

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 1|2026



HIY:n vuokra-asunnot s. 8

Antti Eemeli Huttunen tähtää Paralympialaisiin s. 10

Hevossalmen mökkivuokriin merkittäviä muutoksia s. 12



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI

YHTEYSTIEDOT

Toimisto avoinna
ma, ti, to klo 9-16, ke 9-19
perjantaisin klo 9-15 vain puhelimitse

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

Varapuheenjohtaja
Markku Poikela
varapj.hiy@hiy.fi

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

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

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

Taloussihteeri
Matti Karppinen ti-pe
050 4701 768 / talous@hiy.fi

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

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustaja@avustajavalitys.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Asunto Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

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

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

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

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

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

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.

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

UUODEN 2026 alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2026 on varsinaisilta jäseniltä 25 € ja kannattajajäseniltä 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Antti Eemeli Huttusen arkisto

SISÄLLYSLUETTELO 1/2026

Lukijalle	s. 4
Puheenjohtajan palsta	s. 6
HIY:n omistamat vuokra-asunnot	s. 8
Antti Eemeli Huttunen ja boccia	s. 10
Hevossalmen lomakylä kesällä 2026	s. 12
Ystävänäpäivätapahtuma ja kevään toivekahvilat	s. 17
Avustajavälitykset uusi palvelu	s. 18
Liikuntaryhmät	s. 20
Kerhot javertaisryhmät	s. 23



Puheenjohtajan kuulumiset s.6



Avustajavälityksen palvelut laajenevat s.18



Ystävänäpäivätapahtuma ja kevätkauden toivekahvilat s. 17

**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 JA KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2026

ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI

YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240

ISSN 2489-9992



Lukijalle

HIY:n vuosi 2026 – tule mukaan!

Tänäkin vuonna yhdistyksemme tekee parhaansa tarjotakseen jäsenistöllemme mahdollisimman monipuolisesti harrastusmahdollisuuksia. Tässä lehdessä kerrotaan kevään toiminnasta ja tärkeistä muutoksista Hevossalmen kesässä!

ENSIN palataan kuitenkin vielä syksyyn. Nimittäin syyskokouksessa 18.11. valittiin HIY:lle varapuheenjohtaja ja uusi hallitus. Varapuheenjohtajana jatkaa Markku Poikela. Uusina jäseninä hallituksessa aloittavat Risto Kujanpää ja Paula Talpia. Vanhoina jäseninä uudelleen valituiksi tulivat Heikki Aulio, Antonio Saha ja Viktoria Welling. Kaksivuotisen kautensa jälkimmäisen vuoden hallituksessa jatkavat Kirsi Chime, Pekka Hätinen, Tuula Partanen ja puheenjohtaja Kristiina Karhos. Onnea kaikille valituiksi tulleille!

SYYSKOKOUKSEN päätöksen mukaisesti hallitus voi perustaa toimikuntia. Monen vuoden ajan niitä on perustettu sekä kulttuurin että vaikuttamistoiminnan alalle. Kulttuuri- ja vaikuttamistoimikuntien jäsenyydestä kiinnostuneita pyydetään ilmoittautumaan allekirjoittaneelle.

YKSI hallituksen tärkeimmistä tehtävistä on huolehtia yhdistyksen omistusten hyvästä hoidosta. Suurin osa HIY:n varallisuudesta on omistamissamme vuokrataloissa ja -asunnoissa. Niihin liittyviä käytännön asioita hoidetaan toimiston henkilökunnan toimesta, mutta isoista periaatteellisista päätöksistä vastaa hallitus.

KAIKISSA HIY:n omistamissa taloissa on tätä kirjoittaessa asuntoja vapaana, vaikka jonoakin niihin on. Tarjonta ja kysyntä eivät asuntojen koon suhteen valitettavasti aina kohtaa. Lue asunnoistamme ja niiden

hakemisesta lisää sivulta 8 alkaen ja ota yhteyttä allekirjoittaneeseen, jos asunnot kiinnostavat. Asunnoista voi vinkata myös ystäville ja tuttaville. On hyvä muistaa, että vaikka asuntoja vuokrataankin vain yhdistyksen jäsenille, niin jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

JO joulukuussa innokkaimmat kyselivät Hevossalmen lomakylän ensi kesästä. Tässä käsissäsi olevassa lehdessä on paljon tietoa Hevossalmeen liittyen. Kaikkien mökkien vuokraamista suunnittelevien kannattaa lukea sivulta 12 alkava artikkeli tarkkaan, sillä mökkien vuokrausajat ja -tavat muuttuvat. Näiden muutosten myötä tahdomme tarjota entistä useammalle mahdollisuuden vuokrata upealta merenrantatontiltamme mökin. Muutosten onnistumisesta kyselemme kävijöiltä ja vuokraajilta palautetta koko ensi lomakauden ajan. Hevossalmeen tulee palautelomakkeita ja niitä varten oma postilaatikko.

TOIVOMME, että mahdollisimman moni vierailisi ja viihtyisi Hevossalmessa. Vaikka et haluaisikaan vuokrata mökkiä, on lomakylä käymisen arvoinen paikka. Siellä järjestettävästä kesäjuhlasta ja muista kesän asioista kerrotaan lisää huhtikuun lopussa ilmestyvässä Täyttä Elämää -lehden numerossa 2/2026.



SAIMME syksyllä liikuntavammaisten lasten ja nuorten liikunnan edistämisestä kiinnostuneen sponsorin. Specsavers Kannelmäen yrittäjä Petri Packalen tukee HIY:n nuorten sulkapalloryhmän välineiden ja palkintojen hankintaa. Kiitos tästä Petrille!

HELSINGIN Invalidien Yhdistys tukee bocciapelaaja Antti Eemeli Huttusen matkaa kohti Los Angelesin paralympialaisia tarjoamalla hänelle treenimahdollisuuden Voudintien toimintakeskuksen salissa viikonloppuisin ja kesällä. Lue lisää Antti Eemelistä ja bocciaista sivulta 10.

HIY:N oman Ystävänäpäivätaapahtuman ohjelman järjestävät tällä kertaa nuoret jäsenemme Noora ja Pyry. Tule mukaan luomaan upeita eläinnaamioita! Katso lisätiedot sivulta 17.

SUOSITUT toivekahvilat jatkuvat keväällä. Olemme kyselleet osallistujilta toiveita käsiteltäviksi aiheiksi. Tulossa on sekä Helsingin kaupungin vammaisneuvontaan liittyvä ilta että asiaa kuulosta Helsingin kuu-loyhdistyksen asiantuntijan kertomana (kts. sivu 17). Vammaisneuvonnasta toivottiin tietoa aiheista, jotka erityisesti kiinnostavat. Kerro siis meille etukäteen, mitä haluaisit kuulla Helsingin vammaispalveluihin liittyen. Välitämme tiedot sieltä tuleville asiantuntijoille.

Kuten ennenkin, osa HIY:n liikunta- ja harrastusryhmistä on maksullisia. Kausimaksut ovat jäsenillemme kohtuullisia, mutta silti kenelle tahansa voi tulla maksuvaikeuksia. Silloin kannattaa mahdollisimman pian olla yhteydessä HIY:n toimistoon. Voimme järjestää laskun maksamisen joustavasti pienemmissä erissä kauden ai-

kana. Maksamatta jätetyt laskut estävät osallistumisen jatkossa eikä sitä tietenkään kukaan toivo.

YHÄ suuremmalla osalla jäsenistämme on käytössään sähköposti. Olemme lähettäneet uutiskirjeitä kaikille niille jäsenillemme, joiden sähköpostiosoite on jäsenrekisterissämme. Osalla vastaanottajista uutiskirje menee kuulemma roskapostilaatikkoon. Kerro digipalveluneuvoja Jounille, jos et saa uutiskirjetä. Hän voi auttaa asetusten kanssa. Jounin ja meidän kaikkien yhteystiedot löytyvät sivulta 2.

JOUNI pitää jälleen kuukausittain koulutuksia, joihin kannattaa osallistua! Niiden ajankohdat ja aiheet löydät Torstaikerhon yhteydestä sivulta 24. Puheenjohtajan kahvihetket löydät myös samasta Torstaikerhon ohjelmasta.

MONIPUOLISTA ohjelmaa ja yhdessä tekemistä riittää! Olemme täällä jäseniämme varten, tulkaa ja osallistukaa, antakaa palautetta!

Yhdistys on sellainen, millaiseksi jäsenet sen tekevät!
Positiivisen kautta valoa kohti!

INFO

HIY:N TOIMISTON POIKKEAVAT AUKIOLOAJAT KEVÄÄLLÄ 2026

- **Pääsiäisen** vuoksi toimisto on suljettu 2.–6.4.
- **Vappuaattona** 30.4. toimisto suljetaan klo 12 ja vappupäivänä 1.5. toimisto on suljettu
- **Helatorstain** aattona keskiviikkona 13.5. toimisto suljetaan klo 12 ja helatorstain vuoksi toimisto on suljettu 14–15.5.



PUHEENJOHTAJALTA



INVALIDILIITON liittovaltuuston vaalit on pidetty. Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäsenet valitsivat uuden liittovaltuuston toimikaudelle 2026–2029. Liittovaltuustoon valittiin HIY:n molemmat ehdokkaat, Kristiina Karhos ja Viktoria Welling. Kiitos kaikille äänestäjillemme! Valtuustoon valittiin myös HIY:n varapuheenjohtaja Markku Poikela Valtakunnallisten yhdistysten vaalipiiristä. Olemme näin hyvin edustettuna liitossa.

UUDESSA liittovaltuustossa on 39 jäsentä, jotka valittiin äänestysalueittain enemmistövaalilla liittovaltuuston vahvistaman paikkajaon mukaisesti. Kullakin alueella valituiksi tulivat eniten ääniä saaneet ehdokkaat, lisäksi jokaiselle alueelle valittiin yksi varavaltuutettu. Liittovaltuusto uudistui, sillä uusia jäseniä ja varajäseniä valittiin yhteensä 26. Uusi liittovaltuusto kokoontuu järjestäytymiskokoukseensa tammikuussa 2026. Kokouksessa valitaan liittohallituksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja, liittohallituksen jäsenet sekä valtuuston puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja.

EDELLINEN liittohallitus teki suuria, liiton toimintaa uudistavia päätöksiä. Säännöt uudistettiin ja Validian myynnillä liiton rakenne muuttui vastaamaan paremmin liiton toiminnan tarkoitusta. Sääntöjen mukaan Invalidiliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten henkilöiden

mahdollisuuksia osallistua, liikkua ja elää täysipainoista elämää. Lisäksi Invalidiliitto vaikuttaa vammaisten henkilöiden ihmisoikeuksien toteutumiseksi. Tätä voidaan nyt toteuttaa paremmin, kun konsernirakenne on purettu ja liiton toiminta voi keskittyä enemmän jäsenyhdistyksiin ja niiden jäseniin.

VALIDIAN myynnistä saadun varat sijoitettiin vastuullisesti uuden sijoitussuunnitelman mukaisesti. Invalidiliiton toimintaa ei enää säätele pelkästään valtion vähenevän rahoituksen asettamat tiukat raamit, vaan jatkossa sijoitetun pääoman tuottoja voidaan käyttää STEA -rahoitusta vapaammin. Tämä mahdollistaa vaikkapa juridisen neuvonnan laajentamisen. Keväällä 2026 valtuusto käsittelee ja hyväksyy liiton uuden strategian, linjaten näin Invalidiliiton tulevaa suuntaa ja toiminnan kehittämistä. Uudella valtuustolla on nyt mahdollisuus rakentaa liitosta houkutteleva, jäsenien etua ajava ja kuunteleva etujärjestö.

OLEN kevätkaudellakin kahvittelemassa kanssanne kuukausittain torstaikerhon puheenjohtajakahveilla. Tule keskustelemaan mieltäsi askarruttavista aiheista. Toimivatko kuljetuspalvelusi, saatko tarpeeksi henkilökohtaista apua tai oletko törmännyt lähiympäristössäsi liikkumisen esteisiin? Kerron mielelläni myös Invalidiliiton ja Helsingin vammaisneuvoston tuoreita kuulumisia.



Testamenttilahjoitus

on kaunis tapa varmistaa,
että itselle tärkeät arvot
jatkavat elämää

Vuosikymmenten aikana HIY on saanut useita testamenttilahjoituksia, joilla on mahdollistettu monia tärkeitä jäsenpalveluja. Jokainen testamenttilahjoitus on meille arvokas.

Testamenttilahjoitukset ohjautuvat kokonaisuudessaan työhömmme liikuntavammaisten jäsentemme hyväksi, sillä yleishyödyllisenä yhteisönä Helsingin Invalidien Yhdistys ei maksa perintöveroa.

Lahjoituksilla voimme muun muassa ylläpitää jäsenille tärkeää lomakylää Hevossalmessa, mahdollistaa jäsenten kulttuuriharrastuksia ja retkiä sekä ylläpitää liikunta- ja muita ryhmiä.



Kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja vapaana **HIY:n taloissa!**

HIY omistaa yhdistyksen jäsenille vuokrattavaksi tarkoitettuja erikokoisia asuntoja yhteensä 148 kpl. Asunnot sijaitsevat Myllypurossa osoitteessa Tuulimyllyntie 5 ja Koskelassa osoitteissa Voudintie 6 ja Juhana-herttuan tie 17, joista kaksi ensimmäistä ovat kokonaan HIY:n omistamia taloja.

TALOT eivät ole palvelutaloja vaan tavallisia vuokrataloja. Jokainen asukas hankkii itse tarvitsemansa henkilökohtaisen avun tai muun huolenpidon. (HIY:n 100-prosenttisesti omistama Avustajavälitys Oy välittää henkilökohtaisia avustajia! Lue lisää s. 18) Kaikissa taloissa on pyykitupa, sauna, sähkömopojen latauspaikka, autotalleja ja autopaikkoja. Kiinteistöt ovat savuttomia, eli tupakointi on kielletty asunnoissa, parvekkeilla ja kiinteistön kaikissa sisätiloissa. Pihoiilla on merkityt tupakointipaikat.

VAIKKA HIY:n talot ovatkin tavallisia vuokrataloja, on niissä mahdollista saavuttaa hyvää yhteisöllisyyden ilmapiiriä, kun talossa asuu paljon samankaltaisessa tilanteessa olevia vuokralaisia. Yhteiset grillihetket, kevät- ja syystalkoot ja mitä nyt asukkaat keskenään keksivätkään.

KAIKKIEN talojen kiinteistöhuollosta vastaa HHS Palvelut ja isännöinnistä vastaa HIY:n oma talous- ja kiinteistöpäällikkö Marko Varjonen.

Voudintie 6 Koskelassa

Talvella 2024–2025 Voudintie 6 vuokratalo remontoitiin perusteellisesti. Talon kaikki yksiöt on vuokrattu, mutta kaksioita ja kolmioita on vielä vapaana. Niitä, kuten kaikkia muitakin asuntojamme vuokrataan hakemusten perusteella. Tämän artikkelin lopussa kerro-

taan HIY:n asuntojen hakemisesta ja vuokrausehdoistamme.

RAKENNUKSEN suunnittelu on tehty noudattaen esteettömän tilan periaatteita. Kylpyhuoneiden kynnykset tehtiin mahdollisimman esteettömiksi luiskan ja pintavalun avulla.

VOUDINTIE 6:ssa on 33-neliöisiä yksiöitä, 62-neliöisiä kaksioita ja 74-neliöisiä kolmioita. Kaikissa talon asunnoissa on parveke. Yksiöiden vuokra on 643,50 €. Kaksioiden vuokra on 1 054 € ja kolmioiden 1 258 €. Vesiennakkoon 20 € / kk / hlö, joka tasataan kuluksen mukaan kaksi kertaa vuodessa tai poismuuton yhteydessä.

HIY:N toimisto ja toimintakeskus moninaisine liikuntaryhmineen ja kerhoineen sijaitsee kiinteistön siivessä. Talon asukkailla on siis vain muutaman metrin matka harrastusten pariin. Toimintakeskuksessa on jäsenten käyttöön tarkoitettu tietokone tulostimineen, kirjojen ja levyjen kierrätyshylly, Motomed-kuntopyörä ja talvikaudella Helsingin Sanomat (jakelu siirretään kesäksi Hevossalmen lomakylään).

Tuulimyllyntie 5 Myllypurossa

Tuulimyllyntie 5:n talo on rakennettu vuonna 1966 ja siinä on kaikki suuret remontit tehty: hissit 2013 ja



Voudintie 6

linjasaneeraus 2016. Talossa on viisi rappua, joissa 12 asuntoa kussakin sekä laaja piha-alue, jolla asukkaat tapaavat toisiaan. Tätä kirjoittaessa vapaana on muutama 58-neliöinen kaksio. Pieniin kaksioihin ja yksiöihin on pisin jono.

TALOSSA on 34-neliöisiä yksiöitä, 45,5- ja 58-neliöisiä kaksioita ja 68-neliöisiä kolmioita. Kaksioissa ja kolmioissa on parveke. Uusien vuokrasopimusten neliöhinta on asunnon koosta riippuen 17,51–17,83 €.

Juhana-herttuan tie 17 Koskelassa

Rakennus on valmistunut vuonna 1973. Asunto-osakeista HIY omistaa 57,5 prosenttia ja hallinnoi 28 asuinhuoneistoa. Muut asunnot omistaa Invalidiliitto. Talossa tehtiin mittava linjastosaneeraus talvella 2021–2022. Samassa yhteydessä uusittiin hissit.

HIY:N hallinnassa on 33,5- ja 34,5-neliöisiä yksiöitä, 48- ja 58-neliöisiä kaksioita ja yksi 73,5-neliöinen kolmio. Kaksioissa ja kolmiossa on parveke. Uusien vuokrasopimusten neliöhinta on asunnon koosta riippuen 18,12–18,44 €.

Asuntovuokrauksemme ehdot

Vuokraamme asuntoja vain yhdistyksemme jäsenille. Jäsenyyden on oltava voimassa koko vuokrasuhteen ajan. Myös kotivakuutuksen pitää olla koko vuokra-

suhteen ajan voimassa. Kaikille uusille vuokralaisille teemme aluksi kuuden kuukauden määräaikaisen vuokrasopimuksen. Jos sen aikana ei ole ongelmia vuokranmaksussa eikä järjestyssääntöjen noudattamisessa, voidaan sopimus uusiksi toistaiseksi voimassaolevana.

Vuokra-asunnon hakeminen

Asuntojen vuokrauksesta ja hakemusten vastaanotosta vastaa HIY:n toiminnanjohtaja. Asuntohakemuksen voi tehdä kotisivuillamme (<https://www.hiy.fi/asunnot/>). Jos tietokoneen käyttö ei onnistu, voidaan hakemus tehdä yhdessä toimistolla käydessänne tai puhelimitse. Asunnoista voi vinkata ystäville ja tuttaville. On hyvä muistaa, että vaikka asuntoja vuokrataankin vain yhdistyksen jäsenille, niin jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

LISÄTIETOJA asunnoista ja jonotustilanteesta saat toiminnanjohtajalta, jonka yhteystiedot löytyvät tämän lehden sivulta 2.

HIY:läinen Antti Eemeli Huttunen tähtää vuoden 2028 Los Angelesin paralympialaisiin!

Helsingin Invalidien Yhdistys tukee Antti Eemelin pyrkimyksiä kohti paralympialaisia tarjoamalla hänelle treenimahdollisuuden Voudintien toimintakeskuksen salissa viikonloppuisin ja kesällä.

ANTTI Eemeli Huttunen on 35-vuotias helsinkiläinen HIY:n jäsen, joka pelaa bocciaa kansainvälisellä tasolla. Tavoitteena on saavuttaa paralympialaiset, kun seuraavat kesäkiat käydään Los Angelesissa 2028.

ANTTI Eemeli vammautui 28-vuotiaana selkäydinvammaan ja neliraajahalvaantumiseen johtaneessa tapaturmassa. Hän oli ennen tapaturmaa harrastanut monipuolisesti urheilua, erityisesti pallopelejä. Taustasta oli varmasti hyötyä vammautumisen jälkeen urheilun aloittamisessa ja siihen asennoitumisessa kilpailullisesti.

ANTTI Eemeli kertoo kokeilleensa myös pyörätuolirugbyä ja pingistä. Hän päätyi treenaamaan tosissaan nimenomaan bocciaa, koska sitä pelataan laajasti kansainvälisesti ja se on paralympialaji. Hänellä on siis alun perinkin ollut tavoitteet korkealla. Hän kuvaileekin vahvuudekseen monipuolista urheilutaustaansa ja sitä, että tietää, mitä määrätietoinen ja tavoitteellinen urheilu vaatii.

BOCCIAN pelaamisen hän aloitti niinkin vastikään kuin keväällä 2022. SM-sarjaan osallistuminen vaati pelipassia varten seurajäsenyyden, joka hoitui liittymällä Helsingin Invalidien Yhdistykseen.

SAMOIHIN aikoihin Antti Eemeli muutti pois asumis- palveluyksiköstä ja aloitti henkilökohtaisten avustajien työllistämisen. HIY:n oma avustajavälitys auttoi silloin avustajatarpeen lisääntyessä.

Millainen laji boccia on? Muistuttaako se petanqueta?

Boccia on tarkkuutta vaativa palloveli, kuten petanque, samankaltaisia pelejä on pelattu antiikin Kreikan ajoista lähtien. Nykymuotoista bocciaa kehiteltiin vuosien ajan vammaisurheilulajiksi, ja vasta 1984 laji oli mukana ensimmäisen kerran New Yorkin Paralympialaisissa. Olympialaisissa lajilla ei ole vastinetta. Kansainvälisesti bocciaa hallinnoi The Boccia International Sports Federation (BISFed), www.bisfed.com.

PELAAJALTA boccia vaatii tarkkuutta, keskittymiskykyä ja taktista osaamista. Pelimuotona se soveltuu lähes kaikille ja onkin erinomainen pelimuoto muun muassa vaikeavammaisille, mutta myös kaikille muille kilpailunhaluisille henkilöille.

BOCCIAA pelataan joka puolella maailmaa, tällä hetkellä kansainvälisesti mukana on 630 pelaajaa 70 eri maasta. Antti Eemeli arvelee, että syy boccian maailmanlaajuiseen suosioon on se, että laji soveltuu monille vaikeastakin vammasta riippumatta.

KILPAILULUOKITUKSET soveltuvat muun muassa seuraaviin vammoihin: CP-vammat, lihastaudit, neurologiset sairaudet ja selkäydinvamma. Joillekin boccia voi olla ainoa toimintakykyyn soveltuva laji. Ei pidä kuitenkaan unohtaa, että bocciaa pelataan myös harrastusmielessä sekä lievempivammaisten sarjoissa.

Kansainväliset kiät

Antti Eemelin osallistui ensimmäisen kerran kansain-



Antti Eemeli Huttunen ja tšekki Radek Prochazka Pajulahti World Boccia Challenger -kisoissa

välisiin kilpailuihin Zagrebissa vuonna 2023, ja sen jälkeen myös muun muassa Puolassa ja Italiassa. Suomessa on järjestetty vuodesta 2024 lähtien Pajulahti World BocciaChallenger.

KANSAINVÄLISESSÄ kilpailussa on kaksi ohjaavaa tekijää; arvokisat ja ranking. Kisoissa kerätään ranking-pisteitä ja maailman rankingsijoitusten perusteella päästään arvokisoihin. Paralympialaiset on suurin ja arvostetuin kansainvälisistä arvokisoista.

KANSAINVÄLISEN lajiliiton kilpailusykli, eli olympiadi, on neljä vuotta. Tavoitteiden asettaminen on luonnollista neljän vuoden sykleissä.

KANSAINVÄLISELLÄ tasolla pärjääminen vaatii paljon treenaamista ja kisoihin valmistautumista myös henkisesti. Antti Eemeli harjoittelee 4–5 kertaa viikossa ja osallistuu vuosittain neljään maajoukkueleiriin. SM-sarjassa pelataan neljä osakilpailua vuodessa. Hän tavoittelee osallistumista myös kolmeen kansainväliseen kisaan vuodessa. Se on aikamoinen tavoite ja vaatii paljon työtä!

Kenelle suosittelisit lajia?

”Toivoisin että erityisesti nuoret löytäisivät lajin. Sen lisäksi että liikunnalla on todella iso merkitys toiminta-

kyvyn kannalta, urheilu voi olla merkittävä osa elämää. Vaikeavammaisilla on aina isompi riski jäädä asioista ulkopuolelle ja senkin takia boccia on erityinen laji, että kenellä tahansa on mahdollisuus saavuttaa merkityksellisiä asioita sekä asettaa tavoitteita ja päämääriä elämässä. Jos yhtään miettii lajin aloittamista tai soveltuvuutta, niin voi ottaa myös minuun yhteyttä, tulla meidän treeneihin, kysyä lisää.”

SILTÄ varalta, ettei heti halua hypätä syvään päätyyn Antti Eemelin kanssa, on hyvä muistaa, että HIY:ssä on aktiivinen boccian harrasteryhmä, joka kokoontuu tiistaisin Voudintien toimintakeskuksessa ja kesällä Hevossalmessa. Ryhmän yhteyshenkilönä on jo vuosia toiminut Paula Talpia, jonka mukaan kaikki ovat tervetulleita kokeilemaan lajia – myös ilman suuria tavoitteita. Jokaviikkoisissa tapaamisissa on hyvä tunnelma ja rento meininki, kukin pelaa omalla tasollaan ja tekee parhaansa. Pääasia ei olekaan voitto vaan yhdessä pelaaminen ja viihtyminen! Tervetuloa kokeilemaan tiistaisin! (Lisätiedot s. 20)

PS. Voit seurata Antti Eemelin uraa hänen Instagram-tilillään <https://www.instagram.com/anttieemeli-huttunen/>.

Muutoksia Hevossalmen mökkien vuokraukseen!

Vuonna 2026 haluamme mahdollistaa Hevossalmen mökkien vuokrauksen entistä useammalle jäsenellemme. Siksi kokeilemme kesällä 2026 pikkumökkien vuokrausta kuukaudeksi kerrallaan. Tervetuloa mökkeilemään tai päiväselttään nauttimaan upeasta jäsenedustamme! Lue tämä artikkeli tarkasti, jos haluat vuokrata mökin ensi kesänä. Sekä vuokraus-aikojä että varaus- ja peruutusikäntöjä on muutettu.



MÖKKIEN VUOKRAUS

Lomakylän mökkejä vuokrataan vain Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenille. Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat samalla viivalla tehdessään varausta Hevossalmen lomakylän mökkeihin. Lue tästä alta tärkeää tietoa kesää 2026 koskevista uusista vuokrausjärjestelyistä. Keräämme kesän ajan lomakylän mökkien vuokraajilta ja päiväkävijöiltä palautetta ja teemme päätöksiä jatkosta saadun palautteen perusteella.

PIKKUMÖKKIEN VUOKRAUS, UUDET KUVIOT!

Pieniä mökkejä on viime vuosina vuokrattu puoleksi kesäksi ja kahta mökkiä kuukaudeksi kerrallaan. Näin on mahdollistettu mökkiloma korkeintaan 28 varaajalle. Joka vuosi halukkaita on ollut enemmän, ja olemme joutuneet tuottamaan pettymyksen monelle.

Kokeilemme kesällä 2026 sitä, että kaikkia pikkumökkejä vuokrataan kuukaudeksi kerrallaan. Jäsen voi vuokrata mökin siis kuukaudeksi kerrallaan. Tästä poikkeuksena on ns. kiertomökki nro 3, joka on edel-

leen lyhytaikaiseen (1–7 vrk) vuokraukseen tarkoitettu. Oman varauksen alettua voi kesän aikana tiedustella mahdollisia vapaita mökkejä loppukaudeksi. Näin voimme tarjota kuukauden vuokrausmahdollisuuden jopa 55 vuokraajalle! Mökkien vuokrahinnat ovat edullisempia touko- ja syyskuussa. Katso hinnat tämän jutun lopusta sivulta 16.

ISOJEN MÖKKIEN VUOKRAUS

Kuten viime kesinäkin, paremmin varustettuja isoja mökkejä nro 16 ja 17 voi vuokrata touko- ja syyskuussa koko kuukaudeksi. Kesä-elokuussa isot mökit on vuokrattavissa vuorokausiperusteella.

TIETOA MÖKEISTÄ JA ALUEESTA

Hevossalmen lomakylä on Laajasalossa sijaitseva Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenten kesävierailupaikka, joka on avoinna 1.5.–30.9. Alue on kaikkien jäsenten käytettävissä päivävierailuihin, saunomiseen ja puistojumpassa käymiseen. Lomakylän mökkejä vuokrataan yhdistyksen jäsenille.



Päärakennus

Alueella on 14 mökkiä, joista osa on pyörätuolinkäyttäjille sopivia. Lisäksi alueella on esteetön päärakennus, josta löytyy oleskelu- ja ruokailutila, itsepalvelukeittiö sekä miehille ja naisille erilliset peseytymis- ja pukeutumistilat, joissa inva-wc. Erillisessä esteettömässä saunarakennuksessa on takkatupa terasseineen noin kymmenelle hengelle. Alueella on grillikatos ja tilaa peli- ja liikuntaharrastuksille. Viime kesän lopussa lasten leikkipaikka täydentyi leikkimökillä ja keinuilla. Kävijöiden käytössä on soutuvene ja muutama maksullinen venepaikka.

LOMAKYLÄN VALVOJA

Lomakylän valvoja on yhdistyksen ensisijainen edustaja lomakylässä. Valvoja huolehtii mökkien kunnosta, saunan lämmittämisestä ja vuokralaisten vastaanottamisesta. Valvoja myös laskuttaa paikan päällä sauna- ja pyykkimaksut sekä mahdolliset ylimääräiset siivoustyöt. Valvojalta ei tehdä mökkivarauksia suoraan, paitsi toimiston ollessa suljettu 19.6.–31.7. Valvojan numero on 045 657 8867.

VIERAAT

Yhdistyksen jäsenet voivat kutsua alueelle ystäviään vuokraamalleen mökille kylään tai päiväkäynnille seuraksi. Jäsen voi kutsua paikalle korkeintaan neljä vierasta kerralla. Isommista vierasmääristä ja kaikenlaisista juhlista on neuvoteltava etukäteen HIY:n toimiston (toimiston kiinni ollessa valvojan) kanssa.

Lomakylän ilmoitustaululla kerrotaan mahdollisista ryhmävarauksista, joita alueelle on tulossa. Näinä aikoina grillikatos tai saunarakennuksen takkahuone saattaa olla vieraille varattuna. Valvoja järjestää tällöin alueelle toisen grillausmahdollisuuden, jotta mökkiläisillä olisi vieraista huolimatta grilli käytettävissään.

SAUNA JA UINTIMAHDOLLISUUS

Maksulliset saunavuorot ovat keskiviikkoisin naisille klo 15–17 ja miehille klo 17–19 (nämä keskiviikon saunat sisältävät mökkivuokraan). Lauantaisin naisten vuoro on klo 14–16 ja miesten vuoro klo 16–18. Saunaan myydään myös 10 kerran sarjalippuja. Uimaan pääsee kaksia uimarappusia pitkin. Peremmällä olevien



Iso mökki (16 / 17)



Iso mökki sisältä



Pikkumökkejä



Mökki nro 3

uimarappusten luona on pieni uimakoppi, jossa voi vaihtaa vaatteet. Huomaa, että alueella ei ole uinnin valvontaa vaan jokainen ui omalla vastuullaan. Koirien uittaminen lomakylän rannalla on kielletty.

Valitettavasti rannan muoto ja vedenkorkeus – tai oikeastaan veden mataluus – ei mahdollista pyörätuolilla veteen asti menemistä. Rantaan on vuosia sitten rakennettu betoninen ramppi, mutta se osoittautui heti käyttökelvottomaksi. Rannan siivousta, raivausta ja kunnostusta jatketaan.

GRILLAUS JA GRILLIALUEEN KÄYTTÖ

Lomakylän rannalla on grillikatos, joka on tarkoitettu kaikille lomakylän käyttäjille ruoan grillaamiseen. Oman grillin käyttö on sallittu grillikatoksen ja meren väliin järjestetyllä grillausalueella. Omaa grilliä ei saa käyttää muualla kuin sille osoitetulla paikalla.

Paljon savua aiheuttavat grillaustavat ja grillausnesheet ovat kiellettyjä savusta aiheutuvien terveyshait-

tojen vuoksi. Grilliä ei tule varata omaan käyttöön koko illaksi (poikkeuksena etukäteen sovitut maksulliset varaukset). Jotta grilli olisi tasapuolisesti kaikkien käytettävissä, kehoitetaan grillaajia siirtymään kauemmas ruokailemaan ja antamaan näin tilaa grillausvuoroa odottaville.

Grillikatosta ei voi polttopuiden vähyiden vuoksi käyttää nuotiopaikkana, jossa pidetään tulta tunnelman vuoksi.

LEMMIKIT

Lemmikit ovat tervetulleita lomakylään, ja niitä voi pitää myös mökeissä. Koirat ja muut lemmikit on pidettävä kytkettynä koko lomakylän alueella muut kävijät huomioiden. Lemmikkejä ei tule pitää yleisillä kulkuväylillä niin, että niiden oleskelu haittaa tai vaikeuttaa muiden pääsyä päärakennukseen tai saunaan. Koirien uittaminen lomakylän alueella on kielletty, eikä niitä saa pitää vapaana myöskään rannalla tai laitureilla.



Päärakennuksessa, saunarakennuksessa ja sen teras-
silla lemmikkejä ei allergiavaaran takia saa olla. Kaikki
lemmikkieläimet on kielletty mökissä 3.

ISOT MÖKIT (NROT 16 JA 17)

Alueella on kaksi vaikeavammaisille pyörätuolinkäyttä-
jille soveltuvaa lomamökkiä. Mökeissä on makuupaik-
ka kolmelle aikuiselle (lapsille lisävuode pyynnöstä),
inva-wc, suihku, pienoiskeittiö, jossa liesi, jääkaappi,
kahvinkeitin, mikroaaltouuni ja astiat neljälle hengelle.
Sängyissä on peitot ja tyynyt, mutta lakanat vuokralai-
set tuovat mukanaan.

PIENET MÖKIT

Pikkumökeissä on minimivarustus, 1-2 sänkyä patjoi-
neen (jos vain 1 sänky, niin lisäsänky saatavissa val-

vojalta), pöytä, tuoli ja sähköpatteri. Mökeissä ei ole
peittoja eikä tyynyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mu-
kanaan. Lyhytaikaiseen vuokraamiseen tarkoitettussa
kiertomökki 3:ssa on peitot ja tyynyt. Ruoanlaittomah-
dollisuus sekä wc- ja suihkutilat ovat käytettävissä pää-
rakennuksessa.

Joinain kesinä mökin 14 rakenteisiin on läheisestä la-
hosta kannosta löytänyt tiensä muurahaisia, joita ei ole
saatu kokonaan hävitettyä. Jos olet herkkä pikkuötö-
köille, ei sinun kannata vuokrata mökkiä 14.

Pienten mökkien esteellisyys / esteettömyys vaihtelee.
Mökeissä 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9 on luiska, muihin mökkeihin
(6, 7, 13, 14, 15) on muutamia rappuja.



Tervetuloa liikkeeseemme!

Specsavers Kannelmäki tukee
Helsingin Invalidien Yhdistyksen
toimintaa ja tarjoaa erityisetuja
EU:n vammaiskorttia esittäessä
ostoksen yhteydessä.

Liikkeemme on esteetön
ja tarjoaa optikko- ja
silmälääkäripalvelut.

Varaa aika [specsavers.fi](https://www.specsavers.fi)

Specsavers Kannelmäki
Kauppakeskus Kaari,
Kantelettarentie 1,
puh. 09 454 4450

Specsavers

HIY:n kulttuuritoimikunta
KULTURA saa joskus kutsuja
tulla yleisöksi erilaisiin
tv-ohjelmiin.

Pyynnöt tulevat usein lyhyellä
varoitusaajalla, ja niihin pitää
löytyä yleisö nopeasti.

Tuula Partanen toimii
yhteyshenkilönä ja lähettää
halukkaille tiedon tekstiviestillä
tai sähköpostilla. Jos haluat
saada näitä kutsuja, **ilmoittaudu**
Tuulalle sähköpostitse
tuula.partanen91@gmail.com
tai tekstiviestillä 045 139 6068.

MÖKKIEN VARAAMINEN JA VUOKRAUSPERIAATTEET

Aiemmasta poiketen mökkejä varataan tasapuo-
lisuuden vuoksi vain puhelimitse ja varaukset
tehdään varausjärjestyksessä. Puhelinruuhkaa
lievittääksemme olemme jaksottaneet varausten
tekemisen. Koko toimiston henkilökunta vastaa an-
nettuna aikana puhelimeen, ja soittoihin vastataan
soittojärjestyksessä / otetaan soittopyyntöjä, jotka
hoidetaan soittoaikajärjestyksessä.

Koko kesän varaukset isoihin mökkeihin 16 ja 17
sekä kiertomökkiin (nro 3) tehdään varausjärjestyk-
sessä **maanantaina 2.3. klo 9 alkaen** puhelimitse
09 7206 240. Myöhemmin näitä voi tiedustella
myös sähköpostitse.

Pikkumökkien kuukauden varaukset
puhelimitse 09 7206 240:

- **touko- ja kesäkuuksi**
maanantaina 9.3. klo 9 alkaen
- **heinä- ja elokuuksi**
maanantaina 16.3. klo 9 alkaen
- **syyskuun varaukset**
maanantaina 3.8. klo 9 alkaen

HUOM! Kaikkien mökkien vuokralasku täytyy olla
maksettu ennen varauksen alkamista!

Mökkejä vuokrataan vain Helsingin Invalidien Yh-
distyksen jäsenille. Mökkivaraus voidaan hylätä, jos
varaaja on aiemmin aiheuttanut järjestys- tai muita
häiriöitä lomakylässä tai jos hän on jättänyt yhdis-
tyksen laskuja maksamatta.

Vuokrauksen hylkäys- ja keskeyttämisperusteet:

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

HUOM! Mökkivarausten uudet peruutusehdot:

- yli viikon (7 pv) varauksiin kahta
viikkoa ennen vuokra-ajan alkua.
- viikkoa lyhyempien (1-6 pv) varausten
peruutukset tulee tehdä viimeistään viikkoa
ennen varauksen alkua.

Tämä siksi, että ehdimme tarjota peruuntunutta va-
rausta jonossa oleville. Myöhemmistä peruutuksista
tai peruutuksen tekemättä jättämisestä peritään
50 € korvaus.

HEVOSSALMEN HINNASTO VUONNA 2026

ISOJEN MÖKKIEN (16 ja 17) vuokra on
toukokuussa 50 € / vrk, kesä-, heinä- ja elokuussa
55 € / vrk ja syyskuussa 45 € / vrk. On myös mah-
dollista vuokrata iso mökki koko touko- tai syys-
kuuksi hintaan 950 € / kk.

PIENTEN mökkien vuokra on kesä-elokuussa
275 € / kk ja touko- ja syyskuussa 195 € / kk.

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

**SAUNAVUOROT OVAT KESKIVIIKKONA
JA LAUANTAINA 5 € / HLÖ.**

Mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy
mökin vuokraan.

Mökkiläiset voivat varata saunan yksityiskäyttöön
muina sauna-aikoina 2 tunnin ajaksi hintaan 25 €.
Venepaikka 99 € / v

!INFO

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

!INFO

Kevättalkoot perjantaina 8.5. klo 11 alkaen.
**HIY tarjoaa talkoolaisille lounaskeiton ja sau-
nan!** Sateen sattuessa talkoopäivä siirretään
lauantaille 9.5.

HINNASTO HIY:N ULKOPUOLISILLE RYHMÄVARAUKSILLE

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

Ulkopuolisille tilaussauna (sisältää takkatuvan)
150 € / 2 h, lisätunnit 50 € / h

Grilli ja piha-alue (sosiaalitilat takkatuvassa)
120 € / 4 h, lisätunnit 30 € / h

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



YSTÄVÄNPÄIVÄ -TAPAHTUMA ELÄINAIHEINEN COSPLAY-ILTA

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6, Helsinki

Ma 16.2. klo 17-19.

Tule mukaan luomaan upeita ELÄIN-naamioita!

Maalataan ja koristellaan yhdessä,

kuunnellaan samalla K-pop-musiikkia ja
napostellaan hyviä pikkupurtavia.

**Ota kaverit mukaan ja
nähdään HIY:ssä!**

Ilmoittaudu tapahtumaan viimeistään 9.2.
toimisto@hiy.fi / 09 720 6240



nuorten kokonaan itse tuottama Cosplay-tapahtuma

Teemalliset Toivekahvilat!

Voudintie 6 ja etänä Teams klo 17-18.30

KEVÄT 2026

ke 4.3. Vammaisneuvonnan esittely

Helsingin kaupungin Vammaispalvelujen asiantuntija

Voit lähettää kysymyksiä etukäteen viimeistään 27.2. toimisto@hiy.fi

ke 15.4. Toivekahvila kuuloon liittyvistä asioista

Helsingin Kuuloyhdistyksen asiantuntija



Tapahtuman aikana nautitaan kahvia ja pientä purtavaa.

Ilmoittaudu tapahtumaan viimeistään kolme päivää ennen sen
alkamista toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

HIY:n Avustajavälitys Oy

laajentaa palveluita omaishoidon vapaisiin vuonna 2026

AVUSTAJAVÄLITYKSEN ydinajatus on alusta asti ollut selkeä: omannäköisen arjen mahdollistaminen asiakkaillemme. Koti on paikka, jossa ihminen tuntee olonsa turvallisesti, jossa tutut rutiinit kantavat ja jossa ikään-tyneet ja liikkumisesteiset voivat elää juuri sellaista elämää, joka tuntuu heidän omaltaan.

SIKSI vuoden 2026 laajennus on meille paljon enemmän kuin pelkkä alueellinen kasvu. Kun aloitamme omaishoidon vapaiden palvelut Helsingin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen alueella sekä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella, teemme sen jotta asiakkaat voivat jatkaa omannäköistä arkeaan myös silloin, kun omaishoitaja pitää ansaitun vapaansa – ja jotta omaishoitaja voi hengähtää luottaen siihen, että läheinen on hyvissä käsissä.

MITÄ OMAISHOIDON VAPAAT OVAT?

Omaishoidon vapaat ovat lakisääteisiä lepoetkiä omaishoitajalle. Niiden tarkoitus on varmistaa, että omaishoitaja jaksaa hoitaa läheistään pitkällä aikavälillä. Omaishoitajalla on oikeus vähintään kahteen tai kolmeen vapaapäivään kuukaudessa, riippuen siitä, kuinka vaativaa hoito kotona on.

OMAISHOIDON vapaan aikana on tärkeää, että omaishoidettavan arki jatkuu turvallisena ja sujuvana. Tämä voidaan järjestää esimerkiksi kotiin annettavalla hoidolla tai tilapäislaitoshoidon avulla. Kotiin tuotetuna palvelu on monelle ikääntyneelle ja liikkumisesteiselle mielekkäin vaihtoehto, sillä se mahdollistaa rutiinien ja oman elämäntavan säilymisen tutussa ympäristössä.

OMAISHOITAJAN vapaat hyödyttävät sekä hoitajaa että hoidettavaa. Omaishoitaja saa ansaitun hengä-

dystauon, ja läheinen saa hoivaa, joka tukee hänen yksilöllisiä tarpeitaan ja omannäköistä arkeaan myös silloin, kun omaishoitaja ei ole paikalla. Vapaiden järjestäminen ei ole vain lakisääteinen velvollisuus, vaan tärkeä osa hyvinvoinnin kokonaisuutta.

MITEN vapaat toimivat kotiin annettavana hoitona? (Esim. Helsingin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimi) Helsingissä omaishoitaja voi järjestää lakisääteisen vapaan kotiin annettavana hoitona palvelusetelillä. Käytäntö on selkeä: yksi lakisääteinen vapaavuorokausi vastaa 12 tuntia kotiin tuotavaa hoitoa. Jos omaishoitajalla on kolme vapaapäivää kuukaudessa, se tarkoittaa yhteensä 36 tuntia hoitoa. Kahden vapaapäivän kohdalla tunteja kertyy 24 kuukaudessa.

VAPAATUNNIT voi käyttää joustavasti omaishoitajan ja perheen tilanteen mukaan – ne voi käyttää yhtenäisenä kokonaisena päivänä, lyhyempinä jaksoina pitkien viikkojen tai jakaa useampiin pienempiin hetkiin kuukauden sisällä.

JOUSTAVUUS on osa Helsingin mallia ja mahdollistaa sen, että vapaat voidaan sovittaa osaksi perheelle sopivaa arkea. Tämä tukee sekä omaishoitajan jaksamista että hoidettavan omannäköisen arjen jatkumista kotona, turvallisesti ja yksilöllisesti.

LAAJENNUS VASTAA KASVAVAAAN TARPEESEEN Helsingin ja Länsi-Uudenmaan alueilla kotiin vietävät palvelut ovat entistä tärkeämpiä koska väestö ikääntyy, avun tarve kasvaa ja yhä useampi toivoo saavansa palvelut kotiinsa. Avustajavälityksessä haluamme olla osa ratkaisua, joka tekee omaishoitajan arjesta kestävä.

Omannäköistä elämää Helsingissä

- yli 35 vuoden kokemuksella



Olemme Helsingin
Invalidien Yhdistyksen
omistama yritys.

Tarjoamme
henkilökohtaisen avun
palveluja.

Myös oman avustajan
sijaistus työnantajamallilla
toimiville!

**Asiakaspalvelu
arkisin klo 8-16
puh. 09 4789 0000
avustaja@avustajavalitys.fi**



www.avustajavalitys.fi

HIY:N LIIKUNTARYHMÄT KEVÄÄLLÄ 2026

Erilaisten ja eritasoisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen on tärkeä osa HIY:n monipuolisia jäsenpalveluja. Tarjolla on liikuntaa hyvin matailan kynnyksen lajeista vauhdikkaisiin joukkuelajeihin.

MAKSULLISTEN liikuntaryhmien hinnat ovat 41 euroa HIY:n jäsenille ja 82 euroa ei-jäsenille kaudessa. Myös maksuttomia ryhmiä on tarjolla! Kaikkiin ryhmiin voi tulla ensimmäisellä kerralla tutustumaan ja tehdä päätöksen osallistumisesta koko kaudeksi vasta tutustumisen jälkeen. Liikuntaryhmissä ryhmäkoon on oltava joukkuelajeissa vähintään kahdeksan ja yksilölajeissa

vähintään viisi. Jos osallistujia ei ole tarpeeksi, ryhmä lopetetaan.

Istumalentopallo, vesijumppa, lasten ja nuorten sulkapallokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

LYHYT VOIMA-ASAHI kurssi (myös etänä!)

Asahi jatkokurssi 5 x 45min.

Kurssilla opit perusliikesarjojen variaatioita, sekä elementtejä faskia- ja voima-asahista, se on astetta vaikeampi intensiivikurssi.

Asahi-terveysliikunta on suunniteltu ennaltaehkäisemään ja hoitamaan vaivoja. Asahissa harjoitetaan ja avataan hartiaseudun lihaksia ja niveliä, samalla kun harjoitetaan selkää, hyvää pystysuoraa asentoa ja rentoutta.

Kevätkausi 12.1.-9.2.

Maanantaisin klo 11-11.45

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä Teamsillä

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 30 € ja 45 € ei-jäsenille.

Ryhmä toteutuu, jos ilmoittautuneita on

vähintään 7 hlöä.

BOCCIA

Bocciaa on pelattu HIY:ssä jo vuosikymmenten ajan. Mitään erikoisvälineitä ei tarvita, HIY:ssä on tarvittavat välineet. Pukeutuminen on vapaata ja tunnelma pelin aikana rento, yhteinen kahvihetki pidetään aina suunnilleen pelin puolivälissä. Ryhmä on helposti lähestyttävä ja lisää pelaajia otetaan mukaan mielellään.

Kevätkausi alkaa 13.1.

Tiistaisin klo 12-15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Yhteyshenkilö: Paula Talpia 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

ISTUMALENTOPALLO

Istumalentopallo on dynaaminen kahden kuusi-henkisen joukkueen peli. Kyseessä on sosiaalinen joukkuelaji, joka edistää kehontuntemusta, ja jossa keskivartalon hallinta sekä koordinaatiotaito kehittyvät. Istumalentopallo on sovellutus tavallisesta lentopallosta ja se on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joille pystylentopallon pelaaminen on mahdotonta. Laji on erittäin integroitunut, joten niin vammaiset kuin vammattomat voivat yhdessä harrastaa lajia. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa.

Kevätkausi 8.1.-30.4.

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu,

Siltakyläntie 7-9, Helsinki

Yhteyshenkilö: Petra Pakarinen,

petra.pakarinen@wippies.fi

Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com

järjestelmän kautta.

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



KUNTOSALI

Kuntosali on suunniteltu erityisesti liikuntavammaisen tarpeet huomioiden. Salissa on laaja valikoima ennen kaikkea pyörätuolin käyttäjille suunniteltuja portaattomasti paineilmalla säädettyjä HUR-kuntosalilaitteita, joiden käyttö onnistuu niin kävelevältä kuin pyörätuolinkäyttäjältäkin. Kuntosali soveltuu kaikille liikunnasta kiinnostuneille, voit treenata siellä itsellesi sopivalla tavalla. HIY:n omalla vuorolla on paikalla ohjaaja, joka neuvoo tarvittaessa laitteiden käytössä. Otathan oman avustajan mukaan, jos tarvitset avustajaa.

Kevätkausi 15.1.–23.4.

Torstaisin klo 18–20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

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

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Pyörätuolikoripallo on erinomainen harrastus fyysisen ja psyykkisen kunnon sekä sosiaalisten kanssakäymisten ylläpitämiseen. Joukkuepelinä se antaa mahdollisuuden löytää helposti uusia kavereita ja tarjoaa vertaistukea. Pyörätuolikoripallo soveltuu erinomaisesti liikuntavammaisille henkilöille, joiden käsien toimintakyky on hyvä. Yleisimmät vammairyhmät lajin parissa ovat selkäydinvammat ja alaraaja-amputoidut. Kaikki pyörätuolikoripalloilijat eivät käytä pyörätuolia arkiliikumisessa. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa.

Kevätkausi 15.1.–23.4.

Torstaisin klo 18–20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen

jarmo.leppanen@live.com / 040 838 9479

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

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Pyörätuolirugby on vauhdikas ja taktinen joukkuelaji. Lajin aloittaakseen ei tarvitse muuta kuin avointa mieltä ja poltetta liikuntaan, eli myös aivan vasta-alkajatkin ovat tervetulleita. Lajia harrastavat sekä miehet että naiset, ja sitä pelataan myös sekajoukkueissa. Pelissä ratkaisee ryhmähenki, uskallus ja pelisilmä. Pyörätuolirugby on joukkuelaji, jossa kontakti oman joukkueen kanssa on tärkeä. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa.

Kevätkausi 14.1.–22.4.

Keskiviikkoisin klo 18.30–20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Anna Pasanen

pasanenanna@gmail.com / 0400648620

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

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Pyörätuolisalibandy on hauska liikuntaharrastus, johon on helppo tulla mukaan. Lajia ei tarvitse tuntea entuudestaan. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa. Yhdessä pelaaminen ja liikunnasta nauttiminen on se juttu! Tule rohkeasti kokeilemaan, alkuun pääsee lainaamalla mailaa Validian välinevarastosta. Kentällä pelaa kulloinkin treeneihin tullut määrä pelaajia, eli virallisista säännöistä ei pidetä kiinni.

Kevätkausi 12.1.–27.4. (tuntia ei ole 6.4.)

Maanantaisin klo 19–20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Olli Palonen

opalonen@gmail.com / 040 718 7577

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

SULKAPALLO

Sulkapallo on hauska ja monipuolinen mailapeli, joka sopii kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille. Laji on helppo aloittaa ja alussa tarvitset vain mailan, pallon ja pelikaverin. HIY:n ryhmästä löytyy maila, pallo ja pelikaveri, joten varusteiksi riittää sisäpelivarusteet, juomapullo ja reipas mieli.

Sulkapalloa voivat harrastaa liikuntavammaiset henkilöt pyörätuolista tai pystystä pelaten. Kunnon kohoamisen lisäksi kuntoilijoilla on hyviä kokemuksia vammaissulkapallosta: Hyvä ryhmähenki, vilkas mieliteiden vaihto, mukavaa ajankulua, uudet kaverit sekä liikunta itsessään.

Kevätkausi 10.1.–25.4.

(tuntia ei ole 24.1., 1.2., 21.2., 4.4.)

Lauantaisin klo 10–12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Yhteyshenkilö: Anja Kima

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Kausimaksu HIY:n jäsenille 33€ ja 66€ ei-jäsenille.

LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO (10–22 V)

Kevätkausi 10.1.–25.4.

(tuntia ei ole 24.1., 1.2., 21.2., 4.4.)

Lauantaisin klo 10–12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Yhteyshenkilö: Anja Kima,

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Ryhmä on maksuton.





TUOLIJOOGA (myös etänä!)

Tuolijooگا on muunnelma perinteisestä joogasta, jossa asennot tehdään soveltaen niiden vaikeusasteen vähentämiseksi. HIY:n joogatunneilla tehdään liikkuvuutta ja keuhonhallintaa kehittäviä liikkeitä hengityksen tahdissa. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoista läsnäoloa. Tuolijooگا soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Tunnille tarvitset vain joustavat, mukavat vaatteet ja avoimen mielen. Ensikertalaisetkin ovat tervetulleita osallistumaan. Joogatunnit videoidaan verkkoon, joten voit joka kerta valita tuletko paikan päälle vai joogaatko kotona. Videoimme vain ohjaajan, joten muut eivät videolla näy eikä videointi häiritse heitä.

Kevätkausi 14.1.–22.4.

Keskiviikkoisin klo 15–16

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali ja Teams

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton.

TUOLIJUMPPA

Tuolijumppa on matalan kynnyksen liikkumista. Tuolijumpan on tarkoitus kannustaa ja motivoida liikkumaan ryhmässä yhdessä. Ryhmässä tehtävät tuolijumppaliikkeet ovat yksinkertaisia ja helppo toteuttaa, vaikka lähtötaso olisi vähän matalampikin. Minkään raajan puute, liikkumattomuus tai liikuntarajoite ei ole este osallistumiselle, ohjaaja neuvoa kullekin sopivan sovelluksen liikkeistä. Tuolijumppa sopii ihan kaikille!

Kevätkausi 8.1.–23.4. (tuntia ei ole 2.4.)

Torstaisin klo 11.45–12.45

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton.

VESIJUMPPA

Vesivoimistelu parantaa nivelten liikkuvuutta, kehittää lihasvoimaa ja on tehokasta kestävyysliikuntaa. Veden noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta, jolloin juoksu- ja hyppyliikkeet onnistuvat niiltä, jotka eivät kuivalla maalla niitä pystyisi tekemään. HIY:n vesijumppassa on aina ohjaaja. Vesijumppa soveltuu henkilöille, jotka pääsevät altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä. Ota tarvittaessa oma avustaja mukaan.

HUOM! Etusijalla ryhmään ovat ne, jotka eivät ole aiemmin tähän maksuttomaan ryhmään osallistuneet. Ilmoittautumiset ovat sitovia, ja poissaoloista tulee ilmoittaa etukäteen toimisto@hiy.fi / 09 720 6240.

Kevätkausi 10.1.–25.4. (tuntia ei ole 21.2. ja 4.4.)

Syyskaudella osallistujien ilmoittautumisia

kevätkaudelle otetaan vastaan 7.1. alkaen.

Lauantaisin klo 14–14.45

Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

HIY:n kerhot ja vertaisryhmät keväällä 2026

Kevätkausi on täynnä toimintaa, tuttuja kerhoja ja uusia juttuja. Olemme pyrkineet järjestämään jokaiselle jotakin, eli toivottavasti löydät näiltä sivuilta itsellesi sopivan jutun, johon voit osallistua joko paikan päällä tai etänä Teams-ohjelmalla.

HIY:n keskeinen tavoite on tarjota jäsenilleen mielekästä tekemistä, osallistumisen mahdollisuuksia, yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Osa ryhmistä kokoontuu kerran viikossa, osa harvemmin. Suuri osa kerhoista on maksuttomia, joten kynnys osallistumiseen on matala. Useisiin ryhmiin pystyy osallistumaan kotoa käsin tietokoneen tai älypuhelimien välityksellä. Digipisteen Jouni neuvoo mielellään! Jounin yhteystiedot löydät tämän lehden sivulta 2.

MAALAUSSERHO

Työskentely kerhossa tapahtuu vapaavalintaisesti maalauksen ja piirustuksen tekniikoilla. Ryhmässä tehdään pääasiassa akryylimaalauksia, minkä lisäksi voi kokeilla vaikkapa akvarelleja. Öljyvärejä ja niiden käyttöön liittyviä maalausneiteitä sekä liuottimia, kuten tärpättä ei käytetä. Ohjaajana on asiantunteva kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja Sari Koski-Vähälä.

Kevätkausi 12.1.–4.5. (kerhoa ei ole 16.2. ja 6.4.)

Aika: maanantaisin klo 12–15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

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

KÄDENTAIIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO

Käsillä tekeminen on tapa parantaa mielenterveyttä, se on hyvä tapa stimuloida aivoja. Jos askartelu ei kiinnosta, mutta haluaisit kuitenkin tavata muita ja osallistua, voit tulla mukaan ja pelata lautapelejä, joita on tarjolla. Ryhmää vetää vapaaehtoispuhjalta Aila Jäntti, joka on kokenut askartelun ohjaaja. Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole pakko käydä joka kerta.

Kevätkausi 13.1. alkaen

Aika: Tapaamiset joka toinen tiistai (parittomat viikot) klo 15.15–17.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

YHTEISLAULUILLAT

Erityistä osaamista tai valmistautumista ei tarvita. Ei ilmoittautumisia tai sitoutumista. Osallistujien on mahdollisuus esittää toiveita laulujen suhteen.

Aika: kuukauden ensimmäinen tiistai

3.2.–5.5. klo 15–16.30.

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

CANASTA-KERHO

Canastan pelaaminen ei vaadi matematiikkaa, ei aiempaa pelikokemusta eikä muita erikoistaitoja. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhdessäolo ovat tärkeitä. Pelaamisessa ei tarvita edes kahta kättä, on olemassa korttitelineitä, joihin kortit asetetaan. Peliporukka on tiivis yhteisö ja pelikavereista pidetään huolta myös pelipäivien ulkopuolella. Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan, peli opetetaan kyllä. Tule tutustumaan peliin ja porukkaan!

Kevätkausi alkaa 14.1.

Aika: keskiviikkoisin klo 13–19

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot: Seija Suominen, puh. 040 744 3209

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

HYVÄIKÄISTEN VAMMAISTEN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ

Aika: joka toinen keskiviikko

14.1.–3.6. klo 17.30–19 (parittomat viikot)

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Ilmoittautuminen :

toimisto@rusetitry.fi / Riitta Jolanki 040 5147526

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

RYHMÄ toteutetaan yhdessä Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n ja Rusetit ry:n kanssa. Ryhmä sopii parhaiten hyvään ikään ehtineille paljon elämässään nähneille ja kokeneille vammaisille naisille, mutta emme sulje ryhmästä pois nuorempiakaan naisia. Mukaan mahtuu korkeintaan 15 henkilöä.

LUKUPIIRI

Aika: maanantaina klo 17–19

Kevätkausi: 9.2., 13.4. ja 8.6.



Kirja helmikuussa:

Lisa Ridzén: Kurjet lentävät etelään, Tammi 2025.

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali ja Teams

Ilmoittautuminen: Riitta Jolanki

riitta.s.jolanki@gmail.com / 040 5147 526

tai Heikki Aulio

heikki.aulio@gmail.com / 040 7048597

TORSTAIKERHO

Aika: torstaisin 8.1.–23.4.

(tuntia ei ole 2.4.) klo 12.45–14.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä

TÄMÄ kerho on todellinen matalan kynnyksen kerho!

Voit tulla silloin kun sinulle sopii. Joka torstai tarjolla on välipalaa! HIY:n henkilökunta keittää kahvit ja Stadin safka tarjoaa välipalaa. Välipalan jälkeen vaihtelevaa ohjelmaa.

KEVÄÄN OHJELMA, JOKA KERRALLA 12.45–13.15 VÄLIPALAA JA LISÄKSI:

8.1. Puheenjohtajan kahvihetki + Bingo

15.1. "Voiko onnellisuutta opetella", Esteetön työ

EMPPA Pirkko Justander, Sininauhaliitto

22.1. Digikoulutus: Viranomaisten palveluita verkossa

29.1. Levyraati

5.2. Bingo

12.3. "Yksinäisyys", Pirkko Justander

19.3. Digikoulutus: Digitaalinen sukututkimus

26.3. Puheenjohtajan kahvihetki + Levyraati

5.3. Bingo

12.3. Puheenjohtajan kahvihetki + "Yksinäisyys",

Pirkko Justander

19.3. Digikoulutus: Digitaalinen sukututkimus

26.3. Levyraati

9.4. "Kevennetään kuormaa, ajatellaan myönteisesti",

Pirkko Justander

16.4. Puheenjohtajan kahvihetki + digikoulutus:

Tekoälyä käytännössä

23.4. Levyraati

KAIKEN KERHO

Aika: kuukauden 1. tai 2. perjantaina klo 18–19:30

Teamsin kautta

Kevätkausi: 9.1., 6.2., 6.3., 10.4. ja 8.5.

Tapaamiset kerran kuukaudessa Teamsin kautta, keskustelut osallistujien toivomia aiheista.

Esimerkiksi

- käymme virtuaalimatkoilla haluttuihin kohteisiin

- tarinoidaan musiikkiin liittyvistä asioista

- keskustellaan henkilökohtaisen avun käyttämisestä

- tutustutaan tekoälyn käyttämiseen esimerkkien kautta

Yhteyshenkilö: Heikki Aulio,

heikki.aulio@gmail.com / 040 704 8597

Tapaamisten ohjelma kehittyy ajan kuluessa.

KÄSSÄKERHO

Aika: joka toinen maanantai 19.1. alkaen klo 18–20

Paikka: Teams, kaksi kertaa Voudintien toimintakeskus

Kerhossa jokainen tekee omaa käsityötään. Neuvoa muilta voi kysyä. Keskustelu kulkee jouhevasti maan ja taivaan välillä. Sana on kuulumiskierroksen jälkeen vapaa. Pidämme toistamme huolta, eikä toisten asioita kertoilla ympäri kyliä.

Ryhmä toteutetaan yhdessä Helsingin Invalidien

Yhdistys ry:n ja Rusetti ry:n kanssa. Mukaan mahtuu muutama uusi. Tarvitset joko tietokoneen tai älypuhelimien. Jos Teams tai netissä tapaaminen ei ole tuttua, niin saat opastusta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

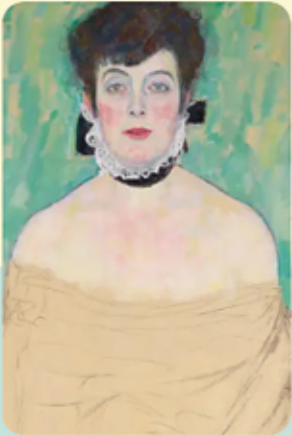
pirkko.justander@rusettiry.fi

KULTURAn kanssa museoon 27.1. klo 11

Kaivokatu 2. Esteetön sisäänkäynti: Ateneuminkuja (taksiosoite: Mikonkatu 10)

ATENEUMIN TAIDEMUSEO

GALLEN-KALLELA, KLIMT & WIEN



Kuva: Ateneumin taidemuseo

Kokoontuminen Ateneumin sisällä Valopihalla ryhmäkassan luona. Aluksi 30 minuutin näyttelyintro Akseli Gallen-Kallelan ja Gustav Klimtin töihin.

Sen jälkeen voit tutustua näyttelyyn omaan tahtiisi.

Hinta ja edut:

- Näyttelyintro: MAKSUTON sinulle! (HIY maksaa).
- Jokainen maksaa museolipun itse. Suositaa korttimaksua:
 - Museokortti / Kaiku-kortti / alle 18 v.: 0 €
 - Alennettu lippu (eläkel., opisk., tyött. jne. Alennusoikeus todistettava paikan päällä.): 13 €
 - Normaali lippu: 23 € (kassalta) / 21 € (verkosta)
- Avustaja pääsee näyttelyintroyhtoon maksutta (vaatii vammais-palvelulain mukaisen päätöksen henkilökohtaisesta avustajasta).

Mukaan mahtuu 20 HIY:n jäsentä. Jos ilmoittautunut jää pois, HIY perii häneltä näyttelyintroyhton maksun 8 €.

Sitova ilmoittautuminen viimeistään 20.1.

Viktoria Welling, viktoria.welling@gmail.com / 040 534 4907

(puhelimitse klo 18.30-19). Ilmoita: nimesi ja puhelinnumerosi,

käytätkö pyörätuolia (manuaali vai sähkö), onko avustaja mukana.

Tervetuloa mukaan!

Luotettavasti perille koulutettujen kuljettajien kyydissä.

- Kela-taksi
- VPL- ja SHL-taksi
- Kuluttaja-taksi

Kela-taksien tilaukset

Uudellamaalla: 0800 05150

(maksuton palvelu suomeksi)

Kuluttaja-taksien

tilaukset: 0100 7300

(2,96 € + 0,29 € / 10 s + pvm/mpm)

 **LÄHITAKSI**

(Suomen Lähilogistiikka oy)





Välkommen att kontakta oss
för mer information!

Ilivia Örsäter | 040 809 8428,
ilivia.orsater@hagaro.fi
Tillgänglig mån-fre 9–15

*Äldreboendet Hagaro erbjuder en hemtrevlig
och inbjudande miljö där du kan känna dig
trygg och omhändertagen dygnet runt.*



Med en kunnig svenskspråkig personal och
en varm atmosfär skapas en vardag som du trivs i.

Varje dag serveras näringsrik husmanskost, tillagad
med omsorg i vårt egna kök. Vi erbjuder varierande
vardagsprogram som ger både gemenskap och glädje.

HAGARO | Tolarivägen 2, 00400 Helsingfors | www.hagaro.fi



Airwheel H3TS

EDUT:

- Pienikokoinen
- Joystick ja kaukosäädin
- Todella näppärä ja
kokoontaittuva

MAAHANTUONTI JA MARKKINOINTI:

**KOKOONTAITETTAVA
SÄHKÖPYÖRÄTUOLI
Scandinavian Edition**



XALAXION OY
045 891 5810 • info@xalaxion.fi
www.xalaxion.fi



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

Kaipaako selväsanaista, luotettavaa apua
tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden
käyttöön? Päivystämme Helsingin kaupungin
Digituessa juuri sinua varten. Ja autamme ihan
maksutta – nyt myös puhelimessa ja chatissa!

Soita Digitukeen: 09 310 10011
Tai chattaa: digituki.hel.fi
Ma–pe klo 9–12

Helsinki



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi

PEDERSÖRE
SKOGSENTREPRENAD AB
puh. 050 308 8041

*Mainosten ja
tukimainosten
paikkavaraukset:*
044 911 3818





SUOMEN RATSASTAJAINLIITTO R.F.
FINLANDS RYTTERSFÖRBUND F.E.

Suomen Ratsastajainliitto



UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

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

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

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

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

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

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

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

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 tietosuoja-asetuksen artiklojen 5, 7 ja 9 mukaisesti. Tiedostan, että minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta suostumuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi

Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: MA 27.4. KLO 18.00

PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI.

KAHVITARJOILU KLO 17.30

Kokouksessa käsitellään 6§ mukaisten
kevätkokousasiat.

Kokoukseen järjestetään etäyhteys
Teams-ohjelmalla. Virallinen osallistuminen
on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.
Jos aiot olla etänä, muista ilmoittautua
viimeistään pe 24.4.

toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

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

TERVETULOA!

