

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 4/2022



Avustajavälitys Oy s. 8
Markku Lohikoski – muistojen aarreaitta s. 14
Lehdessä runsaasti Kulturan järjestämiä tapahtumia

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 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

Marianne Nuutinen

050 4701 768 / talous@hiy.fi

Digipalveluneuvoja

Jouni Ahonen

050 564 8034 / digipiste@hiy.fi

Avustajavälitys Oy

09 4789 0000

avustajavalitys@avustajavalitys.fi

Palvelujohtaja

Krista Saari

044 7433 534

krista.saari@avustajavalitys.fi

ASUINTALOT

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

Huoltoyhtiö 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 kesäviikko paikka.

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.

UUODEN 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



Markku Lohikoski, MUISTOJEN AARREAITTA s. 14



AVUSTAJAVÄLITYS OY, artikkeli s. 8

SISÄLLYSLUETTELO 4/2022

Lukijalle	s. 4
Invalidiliiton uusi strategia	s. 6
Syyskokouskutsu	s. 7
Avustajavälitys Oy	s. 8
Kolumni: Alusvaatteet	s.10
Ajankohtaista	s. 12
Markku Lohikoski, muistojen aarreaitta	s. 14
Kolumni: Syksy – tällä kertaa olen valmis	s. 18
Liikuntaryhmät	s. 22
Kerhot ja vertaisryhmät	s.24



ALUSVAATTEET, Arto Juhani Jeskanen, kolumni s. 10

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



Joko uskaltaa sanoa, että pandemia on ohi? Siltä se nyt tuntuu, vaikka maskeja vielä siellä täällä näkeekin ja edelleen ystävät ja tuttavat kertovat sairastuneensa siihen k:lla alkavaan riesaan – onneksi enää vain lieviä oireita saaden.

KAIKENLAISISTA kokemuksista olisi hyvä ottaa jotenkin opikseen ja siksi mietinkin nyt, mitä voisimme henkilökohtaisella tasolla sanoa oppineemme meitä kaksi vuotta pyörittäneestä pandemiasta.

AUTTAVAN käden ojentaminen (ei kättelytarkoituksessa!) tuntemattomillekin oli varsinkin alussa ihailtavan yleistä. Kunpa pystyisimme suhtautumaan kanssaihmissiimme samalla avuliaisuudella ja huolenpidolla niin kutsuttuina normaaliaikoinakin. Pienen varmuusvaraston pitäminen kotona on myös tärkeä oppi. Jos nimittäin ei pysty tai saa lähteä ulos ja kauppaan, niin suositushan on, että kotona on kolmeksi päiväksi varmuusvarasto ja säilyviä peruselintarvikkeita.

ILAHDUTTAVAN moni on tullut Voudintien kerhohuoneelle torstaisin nauttimaan yhdessä hävikkiruoasta valmistettua välipalaa, jota saamme Stadin Safka -nimiseltä kaupungin ja seurakuntien yhteiseltä organisaatiolta. Ensimmäiset pari kertaa saimme juureksia, vaikka olimme sopineet nimenomaan välipalajakelusta. Onneksi meillä ei täällä toimistolla jäädä sormi suussa ihmettelemään, vaan tehdään tarvittaessa pari vikkelää kuperkeikkaa ja toimitaan tilanteen vaatimalla tavalla. Loihdimme niillä kerroilla pienessä keittiössäm-

me uunivihanneksia ja sipulikeittoa, mutta sen jälkeen aloimme saada välipalaksi sopivia tuotteita. Välipalajakelu jatkuu 16.12. asti ja alkaa uuden vuoden puolella taas torstaina 12.1. klo 13. Tervetuloa mukaan!

TÄNÄ vuonna toteutuva HIY:n avustajavälityksen yhtiöittäminen on iso askel yhdistykselle. Välitystoiminta siirtyi meille vuonna 2008 kun keikka-avustajavälitystoimintaa Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella vuosina 2006–2007 kehittänyt CP-liitto toivoi, että joku järjestö jatkaisi toimintaa. Keikka-avustajavälitys oli alun perin tarkoitettu tilapäisiin ja pienituntimääräisiin avustajatarpeisiin. 2009 Helsingin sosiaalivirasto myönsi asiakkaille Helsingin Invalidien Yhdistystä varten tehdyn maksusitoumuksen henkilökohtaisesta avusta. Palvelusetelimalli tuli mukaan vuoden 2015 alussa ja jonkin aikaa voimassa oli kumpikin malli. Viime vuosina on palveluita voinut ostaa meiltä vain Helsingin kaupungin myöntämällä palvelusetelillä. Sivulla 8 kerrotaan uudesta Avustajavälitys Oy:stä, johon HIY:n henkilökohtaisten avustajien välitystoiminta siirtyi 1.10.2022.

TÄÄLLÄ HIY:ssä suunnataan nyt katsetta tulevaan: valmistaudutaan syyskokoukseen, järjestellään joulujuhlaa ja suunnitellaan kiivaasti ensi vuotta, jonka aikana HIY täyttää kunnioitettavat 85 vuotta.

SYYSKOKOUKSESSA on käsiteltyssä tänä vuonna sääntömääräiset asiat. Seuraavaksi kaksivuotiseksi kaudeksi hallituksen jäseneksi haluavilla on mahdol-



lisuus esitellä itsensä jäsenistölle jo ennen syyskokousta. Voit lähettää lyhyen esittelyn ja halutessasi kuvan itsestäsi toimiston sähköpostiin toimisto@hiy.fi viimeistään 18.11. Kerro taustastasi, osaamisestasi ja asioista, joita haluaisit hallituksen jäsenenä olla HIY:ssä edistämässä. Lisäksi voit kertoa, jos haluat olla ehdolla hallituksen puheenjohtajaksi. Pidätämme oikeuden lyhentää liian pitkiä esittelyjä. Toimistossa kootaan ehdokkaiden esittelyt ja ne ovat nähtävillä ennen kokousta yhdistyksen kotisivuilla ja paperimuodossa toimistolla. Myös kokouksessa saa edelleen ilmoittautua ehdokkaaksi. Virallinen osallistuminen ja äänestäminen on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin. Digipisteen Jouni Ahonen neuvoo tarvittaessa etukäteen. Ennakkoilmoittautuminen on tärkeää, sillä äänestämään ei pääse etänä, jos ei ole ilmoittautunut etukäteen.

KORONAN vuoksi järjestimme viime vuonna joulujuhlan Hevossalmessa. Olimme valaisseet paikan tunnelmalliseksi, tilanneet sinne upean tulishown ja joululaulujen laulattajan sekä lämmintä glögiä. Valitettavasti tilaisuuteen tuli vain kourallinen osallistujia. Olemme täällä toimistolla innokkaita kokeilemaan uusia asioita sen sijaan, että tehdään juttuja aina samalla kaavalla kuin aiemmin. HIY:n hallituskin on suhtautunut suopeasti uusiin kokeiluihin. Osaamme kuitenkin ottaa opiksi kokemuksista ja nyt tiedämme, ettei jäsenistöä kiinnosta joulujuhlan viettäminen ulkona. Siksi palaamme viettämään sitä Voudintielle (s. 25)

HELSINGIN Invalidien Yhdistys perustettiin 20.2.1938, eli yhdistys täyttää ensi vuonna 85 vuotta. Järjestämme isommat juhlat kesällä Hevossalmessa, mutta varsinaisena merkkipäivänä, eli maanantaina 20.2. tarjoamme toimistolla kakkukahvit klo 10–14. Tervetuloa kaikki!

TÄMÄN lehden kansikuva”poikana” on monien tuntema Markku Lohikoski, jota haastattelin syyskuussa Hevossalmessa. Kirjoitan paraikaa hallituksen toimeksiannosta ensi vuonna julkaistavaa historiikkia, ja menneitä vuosikertomuksia, pöytäkirjoja ja lehtiä selaillessani tulee Markun nimi usein vastaan. Mieshän on ollut todella pitkään mukana sekä HIY:ssä että Invalidiliitossa. Ja mikä määrä muistoja, hauskoja anekdootteja ja erikoisia tapahtumia miehen matkalle onkaan kertynyt. Lue lisää Markun muistoista sivulta 14 alkaen.

ENNEN koronaa järjestimme suositut iltatilaisuuden testamenteista ja edunvalvonnasta sekä lahja- ja perintöveroista. Kaipaanko sinä tietoa näistä aiheista? Olisiko mielestäsi aika järjestää samanlaiset tilaisuudet uudelleen tai haluaisitko kuulla jostain muusta aiheesta? Kerro toiveesi lähettämällä sähköpostia: toiminnanjohtaja@hiy.fi, soittamalla 09 7206 2415 tai nykäsämällä minua hihasta liikkuessasi Voudintielle.

INFO

HIY:n toimisto on perinteisesti kiinni joulusta loppiaiseen, eli 23.12.–6.1.

INVADILIITON UUSI STRATEGIAKAUSI

Invalidiliiton uusi strategia vuosille 2023-2026 vahvistettiin kesäkuussa liittovaltuuston kokouksessa Vierumäellä. Strategiasta on tehty huoneentaulu ”Yhdenvertaisesti osallisena”. Erilaisia ihmisiä esittävään kuvaan on kirjattu Strategiset päämäärät ja tavoitteet, Toiminta-ajatus, Visio, Eettiset periaatteet ja Arvot. Paljon painavia sanoja, jotka ohjaavat liiton ja sen jäsenyhdistysten toimintaa seuraavat neljä vuotta.

LIITON toimitusjohtaja Janne Juvakka avasi strategiaa järjestöpäivillä syyskuussa Peurungassa ja IT-lehden numerossa 8/2022. Jannen mukaan ”olennaista on, että meidät koetaan merkityksellisiksi, meihin luetaan”. Strategian päämäärissä ja tavoitteissa tätä on avattu näin:

- Haluamme olla vetovoimainen yhteisö vammaisille henkilöille ja heidän läheisilleen, jäsenille, asiakkaille ja toiminnastamme kiinnostuneille.
- Haluamme, että puoleemme käännytään, kun tarvitaan tietoa vammaisten henkilöiden elämästä ja tarpeista.
- Toimimme yhteiskunnassa vahvana vaikuttajana, jotta jokainen meistä voisi elää sujuvaa, täysipainoista arkea.



MUUTTUVASSA maailmassa ja erityisesti muuttuvassa yhdistysmaailmassa strategian tavoitteisiin yltäminen vaatii ymmärrystä ajan muuttumisesta ja rohkeutta muuttua sen mukana. Elinvoimainen yhdistystoiminta saattaa tulevaisuudessa näyttää aivan erilaiselta, mihin olemme tänään tottuneet. Esimerkiksi digitalisoituminen tuo varmasti tullessaan sekä uusia toimintamuotoja että haasteita.

HIY:N omassa strategiassa 2022-2024 on elementtejä Invalidiliiton strategiasta, mutta olemme liittäneet siihen omia mausteitamme. Nämä kaksi yhdessä luovat vankan pohjan tulevalle toiminnallemme.





HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: LA 26.11. KLO 13-15

PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI.

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

Kokoukseen järjestetään etäyhteys
Teams-ohjelmalla.

Virallinen osallistuminen ja äänestäminen
on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.

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

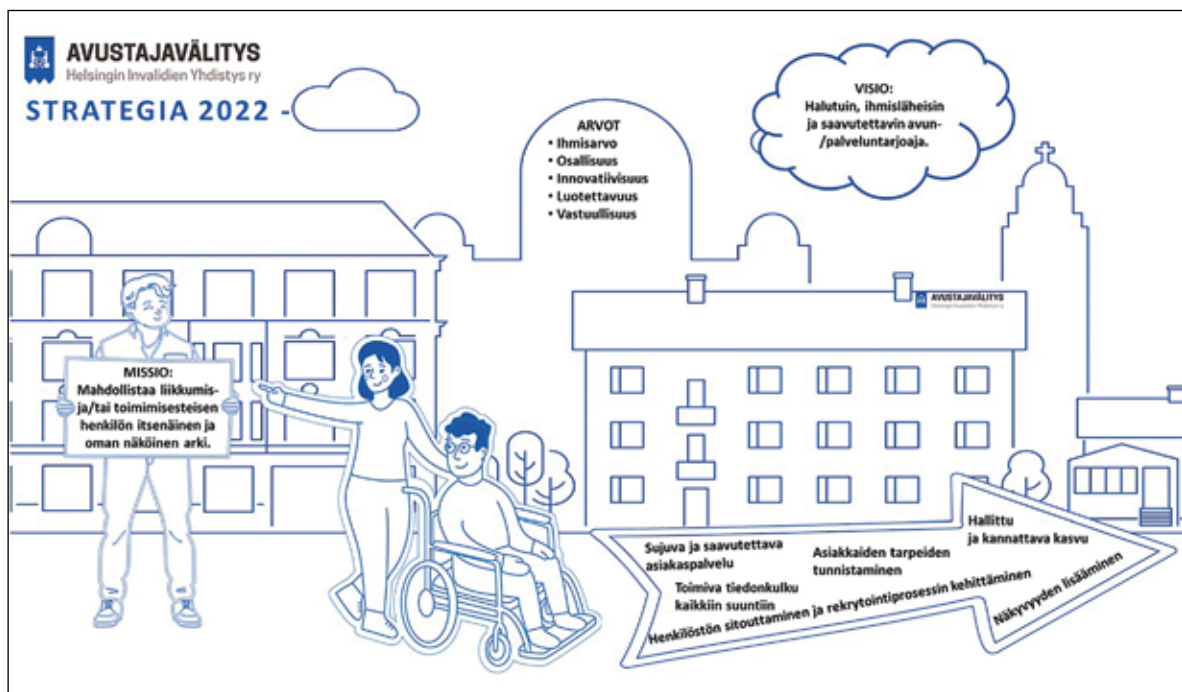
Pakollinen
ennakkoilmoittautuminen
viimeistään ti 22.11.

toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

TERVETULOA!

AVUSTAJAVÄLITYS OY ALOITTI TOIMINTANSA 1.10.2022

Helsingin Invalidien Yhdistyksen perustama ja kokonaan omistama yritys "Avustajavälitys Oy" aloitti toimintansa 1.10.2022. Yrityksen toimitusjohtajaksi on nimitetty Marko Varjonen ja palvelujohtajaksi Krista Saari.



AVUSTAJAVÄLITYKSEN asiakkaat sekä koko henkilökunta siirtyivät uuteen yritykseen liiketoimintasiirron myötä 1.10.2022. Toiminta jatkuu täysin ennallaan, eikä omistajavaihdos vaadi nykyisiltä asiakkailta mitään toimenpiteitä. Avustajavälitys toimii jatkossakin Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimistolla (Voudintie 6, 00600 Helsinki).

HELSINGIN Invalidien Yhdistys on tuottanut Helsingin alueella henkilökohtaisen avun palveluja vammaisille henkilöille vuodesta 2008 ensin ostopalveluina ja vuodesta 2014 lähtien palvelusetelimallilla.

SYKSYLLÄ 2022 avustajavälityksellä on 120 asiakasta.

Kasvua on vuosien varrella tapahtunut tasaista tahtia, ja uudet asiakkaat ovat edelleen tervetulleita. Teemme vuosittain asiakastytytyväisyyskyselyn, jonka tulokset analysoidaan tarkasti. Viimeisimmässä kyselyssä 85 prosenttia vastaajista kertoi olevansa hyvin tai melko tyytyväisiä saamaansa palveluun.

ENITEN kiitosta saivat avustajien hyvä saatavuus sekä palautteen antamisen helppous. Asteikolla 1–10 meitä suositellaan ystäville ja tuttaville arvosanalla 8,2. Kaksi kolmesta vastaajasta kertoikin tullessaan asiakkaaksemme ystävän, tuttavan tai sosiaalityöntekijän suosituksesta. Asiakaspalvelumme sai eniten kiitosta ystävällisyydestään, ammattimaisuudestaan ja viestinnästään.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYKSEN STRATEGIA VUOSILLE 2022-2024

VISIO

Yhdenvertainen, esteetön ja saavutettava Helsinki.

TOIMINTAA OHJAAVAT ARVOT

Ihmisarvo

Arvostamme ja kunnioitamme jokaista ihmistä yhdenvertaisesti. Vaikutamme osaltamme siihen, että jokaisella on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua, toimia ja vaikuttaa.

Osallisuus

Edistämme jäsenistön osallistumista ottamalla heitä mukaan toimintamme kehittämiseen ja toteuttamiseen.

Innovatiivisuus

Aktivoimme ja kannustamme toisiamme tuomaan esiin ideoita ja uudistumaan.

Luotettavuus

Olemme luotettavia, toimimme oikeudenmukaisesti ja pidämme lupauksemme. Toimimme sitoutuneesti ja asiantuntevasti hyvässä vuorovaikutuksessa jäsenistön, henkilökunnan ja sidosryhmien kanssa.

Vastuullisuus

Pienennämme yhdistyksen hiilijalanjälkeä ja valitsemme yhteistyökumppaneiksi vastuullisia toimijoita. Olemme hyvä ja vastuullinen työnantaja.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYKSEN STRATEGIAN KOLME PÄÄTAVOITETTA:

1. Yhdistyksellä on monipuoliset jäsenpalvelut

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

2. Yhdistyksen talous on kestäväällä pohjalla

Vahvistetaan yhdistyksen toimintaedellytyksiä kehittämällä henkilökohtaisten avustajien välitystä entistä kannattavamaksi liiketoiminnaksi. Huolehditaan siitä, että yhdistyksen sijoitusten ja kiinteistöomaisuuden arvo säilyy.

3. Yhdistys on vahva vaikuttaja

Yhdistys vaikuttaa yhteiskunnassa vallitseviin asenteisiin, mielipiteisiin ja sidosryhmiin. Yhdistys tekee vaikuttamistyötä laajassa yhteistyössä muiden järjestöjen, kaupungin ja Invalidiliiton kanssa.

AVUSTAJISSA on paljon kokeneita, pitkään meillä työskennelleitä henkilöitä, joiden työtyytyväisyyttä mitattiin vuoden 2021 lopussa. Työtyytyväisyydelle avustajat antoivat arvosanan 8,2 (1=heikko, 10=erinomainen) ja työmotivaatiolle 8,7.

AVOIMISSA vastauksissa kerrottiin syitä näin hienoihin lukuihin: ihanat asiakkaat, tärkeäksi koettu ja ihmisläheinen työ, joustavuus ja töiden vaihtelevuus olivat monien mainitsemia positiivisia asioita. Olemme iloisia ja ylpeitä työlleen omistautuneista henkilökohtaisista avustajistamme. Avustajavälitys Oy panostaa uudessa organisaatiossaan vahvasti myös uusien avustajien rekrytointiin ja koulutukseen.

NYT tapahtunut yhtiöittäminen on tehty HIY:n ja avustajavälityksen toiminnan ja organisaation selkeyttämiseksi. Muutos mahdollistaa muun muassa sen, että avustajapalveluita voi ostaa myös suoraan ilman kaupungin palveluseteliä, ja avustajavälitys voi tulevaisuudessa palvella asiakkaita myös Helsingin ulkopuolella.

HELSINGIN Invalidien Yhdistyksen omistaman Avustajavälitys Oy:n palvelut tuottavat yhteiskunnallista arvoa ja samalla edistävät omistajayhdistyksen tavoitteita. Yhtiöittäminen on Helsingin Invalidien Yhdistyksen strategian mukainen toimenpide.



Avustajavälitys

Mahdollistaa itsenäisen ja
omannäköisen arjen

www.avustajavälitys.fi

ALUSVAATTEET

- Minulla on tämmöset alusvaatteetkin, kuului hiljaisella, vaikertavalla äänellä naapurivuoteesta verhon peittäessä säädyllyisesti näkymän. Hoitaja kahisteli paikalle, ja sisäsandaalien läpse pysähtyi. Kuului mumisevaa puhetta, rouva ja rauhoittukaa erottuivat selvimmin. Toinen hoitaja vilahti verhon raossa ja askelten ääni taukosi.

- Tässä on teille rauhoittavaa lääkettä, sanottiin nuoren naisen äänellä.

Oven saranat äänsivät ja sandaalien epätahtinen napse loittoni käytävällä. Poistoilmaventtiilin huminaa, ilma vaihtui steriiliin hajuisessa huoneessa. Vastapäisessä sairaalasängyssä yskäistiin vaimeasti ja teräsnivelet narahtivat.

Mies pohti, miksi alusvaatteita piti surkutella? Oliko ne huonot vain naisen itsensä mielestä? Hoitajat ovat ihan varmasti nähneet kaiken inhimillisen, brutaalisti, peitelemättä. Häveliäisyys, ujous vai kainousko sai naisen vaikeeroimaan, vaikka oli juuri tuotu akuuttiosastolle sydänvaivojensa vuoksi? Hengenlähde oli lähellä, mutta nainen häpesi alusvaatteitaan. Onko häveliäisyys ihmisen elämän viimeinen mittari? Onko se itsemääräämisoikeuden pilkahdus avuttomuuden keskellä vai ko kenties hävyn paljastumisen aiheuttama spontaani reaktio?

Mies käänsi pohdintansa omaan tilaansa, miten hänetkin kohta puetaan sairaalan asuun; paitaan, joka on halkei selän puolelta, puuterin värisiin puuvillakalsareihin, elastisiin putkisukkin ja valkoiseen takkiin. Sisäkengät ovat sentään omat. Varsinaisessa operaatiossa joutuu luopumaan omasta selviytymiskyvystään, voimistaan, aktiivisuudestaan, elämän hallinnastaan. On pakotettu olemaan lääkärin ja hoitajajoukon toimien kohteena, luottamaan heihin, ja uskomaan selviytyvänsä hengissä, mies filosofoi mielessään.

- Huomenta! kaikui iloisella äänellä seuraavana aamuna. Örinää kuului miehen rutikuivasta kurkusta. Ymmärrettävä hyvän huomenen toivotus irtosi vasta vesitilkan kostutettua kuivuneet limakalvot.

- Me otettais vähän verikokeita, vanhempi hoitajista kajautti kuuluvalla äänellään ja hymyili ystävällisesti peittonsa alta tähyävälle, porröpäiselle ja silmiään siristelevälle miehelle.



- Heei, ei vielä! Antakaa mun herätä ensin. Mä pelkään pistämistä.

Hoitajat pysähtyivät vierekkäin odottamaan, miehen könytyssä istumaan sänkynsä laidalle. Lansetti naksautti nimettömään, ja veripisara pusertui esiin. Käsi-varteen kiristyi nauha, ja hoitaja liimaili tarralappuja putkiloihin.

- Ja teidän henkilötunnus on?

Mies yski, ja sai sanottua henkilötunnuksensa.

- No niin, nyt vähän nipistää.

Kolme putkiloa verta keinui vähän aikaa, ja hoitaja tarkisti sisällöt.

- Tämä oli nyt tässä. Kohta tulee aamupalaa. Hyvää päivän jatkoa.

Mies jäi istumaan ja kertaamaan edellisen illan operatiivien vaiheita ja tuntemuksiaan. Nivusessa kivisti kurotellessa. Valtimoon oli asennettu itsestään liukeneva venttiili, joka tuntui pienenä nappulana ihon alla.

- Aina kun kauniit naiset lähestyvät minua nykyään, niillä on nitriilihanskat ja sitten ne pistävät jollain, mies sanoitti ääneti itselleen, valjun hymyn vetäessä suupeliä ylöspäin. Pahoinvointi velloi vatsassa, ja huimasi.

Aamupala saapui käytävältä kuuluvan vaimean kolinan säestämänä. Tumma iso nainen asetti tarjottimen pöydälle, ja toivotti paksulla aksentilla:

- Hyvä houmentaa.

Ahnaasti mies nosti mehulasin huulilleen, ja särpi tärisevin käsin tomaatin palat ja muut sairaala-aamiaisen vakioemmeet.

Iltapäivällä kanttiinissa viereiseen pöytään istutut harmaahiuksinen nainen sairaalatamineissaan yhtä harmaahiuksisen miehen kera. Kuivankälpeä mies suhahti kuiskaavalla äänellään:

- Toin sulle ne alusvaatteetkin.

Pöydän toiselta puolen nainen nyökkäsi ja punareunaiset silmät vilkaisivat hätäisen nopeasti ympärille.

Kirjoittaja on saunan ja saunomisen viemä ja löylyn lyömä. Muisti toimii ajoittain, ja huumori on lähinnä sairasta.

Jäsenrekisteri uudistuu, olethan maksanut jäsenmaksusi?

Invalidiliiton uusi jäsenrekisteri, joka on myös HIY:n käytössä, otetaan käyttöön syksyn aikana ja sen mukana tulee uusia toimintoja jäsenille. Käyttöön saadaan uusia laskutustapoja: jatkossa voit saada jäsenlaskun perinteisen paperilaskun sijaan sähköpostilla, e-laskuna tai verkkolaskuna.

Jäsenille tulee käyttöön uuden rekisterin myötä asiointipalvelu. Asiointipalvelussa jäsenet pääsevät näkemään omat jäsentietonsa, koulutukset ja kurssit, jäsenlaskut ja jäsenkortit. Omia yhteystietoja voi päivittää palvelussa.

Olethan muistanut ilmoittaa puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi muutoksesta meille? Jäsenrekisterisämme on paljon toimimattomia sähköpostiosoitteita.

Olethan maksanut jäsenlaskusi? HIY:n uudistetuissa säännöissä on pykälä, jonka mukaan "Hallitus voi katsoa jäsenen eronneeksi yhdistyksestä, jos hän on jättänyt erääntyneen jäsenmaksunsa maksamatta kyseisen kalenterivuoden loppuun mennessä." Jos et ole varma, oletko maksanut, voit tiedustella asiaa toimistosta toimisto@hiy.fi / 09 7206 240.

Invalidiliiton neuvonta auttaa

Riittävän yksilöllisten neuvojen merkitys on tärkeää vammaisille henkilöille ja heidän läheisilleen. Sosiaali- ja vammaispalvelujen hakeminen itsessään voi olla monimutkaista ja niihin voidaan vaatia yksityiskohdasta kuvausta palvelun tarpeesta sekä lausuntoja ja suosituksia hoitavalta ja kuntouttavalta taholta, kuten esimerkiksi lääkäriltä, fysioterapeutilta ja toimintaterapeutilta.

Invalidiliiton asiantuntijoiden neuvonta palvelee valtakunnallisesti vammaisia henkilöitä ja heidän läheisiään antamalla käytännön neuvoja mm. vammaisuuteen, eritukimuotoihin ja vammaispalveluihin liittyvissä asioissa. Neuvonta palvelee vastaamalla kysymyksiin, selvittämällä tilannetta joko yhdessä asiakkaan kanssa tai antamalla ohjeita asian eteenpäin viemiseen. Liitossa ohjataan lisäksi asiakkaita kunnallisen sosiaaliamiehen palveluihin esimerkiksi, jos asiakas on tyytymätön saamiinsa palveluihin tai on epävarma hänelle kuuluvista palveluista.

Järjestönä Invalidiliitto ei lähtökohtaisesti ota asianajollista roolia toimia yhteydenottajan edustajana eri oikeusasteissa tai valituksien tekijänä. Liitto antaa kuitenkin ohjeita jatkotoimiin tai ohjaa esimerkiksi jul-

kisen oikeusavustajan palveluiden piiriin, kun asiakas tarvitsee oikeudellista neuvontaa tai kun kyseessä on tuomioistuinasia.

Liitossa on koottu sekä neuvonnan omille verkkosivuilleettä liiton verkkosivuille usein kysytyihin aiheisiin tietoa ja ohjeita eteenpäin. Yleisimmin kysytyt aiheet v. 2021 liittyivät esteettömyyteen ja saavutettavuuteen, liikkumiseen sekä terveydenhuollon ja asumisen palveluihin.

Liiton neuvontapalvelu toimii puhelinpäivystyksen, sähköpostin ja verkkosivujen kautta. Suurin osa neuvontapalvelun asiakkaista soittaa puhelinpalveluun tiistaisin tai torstaisin. Kysymyksiä lähetetään myös sähköpostitse. Usein asiakkaat tavoittavat asiantuntijan myös suoraan verkkosivuilla olevien yhteystietojen kautta.

Invalidiliiton neuvontapalvelu
ti & to 13- 17
puh. 0200 1234
neuvot@invalidiliitto
www.invalidiliitto.fi/neuvonta

!INFO



Invalidiliitto ei jatkossa valvo jäsenyyksiä eri paikallisyhdistyksissä

invalidiliiton jäsenyhdistysten mallisäännöissä lukee, että "varsinaisena jäsenenä henkilö voi kuulua ainoastaan yhteen Invalidiliiton paikalliseen jäsenyhdistykseen. Vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota nykyisestä yhdistyksestään." Kyse on ollut mallisäännöistä, ei velvoittavasta säännöstä, eli yhdistykset ovat itse voineet laatia omat sääntönsä toisinkin.

HIY:nkin säännöissä oli ennen viime keväänä hyväksyttyä sääntöuudistusta tämänkaltaisen pykälä. Mallisäännöissä tämä kohta on ollut pitkään ja siksi jäsenrekisteri ei ole mahdollistanut kahteen paikallis-

yhdistykseen kuulumista, vaikka yhdistyksen säännöt olisivat sen sallineet.

Jäsenrekisterin uudistumisen myötä liitto ei enää teknisesti rajoita eikä valvo sitä, kuinka moneen jäsenyhdistykseen henkilö kuuluu. Jos siis haluat vaikka kannatuksen tai jonkun tietyn harrastuksen vuoksi kuulua kahteen eri paikallisyhdistykseen, niin se on mahdollista, jos kyseisten yhdistysten säännöt sen sallivat.

Lähde: Invalidiliitto

Haluatko vapaaehtoiseksi digituen antajaksi?

Helsingin Invalidien Yhdistys rekrytoi uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Digiopastaminen kartuttaa myös opastajan omaa osaamista ja tarjoaa mielekästä sisältöä elämään. Vapaaehtoisten ei tarvitse olla tietotekniikan asiantuntijoita, tärkeintä on rohkaisu ja yhdessä kokeileminen ja oppiminen opastettavan kanssa.

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

!INFO

Syksyn ryhmäluennot Voudintien toimintakeskuksella sekä etänä. Linkki luentoihin löytyy Digipisteen sivuilta ja Facebookista etukäteen ti 8.11. klo 14–15 Turvallisesti netissä ti 29.11. klo 13–14 Turvallisesti verkkokaupoilla (Huom. tuntia aiemmin kuin yleensä)

Markku Lohikoski – muistojen aarreaitta

Markku Lohikoski oli HIY:n hallituksen jäsen vuonna 2019, kun tulin HIY:n toiminnanjohtajaksi ja havaitsin jo silloin, että miehellä on hyvä muisti ja paljon tarinoita. Kun pyysin häneltä haastattelua, hän ehdotti tapaamispaikaksi Hevossalmea, mikä olikin oiva valinta aurinkoisena syyskuun päivänä.

Yhdistyksen hallitus on päättänyt, että HIY:n 85-vuotisesta taipaleesta on syytä kirjoittaa historiikki. Sellaisia on tehty vuosikymmenten varrella jo muutama, viimeisin kuitenkin jo vuonna 1988. Tämän projektin myötä olen tutustumassa HIY:n arkistoihin erityisesti 80-luvulta alkaen ja Markun nimi nousi sieltä usein esiin. Halusin tietää, miten Markku päätyi HIY:n järjestösihteeriksi, millaista aikaa yhdistyksessä silloin elettiin ja mitä hänelle HIY:n jälkeen tapahtui.

ENNEN HIY:tä Markku työskenteli toistakymmentä vuotta kaupungin nuorisotoimessa, Kontulan nuorisotalon isäntänä. Työ oli antoisaa, mutta ajoittain kohtaamiset nuorten kanssa olivat rankkoja. Markku kertoo olevansa ehkä kaupungin ainut nuorisotyöntekijä, jota kohti on työssä ammuttu. Kolme kertaa 14-vuotias nuorisotalon asiakas laukaisi aseensa Markkua kohti, mutta poika oli Markun, ja muiden työntekijöiden sekä nuorten onneksi huono tähtäämään ja tilanteesta selvittiin säikähdyksellä.

HIY:N töihin Markku tuli marraskuussa 1984, jolloin toimisto oli vielä Katajanokalla ja Voudintiellä oli nykyisen toimiston paikalla uima-allas ja kuntokeskus. Mutta syy siihen, että hän ehdotti haastattelupaikaksi Hevossalmea ei ollutkaan vain paikan ihanuus, vaan se miten hän oli tutustunut lomakyläämme jo yli 10 vuotta ennen kuin tuli meille töihin.

HEVOSSALMI JA MARKKU

”Kun olin 70-luvun alussa kaupungilla duunissa, niin

yhdistyksen järjestösihteerinä oli Seppo Rosenqvist, joka oli osa-aikaisesti myös kaupungin nuorisotoimessa töissä, Mäkelän kerhokeskuksessa Käärmetalossa. Tunsin Sepon myös koripallopiireistä. Seppo ehdotti, että kun yhdistyksessä on hyvää hiihtoporukkaa, niin se voisi haastaa talvella meidät nuorisotyöntekijät hiihtoviestiin. Me ajateltiin tietysti, että sehän on helppo homma, pari ykskätistä me voitetaan tosta noin vaan. Ja niin me tultiin tänne Hevossalmeen, latu kiersi noita kallioita ja tuli meren kautta takaisin rantaan. Siinä viestissä kävi sitten niin, että kun yhdistyksen joukkueen ankkuri lähti matkaan, niin meillä salskeilla nuorisotyöntekijöillä oli vielä kaksi osuutta hiihtämättä. Opin kertaheitolla, että vammaisurheilu on ihan totista urheilua, eikä mitään pelleilyä.”

VIELÄ aiemmin, ennen armeijaa Markku oli ollut kesätyössä nuorisosihteerikeskuksen toimipisteessä Villa Wuoriossa kesävahtimestarina, eli paikka oli siltäkin ajalta jo tuttu. Hän kertoo nyt jo silloin katselleensa kalliota tätä HIY:n aluetta ja ihmetelleensä mikä ihmeen intiaanikylä telttoineen täällä oli.

JA nyt saan vihdoinkin tietää missä kohtaa lomakyläsämme on se kuuluisa telttakylä ollut, siitä ei nimittäin arkistoissa ole juuri kuvia. Oma isänikin (yhdistyksen jäsen hänkin vuosikymmenten ajan) on kertonut minulle telttaileensa Hevossalmessa 50-luvulla. Tiedän, että puisia teltta-alustoja oli parhaimmillaan jopa 30 ja niitä vuokrattiin koko kesäksi jäsenille, joista monet siis asuivat teltoissaan koko kesän.

MARKKU kertoo telttakylän sijainneen suunnilleen



Markku kertoili Hevossalmen muistojaan kauniina syyskuun päivänä.

nykyisen päärakennuksen ja sen takana olevan metsän kohdalla. "Ne teltathan oli aika hurjan näköisiä. Tänne muutettiin toukokuun alussa ja syyskuun loppuun sai olla. Nehän oli sen ajan yksinkertaisia telttoja, toki joukossa oli muutamia isompiakin huvilatelttoja. Telttoja oli suojeltu sateen varalta muovein ja pressuin, ja ne olivat tuolta ylhäältä polulta katsottuna melkoinen näky. Ihmiset tietysti puhuivat siitä, millaisissa oloissa vammaiset ihmiset asuvat. Toisaalta täältä rannalta päin katsottuna monet olivat laittaneet paikkansa kauniiksi, oli istutuksia ja vaikka mitä. Tarkoitushan oli, että siinä ollaan vain vuosi kerrallaan, mutta osa oli vuodesta toiseen samalla paikalla ja niistä tuli joillekin vähän selaisia "omia" paikkoja. Telttakylän väki muodosti oman porukansa ja mökkiläiset omansa. Kaiken kaikkiaan täällä oli ihan rauhallista, mutta kyllä välillä sai käydä sovittelemassa menoa ja selvittelemässä ihmisten välejä."

80-LUVULLA käynnistyi suurisuuntainen hanke loma- ja kurssikeskuksen rakentamisesta alueelle ja Markku kertoo, että yhdistystä pidettiin silloin niin merkittävänä toimijana, että kuviteltiin bussilinja 86:n reitin muutuvan niin, että se olisi tehnyt kierroksen keskuksen pihan kautta. "Puheenjohtaja Pentti Rytkösen suuri haave oli, että Hevossalmeen rakennetaan suuri loma- ja kurssikeskus, joka olisi talvisin potilashotelli niille, jotka tulee muualta Suomesta kuntoutukseen. Tarkoitus oli, että Raha-automaattiyhdistys olisi ollut keskuksen rahoittaja ja Invalidiliitolla olisi ollut oma roolinsa hankkeessa. Liitto teki tarkat laskelmat ja näytti siltä, ettei keskuksesta mitenkään voisi tulla kannattavaa. Lopulta hankkeesta vetäydyttiin kokonaan. Ainut, joka

voitti, oli suunnitelmat ja piirustukset tehnyt arkkitehtitoimisto. Hankkeen jälkimainingeissa saatiin kuitenkin rakennettua kaksi uutta esteetöntä mökkiä sekä päärakennus."

"HEVOSSALMESSA vietettiin yhdistyksen kesäjuhlia ihan niin kuin nykyäänkin, juhannusjuhlat ovat perinteisesti aina olleet täkäläisen porukan itse järjestämä juttu. Talvisinkin täällä touhuttiin! Vietettiin talvipäiviä, joihin liittyi kaikenlaisia juttuja. Eri tilaisuuksissa yksi suosittu laji oli tarkkuuskävely ja tarkkuushiihto, tai mikä laji nyt milloin haluttiinkin. Kilpailijoille oli tehty lenkki, joka piti kiertää ensin yhden kerran. Kilpailijoilta otettiin tietenkin kellot pois, kierroksesta otettiin aika ja sitten piti kiertää se sama lenkki mahdollisimman tarkkaan samaan aikaan toisen kerran. Voittaja oli se, joka sai tarkimmin saman ajan."

MAHTAVA idea, tämä muuten toteutetaan, kun seuraavan kerran järjestetään liikuntapäivä Hevossalmissa!

VARAINKERUUN MONINAISSUUS HIY:SSÄ

Historiikkia kirjoittaessani olen havainnut, että HIY:ssä on toteutettu varainkeruuta mitä mielikuvituksellisimmilla tavoilla. Markun aikaan iso business oli edelleen jäätelö- ja nakkikioskitoiminta ja uutena liiketoimena kirjojen myynti.

"KIRJAKUSTANTAJILTA jäi kirjoja myymättä ja yhdistys osti niitä kasapäin jälleenmyytäväksi. Niitä myytiin useiden elokuvateattereiden auloissa joulusesongin ajan. Myyjät olivat yhdistyksen jäseniä ja heille mak-



Markku 80-luvulla HIY:n toimistossa Katajanokalla.

settiin siitä palkkaa.

OSA MYYJISTÄ OLI KESÄISIN JÄÄTELÖMYYJINÄ.

Kauppiaankadun toimistossa oli yksi huone kirjavarastona ja kyllä se aikamoista organisointia oli, että homma pysyi kasassa. Kirjoja oli tuhansia nimikkeitä, niistä tehtiin luettelo, jota lähetettiin ympäri Suomea eli niitä myytiin myös postimyyntinä. Me veimme niitä kirjalähetysksiä yhdistyksen lähetin Vesalan Jarin kanssa pakettiautoittain Kyläsaaren Matkahuollon pisteeseen. Maaseudulla meillä oli paljon opettajia asiakkaina. Me olimme tavallaan kirjakerhojen edelläkävijä ja se loppui siihen, että kustantajat perustivat kirjakerhoja.

INVALIDILIITON sen aikainen toiminnanjohtaja Matti Savola piti monta vuotta henkilökunnan pikkujouluissa joulupuheen tekemästämme kirjaluetelosta. Hän valitsi sieltä hyviä kirjan nimiä ja yhdisti niitä toisiinsa ja sai aikaiseksi erittäin hauskoja puheita.”

JÄÄTELÖTEHTAASTA oli jo luovuttu siinä vaiheessa, kun Markku oli HIY:ssä, mutta jäätelön ja nakkien kioskimyyntiä oli vielä. Kioskien vuokrasopimukset oli monivuotisia ja kioskien ympäristöissä tapahtui muutoksia, jotka saattoivat romahduttaa myynnin. Markku kertoo esimerkin: Aleksin päässä, Meritullintorilla oli yksi parhaista myyntipaikoista, kunnes Korkeasaaren lautan lähtöpaikka siirtyi toiseen kohtaan eikä kukaan enää kulkenut Meritullintorin kautta.

JOSSAIN vaiheessa silloinen toiminnanjohtaja Taisto

Rytkönen suunnitteli sisätilan vuokraamista nakkimyyntiä varten. Se olisi voinut olla ensimmäisen suomalaisen hampurilaisketjun alku! Mutta idea jäi siis toteutumatta. Tästä ei ole arkistoista löytynyt mitään tietoa, ja mielikuvitukseni alkaa laukata. Ajatella, jos HIY:llä olisi ollut joku HIYburger -niminen hampurilaisketju jo ennen Carrolsia ja Hesburgeria ja mitä näitä nyt onkaan!

MATKAILUTOIMINTAA HIY:SSÄ

Markun aikaan HIY:ssä järjestettiin vuosittain vähintään yksi matka Keski-Eurooppaan ja Aurinkorannikoille, joka myytiin usein loppuun jo ennen kuin ilmoitusta ehdittiin julkaista missään. Järjestetyt matkat sisälsivät kaiken tarvittavan, kaikki kuljetukset, ruokailut ja retket. ”Ne olivat värikkäitä matkoja ja kaikenlaista sattui ja tapahtui. Yhdellä matkalla yksi rouva kuoli Luxemburgissa äitienpäivänä, putosi mun käsiin illalla klo 18. Fuengirolan reissullakin yksi osallistuja kuoli kesken matkan.

AIEMMIN eräällä risteilyllä tämä sama rouva - joka oli muuten kaikilla reissuilla aina mukana - oli hukannut laukkunsa ja hänellä oli kauhea huoli siitä. Laukussa kun oli ties kuinka monta kiloa laivalta ostettua halpaa voita. Lopulta se laukku löytyi vessasta. Minä en olisi ollut huolissani niistä voikiloista vaan siitä isosta setelinipusta, joka siellä laukussa oli. Kaikki oli onneksi tallessa, kun se löydettiin - niin voit kuin setelitkin.”

SKANDINAVIAN matkatoimisto oli vastuullinen mat-



Yhdistyksen pitkäaikainen sosiaalisihtööri Mirjam "Mirkku" Nyberg kannetaan "kultatuolissa" eläkkeelle. Kantajina Jari Vesala ja Markku Lohikoski. Tapahtumaa todistaa toiminnanjohtaja Taisto Rytönen

kanjärjestäjä, ja sieltä tuli matkalle mukaan matkaopas, Markku hoiti matkaisuksen homman. Mitään lepomatkoja sellaiset eivät matkaisuksellekään voineet olla, vaan hän sai olla kaiken aikaa valppaana ja järjestelmässä asioita. Osallistujille oli ilmoitettu, että yleisapua saa, mutta itse pitää pystyä hoitamaan kaikki se mitä omassa huoneessa tarvitsee. Eli kunto piti olla sellainen, että pärjää omassa huoneessa itse tai olla oma avustaja mukana.

50-VUOTISRISTEILY Sally Albatrossilla oli todella iso projekti ja Markku kertookin, että sillä kertaa hän näki työasioista painajaisia. "Laiva maksoi 295 000 markkaa ja sinne piti saada 800 matkustajaa. Ja jokaisesta sen alle jäävästä meidän olisi pitänyt maksaa 500 markkaa sakkoa. Se oli hirveän iso homma. Mukana oli kymmenittäin pyörätuoleja, jotka ajettiin sisään autokannen kautta. Risteilylle oli sitten istumalentopalloturnaus, apuvälinenäyttely ja ties mitä muuta." Lopulta tarvittava määrä väkeä saatiin mukaan (804 osallistujaa!) ja vähän rahaa jäi yhdistyksellekin.

HERRA INVALIDILIITTO

Vuonna 1990 Markku siirtyi järjestösihteeriksi Invalidiliittoon. Kysyin Markulta, miksi häntä on tituleerattu Herra Invalidiliitoksi. Markku kertoo, että järjestösihteereitä oli liitossa kaksi ja se toinen hoiti ruotsinkieliset yhdistykset. Silloisen järjestösihteerin työhön kuului yhteydet kaikkiin jäsenyhdistyksiin, joita oli 150! Markku kulki Suomea ristiin rastiin ja tunsu varmasti kaikki yhdistykset paremmin kuin kukaan muu. Vähän

myöhemmin maa jaettiin osiin ja työntekijöitä olikin jo useampi.

Suomen lisäksi Invalidiliiton aikana Markku oli mukana auttamassa niin itsenäistyneen Viron kuin Karjalan tasavallankin invalidien toimintaa tukemassa.

MARKKU, KORIPALLO JA NMKY

Koripallo on ollut aina mukana Markun elämässä. Hän on toiminut niin pelaajana, valmentajana kuin tuomarinakin. Markku oli NMKY:ssä jo kolmannessa polvessa, ja nyt NMKY:ssä pelaa ja/tai valmentaa Markun pojat ja heidänkin lapsensa. Lohikosket ovat siis viidessä polvessa NMKY:läisiä. Markku on valmentanut Hanno Möttölääkin, Suomen ensimmäistä NBA-koripalloilijaa, kun Hanno aloitti pikkupoikana Pakilan NMKY:ssä koripallouransa. Hanno liittyi yhdistykseen sillä tavalla, että hän oli Markun pojan kanssa jakamassa mainoksia HIY:n joulumyyjäisistä Koskelan omakotitaloalueelle, jossa itse asui.

VIIME vuonna opetusministeriö myönsi Markulle Suomen urheilun ansioristin, eikä varmasti syyttä!

Pari tuntia kului kuin siivillä Markun juttuja kuunnellessa ja paljon jäi vielä kertomatta. HIY:n toiminta oli 80-luvulla todella monipuolista ja jäseniä osallistavaa. Oli hauskaa saada Markun kertomana pöytäkirjoista löytyneisiin tosiasioihin lihaa luiden ympärille. Hauskoja anekdoottejakin Markulla on vaikka kuinka, mutta eihän sitä ihan kaikkea voi lehdessäkään julkaista....

SYKSY - tällä kertaa olen valmis



Vuodenvaihte on ajankohta, jolloin monet käyvät läpi mennyttä ja suunnittelevat tulevaa. Minulle tällainen aika on kesä ja varsinkin kesäloma. Rutiinit muuttuvat, olen pois tutuista kotiympyröistä, päivärhythmi on tavallista hidastempoisempaa - arkeen on helppo ottaa etäisyyttä ja on aikaa suunnitella tulevaa. Onko elämän palikat siinä järjestyksessä, kuin toivon niiden olevan? Millaisia muutoksia haluaisin syksyn aikana ehkä tehdä?

Henkilökohtaisena avustajana työvuosia on ehtinyt kertynyt useita, HIY:läininkin olen ollut jo 5 vuotta. Aika rientää. Työpäivät ovat vaihtelevia ja monipuolisia. Olen työskennellyt pitkään vakituisten asiakkaiden kanssa - syksy ei ehkä ole meidän kaikkien suosikkivuodenaika, mutta se tuo mukavasti vaihtelua työtehtäviin.

Tänä vuonna syksy tuo mukanaan enemmänkin muutoksia. Avustajavälitys Oy on aloittanut toiminnan lokakuun alussa. Avustajavälityksen asiakkaista huolehtii tuttu tiimi samalla sitoutumisella ja ammattitaidolla kuin aiemminkin. Samaan aikaan, avustajana, toivon muutoksen tuovan uusia ajatuksia ja uudistuksia, jotka vaikuttavat työhöni positiivisesti. Millaisia vaikutukset ovat - siihen pystymme myös itse vaikuttamaan. Joten avustajakollegat, ollaan kiinnostuneita tulevista päätöksistä, kysellään, osallistutaan aktiivisesti, haastetaan ja autetaan kehittämään meille parhaat mahdolliset työolot.

Muokataan yhdessä työpaikka, joka on turvallinen, oikeudenmukainen, palkitseva ja antaa mahdollisuuden

kehittymiseen. Samalla varmistamme, että pystymme tekemään työtä asiakkaiden kanssa parhaalla mahdollisella tavalla.

Syksy on tuonut muutoksia myös yksityiselämän puolelle. Poikani aloitti opinnot toisella paikkakunnalla. Muuttoon olin ehtinyt tottua jo hänen armeija-aikanaan. Koronavuosi ja laivaston rajoitukset toimivat hyvänä valmennuksena tulevaan. Mutta totta puhuen, olen hieman kateellinen laajasta luentovalikoimasta, joita hänellä on mahdollisuus yliopistolla opiskella. Koska terve kateus kannattaa hyödyntää kehittymiseen, aion minäkin hyödyntää syksyn aikana mahdollisuuden opiskella jotain uutta ja mielenkiintoista.

Vaikka nautin aurinkoisista syyspäivistä, olisi turha väittää, ettei pimenevä syksy kellon siirtoineen välillä lannista. Koska tapani toimia - unohda kylmyys ja pimeä, haaveile kesästä ja lomasta - ei ole tuottanut parasta tulosta, aion tänä vuonna mennä syksyä kohti kollegan vinkin mukaisesti. Aion keskittyä erityisen mukaviin työn ulkopuolisiin asioihin syysväsymystä vastaa taistellessa. Nyt on tyrnimarjat kerätty, kirkasvalolamppu hankittu, kynttilät kaivettu laatikoista ja henkilökohtaisen kehittymisen suunnitelma on valmis toteutettavaksi. Aika siis nauttia pimenevistä illoista kynttilöitä poltellen ja suunnitelmia toteuttaen.

Tervetuloa syksy, tällä kertaa olen valmistautunut!

Kulturan mukana joulutunnelmiin!

Katri Ylander: "Jouluiltana"-joulukonsertti

pe 2.12. klo 19 (paikalla oltava klo 18.30)
Malmitalo, Ala-Malmintori 1, Helsinki

Konsertissa kuullaan vuonna 2021 julkaistu Jouluiltasingle ja muita Katrille tärkeitä joululauluja.

Hinta 22,50€ / hlö

Pyörätuolipaikka+avustaja yht. 22,50€

Muut avustajat 0€. Jos käyttää henkilökohtaista avustajaa, täytyy sen tarpeesta olla vammaispalvelun myöntämä päätös.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut viimeistään 29.11.

Viktoria Welling: viktoria.welling@gmail.com
/ 040 534 4907 (klo 18.30-19)

Maksu: HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80
(viestikenttään "Joulukonsertti 2022" ja oma nimi)
29.11. mennessä. Tai käteismaksu toimistoon. Älä maksa lippuja ennen kuin olet varmistanut, että mahdut mukaan!

Tule kuuntelemaan Katrin herkkää tulkintaa ja rauhallista tunnelmaa Jouluiltana –konserttiin.
Kesto noin 1 t 15 min, ei väliaikaa



Opastettu

näyttelykierros pe 18.11. klo 11.20

HAM

Helsingin
Taidemuseo

Eteläinen Rautatiekatu 8

VIGGO WALLENSKÖLD



Viggo Wallensköld käsittelee usein maalauksissaan ihmisten fyysistä moninaisuutta ja erilaisuutta. Kuvitteellisissa henkilöhahmoissa on jotain tuttua, mutta myös jotain hyvin epätavallista ja omalaatuista.

Sukupuoleltaan ja iältään sekoittuneet, raajarikkoiset tai koneen osana elävät hahmot ovat outoja, mutta hyvin vetoavia. Näyttelyn kuraattori Bäcksbäckin mukaan Wallensköld osoittaa teoksissaan inhimillistä ymmärrystä ja hyväksyntää sivullisuuden ja poikkeavuuden kokemuksille.

"Maalausten nimet eivät nekään kuvaa aihetta yksiselitteisesti, vaan niissäkin on monia tasoja ja ne antavat katsojalle odottamattomia näkö-kulmia. Viggon periaate on, että hän maalaa juuri sitä mitä hän kulloinkin kokee tarpeelliseksi maalata – riippumatta siitä, mitä työltä kenties odotetaan."

Pakollinen ilmoittautuminen viimeistään 16.11.

Viktoria Welling, puh. 040 534 4907 (klo 18.30-19) tai viktoria.welling@gmail.com

Tavataan 2. kerroksessa lippukassan luona. Opastuksen kesto noin 1h. Maksuton tapahtuma (myös avustaja). Mukaan mahtuu 25 henkilöä.

Tervetuloa mukaan!

TULE HEIKIN MUKAAN VIRTUAALIRISTEILYLLE NORJAN VUONOILLE

Lähdemme
virtuaalimatalle
ke 23.11. klo 18.

SEILAAMME HELSINGISTÄ LOISTORISTEILIJÄ MSC PREZIOSALLA

Ensin menemme
Tukholmaan, sitten
vierailemme Kielissä,
neljällä Norjan vuonolla ja
Tallinnassa. Kahden viikon
matka on tällä kertaa
tiivistetty noin 90
minuuttiin.

**Ilmoittaudu mukaan
viimeistään ti 22.11.
sähköpostilla:
heikki.aulio@gmail.com**

Saat TEAMS-linkin
matkalle ke 23.11. Heikki
käynnistää istunnon jo
kello 17.30, jotta ehdit
testata yhteyden
toimivuuden ennen
laivan lähtöä.



HIY:N KULTURA
JÄRJESTÄÄ

HIY:n KULTURA järjestää opastetun kierroksen

FAZER EXPERIENCE VIERAILUKESKUKSEEN

Fazerintie 6
Vantaa



Pe 9.12. klo 11.50
Kierros alkaa klo 12 ja
kestää tunnin

Hinta 11 €/hlö, myös avustajat.

Opastuksen jälkeen voi tehdä
ostoksia myymälässä ja käydä
kahvilassa omakustanteisesti.

Sitovat ilmoittautumiset ja
maksu viimeistään 2.12.

Tuula Partanen

klo 18-20, puh 045 139 6068 tai
tuula.partanen91@gmail.com

Maksu:

HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80

Viestikenttään: "FAZER ja
osallistujan nimi"

TERVETULOA!

HIY:n KULTURA järjestää:

TAMMIKUUSSA SEURAAMME HIFK:N KOTIOTTELUA HELSINGIN JÄÄHALLISSA!



Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki.

Jääkiekon Liigapeli: HIFK-JYP ke 18.1. klo 18.30 alkaen.

Lippuja on rajallinen määrä, hinta: 15 €/hlö, myös avustajat.

Paikat: A1 katsomo, rivi 6, paikat 92-97 ja rivi 7, paikat 105-110

Ovet avataan tuntia ennen ottelua.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään 19.12.

Tuula Partanen: klo 18-20, puh 045 139 6068 tai
tuula.partanen91@gmail.com

Maksu: HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80

Viestikenttään: "jääkiekko ja osallistujan nimi"

TERVETULOA!



LIIKUNTARYHMÄT

HIY:n hallitus on päättänyt, että liikuntaryhmissä ryhmäkoko oltava joukkuelajeissa vähintään 8 henkeä ja yksilölajeissa vähintään 5 henkeä.



HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

Ota yhteys toimistoon ja tarkista ryhmän alkaminen ennen ensimmäistä kertaa. Liikuntaryhmät kokoontuvat 15 kertaa kevätkaudella. Ryhmien päättymisajat selviävät kevään aikana.

ASAHİ

Maanantaisin klo 10-11

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kevätkausi 9.1.-8.5. (tuntia ei ole 13.2., 20.2. ja 10.4.)

BOCCIA

Tiistaisin klo 12-15

Yhteyshenkilö: Paula Talpia 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi alkaa 10.1.

TUOLIJOOGA

Keskiviikkoisin klo 15-16

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 11.1.-19.4.

TUOLIJUMPPA

Torstaisin klo 11.45-12.45

Tunti soveltuu kaikille.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi 11.1.-26.4. (tuntia ei ole 6.4.)

KUNTONYRKKEILY

Tunti sisältää lämmittelyn, pariharjoituksia, nyrkkeilytekniikkaa ja liikeyhdistelmiä. Tunti sopii kaikenikäisille ja liikkeet sovelletaan tarpeen mukaan. Kausi jaetaan noin 4-5 viikon mittaisiin jaksoihin, joihin ilmoittaudutaan aina erikseen.

Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist

jennibboxing@gmail.com / 050 306 6961

Hinta määrittäytyy osallistujamäärän mukaan.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

ISTUMALENTOPALLO

Torstaisin klo 19-21

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 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 12.1.-27.4.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaisin klo 19-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Yhteyshenkilö: Olli Palonen

opalonen@gmail.com / 0407187577

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 9.1.- 24.4. (tuntia ei ole 10.4.)

SISÄKURLING

Tiistaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Yhteyshenkilö: Seppo Pihkala

spihkala@gmail.com / 045 318 6266

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 10.1.- 18.4.

SULKAPALLO

Tiistaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Kevätkausi 10.1.- 18.4.

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.

Kevätkausi 14.1.-29.4. (tuntia ei ole 28.01.)

Yhteyshenkilö: Anja Kima

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Yhteyshenkilö: Tuukka Nisso

tuukka.nisso@outlook.com / 050 529 9192

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 11.1.-19.4.

KUNTOSALI

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 12.1.-20.4.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

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 39 euroa

ja 78 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 12.1.-20.4.

VESIJUMPPA

Lauantaisin klo 14-14.45

Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

Kevätkausi 14.1.-29.4.

LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO (10-22 V)

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.

Yhteyshenkilö: Anja Kima

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi 14.1.-29.4.

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



OLEMME EHDOKKAINA UUDENMAAN OSUUSPANKIN VALTUUSTOON!

Haluamme vaikuttaa siihen, että
Uudenmaan Osuuspankki
on vastuullinen ja kaikille asiakkailleen
helposti lähestyttävä pankki.



Kristiina Karhos
HIY:n hallituksen puheenjohtaja
nro 60



Pirjo Virtaintorppa
HIY:n toiminnanjohtaja
nro 269

Tämän vaalimainoksen maksavat ehdokkaat itse.

KERHOT

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.

Ota yhteys toimistoon tai kerhon yhteyshenkilöön ja tarkista alkaminen ennen ensimmäistä kertaa.

Kerhojen päättymisajat selviävät kevään aikana.

MAALAUSSERHO

Maanantaisin klo 12.30-15.30

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €

Kevätkausi 9.1.- 1.5. (Tuntia ei ole 20.2. ja 10.4.)

CANASTA

Keskiviikkoisin klo 13-20

Yhteyshenkilö: Seija Suominen 040 744 3209

Kevätkausi alkaa 11.1.

ELÄKELÄISTEN KERHO JA VÄLIPALATARJOILU

Torstaisin klo 13-14.30

Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole

pakko käydä joka kerta.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kerho kaipaa uutta vetäjää tai vetäjäporukkaa.

Kevätkausi alkaa 12.1.

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ

Tapaamiset kuukauden 1. perjantaina klo 18-20.

Tapaamiset VAIN TEAMSin välityksellä.

Yhteyshenkilö: Heikki Aulio

heikki.aulio@hiy.fi / 040 704 8597

KÄDENTAIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO.

Tapaamiset joka toinen tiistai klo 15-17.30

(parilliset viikot)

Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole

mikään pakko käydä joka kerta.

Maksuton ryhmä. Satunnaisesti

mahdollinen materiaalmaksu.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kevätkausi alkaa 10.1.

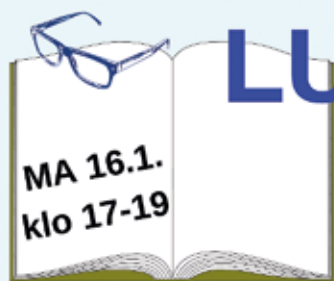
AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET.

Tapaamiset kuukauden toisena

tiistaina klo 17.30-19.30

Yhteyshenkilö: Marjaana Väre,

marjaana.vare@gmail.com / 044 350 0071.



HIY:n KULTURA:n LUKUPIIRI

Tule mukaan miettimään
mitä seuraavaksi luetaan

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

Ilmoittaudu viimeistään 11.1.

pirkkojustander@gmail.com / 050 525 41 83

(tekstiviesti, jos mahdollista).

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, millä tavalla
osallistut ja jos tulet paikan päälle, kerro myös
tuleeko avustaja mukaan.





Pe 16.12.

klo 17-18

Joulujuhla

HIY:n juhlasalissa

Voudintie 6, Helsinki

Glögiä ja piparkakkuja
tarjolla klo 16 alkaen

Ohjelmassa Käpylä100 runoryhmän
runo- ja musiikkiesitys

"Joulutervehdys Käpylästä"

TERVETULOA MUKAAN!

Ilmoittautumiset viimeistään 13.12.
toimisto@hiy.fi / 09 7206 240



Zeniori

**LIIKETTÄ JA ILOA
SENIORIN ELÄMÄÄN!**

Kuntouttavaa liikuntaa ja apua kodin askareisiin - turvallisesti yhdessä!

www.zeniori.fi 044-986 2757

Kotitalous-
vähennys
60%

Koivunen Oy

ja

Ikäus Kauppiat



folkhälsan

Tervetuloa lounaalle
Folkhälsan Blomsterfondeniin!

**Tarjoamme hyvää kotiruokaa lounas-
ravintolassamme. Lounas buffet on auki
joka arkipäivä klo 11.30–13.30!**

Menun löydät helposti osoitteesta www.folkhalsan.fi/fi/osta-ja-vuokraa/ravintolat-ja-kokoustilat/ravintolat/helsinki-lounasravintola-blomsterfonden

Voit myös ostaa ruoka-annoksia pakattuna kotiin.

Monet seniorit hyödyntävät tämän maittavan mahdollisuuden saada rakkaudella tehtyä kotiruokaa mukaan kotiin.

Tervetuloa!

LOUNASRAVINTOLA BLOMSTERFONDEN
Pohjolankatu 42, 00600 Helsinki • 044 788 6013



Helsinki

Stadin digituki

– apua arjen digipulmiin!

Maksutonta digitukea antavat: kirjastot, asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea.
Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

Lisätietoja: verkosta digituki.hel.fi
ja Helsinki-infosta **09 310 111 11**.



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



Etunimet Sukunimi

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englanti ☐ muu

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä
Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

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

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen tallentamisen jäsenyhdistyksen ja Invalidiliitto ry:n rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. 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 Täyttää 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 tapaavat samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Yhteisen tekemisen ja harrastusten parissa saat vertaistukea ja tietoa.