikea. Olisi hyvä, että ensimmäinen asiakas eläisi mahdollisimman normaalia elämää vammautumisestaan huolimatta. Jos

asiakkaan kommunikointi on syystä tai toisesta hankalaa, niin silloin perehdytystä pitäisi olla enemmän ja sen pitäisi olla kattavampaa.

Perehdyttämisen kokonaisuus pitäisi suunnitella paketiksi, joka palasteltaisiin osiin. Niitä osia sitten voisi käyttää soveltuvien osien, sillä eihän parin viikon keikalle tulevaa tarvitse perehdyttää samalla tavalla kuin seläistä, joka jää tekemään avustajan työtä pitkäksi aikaa.

S: Tulee mieleen entisaikojen kodinhoitajat. Miten kiihollisia ihmiset olivat silloin saamastaan avusta! Ehkä tämäkin tilanne on vähän muuttunut. Nyt ollaan usein tarkkoja työstä ja vaaditaan tiettyä tasoa.

L & S: Perehdytyksen eri osia voisivat olla esimerkiksi:

- Erilaiset vammaisuudet ja niiden asteet. Vammaisuuttakin on niin monenlaista, ja joku osaa selittää tarkkaan kaiken ja toinen ei pysty selittämään mitään.
- Asuminen. Joku asuu kotonaan, toinen asumisyksikössä. Tarpeet ovat silloin erilaiset.
- Liikkuminen. Jonkun kanssa lähdetään asioille, kauppaan ja toisen kanssa avustetaan vain kotona.
- Avustamisen rajat olisi syytä käydä läpi sekä avustajille että asiakkaille.
- Tieto siitä mihin otetaan yhteyttä, kun tarvitaan tilanteen purkua vaikean / hankalan tilanteen jälkeen.

Millaisena näette henkilökohtaisen avun tulevaisuuden?

L: Kehityskulku on vaikea. Uusi vammaispalvelulaki ja sen soveltaminen tuo mukanaan paljon muutoksia, miten asiat kilpailutetaan ja kaikki siihen liittyvät muutokset. Miten talouden sakkaaminen näkyy pitkän päällä? Sitä ei kukaan pysty ennustamaan. Laista voi tulla hieno, mutta miten sitä sovelletaan. Laissahan pitää ehdottomasti säilyä sekä työnantajamalli että palvelusetelimalli. Mutta jos iskee kova säästökuuri hyvinvoinnin palveluihin, niin silloin mietitään, miten palveluita voidaan kaventaa ja mitä muita keinoja voidaan tarvitsella järjestää. Roboteilla ei meitä pystytä avustamaan, vaikka toki videoilla ja muilla voidaan jotakin hoitakin. Aina on ihmisen tarve.

S: Samankaltaisia ajatuksia kuin Leenalla, ihmistä tarvitaan varmasti aina. Ja koulutuksen merkitys on suuri, sitä pitäisi olla.

L: Henkilökohtaisen avustajan työn arvostus pitää saada nousemaan koko yhteiskunnassa, niin Helsingin terveys- ja hyvinvointialueilla päättäjien kuin myös koulutusta järjestävien taholla. Pitää saada aikaan ymmärrys siitä, että ammatti vaatii myös koulutusta ja sitä kautta palkkauksen parantamista. Vain osaava avustaja kunnioittaa työtään ja on motivoitunut työstään kaikkien kohtaamiensa tilanteiden keskellä.

P: Maahanmuuttajataustaisten työntekijöiden määrää lisääntyy varmasti, mistä tulee haasteita kielitaidon

suhteen. Tämäkin korostaa koulutuksen merkitystä.

Minkä toivoisitte tulevaisuudessa olevan toisin? Miten HIY voisi tämän toiveen täyttymistä edistää?

L: Tulevaisuuden rakentamisessa Helsingin Invalidien Yhdistyksen avustajavälitys voi olla mukana markkinoijana ja positiivista viestiä kuljettamassa. Tuomassa esiin muun muassa sitä, että työ ei ole palvelijan työtä, vaikka avustajan tehtäviin kuuluukin paljon perinteisesti palvelijan työltä vaikuttavaa työtä.

Avustajavälityksessä olisi hyvä olla työnohjausta avustajille. Avustaja voi ahdistua asiakkaansa tilanteesta niin paljon, että hänen pitäisi saada työnohjausta ja päästä purkamaan tilanne.

Vuorovaikutustaito on tärkeässä roolissa. Asiakkaan tulee voida itse perehdyttää avustajansa tehtäviin.

Avustajavälityksen rooli kasvaa rekrytoinnissa ja työhön perehdytyksessä. Kokonaisperehdytyksen suunnittelu tulisi tehdä nyt ja mahdollisesti sitten jakaa eri osiin rekrytoitavan tarpeen mukaan. Osahan voi olla niin lyhyitä keikkoja, ettei tarvita koko kokonaisuutta.

Työn arvostuksen nostamiseen on välityksessä pyritävä positiivisella otteella aina. Palkkaus ja työn houkuttelevuutta voidaan parantaa parhaiten, että työ saadaan markkinoitua positiivisesti ja tuotua näkyväksi hyvinvointialueidenkin päättäjille. Tehtävää on paljon, koska ei vielä näkyvissä, mitä uusi lainsäädäntö ja sen soveltaminen tuo tullessaan hyvinvointialueilla.

Lähitulevaisuudessa kuitenkin lain siirtymäsäännöksen soveltamisaika antanee kehittämiseen ja sopeutumiseen aikaa, mikä vaatii kuitenkin tarkkaa selvittämistä tulevista yhteiskunnan muutoksista, etenkin Helsingin terveys- ja hyvinvointialueella.

L & S: Jotta avustajat voisivat tehdä työnsä hyvin, heille olisi hyvä tarjota koulutusta, joka voisi sisältää ainakin seuraavia asioita heti työsuhteen alussa:

- apuvälineet ja niiden käyttö, ergonomia
- liikkuminen
- liikennevälineet
- esteettömyys ja saavutettavuus
- henkinen valmennus
- työnohjaus

Tämän keskustelun jälkeen siirryttiin toiseen työpaikkaan, jossa kehiteltiin konkreettisia toimenpiteitä tässäkin esiin tulleisiin haasteisiin vastaamiseen. Näistä kerrotaan lisää myöhemmin.

INFO

Jos haluat HIY:n avustajavälityksen asiakkaaksi, ota yhteys:

Avustajavälitys ma-pe klo 8-17

puh. 09 4789 0000 / avustajavalitys@hiy.fi

Kukapa nyt ei haluaisi onnellisempi olla!



Syksyn muutosta lähtien on olohuoneen nurkasta minua vaativasti tuijottanut kasa läpi-käyntiä odottavia laatikoita. Puoli vuotta on varmasti riittävä aika odottaa laatikoiden katoamista itsestään, ja kun sitä ei ole tapahtunut, on ryhdistäydyttävä ja käytävä laatikot läpi. Arvaatte varmaan, että suurinta osaa tavaroista en säästänyt, sillä en ole niitä edes kaivannut. Kirjalaitikosta sentään löysin kirjojen lisäksi jotain säästettävää, onnellisuuspäiväkirjan 2021.

Korona-ankeuden keskellä uusi vuosi ja luultavasti Instagramin kuvavirta uudenvuodenlupauksista, sai myös minut miettimään mitä muutoksia haluaisin vuodelle 2021. Perinteinen lupaus elämäntaparemontista ei erityisesti innostanut. Perusruokaa tuli jo syötyä, kun ravintoloihin ei päässyt. Liikuntapaikat olivat kiinni, onneksi sentään arki liikuntaa tuli työpäivien aikana keskimäärin 16 000 askeleen verran. Mistäkö tämän tiedän? No, puhelimeni on päättänyt kannustaa minua kertomalla - pyytämättä ja yllätyksenä - kuinka monta askelta päivässä taaperran.

Entäpä onnellisempi, tyytyväisempi elämä. Kyllä, kukapa nyt ei haluaisi onnellisempi olla! Löysin jopa tehtävälisauksen, jonka avulla onnellista ja merkityksellisempää elämää voisi tavoitella. Siinäpä sitten heräsi myös sisäinen suorittajani ja suunta oli otettava kohti Hakaniemen paperikauppa Putinkia. Puitteet oli saata-va kuntoon, oli hankittava kaunis muistikirja, kynistä ja tarroista nyt puhumattakaan.

Löysin onnellisuuspäiväkirjani hyvään aikaan. Olemme Avustajavälityksen työnohjauksen pienryhmässä mietineet mitkä asiat ovat elämässämme niitä tärkeimpiä ja mitkä asiat saavat meidät jaksamaan työssämme. Olin kirjoittanut mm. positiivisia tapahtumia ja kokemuksia yli 10 avustajavuoden ajalta. Niitä lukiessa huomaa kuinka monta upeaa ihmistä olen tavannut, miten paljon oppinut uusia taitoja, saanut uusia ajatuksia, kuullut historiasta, kulttuureista, matkoista tai maista, joihin ei lähiaikoina ole turvallista edes matkustaa.

Uuden asuntonne näyttöllä muut ihastelivat parvekkeelta avautuvaan näkymää, minä suunnittelin yrttejä ja kukkia, joita voisin kasvattaa - onhan asiakkaani saanut minusta esiin innostuneen palstaviljelijän. Jännittävä kesä edessä. Intoa riittää, taidoista en ole vielä ihan varma.

Työssä jaksamista edistäviä asioita minulle ovat myös: vakituinen työsuhde, ammattitaitoinen esihenkilö, hyvät työkaverit, hyvä yhteishenki ja ennen kaikkea mukavat vakituiset asiakkaat, joiden kanssa henkilökemiat ja viestintä toimii. Kun vastaan tulee välillä myös niitä huonompia päiviä, on helppo miettiä kuinka monta naurua, kokemusta, vinkkiä ja taitoa köyhempi olisin, jos tekisin jotain muuta.

Korona ei näytä katoavan mihinkään eikä maailma tunnu ihan järjissään olevan muutenkaan, taitaa olla aika ottaa taas glitterkynät esiin ja kirjoittaa muistiin kaikki onnellisuutta tuovat positiiviset asiat ja suunnitelmat.

HIY ON MUKANA HELSINKIMISSION KOTIDIGITUKI -HANKKEESSA

HelsinkiMission koordinoimassa hankkeessa ovat mukana yhteistyötahoina Helsingin kaupunki, Helsingin Invalidien Yhdistys ry sekä ENTER ry Helsingin kaupunki ja ENTER ry antavat kuntalaisille etä- ja lähidigitukea, ja HelsinkiMissio sekä Helsingin Invalidien Yhdistys ry vastaavat kotidigituen tarjoamisesta. Hanketta rahoittaa STEA.



HUHTIKUUN alussa käynnistyneessä kolmivuotisessa hankkeessa luodaan helsinkiläisille kotidigituen palvelumalli. Tavoitteena on, että kukaan digiopastusta kaipaava ei jää yksin ongelmiansa kanssa, vaan saa tarpeisiinsa sopivaa opastusta. Kaikki tuki on luottamuksesta ja asiakkaille maksutonta.

KOTIDIGITUEN ensisijaista kohderyhmää ovat ikään-tyneet ja erityisryhmiin kuuluvat ihmiset. Lähi- ja etädigitukea tarjotaan kaikille helsinkiläisille. Kotidigitukea antavat luotettavat digivapaaehtoiset, joiden koulutuksesta vastaavat HelsinkiMissio ja Helsingin Invalidien yhdistys ry.

TILASTOKESKUKSEN tuoreen selvityksen mukaan digilaitteiden ja sähköisten palveluiden käyttö on lisääntynyt vanhimmissa ikäryhmissä. Vaikka kansalaisten digitaidot kasvavat hyvää vauhtia, niin digiopastusta kaivataan ajoittain kaikissa ikäryhmissä. Digitalisaatio on mullistanut toimintatapoja monella elämäalueella sujuvoittamalla useita palveluja ja prosesseja, mutta palvelujärjestelmät voivat kuitenkin myös eriarvoistaa ja syrjittyä.

TAVOITTEENA on, että tuen ansiosta kaupunkilaiset osaavat käyttää erilaisia verkkopalveluja ja hyödyntää

ällylaitteita omiin tarpeisiinsa.

HIY:N DIGINEUVONTA JATKUU

HIY:n oman digipisteen neuvonta jatkuu entiseen malliin, eli jäsenet voivat olla edelleen yhteydessä tuttuun digipalveluneuvojaamme Jouni Ahoseen. Jouni opastaa digimaailman saloihin Voudintien toimintakeskuksessa ja kesä- ja elokuussa Hevossalmessa tiistaista torstaihin. (Muistathan varata ajan etukäteen!) Jos toimistolle tai Hevossalmeen lähteminen on hankalaa, digineuvontaa voidaan antaa etänä esimerkiksi puhelimitse, tai neuvontaa voi toivota kotiinkin Helsingin alueelle. Neuvojaksi voi silloin tulla joku muukin kuin Jouni.

HALUATKO VAPAAEHTOISEKSI DIGITUEN ANTAJAKSI?

Helsingin Invalidien Yhdistys rekrytoi uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Digiopastaminen kartuttaa myös opastajan omaa osaamista, tarjoaa mielekäästä sisältöä elämään ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskuntaan.

Vapaaehtoiskoulutukseen voi hakea ottamalla yhteyttä HIY:n Digipisteen Jouni Ahoseen: 050 564 8034 / digipiste@hiy.fi



Kuudenkymppinpuberteetti

Kun palauttaa mieleen teini-iän tuntemuksia, niin saattaa löytää yllättäviä yhteyksiä eläköitymisen ja nuoruuden vielä selkiytymättömän elonsuunnan välillä. Pohditaanpa. Eikö ollutkin niin, että teininä joutui punnitsemaan, mitä sitä isona tekisi? Entä mitä tekee eläköityjät? Ne tietenkin pohtii, mitä sitä isona tekisi! Luitte oikein, isona. Sanan merkitys on aavistuksen muuttunut, kun raskaiden työvuosien, synnytettyjen ja kasvatettujen lasten ja hormonitoiminnan muutosten jälkeen peilin kuvajaista arvioi pyylevöitynyt, läpikotaisin tuttu henkilö silmälasiansa takaa. Tuttu? Se saattaa olla suuri harha. Rutinoitunut ja elämäkokemusta kerryttänyt voisi olla paremmin ilmaistu. Tässä kohdassa arvaamaton, innostava ja aina uusi tekijä laittaa lusikkansa hormonisoppaan – aika. Nimenomaan vapaa-aika, joka aukeaa eläkeläisen eteen kuin uuden aamun auringonpaiste. Mitä sitä oikein tekisi tällä kaikella vapaudella?

Ratkaisuja alkaa kuitenkin löytyä kuin taiottuna. Tyttären lapset kaipaavat lapsenvahtia, kun ruuhkavuosiiaan tekevä valmistelee graduaan. Kukas siihen tehtävään onkaan sopivampi kuin mummo. Tai kun poikasi ja pojanpoikasi ovat lähdössä kalareissulle, niin "otetaan pappa mukaan, kun sillä on hyvä viehevalikoima hauen narraamiseen". Yhtäkkiä kalenteri täyttyy siitä, tästä ja tuosta menosta, kuin teinivuosina kotibileistä ja ravintolailloista. Vaikka nykyään olemme ääriprivatisoituneita, omissa kuplissamme maskiin hönkiviä, ilmaisen työn tekijöille on aina tarvetta. Toiset kokevat sen ihanana sosiaalisena kanssakäymisenä jälkikasvun kanssa, toiset taas viheliäisenä taakkana tyyliin "enkö ole jo osani tehnyt". Äidin ja isän kullannuput, ne rakkaat, saattavat höllentää edes hitusen tiukkaa elämisen tahtiaan, puhalttaa helpotuksen huokauksia, kun kotoa on kerrankin pullan tuoksua tai lumityöt on tehty

jalkakäytävälle saakka. Joillekin heistä aikuiseksi vartuneista kuuskymppisten hääräys vain lisää stressiä, "se on aina täällä ja hoputtaa tekemään tätä ja tuota". Nämähän ovat vain esimerkkejä, alkää hihojanne poltako arvoisat lukijat.

Puberteetti-ikäisten ja kuuskymppisten välillä on muutakin yhteistä. Ikääntynyt ähkii vaivojaan ja nappaa dosetistaan ja purkeistaan mahtavan kourallisen lisäravinteita ja nappeja kolotukseen, sydämen toimintaan, kolesteroliin, veren ohennukseen, kilpirauhasen toiminnan tukemiseen ja ties mihin konkreettiseen vaivaan tai itselle perusteltuun puutteeseen. Mitä silloin tekee teini? No tietenkin nappaa mahtavan kourallisen lisäravinteita ja nappeja! Vaivoja ei välttämättä ole lainkaan, mutta kun pitää raskautta ehkäistä ja kun "meillä ruokavaliossa ei ole tarpeeksi proteiinia, kreatiinia ja muita hivenaineita".

Sitten on toki seurattu tarkasti mitä Beyonce, Lady Gaga, Britney Spears, Justin Timberlake ynnä muut kuuskymppiselle tuoreemmat ja tuntemattomat tähtöset laittavat suuhunsa mainosräiskeisillä some-sivuilla.

Miksi käyttäydymme näin? Minä esihistoriallinen, sosiaalinen apinoiden suvun edustaja sanon, että muistimme on lyhyt mutta rakastamme matkimista ja toistoja. Toivoa sopii, että ainakin opettavaa kokemusta kertyisi huomaamaan lajityypillisen käyttäytymisemme etuja ja haittoja, huolimatta henkilökohtaisen häirintäkanavamme sumentavasta vaikutuksesta.

Kirjoittaja on kettuuntunut luottamuksen yleiseen rapistumiseen, kun puhelimeenkaan ei uskalla vastata huijareiden vuoksi, isännöitsijät pelaa osakkaiden rahoilla sumeilemat-ta ja ...

Helsingin Invalidien Yhdistyksen **HEVOSSALMEN KESÄJUHLA**

la 28.5. klo 14-16. Vuorilahdentie 7, Helsinki

Yleisöä viihdyttää: Merry Ladies



Myynnissä: muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa.
HIY tarjoa kahvit.

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄN PUISTOJUMPPA

KESKIVIKKOISIN 1.6.-31.8. KLO 14-15.



Jumppa tehdään tuolilla istuen
ja se sopii
kaikenikäisille ja -kuntoisille.
Sateen sattuessa ei jumpata.

TERVETULOA!

HIY:n KULTURA:n LUKUPIIRI



Ma 23.5. klo 16-19.30

Kirjaksi valikoitui Antonio Iturben kirja
Auschwitzin kirjastonhoitaja.

Lukupiiriin voi osallistua toukokuussa joko netin
kautta Teams-ohjelmalla tai paikan päällä HIY:n
toimintakeskuksessa .

Ilmoittaudu lukupiiriin viimeistään 16.5.
sähköpostilla pirkko.j@luukku.com tai
soittamalla/jättämällä tekstiviesti
Pirkon numeroon 050 525 41 83.

Lämpimästi tervetuloa!



HIY:N MAALAUSSKERHON NÄYTTELY

Roihuvuoren seniorikeskus

Punahilkantie 16, 00820 Helsinki

Näyttely avoinna

1.6.-29.7. ma-pe klo 8-18

Tervetuloa näyttelyyn!



Retkikerhon retket keväällä 2022



VALKOVUOKOT, KUVA: EDWARDINA VON BOXIS

Vuonna 2020 aloitetun retkikerhon retket ovat olleet todella pidettyjä. Viime vuonna retkiä vetänyt Jenni Blomqvist on luvannut retkeillä kanssamme myös tänä keväänä!

Tämänkin kevään retkien kohteiksi on valittu helsinkiläisiä paikkoja, jotka eivät välttämättä ole kaikille niin tuttuja, mutta ehdottomasti tutustumisen arvoisia. Kohteista löytyy paikkoja, joissa voi nauttia omia eväitä, joten sellaiset kannattaa varata mukaan. Jokaisella retkellä Jenni vetää pienen jumppatuokion.

Tavoitteena on, että retkien jälkeen osallistuja uskaltaa itse lähteä yksin tai yhdessä samaan tai vastaavaan kohteeseen. Osallistujia kannustetaan viemään ystäviään samoille retkille myöhemmin, eli näin levittämään luonnon ja saavutettavien paikkojen ilosanomaa ympärilleen.

Maksuttomat retket järjestetään, mikäli ilmoittautuneita on määräaikaan mennessä vähintään viisi per retki. Ilmoittautuessa kannattaa kertoa omista apuvälineistä ja siitä onko mukana avustaja. Näin ohjaaja voi suunnitella kunkin retken kulun mahdollisimman hyvin osallistujia palvelevaksi. Kaikkiin retkiin säävaraus, eli sateella ei retkeä toteuteta.

Invalidiliiton perinteikästä esteettömyyden teemaviikkoa vietetään 16.-22.5.2022. Helppo liikkuu -viikon ja esteettömän ulkoliikuntatapahtuman tarkoituksena on

muistuttaa, että liikuntamahdollisuudet kuuluvat kaikille. HIY:n Lapinlahden lähteelle 20.5. suunnattu retki on osa Helppo liikkuu -viikon tapahtumia.

Yhdessä retkeileminen on hieno tapa tutustua Helsinkiin ja toisimme! Lähte sinäkin mukaan!

TULLISAAREN KARTANOPIUSTO PE 6.5. KLO 13–15

Vanhat kartanot ja huvilat ympäristöineen tuovat helsinkiläiseen kaupunkikuvaan ajallista syvyyttä. Jos Laajasalon pohjoisosassa sijaitseva Tuurholman puisto osaisi puhua, sillä olisi lukemattomia tarinoita siellä aikaansa viettäneistä Suomen merkkihenkilöistä. Tämä alun perin yksityinen puisto on saanut kokea monia vaiheita loistosta rappion kautta nykyiseen uuteen tulemiseensa. Tämä Helsingin Monrepos on silti monelle helsinkiläiselle täysin tuntematon paikka.

Puistossa voi rentoutua valtavan, suojellun tammen tai vanhojen lehmusten kupeessa, ihailla koristeellisia kukkaistutuksia ja luonnonkasveja, katsella näköalapaikalta merelle.

Kansanpuiston puolella on iso nurmikenttä pelinurmena ja lasten leikkipaikka, kaunista metsää, kukkeat rantaraitit kaarisiltoineen ja uimapaikka. WC:tä alueella ei valitettavasti ole.

Kokoontuminen Tuurholman tien varrella, vasemmalla



LAPINLAHTI, KUVA:
MARIT HENRIKSSON



puolella olevalla parkkipaikalla. Retki päättyy samaan kohtaan klo 15. Omat eväät mukaan!

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 3.5.
sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240.

LAPINLAHDEN LÄHDE PE 20.5. KLO 13–15

Lapinlahden Lähde on taiteen, kulttuurin ja mielen hyvinvoinnin keskus Helsingissä vanhassa Lapinlahden sairaalassa Helsingin Ruoholahdessa. Retki kohdistuu puistoalueelle.

Vuonna 1841 valmistunut Lapinlahden sairaala oli Suomen ensimmäinen mielisairaala ja Euroopan vanhimpia psykiatrian alan hoitolaitoksia. Lapinlahden "houruin-hoitolaite" sai alkunsa keisari Nikolai I:n käskystä ja toimi "Suomen psykiatrian lippulaivana" vuoteen 2008. Rakennus on Carl Ludvig Engelin suunnittelema, ja Lapinlahden kulttuurihistoriallista arvoa on verrattu Kai-vopuistoon ja Suomenlinnaan.

Puisto ja puutarha ovat alusta alkaen olleet tärkeässä osassa sairaalan potilashoidon historiassa. Puutarhan toipumista auttava vaikutus on tullut potilaiden kertomuksissa monesti esiin. Potilaat ovat myös vaikuttaneet Lapinlahden puistoon – osa Lapinlahden nykyisistä puista on entisten potilaiden istuttamia.

Kokoontuminen Lapinlahden puiston pääportilla, os. Lapinlahdenpolku 8. Retki päättyy samaan kohtaan

klo 15. Omia eväitä voi nauttia, tai vierailla pääraken-
nuksen kahvilassa. (Ensimmäisen kerroksen käytävälle,
inva-wc:hen ja Kahvila Lähteelle pääsee siirrettävillä
rampeilla, jotka ovat ovien läheisyydessä.)

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 17.5.
sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240.

KIVINOKKA PE 10.6. KLO 13–15

Herttoniemen ja Kulosaaren kainalossa sijaitseva Kiv-
inokka kannustaa esteettömälle metsäretkelle. Vanhan
metsän syleily houkuttaa pysähtymään ja istahtamaan
rauhassa luontopolun penkeille. 330 metrin pituinen
kivituhkalla päällystetty polku esittelee puulajeja ja
tarjoaa apua lintujen tunnistamiseen. Puumerkkipolul-
la on kulkemista ohjaava kaide ja kohdetauluissa piste-
kirjoitusta sekä kohokuvia. Luontopolku päättyy lintu-
lavalle Vanhankaupunginlahden maisemiin.

Lintulavan ja viereisen sadekatoksen penkit sopivat
eväshetkeen. Virkistysalueen ulkovessat ovat kesä-
kaudella vierailijoiden käytössä, mutta esteetöntä
WC-tilaa ei valitettavasti ole.

Kokoontuminen Kulosaaren kartanon edessä, Kippar-
lahdensilmukka 5. Retki päättyy samaan kohtaan klo
15. Omat eväät mukaan!

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 7.6.
sähköpostitse toimisto@hiy.fi tai puh. 09 7206 240.

HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ: BUSSIMATKA HÄMEENLINNAN UUTEEN KESÄTEATTERIIN LA 16.7.



Lähtö Tuulimyllyntie 5:stä klo 8.45 ja Voudintie 6:sta klo 9.30. Paluu Voudintie 6:een n. klo 18 ja Tuulimyllyntie 5:een n. klo 18.50. Ennen esitystä nautitaan lounas Hämeenlinnan Original Sokos Hotel Vaakunassa.



Leevi and the Leavingsin kappaleisiin pohjautuvan hauskan **Mitä kuuluu Marja-Leena?** -esityksen päähenkilö tajuaa, että on koko elämänsä kaivannut Marja-Leenaa, ihastustaan kouluajoilta.

Marja-Leena on pakko löytää! Näin alkaa seikkailu halki kesäisen Suomen. Tarinan päähenkilöä esittää Janne Raudaskoski. Muissa rooleissa nähdään Annika Eklund, Saara Lehtonen, Ilkka Merivaara ja Jani Koskinen. Esityksen pituus n. 2 tuntia 15 minuuttia sis. väliajan.

Osallistumismaksu: 61 € / vammaispalvelulain mukaisilta henkilökohtaisilta avustajilta 29 € (hinnat sisältävät kuljetuksen, lounaan, esityksen ja väliaikakahvit). Matka maksetaan toimistoon (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti "kesäretki 2021" ja oma nimi) **viimeistään 3.6.**

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

Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä, mahdollinen erityisruokavalio (myös avustajan) sekä käytätkö sähkö- tai manuaalipyörätuolia, ja haluatko istua siinä myös bussimatkan aikana, ja tuletko kyytiin Voudintieltä vai Tuulimyllyntieltä.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Viktoria Welling, puh 040 534 4907 (klo 18.30-20) tai viktoria.welling@gmail.com

Opastettu näyttelykierros

perjantaina 10.6. klo 11.50

HAM Helsingin Taidemuseo

Eteläinen Rautatiekatu 8, Helsinki



GRETA HÄLLFORS-SIPILÄ & SULHO SIPILÄ

Pakollinen ilmoittautuminen viimeistään 31.5. Viktoria Welling, puh. 040 534 4907 (klo 18.30-19) tai viktorija.welling@gmail.com

Tavataan 2. kerroksessa HAM:in lippukassan luona. Opastuksen kesto noin 1h. Maksuton tapahtuma (myös vammaispalvelulain perusteella myönnetty henkilökohtainen avustaja). Mukaan mahtuu 25 henkilöä.

!INFO

MATKAN VUOKSI HENKILÖKOHTAISILLE AVUSTAJILLE MAHDOLLISUUS SAADA LISÄTUNTEJA

Kunnan vammaispalvelu korvaa henkilökohtaisesta avustajasta aiheutuvia lisäkustannuksia. Jos tarvitset matkan aikana apua tavallista enemmän, avustajalle on myös mahdollista saada lisätunteja. Korvausta kustannuksista ja lisätunteja on hyvä anoa hyvissä ajoin ennen matkaa.

HIY:n peruutusehdot

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

- Mikäli ilmoittautunut ei osallistu tapahtumaan, on siitä aina tehtävä peruutus etukäteen. Maksun maksamatta jättäminen ei ole sama asia kuin peruuttaminen.
- Mikäli peruutus tehdään ennen viimeistä ilmoittautumispäivää, palautetaan osallistumismaksu takaisin.
- Sairaustapauksissa maksu palautetaan, mikäli peruutus on tehty ennen tapahtuman alkua.
- Muissa kuin sairaustapauksissa maksua ei palauteta.

**HELSINKI
MISSIO**
HELSINGFORMISSION



Tuntuuko elämä yksinäiseltä?

Hae mukaan senioripysäkin terapeutiseen keskusteluryhmään. Saat vertaistukea ja uusia näkökulmia elämän solmukohtiin. Uudet ryhmät alkavat syksyn alussa paikan päällä Helsinki-Missiassa sekä etänä. Apu on maksutonta.

Haku syksyn ryhmiin alkanut:

helsinki-missio.fi/senioripysakki tai p. 90 2312 0260

ESTEETÖN KAMPAAMO

Kontulan ja Myllypuron Seniorikeskuksissa

Hiustenleikkaus pyörätuolissa istuen. Kaikki muut käsittelyt sekä pesu onnistuvat kampaamotuolissa (vain yksi siirtyminen kampaamotuoliin).



Kontula

050 543 0382

Kotikonnuntie 14 B, 00940 HKI

Myllypuro

050 501 2034

Myllymatkantie 4, 00920 HKI

hiuspalvelut.fi

Marleena

- Parturi-Kampaamo
- Kauneushoitola
- Jalkahoitola
- Koti- ja laitoskäynnit

MARI PARVIKOSKI • Pohjolankatu 1, 00610 Helsinki
09 791 187, 040 572 1238 • www.kauneushoitolamarleena.fi

Hyvä hoitaja on arjen kantava voima

- ♥ Kotipalvelu mahdollistaa turvallisen asumisen rakkaassa kodissa.
- ♥ Tuttu ja turvallinen hoitaja käy luonasi sovittuina aikoina.
- ♥ Hoidamme askareet, joihin voimavarasi tai aikasi eivät riitä.

***Varaa maksuton hoidon tarpeen
arviointikäynti luoksesi.***

Ota yhteyttä:

040 706 6113

toimisto@silvakotipalvelu.fi

www.silvakotipalvelu.fi



AVIRIS

www.aviris.fi

Marjaniementie 74
liris-keskus, Helsinki

ON NÄKEMISEN APUVÄLINEIDEN ERIKOISMYYMÄLÄ



Valikoimissamme mm. suurennuslasit
sekä puhuvat kellot ja näppäinpuhelin.

Avoinna: Ma-ke klo 12-15 tai sop. mukaan.

Puh.palvelu: Ma-pe klo 9-15, p. 09 3960 4700

Koivunen Oy

ja

fixus Kauppiaat



Koe koko Suomen luonto helposti ja esteettömästi Haltian näyttelyissä.
Nappaa reittivinkit Haltian esteettömälle lähiluontopolulle,
nauti lähiruoasta tai osallistu luontoaiheisiin tapahtumiimme
vuoden ympäri.

HALTIA
SUOMEN LUONTOKESKUS

Nuuskiontie 84, Espoo | haltia.com, shop.haltia.com

Tarvitsetko digitukea?

Helsingin kaupungin digituki auttaa sinua maksutta tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä. Saat halutessasi myös apua digipalveluita ja sähköistä asiointia koskevista kysymyksistä.

Pyydä etädigitukea

- nettilomakkeella tai chatissa osoitteessa digituki.hel.fi
- soittamalla Helsinki-infoon, puh. 09 310 11 111 (ma-to klo 9-16, pe 10-15)

Löydä digituki läheltäsi

- kirjastoista ja asukastaloilta
- kaikki tukipaikat ja mahdolliset poikkeusajat verkkosivulta digituki.hel.fi





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

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

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

Ensisijainen liittymissy (valitse yksi)

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

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

- ☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Ensisijaiset apuvälineet

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Annan suostumukseni Invalidiliitolle ylläolevien terveydentilaan liittyvien tietojen tallentamiseen EU:n tietosuojasetuksen 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





10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:N JÄSENEKSI

Helsingin Invalidien Yhdistys edistää fyysisesti vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja valvoo heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä myös perheenjäsen, ystävä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

Iloa yhdessä toimimisesta

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

Harrastusmahdollisuuksia

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

Esteettömän kesäpaikan

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

Invalidiliiton jäsenedut

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

Toimintakeskuksen avoimet ovet

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

Edunvalvontaa

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

Eväitä itsenäiseen elämään

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

Uutiskirjeen ja Täyttä Elämää - jäsenlehden

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

Vuokra-asuntoja

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

Vertaistukea

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