

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ



HIY 80 vuotta



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n jäsenlehti 2 / 2018



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

Yhteystiedot

Toimisto auki ma-pe klo 9 –16

Kesäaika 1.6. alkaen

ma – pe klo 9 – 15.

puh. 09 7206 240

tai toimisto@hiy.fi

Toimisto suljettu 2.7. – 3.8.2018

Puheenjohtaja

Kristiina Karhos

puh. 050 463 5732

pj.hiy@hiy.fi

Varapuheenjohtaja

Jan Huopainen

puh. 040 058 2762

jan.huopainen@gmail.com

Toiminnanjohtaja Ilse Uoti

puh. 09 7206 2415 tai

045 657 8943

tai **ilse.uoti@hiy.fi**

Taluspäällikkö Helena Venäläinen

puh. 09 7206 2411

tai **helena.venalainen@hiy.fi**

Asuintalot

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Huoltoyhtiö R. Asikainen Oy

puh. 09 3421 006 tai

toimisto@kp-asikainen.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Huoltoyhtiö Piha- ja Talohuolto Oy

puh. 020 7433 400 tai

asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,
00600 Helsinki

Huoltoyhtiö Piha- ja talohuolto Oy

puh. 020 7433 400 tai

asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

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

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

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

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

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

HIY VÄLITTÄÄ HENKILÖKOHTAISTA APUA PALVELUSETELILLÄ

Välitys avoinna maanantaista perjantaihin

klo 8.00 – 17.00

puh. 045 851 9000 tai

avustajavälitys@hiy.fi



Asiantuntijalehti vammaisille sekä sosiaali- ja terveyden- huoltoalan ammattilaisille



Kansikuvassa Sanni Virta.

Kansikuva: Antero Karjalainen

Sisällysluettelo

80-vuotias HIY juhli Kampissa.....	4
Lukijalle	5
HIY 80	6
Hevossalmen muistoja	13
Kesäpäivä Hevossalmissa.....	13
Kaarina Kankaan muistoja HIY:stä.....	14
Väistyvän talven tunnelmia	16
Aktiivinen luontokuvaaja	17
Kultura järjestää.....	18
Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia.....	20
Kaikki samalla viivalla -hanke.....	21
Treenis	22
Futista	23
Namaste – hyvä minussa näkee hyvän sinussa	25
Haltialan melontaretki.....	26
NATTOURS -hanke.....	27
Malike meets Kenguru	28
Pieniä paloja.....	30
Stand Up -ilta.....	33
Kerhot	34
Liikuntaryhmät	35
Otso Forsman In Memoriam.....	37
10 hyvää syytä liittyä HIY:n jäseneksi.....	38
Jäsenhakemus.....	39
Toivon Tupa.....	takakansi

TE - Täyttä Elämää -lehti

Julkaisija: Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Päätoimittaja: Ilse Uoti
Toimittaja: Eija Mäntynen
Toimitus: Voudintie 6
 00600 Helsinki
 puh. 09 720 6240
 s-posti ilse.uoti@hiy.fi

Lehti ilmestyy: 4 kertaa vuodessa
Ilmoitusmyynti: toimisto@hiy.fi
 puh. (09) 720 6240
Paino: Oriveden Kirjapaino

80-vuotias HIY juhli Kampissa

Helsingin Invalidiyhdistys juhli keskiviikkona 7.3.2018 80 vuotista taivaltaan Kampin Palvelukeskuksessa. Paikalle meitä juhlijoita oli saapunut runsas sata. Paljon tuttuja, mutta myös tuntemattomia kasvoja. Kampin palvelukeskuksen aulaan saavuttaessa meidät otti vastaan HIY:n toimiston työntekijöitä. He opastivat meidät hissillä palvelukeskuksen neljänteen kerrokseen, jossa sijaitsee palvelukeskuksen juhlasali. Juhlasalin ovela meidät ottivat vastaan yhdistyksemme puheenjohtaja Kristiina Karhos ja varapuheenjohtaja Jan Huopainen. Tunnelma oli kuin linnan kutsuilla. Tervetuloa -kättelyn jälkeen meille tarjottiin tervetuliaismalja.

Siirryimme pikkuhiljaa juhlasaliin, jossa varsinainen juhla alkoi tasan klo 15.30, kuten ohjelmassa sanottiin. Juhlan juontajana toimi vanha tuttu Juha Saunamäki. Ensin ohjelmassa oli sellotaiteilija Sakari Junturan esittämät kaksi osaa Bachin G-duuri soolosoლოსаржаста. Prelude ja Courante. kappaletta. Sitten puheenjohtaja Kristiina Karhos piti virallisen avajaispuheen, kertoen miten hänen lapsenlapsensa käyttää mummonsa taitettavaa keppiä hyväkseen Spiderman leikeissään. Helsingin kaupungin tervehdysten toi apulaispormestari Sanna Vesikansa. Invalidiliiton tervehdysten toi pääjohtaja Petri Pohjonen, joka mainitsi meidän yhdistyksemme olevan suurin ja toimeliain. Yhdistyksemme monitoimimainen Pirkko Justander kertoi miten HIY on vaikuttanut hänen elämäänsä. Vaikka tunnenkin Pirkon ihan hyvin, niin oli siinä mullekin paljon uutta asiaa Pirkon elämästä HIY:n kanssa.

Sibelius Akatemiassa opiskeleva konserttikanteletaituri Sanni Virta esitti kaksi omaa sävellystään, May (instrumentaali) ja Onni. Tämän jälkeen Invalidiliiton pääjoh-

taja Petri Pohjonen jakoi Invalidiliiton kultaiset ansiopaketit kolmelle ansiotuneelle vammaisten asioita ajaneelle HIY:n jäsenelle. Huomionosoituksen saivat Riitta Jolanki, Ilse Uoti ja Tuula Partanen.

Tämän jälkeen Kristiina Karhos ja Jan Huopainen jakoivat HIY:n kunniakirjat. Kunniakirjan saivat Pirkko Justander, Voitto Laurila, Sirkka ja Reino Pussinen ja Tarja Raassina. Juhlan virallisen osion päätti Sanni Virta omalla sävellyksellään Mummula.

Kahvi ja herkut olivat vuorossa kahvitauolla klo 16.45- 17.45.

Juhla jatkui teatteriesityksellä. Mikkelin Rempateatteri on Mikkelin vammaisjärjestöjen ideoima ryhmä, johon pääsee mukaan, vaikka ei olisi mitään näkyvää vammaa. Ryhmä esitti Esa Leskisen ja Sami Keski-Vähälän kirjoittaman näytelmän Mielipuolen Päiväkirja. Teatteriseurueessa oli reilut kymmenen henkeä. Kiitos kaikille juhlan järjestäjille.

PuMu



Kunniakirjan saajat vasemmalta Tarja Raassina, Reino ja Sirkka Pussinen, Voitto Laurila ja Pirkko Justander.

Puheenjohtaja Kristiina Karhoksen tervetuliaispuhe HIY 80 vuotta, Kampin Palvelukeskus 7.3.2018

Helsingin Invalidien Yhdistyksen puheenjohtajana minulla on ilo toivottaa teidät kaikki tervetulleeksi yhdistyksen 80-vuotisjuhlaan.

80-vuotias on jo aika iäkäs ja tuntee hyvin apuvälineensä. Apuvälineitä voi käyttää myös luovalla tavalla. Tyttärenpoikani Aatos pukeutuu mielellään Hämähäkkimieheksi. Aatokselta puuttuu kuitenkin yksi tärkeä Spider-Manin ominaisuus.

Hämähäkkimies sinkoaa käsistään turvaverkkoja, joiden avulla hän lentää ilmojen halki. Vieraillessaan luonani Aatos huomasi kokoon taittuvan keppini ja pyysi lupaa saada kokeilla sitä.

Hämähäkkimiehen käsissä keppi aukesi ja muuttui turvaverkoksi, jonka avulla supersankari lähti pelastamaan hätään joutuneita.

Me kaikki tarvitsemme apuvälineitä ja turvaverkkoja, jopa supersankarit.

80 vuotta sitten apuvälineiden saataavuus oli hyvin heikkoa. Siinä suhteessa elämme tänä päivänä täysin toisenlaisessa maailmassa.

Ihmisen perustarve, tulla hyväksytyksi muiden silmissä, voi kuitenkin estää meitä hyödyntämästä täysivaltaisesti kaikkia nyt tarjolla olevia apuvälineitä. Turhan usein häpeämme esiintyä julkisesti apuvälinettä käyttäen. Ne ovat kuitenkin meille vammaisille ihmisille välttämättömiä, jotta voimme elää aktiivista, jokapäiväistä elämää yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä myös kotiemme ulkopuolella.

Yksi Helsingin Invalidien Yhdistyksen tärkeimmistä tavoitteista on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisena ja täysivaltaisena jäsenenä ja kehittää jäseniensä mahdollisuuksiin yhdessäoloon.

Yhdistys tarjoaa tänä päivänä jäsenilleen lukuisia mahdollisuuksia täysipainoiseen



elämään.

Voudintien toimintakeskuksen monipuolisten aktiviteettien lisäksi yhdistyksemme jäsenet urheilevat, harrastavat kulttuuria, lomailevat, matkustavat ja osallistuvat yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Yhdessä tekeminen auttaa madaltamaan kotioven kynnyistä, tekemään siitä esteettömän.

Parhaimmillaan Helsingin Invalidien Yhdistys antaa jäsenilleen mahdollisuuden yhteisöön, jossa he voivat elää aktiivista elämää huolimatta fyysisistä tai toiminnallisista esteistä.

Yhteiskuntamme suuret muutokset vaikuttavat väistämättä myös meihin yhdistykseenä.

Vapaaehtois pohjalta toimivien järjestöjen arvo yhteiskunnassamme on kiistaton.

Sen vuoksi niukkenevien taloudellisten resurssien kohdentaminen vammaisyhdistyksiin pitää säilyttää vähintäänkin nykyisellä tasolla, ellei kasvattaa sitä, jotta voimme edistää vapaaehtoisuuteen pohjautuvaa tärkeää työtämme jäsenistömme hyvinvoinnin puolustajana.

Muistakaamme, että supersankarikin tarvitsee tukea, jotta voi auttaa muita.

Helsingin kaupungin tervehdyksen toi
apulaispormestari Sanna Vesikansa

Hyvät naiset ja herrat Hyvä juhlayleisö

Olen erittäin iloinen siitä, että sain kutsun tänne Helsingin Invalidien Yhdistyksen 80-vuotisjuhlan. Tänä on mukava tulla. Olette hyvällä liikkeellä hyvällä asialla ja 80 vuotta on mille tahansa yhdistykselle kunnioitettava ikä. Silti uskon, että enemmän kuin pitkää ikää, juhlimme tänään niitä hienoja tuloksia, joita yhdistys on vuosikymmenten aikana saanut aikaan.

Samalla haluan korostaa yhdistyksen pitkään jatkunutta hedelmällistä yhteistyötä Helsingin kaupungin kanssa. Helsingin Invalidien Yhdistys on osallistunut palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen. Yhdistyksen toiminta täydentää merkittäväällä tavalla kaupungin omia palveluja ja antaa meille päättäjille elintärkeitä näkemyksiä, miten palveluita kannattaisi parantaa tai miten kaupungin esteettömyysasiat saadaan kuntoon. Helsingin Invalidien Yhdistykselle varmasti yksi tärkeimmistä toiminnoista onkin edunvalvonta. Minäkin sain tuntu- man tästä, kun kutsuite minut kuultavaksi vaikuttamisryhmäänne, joka esitti tiukkoja kysymyksiä apulaispormestarille.

Yhdistyksellä on ollut merkittävä rooli Invalidiliiton perustajana ja se on Invalidiliiton suurin jäsenjärjestö. Yhdistys on arvostettu vaikuttaja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa sekä vammaisneuvostossa. Yhdistys on ollut aloitteellinen ja muun muassa seurannut vammaisten kuljetuspalvelujen toteuttamista helsinkiläisten tarpeita vastaavasti.

Vuosikymmenten saatossa yhdistys on kerännyt niin aineellista kuin sosiaalista-kin pääomaa. Helsingin Invalidien Yhdistyksen merkittävä aikaansaannos on ollut vammaisille henkilöille soveltuvien vuokra-asuntojen rakentaminen aikana, jolloin esteetön asuminen ei ollut Helsingissä lainkaan itsestäänselvyys, sekä lomakylä-



hankinta. Yhdistyksellä oli yhdessä vaiheessa jopa jäätelötehdas ja 1970–1980-luvuilla jäätelökioskitoimintaa. Parhaimmillaan yhdistyksellä oli parikymmentä jäätelökioskia ympäri Helsinkiä. Uskon, että tämä toiminta on varmasti tarjonnut mukavien lisätulojen lisäksi hauskoja ja maistuvia herkutteluhetkiä kaikille helsinkiläisille.

Tällä hetkellä yhdistys muun muassa välittää henkilökohtaisia avustajia vaikeavammaisille henkilöille palvelusetelituottajana. Vuoden 2014 lopulla Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto hyväksyi yhdistyksen henkilökohtaisen avun palvelusetelituottajaksi. Yhdistys on parin viime vuoden aikana panostanut erityisesti raaja-amputoitujen vertaistukitoimintaan.

Voimme varmasti olla yhtä mieltä siitä, että yhteiskunnan suhtautuminen vammaisiin ihmisiin on kokenut valtavan muutoksen sitten yhdistyksen perustamisen. Yhdistyksen perustamisen aikoihin alettiin vastata tunnistaa, että myös vammainen henkilö on ihminen ja yksilö, jolla on oikeuksia ja tarpeita. Palveluita on sen jälkeen kehitetty ja lisätty paljonkin.

Nyt elämme kuitenkin taas muutosten mielenkinoista aikaa. Tässä muutoksessa on ennen kaikkea kysymys asenteiden ja näkökulman muutoksesta. Suomi allekirjoitti yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista jo maaliskuussa 2007 ensimmäisten joukossa. Kesti kuitenkin lähes kymmenen vuotta ennen kuin Suomi ratifioi sopimuksen. Ihmisoikeusperusteinen lähestymistapa korostaa täyttä osallistumista, osallisuutta ja tasa-arvoa.

Aiemmin pääasiassa asiantuntijoiden näkemykset ja arviot määrasivät miten vammaisten ihmisten palveluita tulisi kehittää vammaisille. Nyt näkökulma on laajentunut. Vammaisia henkilöitä ei enää nähdä objekteina, joille kehitetään ja joille tarjotaan palveluita vaan subjekteina, jotka myös itse ovat omien tarpeidensa suhteen asiantuntijoita.

Tämä merkitsee ajattelutavan muutosta myös kaupungille ja haastaa myös meitä. Puhumme yksilökeskeisestä työotteesta ja perehdytämme henkilökuntamme toimimaan uuden toimintakulttuurin mukaan.

Panostamme vammaisten osallistamiseen palveluiden suunnitteluun vuoropuhelun avulla. Keinoina käytämme esimerkiksi kohtaamisia niin vammaisten henkilöiden kuin omaisten kanssa. Palveluita kilpailuttaessa on äärimmäisen tärkeitä, että laatukriteerit asetetaan oikein ja että laadun toteutusta myös valvotaan. Kaupunki on pari vuotta osallistanut palveluiden käyttäjät laatukriteereiden valmisteluun kilpailutuksissa. Kehitämme myös yhdessä käyttäjien ja omaisten kanssa parempia menetelmiä palvelujen laadun valvonnalle. Emme ole vielä maalissa, mutta matkalla sinne.

Toinen muutos on se, että yhä enemmän kiinnitetään huomiota myös omaishoitajiin. Tänä vuonna Helsinki panostaa omaishoitoon noin 30 prosenttia enemmän. Se on iso ja tarpeellinen satsaus tärkeään ja raskaaseen työhön. Kaikille

omaishoitajille tehdään tänä vuonna asiakaskysely, jossa selvitetään omaishoitajien jaksamista, tuen tarpeita, muutoksen vaikutuksia tukeen ja tyytyväisyyttä palveluihin.

Samaan aikaan on menossa valtakunnallinen sote-uudistus. Olemme tiiviisti mukana maakunnan valmistelussa, mutta samaan aikaan olen hyvin huolissani siitä, miten esimerkiksi vammaisten palveluille käy, kun tiedossa on Uudenmaan tason harmonisointi sekä sote-uudistuksen rahoitukseen liittyvä kustannusten kasvun hillinnän tavoite. Helsingin kaupunki pitää tärkeänä, että vammaisia ihmisiä kuullaan valmistelussa ja tässä Helsingin Invalidiyhdistyksellä on ratkaiseva merkitys.

Kaupunki korostaa nykyään palvelumuotoilun käsitettä. Palvelumuotoilun perusta on dialogi palveluiden käyttäjien kanssa. Vuoropuhelu kaupungin ja kaupunkilaisten välillä on oikeastaan ainoa tapa, jolla voidaan tehdä Helsingistä maailman toimivin kaupunki, kuten kaupungin strategia linjaa. Vuoropuheluista syntyvät ne vaikuttavimmat teot.

Kuluneen 80 vuoden aikana yhdistyksestä on kasvanut monipuolinen ja menestyvä kaupungin kumppani. On aika ainutlaatuista, että sellaiset asiat kuten oikeuksien valvonta, palveluiden järjestäminen ja neuvonta yhdistyvät samassa yhdistyksessä mukavaan yhdessäoloon. Se kertoo vahvasta yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta pääomasta, jonka arvoa Helsingin invalidiyhdistyksessä on ymmärretty ja osattu vaalia. Yhdistys on erinomainen esimerkki niin sanotun kolmannen sektorin menestyksekkäästä toiminnasta.

Hyvät naiset ja herrat Arvoisat juhlavieraat

Toivotan yhdistykselle onnea 80-vuotisjuhlan johdosta. Toivotan teille kaikille mukavaa jatkoa!

Invalidiliiton pääjohtaja Petri Pohjosen tervehdys juhlivalle
Helsingin Invalidien Yhdistykselle

Hyvä Puheenjohtaja Arvoisat juhlihan yhdistyksen jäsenet Hyvät juhluvieraat

Invalidiliiton puolesta, lämpimät onnittelut 80 vuotta täyttävälle Helsingin Invalidien Yhdistykselle!

Perustamishetkellään 10.2.1938 Helsingin Invalidien Yhdistys oli kahdeksas maamme perustettu invalidiyhdistys. Liik ehdintä vammaisten oikeuksien edistämiseksi oli alkanut pääkaupunkiseudulla jo 1930-luvun puolivälissä, mikä johti invalidiyhdistysten perustamiseen eri puolille Suomea vuonna 1937. Tuon ajan vammaisliikkeen johtohahmona voidaan pitää Eino K. Kalervoa, josta tuli Helsingin Invalidien Yhdistyksen ensimmäinen puheenjohtaja. Yhdistyksen historia kietoutuu läheisesti myös Invalidiliiton historiaan. Yhdistys oli perustamassa liittoa ja Eino K. Kalervosta tuli myös Invalidiliiton ensimmäinen puheenjohtaja. Tänä päivänä Helsingin Invalidien Yhdistys on paitsi jäsenmäärältään, myös toiminnan laajuudella mitattuna Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys. Yhdistyksen perustamisvuosikymmenellä ihmisoikeudet olivat tapetilla. Lähes kahdeksankymmentä vuotta kului siihen, kun Suomi vihdoinkin ratifioi kesäkuussa 2016 YK:n vammaisten ihmisten oikeuksia koskevan yleissopimuksen. Sopimus sitoo Suomea ja antaa vahvan oikeudellisen turvan ja selkänöjan vammaisten ihmisten vaikuttamistyölle.

Sopimus asettaa vammaiset ihmiset samalle viivalle muiden kanssa. Vaatimus, jonka Helsingin Invalidien Yhdistys asetti jo 30-luvulla, on viimeinkin tältä osin saavutettu.

Helsingin Invalidien Yhdistys on ymmärtänyt yhdessä tekemisen voiman koko toimintansa ajan. Tänä päivänä yhdistys te-



kee yhteistyötä sekä paikallisten että lähi-alueen kuntien vammaisjärjestöjen kanssa. Yhdistys vaikuttaa aktiivisesti muun muassa Helsingin kaupungin vammaisneuvostossa ja on ollut mukana kehittämässä vammaispalveluita Uudenmaan maakuntaan. Yhdistys on ollut ja on edelleenkin tärkeä yhteistyökumppani myös Invalidiliitolle.

Hyvät kuulijat

Kuten tiedämme, yhdistystoiminta on paitsi vaikuttamista, myös mukavaa yhdessäoloa. Helsingin Invalidien Yhdistys on tarjonnut vuosikymmenten mittaan monipuolista toimintaa jäsenistölleen kuten vertaistukea, liikuntaa, kerhoja, erilaisia tapahtumia ja kulttuuria eri muotoineen. Tapahtumia järjestetään paitsi yhdistyksen omassa toimintakeskuksessa Helsingin Kos-

kelassa, myös eri puolilla Helsinkiä.

Erityisen tärkeäksi paikaksi monelle jäsenelle on muodostunut yhdistyksen oma kesäpaikka Helsingin Laajasalossa. Se on ollut jäsenten virkistyskäytössä jo 40-luvulta lähtien. Päättiän lomakylän yhdistys hankki itselleen Lopelta 1970-luvun lopussa. Jäsenistö on osoittanut vahvaa talkoohenkeä molempien kesäpaikkojen kunnostuksessa ja jäsenistö on osallistunut aktiivisesti myös niiden toiminnan kehittämiseen.

Arvoisa juhlaväki

Myös Invalidiliitto viettää tänä vuonna 80-vuotisjuhlavuottaan. Juhlavuoden teemana on ”Yhdenvertainen ja esteetön Suomi”. Juhlavuotena kiinnitämme erityistä huomiota vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuuteen ja yhteiskunnan esteettömyyteen. Yhdenvertaisuuden ja esteettömyyden edistämiseen tarvitaankin meitä kaikkia: poliittisia päättäjiä, virkamiehiä, yrityksiä, yhdistyksiä ja yksilöitä. Vain yhdessä toimimalla voimme saavuttaa meille tärkeitä päämääriä.

Vammaispalveluja koskevaa lainsäädäntöä ollaan uudistamassa. Invalidiliiton mielestä tämänhetkinen lakiluonnos huomioi niin YK:n vammaisten yleissopimuksen vaatimukset kuin myös perusoikeudelliset tavoitteet. Lakiluonnos antaa hyvät mahdollisuudet myös yhdenvertaisuuden toteuttamiselle.

Ei myytävänä -kansalaisaloite vammaisten ihmisoikeuksien puolesta luovutettiin tänä aamuna eduskunnan puhemiehelle. Puhemies Risikko korosti vastauspuheessaan osallisuuden ja esteettömyyden merkitystä. Joukko vammaisjärjestöjä, Invalidiliitto mukaan lukien, asetti yhteiseksi tavoitteekseen lakimuutoksen, jossa vammaisten henkilöiden välttämättömät palvelut rajataan hankintalain soveltamisalan ulkopuolelle. Lisäksi korostamme hankinnoissa esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Vammaisten ihmisten täytyy saada osallistua omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin.

Lähes poikkeuksetta kilpailutukset on ratkaissut hinta, joka on sivuuttanut palveluiden laadun.

Invalidiliitto toivoo, että kansalaisaloitteen myötä eduskunnalla olisi tahtoa ja rohkeutta palauttaa vammaisille ihmisille ihmisoikeudet ja oikeuden arvokkaaseen ja itsenäiseen elämään.

Hyvät kuulijat

Invalidiliitto seuraa aktiivisesti ja vaikuttaa sote- ja maakuntauudistuksen lainsäädäntöön. Invalidiliitto pitää tärkeänä, että valtakunnalliset sosiaali- ja terveysjärjestöt pidetään vahvasti mukana uudistuksen toteuttamisessa. Järjestöillä ja niiden edunvalvonnalla on Suomessa pitkät perinteet, joita ei saa eikä kannata romuttaa. Järjestöillä on tärkeä rooli palvelujen innovoinnin ja kokeilukulttuurin soveltajina, laadukkaiden palvelujen tuottajina sekä laajemminkin palvelujen käyttäjien äänen ja kokemustiedon esiintuojina.

Sote-uudistuksen yhtenä tärkeänä osana on valinnanvapaus. Valinnanvapaus sinänsä on kannatettava periaate vammaisten näkökulmasta. Keskeinen kysymys on, millaisia palveluja henkilö voi valita ja kuinka vapaasti: terveyspalveluja, sosiaalipalveluja, kuntoutuspalveluja, apuvälineitä, avustajapalveluja jne. Uudistuksen onnistumisen kannalta keskiössä tulevat olemaan nämä rajaukset sekä käytännöt, joilla henkilö voi hankkia valinnanvapauden piirissä olevia palveluja.

Vammaisten näkökulmasta henkilökohmainen budjetointi on kannatettava. Se on palvelujen järjestämisen tapa, jossa palvelujen käyttäjä on keskiössä suunnittelemassa oman elämänsä kannalta tarpeellisia, mielekkäitä ja tarkoituksenmukaisia palveluja. Jatkotyössä on tarkkaan arvioitava se, millaisissa vammaisten palveluissa tätä menetelyä käytetään ja erityisesti millä budjetilla palveluja toteutetaan. Invalidiliitto pitää tärkeänä, että vammaiset ihmiset otetaan mukaan kokeiluihin, kun tätä uutta

palvelumuotoa kehitetään eri maakunnissa.

Invalidiliitto pitää tärkeänä, että maakunnallisille vammaisneuvostoilta tulee merkittävä asema vammaisten oikeuksien ajajana maakunnissa. Valtiovarainministeri Petteri Orpo tulee perjantaina Invalidiliiton hallitukseen keskustelemaan mm. SOTEn liittyvistä asioista!

Hyvät kuulijat

Katsoessamme tänään juhlihan Helsingin Invalidien Yhdistyksen historiaa ja nykypäivää, kansalaisjärjestöjen merkitys ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä näyttää kiistattomalta. Yhdistykset tarjoavat osallistumisen mahdollisuuksia, kiinnostumisen tiloja, kuulemista ja kuuntelemista sekä mahdollisuutta vaikuttaa itselleen merkityksellisiin asioihin. Yhdistykset ovat lähiyhteisöjä, joiden kautta voi saada ystäviä, vertaistukea ja voimaantumisen kokemuksia. Järjestöjen toiminta ja vertaistuki on syytä sisällyttää tulevaisuudessa myös maakunnan lakisääteisiin strategioihin ja

julkiseen palvelulupauksen.

Hyvät ystävät

Tänään on juhlan aika. On aika juhlistaa 80-vuotiaasta yhdistystä ja onnitella myös kaikkia yhdistyksen jäseniä.

On myös aika kiittää kaikkia teitä, entisiä ja nykyisiä yhdistysaktiiveja kuten puheenjohtajia, hallituksen jäseniä, henkilöstöä ja muita henkilöitä, jotka olette olleet vuosien varrella rakentamassa Helsingin Invalidien Yhdistyksestä jäsenilleen merkityksellistä yhteisöä. Kiitos myös kaikille teille, jotka olette osallistuneet monin eri tavoin yhdistyksen toimintaan, talkoisiin, varainhankintaan tai olette muulla tavoin olleet mukana edistämässä hyvinvointia toisille ihmisille.

Suuri kiitos myös yhteistyökumppaneille ja sidosryhmille, jotka ovat olleet mukana yhdistyksen pitkän taipaleen varrella.

Vielä kerran lämpimät onnittelut 80-vuotiaalle yhdistykselle!



Invalidiliiton kultaisen ansiopaketin saajat Ilse Uoti, Tuula Partanen ja Riitta Jolanki.
Kuva Laura Lundström.

Mitä yhdistys on minulle merkinnyt?

(lyhennetty versio Pirkko Justanderin puheesta HIY:n 80 v juhlassa)

”

Kuinka monta? Kuinka monta löytyy maailmasta olkapäätä ja kuinka monta kyynärpäätä? Kumpia löytyy maailmasta enemmän: niitä joihin nojata vai niitä joita pelätä? Uskalla laskea olkapäät ja kyynärpäät, omakin, kumpia löytyy enemmän? Kumpa maailmassa kerran olisi olkapäitä enemmän kuin kyynärpäitä! Sitä toivo on, se että silloin tällöin saa nähdä kuinka kyynärpästä äkkiä kuoriutuu olkapää.”

Tommy Tarbermann

HIY on tarjonnut minulle monia ja useita olkapäitä vuosikymmenten varrella.

Liityin HIY:hyn 1976. Liittyminen oli tavallaan vähän niin kuin tapana liikuntavammaisten lasten erityiskoulun viimeisillä luokilla.



Vuonna 1981 HIY pelasti minut ensimmäisen kerran asunnottomuudelta, sillä asumisoikeus liikuntavammaisten opiskelijoiden palveluasumisryhmässä loppui lukion päättymisen myötä. Lapsukaiseni syntyi Juhana-Herttuantien talossa. Naimisiin menin Voudintien kerhohuoneella, siinä kohtaa missä nyt on sohvaryhmä. Pois muuttimme Juhana-Herttuantieltä itsenäisyyspäivän aattona 1985.

HIY:n lomakylät ovat olleet meille tärkeitä. Olimme koko perhe ahkeria Päättiän lomakylässä kävijöitä 80 ja 90 luvulla. Hevossalmi oli ja on myös tärkeä paikka. Nyt siellä on käynyt jo seuraava sukupolvi, 2 ja 4 vuotiaat lapsenlapseni.

Lapsukaiseni ensimmäisiä kesätyöpaikkoja oli, mikäs muu, kuin HIY:n jäätelökioski. Hänen ylioppilasjuhliin vietettiin samassa paikassa, missä meidät oli vihitty, keväällä 2002.

Lapsukaiseni isä, joka oli myös HIY:n jä-

sen, menehtyi äkillisesti heinäkuussa 2010. Olin uutisen puhelimitse kuullessani satumalta Voudintien talon pihalla jutustelemassa ja niinpä oli heti monta olkapäätä jakamassa tätä tietoa.

2011 aloitin puistojumpan.

Joulukuussa 2012 tapahtui vammaani jyrkkä huononeminen ja hätälonkkaleikkaus, joka paiskasi minut yli 20 vuoden tauon jälkeen enemmän tai vähemmän pyörätuoliin. Tammikuussa 2013, kun palasin sairaalasta silloiseen kotiini, huomasin, ettei sinne mahdu sähkökäri. Asunnossa oli muitakin vakavia puutteita. 23.2.2013 HIY pelasti minut toisen kerran, kun sain rakkaan Studioni Voudintieltä. Minulla on nyt täydellinen vammaani vaatima esteettömyys saunaa myöten ja nurkan takana paljon harrastusmahdollisuuksia.

Käyn tuolijoogassa ja tuolijumpassa, naisten illoissa ja olen HIY:n Kultura toimikunnan jäsen. Hallituksessa olin yhden

kauden 2014-2015 ja saman ajan Voudintien talon asukastoimikunnassa sihteerinä. Olen myös pitänyt pisteluentoja ja koulutuksia sosiaaliturvasta ja logoterapiasta. Näin vanhemmiten olen siis pyrkinyt olemaan myös antaja enkä vain saava osapuoli. Edes vähän. Kiitollisuuteni HIYN olemassa olosta ja yhdistyksen merkitys omassa elämässäni on yhtä suuri kuin matka Linnunradan tuolle puolelle ja takasin.

Aloitin puheeni Tabermanilla ja hänen sanoillaan myös lopetan, kun samalla kun toivotan HIY:lle monia armorikkaita vuosia!

Pieni laulu ihmisestä
 Ihminen tarvitsee ihmistä
 ollakseen ihminen ihmiselle,
 ollakseen itse ihminen.
 Lämpimin peitto on toisen iho,
 toisen ilo on parasta ruokaa.
 Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
 olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.
 Ihminen tarvitsee ihmistä.
 Ihminen ilman ihmistä,
 on vähemmän ihminen ihmisille,
 vähemmän kuin ihminen voi olla.
 Ihminen tarvitsee ihmistä.

Kiitos HIY

Vammauduin vuonna 2004 saatuani aivoinfarktin. Päästyäni pyörätuolista rollaattorin ja kepin käyttäjäksi löysin joogan. Halusin jakaa löytöni mahdollisimman monelle syystä tai toisesta liikuntarajotteiselle.

Pääsin opiskelemaan jooganopettajaksi Suomen joogaopistolle. Liityin myös Helsingin Invalidien yhdistykseen. Ilse Uoti ja Leena Simola-Nikkanen näyttivät vihreää valoa ideoimalleni joogaryhmäkokeilulle. Parin vuoden ajan joogaryhmässä kävi ainoastaan muutama henkilö. Emme suinkaan lopettaneet. Päinvastoin! Huonommin liikkuvien joogaajien inspiroimana perustin Voudintielle toisenkin joogaryhmän.

Kehittelin liikkeet tuoilta tehtäviksi. Näillä tunneilla myös minä istun tuolilla ryhmän edessä ja ohjaan tunnin istuen ja teen liikkeet malliksi samalla kun ohjaan ääneen.

Sekä jooga että tuolijooga ovat olleet lähes täynnä jo vuosikausia.

Se joogasta tällä erää. Minut innoitti kirjoittamaan tämä ihan mielettömän tärkeä yhdistys ja Täyttä elämää -lehti joka ihan oikeasti sisältää paljon tärkeää tietoa.

Jos elämän lähtö ei olisi ollut kohdallani niin lähellä, en olisi ikinä löytänyt Helsingin Invalidien Yhdistystä ja saanut siitä näin tärkeää pesää.

Kiitollisena,

Heidi Viheriällä

TÄRKEÄÄ!

Vammaisilla ihmisillä on nyt mahdollisuus vastata Vammaisfoorumin kyselyyn ja kertoa, miten YK:n vammaissopimus toteutuu heidän omassa arjessaan.

Kyselyn toteuttavat Eduskunnan Ihmisoikeuskeskus, Vammaisfoorumi ja sen jäsenjärjestöt. Invalidiliitto on mukana yhdessä 30 muun Vammaisfoorumiin kuuluvan valtakunnallisen vammaisjärjestön kanssa. Kyselyyn vastaamalla vammaiset ihmiset voivat merkittävästi itse vaikuttaa rinnakkaisraportin sisältöön.

Kysely on auki Invalidiliiton sivuilla www.invalidiliitto.fi /ajankohtaista 15.3.–30.5.2018.

Kyselyyn voi vastata suomeksi tai ruotsiksi.

Hevossalmen muistoja

Hevossalmi oli 1960-luvulla ainoa paikka, johon me invalidipojat voimme mennä viettämään vapaa-aikaa koulun jälkeen. Olimme juuri valmistuneet Invalidisäätiön ammattikoulusta. Kolmen metallimiespojan porukalla olimme kesäpäivänä Hevossalmissa ja muistelimme kouluaikaa. Kova huolenaihe oli, mistä saisimme työtä ja asunnon. Näitä pohdiskellen lähdimme soutelemaan Hevossalmen puuveneellä.

Kiersimme ensin Stansvikin niemen, sitten ohitimme Vasikkasaaren ja Vallisaareen. Päähämme pälkähti soutaa Harmajan majakalle. Mukana ei tietenkään ollut vettä eikä evästä eikä meillä uimataidottomilla pojilla pelastusliivejä. Menomatka sujui hyvin auringon paisteessa, mutta paluumatka oli jo aika tuulista ja väsymys painoi. Vihdoin illan hämärtyessä olimme takaisin Hevossalmissa, missä hätäntynyt työntekijä ja Hevossalmen asukkaat miettivät, minne nuoret miehet olivat kadonneet.

Työpaikka aikanaan löytyi silloiselta paloautotehtaalta Pitäjänmäeltä, Veljekset Kulmala Oy:stä ja myöhemmin Arabian keramiikkatehtaalta. Siellä tapasin työtoverin,

joka oli innokas kalamies. Hän esitti hankivansa pitkänsiiman, missä on sata koukua. Siiman laskimme Hevossalmen rannasta merelle päin. Kun muutaman päivän päästä menimme kokemaan sitä, lähes jokaisen koukun päässä oli kiiski. Olimme saaneet saaliiksi 96 kiiskeä.

Nykyisin asumme melko lähellä Hevossalmea. Vaimoni Marjan kanssa on mukava käydä katselemassa laineiden kimallusta, seurailla lintuja ja paistaa makkaraakin grillissä. Lokit ovat joskus aika ahkeria seuralaisia. Kerrankin eväskassini jäi avoimeksi läheiselle pöydälle, kun menin kohentamaan makkaraa grillin päällä. Huomasin, että lokki oli tullut touhuamaan pöydälle ja menin hätistämään sitä. Lokitpa olivat tehneet hyvän suunnitelman. Kun käänsin selkäni, toinen lokki nappasi makkaran grillistä, tulikuuman vielä.

Hevossalmissa on kaunis luonto ja paljon seurattavaa sekä lämmin tunnelma. Siellä tapaan vieläkin monia tuttuja, joita muissa yhteyksissä en nykyisin näe.

Veli Pelkonen

Kesäpäivä Hevossalmissa

Lähdimme Ollin kanssa grillaamaan makkaraa, mutta grillillä oli vain vähän isoja puita ja menimme halkolaan hakemaan sytytystikkuja sytykkeeksi. Niitä kiskottiin hikihatussa puukessin kanssa ja saatiin grilli tulille ja grillattiin pari makkaraa alkupaloiksi. Sitten leirintäalueen vahti ilmoitti, että miesten saunavuoro on alkamassa. Meillä oli iso kasa makkaraa grillissä ja päätettiin, että ne makkarat jotka valmistui jätettiin jemmaan grillin päätyyn sisäpuolelle. Sitten oltiin saunassa ja saunaterassilta nähtiin, kun tuli bussilastillinen pientä väkeä, olivat jotain sähköpelaajia. En reagoinut sen

enempää ja ajattelin että makkarat säilyy. Yksi pikkuiivari huusi grillillä, että täällä on makkaraa ja sen pikkuveli tuli kysymään saunalta, että onko ne teidän makkaroita ja maistuuko hyvältä. Vastasin, että on hyviä ja tullaan kohta sinne. Hän olikin jo ystävien kanssa popsanut makkarat omaan vatsaansa ja yksi niistä vielä kysyi onko teillä lisää makkaroita. Laitettiin sitten Ollin kanssa kimpsut ja kampsut kasaan ja lähdettiin pois. Pikkuväki jäi ihmettelemään, että mihin sedät hävisi. Tällainen hassu sattumus tapahtui viime kesänä.

Eino Collin

Aluksi Kaarina Kankaan muistot viivät vuonna 1962 rakennettuun vammaisille tarkoitettuun aravaosaketalaan, osoitteessa Olavinlinnantie 7, jonne Kaarina muutti miehensä Raine Kankaan kanssa vuonna 1964. Talossa oli paljon lapsia ja Kaarina muistaa siellä olleen lukuisia isoja synttäreijuhlia.

Kaikki olivat aktiivisia, kukin voimiensa mukaan, toinen toistaan auttaen. Vaatimatommassa oloissa huonosti liikkuvatkin ihmiset saivat paljon aikaan. Yhdistys antoi aineet ja talkoilla tehtiin. Kerran pyörremyrsky pääsi yllättämään ja heitti grillikatoksen mereen.

Miehet kalastivat ja naiset tekivät ruokaa. Kerrankin silakkasaalis oli ainakin 100 kiloa. Kun sitä jaettiin ja rouvat pyysivät kilon, niin ämpärillinen annettiin, muistelee Kaarina.

HIY:ssä vielä nykyisinkin toimiva canasta-kerho syntyi Hepparissa, siinä Raine oli vahva vaikuttaja. Välillä pelattiin kylmässä säässä, toppatakit päällä ja huopatossut jalassa.

Myös krokettia pelattiin ja heitettiin tikkaa. Kaarina muistelee ilolla myös Leila Kallion puuhaamaa tanssilavaa ja vapaaehtoisten pyörittämää kioskia.

Kaarina ja Raine asuivat perheineen vakituaisesti jonkin aikaa Hepparissa, jossa heillä oli huone ja keittokomero. Paikalla oli aina oltava, koska talossa oli koksiläm-

HIY:n toiminta on ollut tärkeää Kaarinan mielestä monella lailla. Hänen mukaansa ennen ei vammaisilla ollut rohkeutta ja mahdollisuutta mennä paikkoihin kuten nykyisin, ja näin yhdistyksen toiminnassa tunsivat olevansa vertaistensa seurassa.

Vuonna 1991 tehtiin jopa yhdistyksen
matka Floridaan isolla porukalla.

Raine ja Kaarina tapasivat jo aikoinaan Invalidisäätiön ammattikoulussa, josta seurauksena 57 vuoden hyvä avioliitto, joka päättyi viime vuonna Rainen kuolemaan.

Ehkä hyvien muistojen voimalla Kaarina käy edelleen keskiviikkoisin HIY:ssä pelaamassa canasta.

Eija Mäntynen

Raine Kangas

16.5.1939–16.3.2017.

Raine Kangas menehtyi äkillisesti kevääl-
lä 2017. Hänet muistetaan aktiivisena ja
määrätietoisena yhdistyksen luottamushen-
kilönä ja vapaaehtoisena. Yhdistyksen halli-
tuksen jäsenenä hän toimi vuosina 1985 –
1991. Raine Kangas toimi monen vuoden
ajan myös Hevossalmen lomakylässä talon-
miehenä ja isäntänä. Myös silloisille toi-
minnanjohtajille Pentti Rytköselälle ja Otso
Forsmannille hän oli tärkeä tuki kiinteis-
töihin liittyvissä asioissa. Kuolemaan saakka
hän toimi aktiivisesti canasta-kerhon vetä-
jänä ja tukena monille pitkäaikaisille jäse-
nillemme.

Raine Kankaan muistoa kunnioittaen.

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n hallitus

Kuvia Kaarina Kankaan albumista



Väistyvän talven tunnelmia

Neiti Kevään tielle tuivertaa Talven Tuuli. ”Eikö olisi jo aika pakata laukut ja matkata Siperiaan?” Mutta Talvi ei suostu väistymään neiti Kevään tieltä, vielä...

Kevättalvella, armottoman auringon päivinä, keijuja voi nähdä kaikkialla. Ne tanssivat hurjina hangilla lumikiteiden hehkussa, ja keveys niiden liikkeissä houkuttelee mukaan ilakoimaan. Olemassaolon riemu lennättää perhoset vatsaan, hengityksen ikirytmin vauhtiin ja sydämen kiihtyvään tahtiin: Tanssi elämälle, tanssi kauneudelle ja ilolle.

Syksyssä ja pitkässä talvessa levännyt valo pökerryttää kaikkine sävyineen ja hienovaraisine väreineen herätessään kevääseen. Sillä on kiire pysäyttää katseet siveltimenveidoillaan. Huikentelevaa, kieppuvaa, joskus hailakkaa, toisinaan kirkasta. Ilmassa on lupaus muutoksesta. Talven pehmeys kuitenkin tuuppii lempeästi nauttimaan tästä hetkestä, hengittämään tätä ilmaa. Se on vielä omassa kotelossaan, peittäen kasvun lumi-vaipallaan, avautuen ja välillä sulkeutuen, sanoen: Ole rauhassa. Se tulee mikä tulee, mutta ota minut vastaan nyt tällaisena.

Kinoksen sininen varjo soi kuin sellon tumma ääni, iltapäivässä hiljaisuus. Nyt on hyvä valmistella kaivattua muutosta elämään, sillä sitäkin kevätkin on puhjetessaan; se tulvii, se virtaa. Vai oletko koskaan nähnyt kevätkeijun paikallaan?



Kaisa Kario

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

Elämä tarjoaa laajan valikoiman tunnelmia ja kohtaamisia, ihastuttavia olentoja, värisyttäviä vivahteita. Joskus ne hipaisevat ohi kulkiessaan, toisinaan ylittävät elämänviivan. Jotkut viipyvät pidempään. Tärkeitä ne ovat kaikki, ja tallentavat elämäntarinaa oman saagansa, tai piirtävät merikorttiin omia versioitaan. Jälkensä ne jättävät, aina.

Keijuja ja kauniita kohtaamisia oli läsnä ystävänpäiväkahveilla HIY:ssä 14.2. Laura sai laulullaan ja soitollaan kylmät väreet sinkoilemaan kehooni, eikä yhteislaulukaan jättänyt kylmäksi. Kattaus oli niin keveän kaunis vaaleanpunaisuudessaan, että tuntui melkein varkaudelta syödä suloinen, pinkki leivos pöydältä. Parasta tilaisuudessa oli kuitenkin yhteenkuuluvuuden tunne, ilo ja nauru, hyvä tunnelma.

Elämä on täynnä suuria ihmeitä sille, joka on valmis ottamaan niitä vastaan. -Muumipappa



HIY NEUVONTAPALVELU
NEUVONTAA MM. VAMMAIS- JA SOSIAALIPALVELUIHIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA JA HAKEMUSTEN TÄYTTÄMISESSÄ LUOTTAMUKSELLA JA MAKSUTTA.

Puhelinaika m-ke kello 13-16
puh. 050 365 2620

KESÄTAUKO 2.6.-3.8.2018

Tuula Partanen



Aktiivinen luontokuvaaja

Laura Lundströmin valokuvat ovat tulleet tutuiksi mm. Täyttä Elämää -lehden kannessa. Laura on intohimoinen valokuvaaja. Hän on harrastanut kuvaamista jo 1960-luvulta alkaen.

Perhe asui Helsingin Puu- Pasilassa, isä toimi lavastajana, ja isän työn kautta perheeseen saatiin jopa neljä ns. CocaCola-kameraa.

Siitä Lauran innostus kuvaamiseen alkoi. Hänen seuraava kameransa oli Canon 300 järjestelmäkamera. Tällä hetkellä hänellä on käytössään neljä digikameraa.

Lauran elämän alkutaival oli sairaudesta johtuen vaikea. Elämä kuitenkin voitti. Aikanaan hän aloitti koulutien Eläintarhan kansakoulussa.

Vaikeasta alusta huolimatta Laura kertoo lapsuutensa olleen onnellinen eikä vaihtaisi mitään pois.

Perhe on aina ollut hänelle tärkeä ja hän pitääkin tiiviisti yhteyttä perheensä jäseniin.

Pääosan työurastaan hän teki valtion virassa, Helsingin sotilaspiirin esikunnassa.

Nyt eläkkeellä ollessaan Laura on va-

lokuvaamisen lisäksi aktiivisesti mukana HIY:n toiminnassa; pelaa bocciaa, käy naisten illoissa, eläkeläiskerhossa, Rusetissa jne. Yhdistyksestä hän kertoo saaneensa myöskin ystäviä ja kavereita.

Laura rakastaa oopperaa, hän sanoo, että voisi istua oopperassa vaikka joka ilta.

Hän käy usein myös kuuntelemassa Kaartin soittokuntaa, lienee vähän lukkarinrakkautta.

Laura matkustaa silloin tällöin Tallinaan tai Tukholmaan ja matkaillee mielellään kotimaassakin.

Hän nauttii liikkumisesta luonnossa ja kuvaa varsinkin lintuja ja ötököitä. Luonnon kuvaaminen on Lauran mukaan pitkäjänteistä puuhaa ja silloin on parasta olla yksin. Se on myös hyvää terapiaa.

Kysyttäessä tulevaisuuden haaveista Laura miettii hetken ja toteaa, että päivä kerrallaan. Jos vain saisi terveenä olla ja kuvata. Niin, ja yksi haave ja tavoite on kiivetä Malminkartanon portaat jonkun kaverin kanssa, joka huipulla ottaisi Laurasta kuvan.

Eija Mäntynen



KULTURA järjestää

BUSSIMATKA HEINOLAN KESÄTEATTERIIN

SUNNUNTAINA 15.7.2018

Lähtö Tuulimyllyntie 5:stä klo 10:00 ja Voudintie 6:sta klo 10:50.

Paluu Voudintie 6:een noin klo 20:00 ja Tuulimyllyntie 5:een noin klo 20:50

Ennen esitystä nautitaan Heinolan Casinolla lounas.

KUNNON KOMEDIA

Tyylipuhtaassa englantilaisfarssissa vauhti on hurjaa, huumori mustalle vivahtavaa ja henkilöt riemastuttavasti paniikissa. Rolandin ja Julian pyörittämän terveyskylpylän rauha rikkoutuu, kun Julian kuolleeksi luultu ensimmäinen mies, charmikas roisto Sidney ilmaantuu elävänä paikalle. Hänellä ei ole pienintäkään aikomusta jäädä rikkomaan pariskunnan onnea, hän haluaa vain tallelokeronsa avaimen. Mutta jos selviää kuka hän on, kaikki kolme joutuvat vankilaan vakuutuspetoksesta.

Kirjoittanut: Dave Freeman, Ohjaus: Pertti Sveholm. Rooleissa: Risto Kaskilahti, Anu Sinisalo, Jonna Järnefelt, Pihla Penttinen, Jaana Saarinen, Taisto Oksanen ja Jari Pehkonen.

Ilmoittautuminen 8.6. mennessä. Mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä, onko teillä erityisruokavalio (myös avustajan) sekä käyttökö sähkö- tai manuaalipyörätuolia, ja haluatteko istua siinä myös bussimatkan aikana.

Osallistumismaksu: 40€ / vammaispalvelulain mukaisilta henkilökohtaisilta avustajilta 20€. (hinnat sisältävät kuljetuksen, lounaan, esityksen ja väliaikakahvit). Matka maksetaan toimistoon (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille

F159 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti "kesäretki 2018" ja oma nimi) 8.6. mennessä.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Viktoria Welling, p. 040-534 4907 (klo 18:30-20:00) tai viktoria.welling@gmail.com

TERVETULOA!

TERVETULOA KEVÄTKONSERTTIIN

LAULUJA ELÄMÄSTÄ

Henni Haapala, mezzosopraano

Eija Limnell, sopraano

Petri Rautio, piano



Maanantaina 14.5.2018 klo 14.00-15.30

HIY, Voudintie 6, Helsinki

Ilmoittautumiset viimeistään 4.5.2018
toimisto@hiy.fi tai puh. (09) 7206 240

Vapaaehtoinen
ovimaksu 5 €
(sis. kahvitarjoilut)



KULTTUURIA TARJOLLA VAPAAN SISÄÄNPÄÄSYN HINNALLA:

Nykytaiteen museo Kiasma: Vapaa pääsy aina kuukauden ensimmäisenä perjantaina. Mannerheiminaukio 2, 00100 Helsinki. Liikkumisesteetön, kaikkiin kerroksiin pääsee hissillä ja voi myös saada lainaksi pyörätuolin tai rollaattorin, lastenrattaat tai kantorepun.

Valokuvataiteen museo: Joka kuukauden viimeinen keskiviikko vapaa pääsy kello 17–20. Tallberginkatu 1 G, 00180 Helsinki. Liikkumisesteetön, motorisoiduille etuoville pääsee luiskaa pitkin. Saa ottaa avustaja- tai opaskoiran mukaan.

Designmuseo: Joka kuukauden viimeinen tiistai, kesäkuukausia lukuunottamatta, on maksuton design-ilta kello 17–20. Korkeavuorenkatu 23, 00130 Helsinki. Sisäänkäynti pyörätuoleille on Ullanlinnankadun puolelta. Museossa on esteetön hissi. Liikuntaesteen WC sijaitsee K-kerroksessa.

Sinebrychhoffin museo: Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona on ilmaisilta kello 17–20. Bulevardi 40, 00120 Helsinki. Toisen kerroksen kotimuseoon on aina maksuton sisäänpääsy. Lastenrattaiden, pyörätuolin tai rollaattorin kanssa liikkuvat asiakkaat voivat tulla museoon rakennuksen vasemmalla sivulla ravintolaa vastapäätä olevasta valvomon ovesta. Henkilökunta ohjaa asiakkaat museoon. Lipunmyynnistä voit lainata pyörätuolin, kävelykepin, rollaattorin, lastenrattaat tai kantorepun. Opas- ja avustajakoirat ovat tervetulleita museoon.

Kansallismuseo: Vapaa pääsy joka perjantai kello 16–18. Mannerheimintie 34, 00100 Helsinki. Liikkumisesteetön sisäänkäynti on Mannerheimintien katutasossa, pääportaikon alla ovi A2. Sisäänkäynnin ulko- oven vieressä on sisäpuhelin, jolla saa yhteyden vartiajaan, joka tulee avaamaan oven. Sisäänkäynnin läheisyydessä sijaitsee liikkumisesteisten wc ja samasta tasosta pääsee yleisöhisillä museorakennuksen kaikkiin kerroksiin. Pyörätuolin tai rollaattorin saa myös lainaksi museokierrosta varten. Auditorion takaosassa on paikkoja pyörätuoleille. Opas- ja avustajakoirat ovat tervetulleita.

HAM - Tennispalatsi: Osaan museota pääsee aina ilmaiseksi. Eteläinen Rautatiekatu 8, 00100 Helsinki. Liikkumisesteetön.

Vuotalo (Mosaiikkitori 2, Vuosaari, Helsinki), Kanneltalo (Klaneettitie 5, 00420 Helsinki), Malmitalo (Ala-Malmintori 1, 00700 Helsinki), Stoa (Turunlinnantie 1, 00900 Helsinki) ovat esteettömiä, useita ilmaistapahtumia ja vaihtuvia taidenäyttelyitä.

TERVETULOA MUSIIKKITALOON RSO:N KENRAALIHARJOITUKSEEN

Keskiviikkona 18.4 klo 9.30. Tauko noin klo 11.30, jonka aikana voi halutessaan poistua. Harjoitus päättyy kello 13 mennessä. Ohjelmassa on Jean Sibeliuksen ja Arnold Schönbergin Pelléas ja Melisande sekä kantaesityksenä Perttu Haapasen huilukonsertto. Ilmoittautumiset sähköpostilla tai tekstiviestillä 10.4 mennessä Pekka Mustoselle; pekkajuhani.mustonen@gmail.com tai 050 5111 650.

Mukaan mahtuu 30 ensiksi ilmoittautunutta. Ilmoittautuessa mainitse jos tarvitset pyörätuolipaikan.

HEI KULTTUURINYSTÄVÄ!

Helsingin Invalidien Yhdistyksen kulttuuritoimikunta Kultura on toiminut viisi vuotta. Etsimme joukkoomme lisää innokkaita ihmisiä järjestämään kulttuuritapahtumia ja -retkiä yhdistyksen jäsenille. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä viktoria.welling@gmail.com tai puh. 040 5344907.

Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia

Raaja-amputoitujen valtakunnallisen vertaistuki -hankkeen uusi vuosi on alkanut vauhdikkaasti. Sanomaa vertaistuesta on viety pääkaupunkiseudun sairaaloihin. Vastaanotto on ollut pääasiallisesti oikein hyvää ja voimmekin toivoa, että vertaistuki alkaisi pikkuhiljaa juurtua osaksi amputoitujen hoitoa ja kuntoutusta, niin kuin hanketta perustettaessa on ajateltu. Yhteistyöverkoston rakentamista jatketaan edelleen.

Oulussa järjestettiin helmikuussa vertaistukihenkilöiden peruskoulutus, jossa kouluttajina toimivat hankkeen aluekoordinaattori Jonna Helavirta, vertaistukijana pitkään toiminut Jussi Lotvonen, sekä Maija Kylmäniemi Oulun Kriisikeskuksesta. Päivä oli antoisa ja täynnä asiaa.

Helsingissä vertaistapaamiset jatkuvat säännöllisesti aina kuukauden toisena tiistaina. Kevätkaudella vertaistukiryhmässä on osallistujien toiveiden mukaan vierailut kipupsykologi Anni Pitkäniemi Helsingin yliopistosta. Hänen kanssaan keskusteltiin aavesärkyyn ja kipuun liittyvistä kokemuksista.

– Kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen aihe! Kaikki kokevat kivun omalla tavallaan, kertoo yksi tapaamisen osallistujista.

Toisena vierailijana kevätkaudella oli proteesiteknikko Marco Storti Haltijalta. Hän esitteli uusia tuulia proteesien maailmasta ja kertoi niiden monenlaisista mahdollisuuksista. Ryhmäläiset saivat myös esittää kysymyksiä proteeseihin liittyen.

Myös Espoossa vertaistapaamiset ovat jatkuneet kerran kuukaudessa Kauppakeskus Ison Omenan palvelutorilla, jossa on tapaamisia varten varattuna mukava ryhmätila. Mukaan mahtuu uusia ryhmäläisiä!



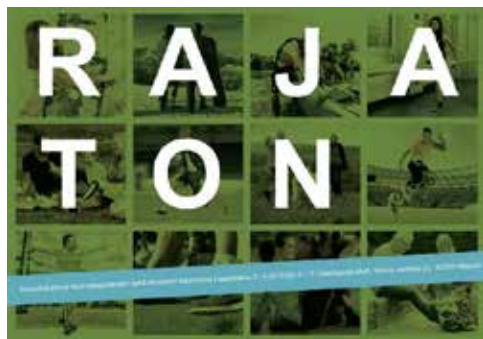
Huhtikuussa Vertainen vierellä -hanke on mukana järjestämässä amputoiduille ja dysmeliaperheille suunnattua RAJATON -tapahtumaa. Luvassa on koko perheen tapahtuma, jossa saa tietoa vertaistukitoiminnasta, apuvälineistä ja niiden luovutusperusteista sekä proteesien uusista mahdollisuuksista. Tapahtumassa voi osallistua vertaistukiryhmien keskusteluihin sekä tuoda apuvälineisiin liittyviä kysymyksiä Metropolian apuvälinepajaan apuvälineteknikko-opiskelijoiden ratkottavaksi, hyödyntää jalkaterapeutti-, osteopaatti- ja fysioterapiapiskelijöiden maksuttomat arvioinnit sekä kokeilla uusia liikuntalajeja ja harrastusvälineitä. Tapahtumapäivän järjestävät yhteistyössä apuvälinealan yritykset Respecta ja Ottobock, Metropolia-ammattikorkeakoulun apuvälinetekniikan, osteopatian, jalkaterapian ja fysioterapian koulutusohjelmat, Vertainen vierellä -hanke sekä soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta Solia. Tämä on innovatiivinen tapa tehdä ja suunnitella tapahtumaa, jonka järjestäjinä on monta eri tahoa. Moniammatillisuus korostuu ja opiskelijatkin pääsevät tositoimiin ja verkostoitumaan. Vertainen vierellä -hanke on järjestämässä vertaistukeen liittyvää osiota ja aiheesta on kertomassa kokenuskouluttaja Helena Skogström. Lisäksi vertaistukitoimintaa ja hanketta ovat esittelemässä hankkeen koordinaattorit Jonna Helavirta ja Eeva Paavilainen.

Amputoitujen vertaistukihenkilökoulu-

tusta suunnitellaan parhaillaan Helsinkiin 18.-19.5.2018. Tarkoitus on, että koulutus tuo yhteen sekä jo vertaistukihenkilöinä toimivat, että uudet vertaistukitoiminnasta kiinnostuneet henkilöt. Näin uudet ja jo kokeneet vertaistukijat pääsevät tapaamaan toisiaan ja vaihtamaan ajatuksia vertaistukijana toimimiseen liittyen. Tarvetta on kaikenlaisille ja kaikenikäisille vertaistukihenkilöille!

Eeva Paavilainen

RAJATON -tapahtuma 21.4.2018
Metropolia-ammattikorkeakoulun tiloissa
Vanha viertotie 23, 00350 Helsinki
Lisätietoa ja ilmoittautumiset:
<http://www.lyyti.fi/p/Rajaton2018>



Vertainen vierellä
-vertaistukihenkilökoulutus 18.-19.5.2018
Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n tiloissa
Voudintie 6, 00600 Helsinki
Lisätietoa koulutuksesta:
eeva.paavilainen@hiy.fi
p.050 321 5150

KAIKKI SAMALLA VIIVALLA -hanke



Kaikki Samalla Viivalla -hanke alkoi viime keväänä ja hankkeessa on tarkoitus löytää lisää osallistumisen paikkoja liikuntarajoitteisille lapsille ja nuorille urheiluseuroista. Kaikki Samalla Viivalla -hankkeessa yhteistyökumppanina on Uudenmaan CP-yhdistys. Hankkeen mahdollistaa Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuki.

Kaikki Samalla Viivalla -hankkeessa on aloitettu yhteistyö Suomen Palloliiton kanssa jalkapalloharrastuksen löytämiseksi kaikille lajista kiinnostuneille liikuntarajoitteisille tai huonosti liikkuville lapsille. Yleisurheilusta kiinnostuneille 7-10-vuotiaille on avautunut mahdollisuus harrastaa yleisurheilua Helsingin Tarmon yleisurheilukoulussa. Capoeirasta kiinnostuneille

Cordao de Ouro -ryhmä toivoo mukaan ryhmiinsä myös erityislapsia ja vammaisia lapsia ja nuoria. Heidän periaatteen mukaan kaikki harjoittelevat yhdessä, ei ole erillisiä ryhmiä. Harjoitusryhmiä löytyy

Helsingistä, Espoosta, Sipoosta ja Tampereelta. <http://fi.capoeirahelsinki.com/ti-metable/>

Toukokuussa Kaikki Samalla Viivalla -hanke on mukana Maliken, Jaatisen, Li-hastautiliiton ym. toimijoiden kanssa yhteistyössä järjestämässä Malike meets Kenguru- tapahtumaa ja Haltialan melontaretkää. Tapahtumatiedot ja ilmoittautumisohjeet löytyvät tästä lehdestä.

Viime kesäkuussa lähetimme postia kaikille HIY:n ja Uudenmaan CP-yhdistyksen jäsenrekisterissä oleville 6-13-vuotiaille. Mikäli ette saaneet postia ja kuulutte kohderyhmään, kannattaa olla yhteydessä Helsingin Invalidien Yhdistyksen ja Uudenmaan CP-yhdistyksen toimistoon, sillä jos jäsenyyttä ei ole kirjattu lapsen nimellä, postia ei voida lähettää ajankohtaisista tapahtumista ym.

Etsimme koko ajan uusia lapsia mukaan hankkeeseen. Lisätietoja Marjo Vainikka marjo.vainikka@hiy.fi tai 050 462 3334

Treenis

Treenis on liikuntaryhmä yli 12-vuotiaille liikunta ja näkövammaisille koululaisille. Treeniksessä tutustutaan uusiin lajeihin mahdollisuuksien mukaan ohjaavan seuran omissa tiloissa ja treeneissä. Lajina muun muassa boccia, maali-pallo, kuntosali, miekkailu, keilaus ja monia muita. Treeniksessa treenataan hymyssä suin ja koetaan iloisia liikuntahetkiä yhdessä.



Treenis kokoontuu pääasiassa torstaisin klo.18.00 - 19.30.

Vanha Vliertotie 23, 00380 Helsinki, Metropolian AMK:n liikuntasalissa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Marjo Vainikka

Email. marjo.vainikka@hiy.fi

Puh. 050-4623334

Treeniksen ohjaajat

Olen Mervi Pyykkönen ja heilunut Treeniksen mukana syksystä alkaen. Opiskelen Varalan urheiluopistolla liikunnan ammattilaiseksi. Liikunta on aina ollut minulle tärkeää. Minulla on taistelulajitausta mutta nykyisin tykkään liikkua monipuolisesti ja kokeilla itsekin uusia lajeja. Tänäkin keväänä ExtremeRun kutsuu, juoksen muiden kanssa lisää apuvälineitä liikuntarajoitteisille lapsille. Tärkeintä on, että liikunta on hauskaa. Vasta sen jälkeen tulevat muut tavoitteet. Erityislapseni johdatti minut soveltavan liikunnan maailmaan. Liikunta kuuluu kaikille ja tätä asiaa haluan omalta osaltani olla viemässä eteenpäin. Erityisliikunta on laji, jota on tehtävä suurella sydämellä ja avoimella mielellä. Rajoitteiden sijaan on nähtävä mahdollisuuksia. Treeniksen porukka on niin mahtava, että heidän kanssaan on ilo olla ja liikkua! Yhtään heiltä saatua hymyä en vaihtaisi pois!

Olen Ruut, Lapista kotoisin mutta nykyisin Espoossa asusteleva fysioterapeutti ja lähihoitaja. Työskentelen tällä hetkellä Validia kuntoutus Helsingissä. Illat puolestaan kuluvat usein liikunnan ja perheen parissa. Erikoistaitoihini kuuluu käsilläkävely.



Futista...

Vuonna 1995 Pohjois-Haagan Urheilijat järjesti erityislapsille ja -nuorille jalkapallokoulun. Tämän jälkeen PoHU perusti joukkueen nimeltä PoHU Helsinki City, joka siirtyi vielä samana vuonna FinnPaan. FinnPan ajoista lähtien on kulkenut nimi Fair Play Team. Erityisjalkapallotoimintaa olivat käynnistämässä PoHU, Uudenmaan CP-yhdistys, jolla oli tärkein rooli, ja Helsingin kaupunki. Tukena oli myös alussa Suomen Palloliitto, myöhemmin Helsingin piiri.

Vuodesta 1998 joukkue siirtyi CP-yhdistyksen ja FinnPan huomasta Suomen Lasten ja Nuorten Liikuntakasvatus ry:n joukkueeksi. Yhdistys aloitti yhteistyön Helsingin piirin kanssa, ja joukkueesta tuli Helsinki Fair Play Team. Vuonna 1995 alkaneen ”Jokainen on tärkeä” -hankkeen avulla pystyttiin organisoimaan myös erityisjalkapallotoimintaa. Helsingin kaupunki pysyi edelleen tukijana.

Vuonna 2001 Fair Play Teamistä tuli FC Konnun joukkue. Joukkue on kasvanut vuosien varrella ja nyt, vuonna 2018 FPT:ssä pelaa jo n. 40 eri-ikäistä tyttöä ja poikaa ala-asteikäisistä aikuisiin. Jokaisella pelaajalla on jokin erityistarve kehitys-, liikunta- tai CP- vamman takia. Fair Play Team tarjoaa erityislapsille ja -nuorille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa joukkueessa, jossa jokainen saa olla erilainen. Joukkue harjoittelee kolmessa tasoryhmässä, Pantte-reissa, Leijonissa ja Tiikereissä. Joukkueen jäsenten vanhemmat ovat aktiivinen osa toimintaa. Vanhemmat toimivat joukkueenjohtajan, rahastonhoitajan ja valmentajan rooleissa. Lisäksi treeneissä auttaa jokainen paikalla oleva aikuinen. Joukkueessa toimiminen antaa myös meille vanhemmille paljon iloa, kaikissa tapahtumissa päällimmäisenä on hauskuus ja yhdessätekemisen riemu, myös vähän huonompinaikin päivinä.

FC Kontun puheenjohtaja Olli Venelam-



pi toteaa, että Fair Play Team on olennainen osa seuran toimintaa. Seuran tavoitteena on, että lähtökohdista riippumatta kaikilla on mahdollisuus harrastaa ja kehittyä jalkapalloilijana omien tarpeittensa ja edellytystensä mukaisesti. Puheenjohtajan näkökulmasta Fair Play Team on yksi joukkue muiden joukossa, tärkeä ja erityinen kuin jokainen muukin joukkue. FPT toteuttaa omalta osaltaan koko seuralle tärkeitä arvoja liikuttajana ja kasvattajana ja tekee työtä koko Suomalaisen jalkapallon menestymisen puolesta. FPT:n pelaajissa huokuva into, iloisuus ja usko omaan tekemiseen tarttuu myös seuran muihin pelaajiin sanoo Olli.

Joukkue treenaa ympäri vuoden 2-3 kertaa viikossa. Talvisin treenataan koulujen saleissa, Liikuntahallien kentillä ja hienoimpana treenipaikkana tekonurmialustaisessa Pallomyllyssä. Kesäisin treenataan ulkona eri futiskentillä. Fair Play Team osallistuu aktiivisesti turnauksiin ja tapahtumiin sekä pelaa mielellään ystävyyssotteluita. Pelaamme jalkapallon lisäksi futsalia sekä saliban-



dyä ja osallistumme myös näissä järjestettyihin turnauksiin joka vuosi.

FPT on mukana myös kansainvälisessä toiminnassa. Jo vuonna 1999 Suomen CP-maajoukkue osallistui Suomen Lasten ja Nuorten liikuntakasvatus ry:n ansiosta EM-kisoihin, ja seuraavana vuonna yhdistys oli järjestämässä yhdessä TPV:n kanssa ensimmäistä maaottelua Irlantia vastaan. Lisäksi olemme saaneet pelata salibandyä Shanghaista Kiinasta Suomeen tullutta joukkuetta vastaan jo kahtena vuonna ja saimme kutsun mennä Kiinaan vastavierailulle, mutta jäänee haaveeksi jo ihan kustannussyistä. Olemme saaneet myös pelata ruotsalaisesta AIK:ta vastaan omalla kotikenttällämme. Nyt on suunnitteilla kesäksi ystävyysottelu jalkapallon merkeissä toista Tukholmasta tulevaa joukkuetta vastaan.

Olemme myös aktiivisesti mukana StadCupissa, johon saapuu erityisjoukkueita koko Suomesta. Joukkueita siellä on yli 30 useasta seurasta. Siellä pelataan myös erityis SM-turnauksen ensimmäinen pelipäivä. Useampi pelaajamme on päässyt edustamaan Suomea sekä CP että Special Olympics maajoukkueessa. Tästä olemme

vastaanottaneet CP maajoukkueelta tunnustuksen loistavasta kasvatustyöstä ja toki tästä on ollut kruununa 2014 Special Olympics maailmankisoista saatu kultamitali kahdelle naispelaajallamme.

Kausi päättyy tänä vuonna jo 11:tä kertaa Pajulahden Urheiluopistolla pidettävään kaksipäiväiseen leiriin, leiri alkaa Helsingistä lauantai aamusta lähtevällä bussilla ja päättyy sunnuntaina alkuillasta bussin paluuseen. Leirillä yleensä pelataan ystävyysottelu Lahden erkkajoukkue Kuusysyä vastaan. Sitten pelataan sulkapalloa, futsalia ja minisählyä, käydään keskusteluja, saunotaan ja uidaan (rohkeimmat myös järvessä) ja ennen kaikkea vietetään lauantai yhdessä. Niin pelaajat kuin vanhemmat nauttivat silminnähdessä valmiin ruokapöydän runsaista antimista useamman kerran päivässä.

Erityislapsilla ja -nuorilla ei useinkaan ole omassa pihapiirissä kavereita. Tällainen jalkapallojoukkue on myös tärkeä, toisille jopa ainoa, samanikäisten ja samanhenkisten ihmisten sosiaalinen yhteisö, jossa voi tuntea itsensä hyväksytyksi. Tällaiseen yhteisöön kuulumisen ehkäisee osaltaan myös syrjäytymistä ja auttaa pelaajiamme luomaan elinikäisiä ystävyys-suhteita.

Moikataan kun tavataan!



Namaste – hyvä minussa näkee hyvän sinussa

Tammikuussa Voudintiellä kokoontui 7-11-vuotiaiden lasten joogaryhmä. Kuuden lapsen ryhmä joogasi yhteensä kolme kertaa ja ryhmässä sai olla myös mukana lapsen vanhempi tai avustaja.

Kurssin tavoitteena oli tutustua joogaan lempeiden harjoitusten avulla. Harjoituksien apuna käytettiin erilaisia tarinoita ja mielikuvia. Kerran mukana olivat pehmolelut, jotka auttoivat keskittymään hengitysharjoituksiin. Toisella kerralla tehtiin mielikuvaharjoitus tunnustellen ja maistellen rusinoita. Ohjaajalla oli selkeä kuvallinen suunnitelma jokaiselle kerralle ja tunnin kulku kerrottiin ja näytettiin lapsille ennen harjoituksia. Tunteilla oli kaksi sääntöä; jokainen pysyy omalla joogamatollaan ja vain yksi puhuu kerrallaan. Ohjaaja Tuija Heinolla oli mukana myös ”fiiliskello” josta sai näytää miltä tuntui ennen tuntia

ja tunnin jälkeen. Vanhempien kertoman mukaan tunnille lähtö oli joskus vaikeaa, mutta tunnin jälkeen kaikilla lapsilla oli aina hyvä mieli.

Lasten kommentteja: ”Ihan kivaa, kun äiti sai olla mukana”. ”Kivaa, harmittaa kun ehdin olla vain kaksi kertaa”. ”Koska tämä jatkuu?”

Pyynnöstä järjestämme vielä kaksi lasten joogakurssia huhtikuussa.

Jooga-avustajana toiminut

Marjo Vainikka



JOOGAA JA TIETOISUUSTAITOJA

sunnuntaisin 15.4, 22.4 ja 29.4.2018

7-10 VUOTIAILLE VAMMAISILLE LAPSILLE klo 15.00-15.45

11-14-VUOTIAILLE VAMMAISILLE LAPSILLE klo 16.15-17.00

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6, Helsinki.

Jooga on lempeää harjoitusta sekä keholle että mielelle. Lasten joogatunnit ovat kokonaisvaltaisia ja innostavia. Erilaisten asentojen ja liikkeiden lisäksi keskitytään hengitykseen ja rentoutumiseen. Lastenjoogassa tehdään asioita leikkisästi yhdessä erilaisten mielikuvitusta rikastuttavien tarinoiden siivittämänä.

Joogassa ei kilpailla, jokainen lapsi voi toimia oman taitotasonsa mukaisesti. Mukaan tunneille tarvitset joustavat vaatteet ja iloisen mielen ☺ sekä mahdollisesti oman avustajan.



Ohjaajana toimii Tuija Heino
Lasten joogaopettaja (RCYS)
Toimintaterapeutti
SI-, SIPT- ja NDT koulutettu
heino.tuija@gmail.com
puhelin 050 3312452



Sitova ilmoittautuminen 9.4.2018 mennessä
HIY:n toimistolle toimisto@hiy.fi
Osallistumismaksu 20€ maksetaan (10.4 mennessä) tilille FI59 8000 1000 0574 80
(viestikenttään LASTENJOOGA+NIMI)

Haltialan melontaretki

27.5.2018 klo 10-14 ja 12-16

Helsinki

Lähde viettämään kevätsunnuntaita hyvässä seurassa! Järjestämme kaksi melontaretkeä vaikeasti vammaisten lasten perheille.

Retki 1.

klo 10-14 Lähtö Melontarannasta, Uimarannantie.

Paluu Haltialaan, Laamannintie 17

Retki 2.

klo 12-16 Lähtö Haltialasta, Laamannintie 17. Paluu Melontarantaan, Uimarannantie
Melontaosuuden jälkeen tarjoamme kyydin noutamaan autoa lähtöpaikasta!

Malike mahdollistaa vaikeasti vammaisten lasten osallistumisen melontaan.

Retkeen kuuluu melonnan lisäksi mukavaa yhdessäoloa ja omakustanteinen lounas Haltialassa klo 12-14. Tutustaan Haltialan eläimiin ja viihdytään yhdessä toisten perheiden kanssa! Tämä osuus on yhteinen molemmille retkille.

Retkestä peritään omavastuuosuus 20e/ perhe

TERVETULOA MUKAAN!



Leijonaemot®



Kehitysvammatuki 57 ry



**Hae mukaan
7.5. mennessä!**

Kummallekin retkelle mahtuu mukaan 7-10 perhettä, joissa on vaikeasti vammaisen lapsi.

Täytä hakulomake osoitteessa
www.malike.fi ->
Tapahtumakalenteri ->
Haltialan retki

Tiedustelut :
soile.honkala@tukiliitto.fi

NATTOURS – hanke Helsingin ja Tallinnan luontokohteista helppokäyttöiset nettisivut



Helsingin ja Tallinnan kaupunkiluontoon on entistä helpompi tutustua, kun luontokohteiden polkurakenteita uusitaan vuosina 2017–2018. NATTOURS-hankkeessa tehdään Helsingin ja Tallinnan suosituimmista luontokohteista nettisivusto ja kännykässä toimivat reittiopastukset. Näin paikallisia asukkaita, matkailijoita ja kouluja kannustetaan lähemään Helsingin luontoalueille virkistymään, oppimaan ja nauttimaan lähiluonosta.

Hanketta koordinoi Helsingissä ympäristöpalvelut. Mukana hankkeessa ovat kaupunkitila- ja maisemasuunnittelu, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala, liikunta- palvelut sekä Helsinki Marketing.

Pornaistenniemestä Lammassaareen menevä reitti on uusittu esteettömäksi. Pääkaupunkiseudun kunnilta tulee ilmestymään Pääkaupunkiseudun luontoretket -opasvihkonen huhtikuussa. Siinä on lisätty opastetut retket ja merkitty esteettömät pyörätuolilla liikkuvalla soveltuvat reitit. Seuraa yhdistyksen kotisivuja, joille tulee keväämmällä tarkempaa tietoa tulevista tapahtumista.

Tätä kirjoittaessa on jo tiedossa, että Lammassaareen menevän reitin avajaiset pidetään 31.5.2018.

Marjo Vainikka



KAIKKI SAMALLA VIIVALLA- HANKKEEN OPASTETTU LUONTORETKI VILLA ELFVIKIIN 17.5. 18 klo 17- 19

Tutustutaan yhdessä keväiseen luontoon ja rentoudutaan makkaranpaisto tulilla.

Ilmoittautumiset 11.5 mennessä

janica.torkkola@gmail.com tai 040 412 4483

Malike meets Kenguru

26.5.2018 klo 13-16

Jaatisen Maja
(Vellikellonpolku 1, Helsinki)

Jaatisen Majalla pidetään avoimia ovia ja samalla juhlistetaan Malikkeen Kenguru-vuokraamon 15-vuotista taivalta.



- Tapahtumassa pääset kokeilemaan ja testaamaan erilaisia toimintavälineitä, mm. pyöriä ja maastovälineitä.
- Saat ohjausta ja neuvontaa välineiden soveltuvuudesta ja hankinnasta.
- Paikalla on myös toimintavälineiden maahantuoja.
- Tapahtumassa on mukavaa ohjelmaa lapsille ja aikuisille. Paikalla kaksi lastenhoitajaa.
- Lasten toiveita ja mielipiteitä liittyen vapaa-ajanviettoon kerätään iPad-sovelluksen avulla.
- Tapahtumassa voi ostaa makkaraa ja mehua.
- Saat tietoa tapahtumaan osallistuvien järjestöjen toiminnasta.
- Tapahtuma on maksuton eikä sinne tarvitse ilmoittautua!

 Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

 RINNEKOTI

 Jaatinen
VAMMAISPERHEIDEN
MONITOIMIKESKUS

 MALIKE




Liikelaivasto ry

 VAMMLAS
VAMMAISTEN LASTEN JA NUORTEN TUKISÄÄTIÖ



Kehitysvammatuki 57 ry

 Leijonaemot



Suomen CP-liitto ry

 Hilma
vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus

 VAA
Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAA ry



Ilmoittaudu pyöräretkelle!

Iltapäivän aikana
järjestetään myös kaksi
pyöräretkeä lähiympäristössä,
klo 12.30 ja 14.00.

Kummallekin retkelle mahtuu mukaan
kuusi vaikeasti vammaista lasta tai
nuorta perheineen tai avustajineen.

**Ilmoittaudu retkelle
viimeistään 18.5.2018:
antti.tulasalo@tukiliitto.fi.**

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n
HEVOSSALMEN KESÄJUHLA

HIY 80 vuotta

Su 17.6.2018 klo 13.00 alkaen
Vuorilahdentie 7, Helsinki

SOPPAA, SOITTOA ja
ILOISTA YHDESSÄOLOA



MYYNNISSÄ:
ARPOJA, KÄSITÖITÄ JA LETTUJA

TERVETULOA!



PKS - Lady's Löyly

Pääkaupunkiseudun naisten sauna-illat
Keskiviikkona 4.4.18 kello 16-19.30

Hemmottelu-ilta Invalidiliiton sauna-tilassa
Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)

Tiistaina 15.5.18 kello 16-20

Vantaan Markkulassa, Vanha Kuninkaalantie 5.
Saunomisen ohella grillausta ym.

Vetäjänä: Tuula Partanen, Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Oma avustaja mukaan, jos haluat saunoa. Paikalla ei ole yleisavustajaa.

Ilmoittautumiset: Tuula Partanen p. 050-3652620 arkisin klo 13-19.
tai tuula.partanen@hiy.fi

Tervetuloa!



Kotikirjasto

Mikä on Kotikirjasto eli Helsingin kaupunginkirjaston kotipalvelu?

Helsingin kaupunginkirjaston kotipalvelu eli Kotikirjasto on vuodesta 1987 toimittanut kirjaston aineistoa kotiin helsinkiläisille jotka iän tai terveydellisen esteen vuoksi eivät pysty käymään kirjastossa itse.

Miten palvelu toimii?

Aineisto toimitetaan asiakkaille punaisissa kasseissa neljän viikon välein aina tietyntä (sovittuna) arkipäivänä iltapäivisin klo 13-16. Asiakkaat on jaettu alueittain 20 reitille eli jokaisena arkipäivänä toimitetaan aineistoa/kirjakasseja jonnekin päin Helsinkiä. Kysy lisää arkisin klo 12-15 p. 09 31085214 tai kotikirjasto@hel.fi

Kenelle palvelu on tarkoitettu eli sovinko minä asiakkaaksi?

Palvelu on tarkoitettu kaikille helsinkiläisille jotka terveydellisistä syistä eivät pysty käyttämään kirjastoa. Ala- tai yläikärajaa ei ole mutta korkea ikä voi jo itses-

sään olla peruste asiakkuudelle. Kysy lisää arkisin klo 12-15 p. 09 31085214 tai kotikirjasto@hel.fi

Miten pääsen Kotikirjaston asiakkaaksi?

Kotikirjaston asiakkaaksi pääset ottamalla yhteyttä Kotikirjaston toimistoon kotikirjasto@hel.fi tai arkisin klo 12-15 p. 0931085214. Asiakkuus alkaa, kun ilmoittautumislomake on allekirjoitettu (useimmin kotikäynnin yhteydessä.)

Kotikirjastokortin käyttö?

Palveluun tullessa asiakkaalle tehdään Kotikirjastokortti. Kotikirjaston asiakkaat voivat vointinsa sen salliessa käyttää kirjastokorttiaan kotiinkuljetusten lisäksi tai sijasta missä tahansa helmet- kirjastossa. Myös heidän avustajansa voi käyttää korttia asiakkaan puolesta ilman valtakirjaa. Kotikirjaston asiakkailta ei peritä myöhästymismaksua.

Hyviä lukuhetkiä toivoo kirjastoväki!

Miesten saunaillat

Invalidiliiton tiloissa klo 16.00–19.30, Mannerheimintie 107, (Käynti Nauvontie 8).

11.4. 2018 vieraana prikaatikenraali Juhana Mäkipää, joka kertoo itsestään ja uras-

taan armeijan palveluksessa.

16.5. 2018 ohjelma vielä avoin.

Ilmoittautumiset: Risto Korhonen,

045-1716 492 tai

ripa.korhonen@hotmail.com

Kaikille avoin Hevossalmen lomakylän puistojumppa

Keskiviikkoisin 6.6.2018 alkaen, klo 14- 15, kesäkuusta elokuun loppuun.

Hevossalmen lomakylä, Vuorilahdentie 7, Helsinki.

Kiitos lipasvahdeille!

Kiitos kaikille Pieni Ele- keräykseen osallistuneille lipasvahdeille. Ilman teidän panostanne keräystä ei olisi mahdollista toteuttaa. Kiitos!

Kiitos lahjoituksesta!

Pikkulahjapuoti, Maustetehtaankatu 9, Helsinki 00990.

Tervetuloa viettämään Etelä-Suomen alueen kesäpäivää su 10.6. Tuusulan Onnelaan klo 14 alkaen. Kesäkuun 10. on myös YK:n vammaisten oikeuksien sopimuksen ratifioinnin vuosipäivä. Lu-
vassa mukavaa kesäpäivän viettoa, haus-
kaa huviohjelmaa ja hieman asiaakin. Ohjelma päättyy n. klo 18 mutta paikalle voi jäädä grillaamaan ja viettämään iltaa aina klo 21 saakka.

Osallistumismaksu 5 euroa, joka sisältää ohjelman, päivällistarjoilun sekä yhteiskuljetukset.

Ilmoittautumiset 25.5. mennessä
toimisto@hiy.fi tai puh 09 7206240.

Liikkuva digituki

Onko sinulla ongelmia sähköisten palveluiden käytössä?

Tarvitsetko opastusta tietokoneen tai netin käyttöön? Onnistuuko pankin nettipalvelujen käyttö? Tarvitsetko opastajan käyntiä kotonasi? Eikö sinulla ole nettiyhteyttä?

Ota yhteyttä HIY:n liikkuvaan digitukeen:

puhelin: 050-356 8884

sähköposti:

digituki.hiy@gmail.com

Liikkuva digituki voi tulla kotiisi opastamaan ja auttamaan! Mukana on tietokone, nettiyhteys, tulostin ym. tarpeellinen.

Pelastusilta Tuulimyllyntiellä

Tuulimyllyntie 5 asukastoimikunta järjesti pelastusillan 29.1.2018.

Illan asiantuntijoina olivat Malmin VPK:sta Petri Nyberg kaverinsa kanssa.

Paikalla oli kymmenkunta talon asukasta.

Ilta alkoi kerhotilassa luennoilla ja videoesityksellä. Kysymyksiä esitettiin puolin ja toisin. Keskusteltiin siitä, miten tulee toimia hätätilanteessa. Kerrottiin erilaisista paloista joita kotona voi sattua ja niiden sammuttamisesta.

Keskustelujen ja kahvinjuonnin jälkeen siirryttiin ulos käytännön harjoituksiin. Palomiehet olivat asettaneet "rasteja" pihalle ja kohde kohteelta harjoiteltiin sammuttamista. Palo-auto ja tulenlieskat keräsivät jalkakäytävälle katsojia.

Ilta oli erittäin onnistunut ja hyödyllinen kaikkien mielestä. Jälkeenpäin saimme vielä lisätietoja asukkaiden esille tuomiin kysymyksiin:

– Normaali käytäntö hätäpoistumisessa on nostolava. Jos jostain syystä nostolavaa ei voida käyttää, kuten tässä tapauksessa, arvioidaan tilanne tapauskohtaisesti ja sovelletaan parasta mahdollista toimintatapaa. Jokainen tilanne on omanlaisensa.

– Riskiluokitus: Tässä tapauksessa riskiluokitus on erittäin korkea. Tämä tarkoittaa sitä, että tulipalotilanteessa automaattisesti paikalle lähetetään useita pelastusyksiköitä ja ambulansseja.

Ja vielä muistutus pelastuslaitoksen taholta: Asukas voi omalla toiminnallaan pitkälti estää onnettomuuksien syntymisen.

Asukastoimikunta



HEVOSSALMEN LIIKUNTAPÄIVÄ

LA 1.9.2018 klo 12-15, Vuorilahdentie 7, Helsinki



Perinteiseen tapaan on myynnissä:

- Arpoja
- Grillimakkaraa
- Muurinpohjalettuja
- Käsitöitä

TERVETULO!




HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N 80-V JUHLARISTEILY TIISTAINA 4.9.2018

ECERÖ LINE MS:FINLANDIALLA TERMINAALI T2

KELLO 15.15 JA PALUU KELLO 21.00

RISTEILYYN EI SISÄLLY MAIHINNOUSUA

SATAMASSA TULEE OLLA VIIMEISTÄÄN KELLO 14.00

Hinta 40 € sisältää: matkat, alkumaljan, buffet ruokailun
ruokajuomineen ja drinkkikupongin.

Lähtöselvityksessä jokainen saa arpalipun!

Arpajaispalkinnot (4kpl) jaetaan ruokailun yhteydessä!

Ota matkalle oma avustaja mukaan.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:

HIY:n TOIMISTOON 13.8.2018 MENNESSÄ,

Huom. Toimisto suljettu 2.7-3.8.18

PUH 09 7206240 tai toimisto@hiy.fi

Mukana tulee olla voimassa oleva
henkilöllisyystodistus tai passi

TERVETULO!

MAKSU 13.8. MENNESSÄ HIY:n TOIMISTOON

KÄTEISELLÄ TAI TILILLE FI59 8000 1000 0574 80.

VIESTI-KENTTÄÄN TEKSTI: RISTEILY ja OMA NIMI



JOOGAN MINILEIRI

19.-20.7.2018,

HEVOSSALMEN LOMAKYLÄSSÄ

Vuorilahdentie 7, Helsinki

Onko HIY:n joogatoiminta sinulle jo tuttua,
vai etkö ole koskaan joogaa kokeillutkaan?
Kumpi tahansa vastauksesi onkaan,
tämä on juuri sinulle.

Päivien aikataulut:

to 19.7 13.00 - 15.00 kaikille yhteinen jooga,
tietoa joogasta, helppoja liikkeitä

pe 20.7 13.00 - 14.30 jooga
15.00 - 16.30 tuolijooga

Hinta 15€ / osallistuja

Ilmoittaudu Heidille: puh. 040 584 3188 tai heidi.viheriala@welho.com
Heidi Viheriälä, jooganopettaja SJL®



OLET SYDÄMELLISESTI
TERVETULLUT



STAND UP -ILTA

ILMAINEN SISÄÄNPÄÄSY. K-18

TORSTAINA 26.4 klo 18.30

ESIINTYJINÄ MM. TOMI
HAUSTOLA JA HELENA
PÖLLÄNEN

ILLAN EMÄNTÄNÄ TOIMII
MARJO RANTANEN

Helsingin invalidien yhdistyksen tiloissa
Voudintie 6, 00600 Helsinki

Ilmoittautumiset: toimisto@hiy.fi tai
puhelimitse 09 720 6240



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU



Lagom

SUN-MAID RAISINS
FROM CALIFORNIA



KERHOT

**HIY:n toimintakeskuksessa,
Voudintie 6.**

Canasta

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

DELETE - Atk -neuvontapiste

Tiistaisin klo 12.00 -14.00.
Yhteyshenkilö Eino Meriläinen,
eino.merilainen@hiy.fi tai
puh. 044 2419404.

Eläkeläisten kerho

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

Maalauskerho

Maanantaina klo 12.30 -15.30.
Opettaja Sari Koski- Vähälä
puh. 050 567 4505.
Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.
Syyskausi alkaa 3.9.

Omat Käsityöt - ryhmä

Maanantaina klo 15.00- 18.00.
Yhteyshenkilö Anneli Koskinen
puh. 040 5959106.

Naisten illat

Torstaina klo 17.30-20.00
Ilmoittautuminen Riitta Jolankille,
puh.040 5147526 tai riitta.jolanki@hiy.fi.
Kevätkausi 15.3; 5.4; 26.4; 17.5; 31.5.
Naisten illat syksyllä 13.9., 11.10., 22.11.,
13.12.

Amputoitujen vertaistapaamiset

Kevätkauden tapaamiset:
Kuukauden toisena tiistaina klo
17.30 -19.30. 10.4., ja 8.5. HIY:n
toimintakeskus, Voudintie 6.
Yhteyshenkilö Eeva Paavilainen,
Vertainen vierellä -hanke,
puh. 050 321 5150,
eeva.paavilainen@hiy.fi.
Tapaamiset ovat avoimia kaikille
amputoiduille.
Syyskausi 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.

**Henkilökohtaisten avustajien
työnantajat vertaistukiryhmä**

Kokemusten ja ajatusten vaihtoa
henkilökohtaisen avustajan työnantajan
roolista ja työnantajuuuteen liittyvistä
käytännön kysymyksistä.
Ilmoittautumiset Riitta Jolanki
puh. 040 514 7526.
Kokoontumiset kuukauden 1. perjantai
klo 16.30- 18.30, 6.4. ja 4.5.
syyskausi alkaa 7.9., 5.10., 2.11., 30.11.

Naisten illat**5.4.2018 klo 17.30–19.30**

HIY:n toimintakeskus, Pääsihteeri Terhi Heinilä ja projektipäällikkö Liisa Ketolainen,
Naisjärjestöjen Keskusliitto: Naisliike eilen tänään huomenna
(yhteinen tilaisuus Rusetti – Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys ry:n kanssa)

26.4.2018 klo 17.30–noin 20.00

HIY:n toimintakeskus, keskustelua ja osallistuminen Laurea AMK:n opiskelijoiden järjestämään
STAND UP -iltaan

17.5.2018 klo 17.00–19:30

Neljä Vuodenaikaa -kahvila, Tasankotie 16, 00730 Helsinki (Tammisto). Paikka voi vaihtua!
Esteettömän matkailun asiantuntija ja matkabloggaaja, Sanna Kalmari: Esteetön matkailu
(yhteinen tilaisuus Henkilökohtaisten avustajien työnantajat -ryhmän kanssa)

31.5.2018 klo 16.30–19.00

Invalidiliiton toimitalo, Mannerheimintie 107 (käynti Nauvontie 8), 00280 Helsinki, Naisten saunailta,
Pirkko Justander: OlenNainen – Invalidiliitossa kansainvälisenä naistenpäivänä 8.3.2018 pidetty alustus
ja keskustelua alustuksen pohjalta (yhteinen tilaisuus ESPIN - Espoon Invalidit ry:n ja Vantaan Invalidit
VANIN ry:n kanssa)

Ilmoittautuminen: Riitta Jolanki, p. 040 5147 526 tai riitta.jolanki@hiy.fi

VOUDINTIE 6 TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

▣ Asahi

Maanantaina klo 10.00-11.00.
Ilmoittautuminen puh.09-7206 240,
s-posti: toimisto@hiy.fi.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € muille
78 €. Syyskausi alkaa 3.9

▣ Boccia

Tiistaina ja perjantaina klo 13.00-16.00.
Yhteyshenkilö: Paula Talpia,
puh. 040 514 3395.
Ryhmä on maksuton. Syyskausi alkaa 11.9

▣ Jooga

Keskiviikkona klo 11.00-12.00.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,
puh. 040 584 3188,
heidi.viheriala@welho.com.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €,
muille 78 €. Syyskausi alkaa 12.9

▣ Tuolijooga

Keskiviikkona klo 12.30-13.30.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä, puh. 040
584 3188, heidi.viheriala@welho.com.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €,
muille 78 €. Syyskausi alkaa 12.9

▣ Äijäjooga

Keskiviikkona klo 14.00-15.00
Yhteyshenkilö: Eino Meriläinen,
puh. 044 2419404 tai
eino.merilainen@hiy.fi Kausimaksu HIY:n
jäsenille 35 €, muille 70 €.

▣ Tuolijumppa

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

▣ Hevossalmen puistojumppa

Kaikille avoin puistojumppa 6.6.2018
alkaen keskiviikkona klo 14.00-15.00
Hevossalmen lomakylässä. Maksuton.

Mualla kokoontuvat liikuntaryhmät:

▣ Liikunta- ja näkövammaisten koululaisten liikuntaryhmä

Sporttis-kerho (Alle 12-vuotiaat
koululaiset.)
Maanantaina klo 18.00-19.00. Iris-
keskuksen liikuntasali, Marjaniementie 74.

Treenis- urheilu

Yli 12-vuotiaat nuoret. Torstaina 18.00-
19.30, Metropolia AMK,
Vanha Viertotie 23, Helsinki.
Ilmoittautumiset ja lisätiedot
Marjo Vainikka puh.050 4623334
tai s-posti marjo.vainikka@hiy.fi.

▣ Istumalentopallo

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

▣ Kuntosali

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

▣ Pyörätuolikoripallo

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

▣ Pyörätuolirugby

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

▣ Pyörätuolisalibandy

Maanantaina klo 19.00-20.00 Validia
Kuntoutus Helsinki,
Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteyshenkilö, Tomi Rastivo

tom39_557@hotmail.com.

Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.

□ Pöytätennis

Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 C.
Yhteyshenkilö,
Pekka Räsänen puh. 045 6748758

□ Sisäkurling

Tiistaina klo 19.00- 21.00. Validia
kuntoutus Helsinki,

Nordenskiöldinkatu 18 B.

Yhteyshenkilö Seppo Pihnala

puh. 045 3186266 tai

spihnala@gmail.com.

Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.

Syyskausia alkaa 4.9.2018.

□ Sulkapallo

Tiistaina klo 19.00- 21.00. Validia

Kuntoutus Helsinki,

Nordenskiöldinkatu 18 B.

Sulkapallo yhteyshenkilö: Risto Korhonen

puh. 045 171 6492 tai

ripa.korhonen@hotmail.com.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €,

muille 70 €. Syyskausi alkaa 4.9.2018.

□ Sähköpyörätuolialibandy

Helsinki Outsiders

Treenit Myllypuron Liikuntamyllyssä

(Myllypurontie 1) keskiviikkona klo

16.30- 18.00 ja perjantaina klo 17.00-

18.30. Perjantaisin valmennusta myös

junioreille.

Yhteyshenkilö Saila Luumi, jory@

helsinkioutsiders.net, puh. 044 343 5661

Lajin www-sivut: <http://www.sptsalibandy.net>.

Yhteystiedot:

lajivaliokunta@sptsalibandy.net.

Perjantaisin on kaikille avoin vuoro Validia

kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu

18 B liikuntasalissa klo 18.00- 20.00

Yhteyshenkilö Jorma Lehmus

puh. +358 45 112 8649

□ Ammunta

Ilmakivääri- ja pistooliammunta

Yhteyshenkilö: Jari Manni,

puh 050 324 2027,

s-posti jari.manni@gmail.com.

Jooga ja tuolijooga järjestetään

yhteistyössä Helsingin kaupungin

liikuntaviraston kanssa.



Lisätietoja erityisliikunnasta saa

Helsingin kaupungin liikuntaviraston

erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta

puh. 09 3108 7509 ja Facebook.com

Spurtti-liikunta sivuilta.

HYVINVOINTIKAHVILA

KESKIVIIKKO 18.4.2018 KLO 10-14

HIY:n toimintakeskuksessa Voudintie 6, Helsinki

**Luvassa on kahvia, pientä purtavaa, käsi –ja
hartiahierontaa, sekä terveysaiheinen
tietovisa, josta on luvassa palkinto**

TERVETULOA VIIHTYMÄÄN!



Yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulu

IN MEMORIAM Otso Forsman

21.7.1954 – 10.3.2018

Otso Forsman toimi Helsingin Invalidien Yhdistyksen puheenjohtajana vuosina 1990 – 1993. Myös Invalidiliiton hallituksessa hän toimi aktiivisesti usean vuoden ajan.

Otso Forsman oli oikeusoppinut ja toimi Helsingin Yliopistossa oikeustieteellisessä tiedekunnassa assistenttina ja apulaisprofessorina.

Vammaispalvelulaki ja sen pykälät olivat hänelle tutut ja tärkeitä. Otso Forsman toimi myös puheenjohtajana Invalidiliiton työryhmässä, joka selvitti vammaisneuvostojen asemaa.

Kun HIY:n pöytästandardi valmistui 50-vuotisjuhliin, todettiin leikillisesti, että siinä on kuvattuna kaksi tiedemiestä, Eero Vilkkonen ja Otso Forsman pohtimassa



”syntyjä syviä” Senaatintorilla, yliopiston edustalla. Ehkäpä näin juuri onkin, kaksi suurta viisasta tiedemiestä muistuttamassa HIY:n roolista vammaisten ihmisten asiasta!

Otso Forsmanin muistoa kunnioittaen Helsingin Invalidien Yhdistys ry, hallitus.



**HELSINGIN INVALIDIEN
YHDISTYS RY:N**

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN
KEVÄTKOKOUS**

28.4.2018 klo 13.00-14.45

Paikka: Kinaporin monipuolinen palvelukeskus,
Kinaporinkatu 9 A, Helsinki

KOKOUKSESSA KÄSITELLÄÄN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET 6§
MUKAISET KEVÄTKOKOUSASIAT.
KELLO 12.00 JAETAAN INVALIDILIITON
VUOSIMERKIT.

Kahvitarjoilu

TERVETULOA!



10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:n JÄSENEKSI

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

1

Yhteisiä uutisia – Täyttä Elämää -jäsenlehti

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

2

Tietoa ja taitoa, eväitä itsenäiseen elämään – koulutus

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

3

Tukea toisistamme – vertaistuki

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

4

Lasten ja nuorten toiminta – menoa ja meininkiä

Pelejä, melontaa, geokätkentää ja paljon muuta. Lasten ja

nuorten liikuntaryhmissä ja retkillä tarjoamme hauskaa yhdessäoloa, liikunnan riemua ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia.

5

Harrasta monipuolisesti HIY:ssä

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

6

Pidämme puoliasi – tavoitteena kaikille esteetön Helsinki

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

7

Lomaile esteettömästi lomakylissämme

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

8

Yhdistyksessämme tapahtuu – iloa yhdessä toimimisesta

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

9

Avustajavälitys – suurella sydämellä, sinua kunnioittaen.

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

10

Invalidiliiton jäsenedut

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



UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Sukunimi Etunimet

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Koulutus Ammatti tai muu vastaava

Asiointikieli ☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Englanti ☒ Muu

☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

Ensisijainen liittymissy (valitse yksi)

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

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

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

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

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita

Ensisijaiset apuvälineet

Lisätietoja / Terveiset Invalidiliitolle tai jäsenyhdistykselle

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

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

Paikka ja päiväys **Allekirjoitus**

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi **Jäseneksi hyväksymisaika** **Jäsennumero**





Posti Green

Toivon Tupa

Kaisa Kario

Saimme rakennusluvan
hei; teemme yhdessä tuvan!

Suunnitelma: esteettömyys
toteutus: yhteisöllisyys
Vakuutena hyvä mieli.

Ei tuuli tuiskua
ei kylmä kaiherra
Kun eristeenä on vertaisuus
erilaisuuden valo
Takassa lämmittää yhteisen
aatteen palo

Verannalla
kultaköynnöksen alla
krysanteemit kikattavat
keskenänsä kuiskivat
saapujan korvaan supattavat:

tule sellaisena kuin olet
sana on vapaa

tervetuloa!

Kuva: Laura Lundström

Liity yhdistyksen sähköpostilistalle: toimisto@hiy.fi

Jos haluat saada tietoa ajankohtaisista tapahtumista ja yhdistyksen kuulumisista, liity sähköpostilistalle lähettämällä viesti osoitteeseen toimisto@hiy.fi. Viestin otsikoksi "**Sähköpostilistalle**".