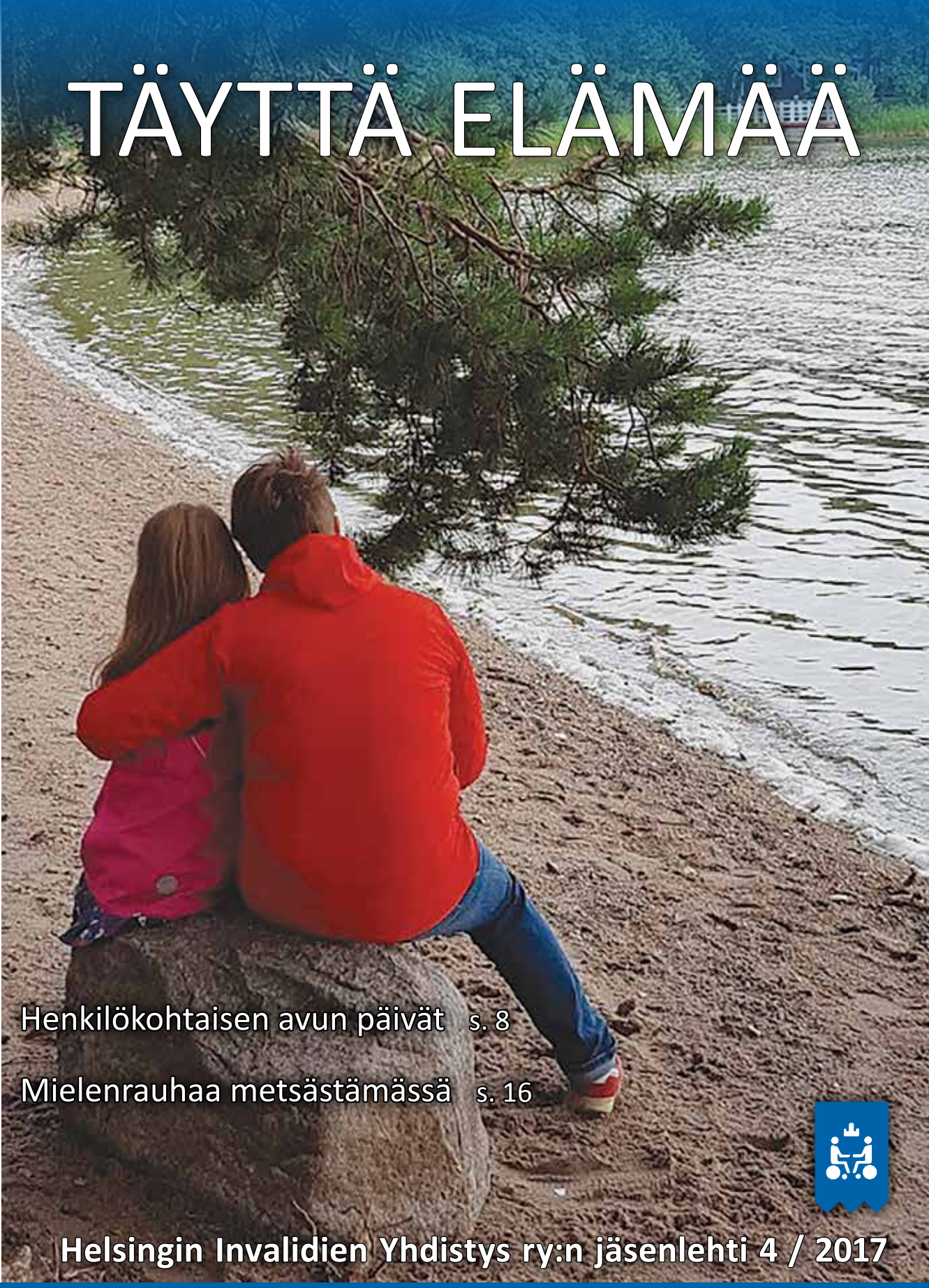
TÄYTTÄ ELÄMÄÄ



Henkilökohtaisen avun päivät s. 8

Mielenrauhaa metsästämässä s. 16

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n jäsenlehti 4 / 2017

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938
Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

Yhteystiedot
Toimisto auki ma – pe klo 9 – 16
puh. 09 7206 240
tai toimisto@hiy.fi
Toimisto suljettu 21.12.2017-5.1.2018

Puheenjohtaja
Kristiina Karhos
puh. 050 463 5732
s-posti **pj.hiy@hiy.fi**
Varapuheenjohtaja
Jan Huopainen
puh. 040 058 2762
s-posti **jan.huopainen@gmail.com**
Toiminnanjohtaja Ilse Uoti
puh. 09 7206 2415 tai
045 657 8943
s-posti **ilse.uoti@hiy.fi**
Talouspäällikkö Helena Venäläinen
puh. 09 7206 2411
s-posti **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. Toimialueena Helsingin kaupunki.

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

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

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

Vuoden 2016 lopussa yhdistyksessä oli varsinaisia jäseniä 1736, kannatusjäseniä 56 ja 3 yhteisökannatusjäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2017 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 45 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi.

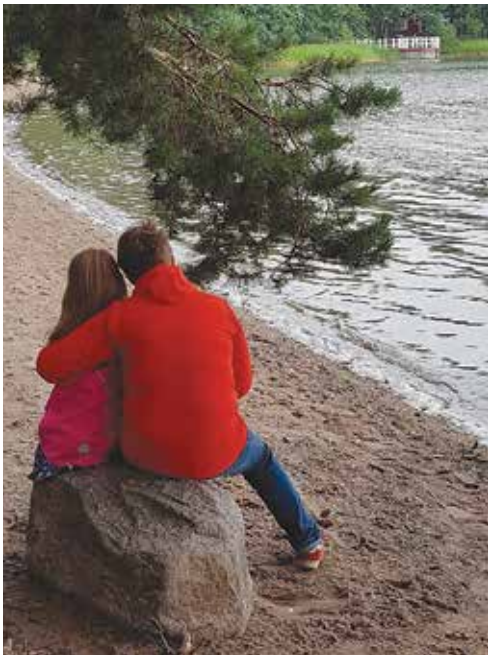
HIY VÄLITTÄÄ HENKILÖKOHTAISTA APUA PALVELUSETELILLÄ

Välitys avoinna maanantaista perjantaihin klo 8.00 – 17.00
puh. 045 851 9000 tai
avustajavalitys@hiy.fi

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ

4/2017

Asiantuntijalehti vammaisille sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille



Kansikuva: Ville Kario

Sisällysluettelo

Lukijalle 4
Muistokirjoitus 5
HIY vaikuttajana Helsingissä 6
Kuviskerhossa taiteiltiin porukalla 7
Henkilökohtaisen avun päivät 4.–5.10.2017 8
Boccia soveltuu toimintakyvylle kuin toimintakyvylle 10
Muistelua Hevossalmen liikuntapäivässä 11
Radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoituksissa 12
Osmo Rauhala – peilitesti Didrichsenin taidemuseossa 6.10.2017 13
Tervetuloa sote-iltaan vammaisjärjestöille! 14
Omat rajani, minun kehoni – itsevahvistuspäivä vammaisille naisille 15
Mielenrauhaa metsästämässä 16
Musiikin sensurointi 17
Hyvä henki syntyy yhdessä tekemällä – lomakylien valvojilla on monipuolinen toimenkuva 18
Reissu kukkivalle Kreetan saarelle 20
Vertainen vierellä – hankkeen kuulumisia 22
Liikkuva digiapu 23
Vierailu Kellokosken sairaalamuseolle 26
Pieniä paloja 28
Kerhot 31
Liikuntaryhmät 32
10 hyvää syytä liittyä HIY:n jäseneksi 34
Jäsenhakemus 35
Syksy 2017 ..... 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

Lukijalle

Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuotta 2017 juhlitaan teemalla ”Yhdessä”. Myös HIY:n toiminta on perustunut yhdistyksen ensimetreiltä alkaen yhteen hiileen puhaltamiseen liikuntavammaisten helsinkiläisten osallisuuden ja yhdenvertaisuuden lisäämiseksi. Menneiden vuosikymmenten suuret hankkeet, kuten ensimmäisten esteettömien kerrostaloasuntojen rakentaminen Helsinkiin, lomakylien hankkiminen esteetöntä lomanviettoa varten ja Voudintielle rakennettu kuntokeskus, joka nykyisin toimii yhdistyksen toimistona, eivät olisi onnistuneet ilman rohkeutta, sinnikkyyttä ja yhteistä ponnistelua vammaisten ihmisten elinolojen parantamiseksi. Yhdessä toimiminen on tarjonnut yhdistysten jäsenille vuosien varrella vertaistukea, asumisen ja vapaa-ajanvieton sekä harrastamisen ja liikunnan mahdollisuuksia. Yhdistyksen toiminnassa on aina ollut tärkeää talkoohenki ja yhdessä tekeminen.

”Satoihin on noussut se uutterien jäsenten joukko, joka on osallistunut ja johtanut yhdistyksen harrastusryhmien, -kerhojen, toimikuntien ja jaostojen toimintaan. Heidän kaikkien työ on ollut ensiarvoisen tärkeätä. Heidän työnsä yhdistyksen hyväksi on kiitollisuudella merkittävä aikakirjoihin.” Todetaankin Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n 50-vuotishistoriikissa vuodelta 1988.

Myös tänä päivänä yhdessä tekeminen on läsnä yhdistyksen toiminnassa monella tavalla. Vertaistuki, yhteiset tapahtumat, juhlat ja retket tarjoavat mahdollisuuksia olla mukana luomassa hiukan parempaa maailmaa kanssaihmisille. Myös vaikuttamistyötä tehdään yhdessä. Yhdistys on mukana muun muassa tänä vuonna käynnistyneessä Uusimaa Yhdessä -verkostossa, jossa rakennetaan yhdessä koko Uudenmaan kattava sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kumppanuus- ja resurssiverkosto, sekä monissa muissa vammaisjärjestöjen yhteisissä verkostoissa. Myöskin vuonna 2017 käynnistynyt, HIY:n ja Oulun Invalidien Yhdistys ry:n yhteinen amputoitujen vertaistukea kehittävä Vertainen vierellä -hanke on tuonut uusia yhteistyön muotoja.

Itsenäisyyden juhlavuoden lähestyessä loppuaan voimme siirtyä uuteen juhlavuoteen: Vuonna 2018 juhlitaan Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n täyttäessä 80 vuotta. Yhdistyksen perustava kokous pidettiin 20. helmikuuta 1938. Yhdistyksen järjestöllisessä rakennustyössä sitoutettiin jäsenistöä toimintaan erilaisella harrastustoiminnalla ja perustamalla erilaisia toimikuntia kehittämään ja luomaan uutta toimintaa. Tämä yhdessä tekeminen on jatkunut edelleen ja on yhdistyksen kantavia tukipilareita. Juhlavuoden aikana järjestetään erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa jälleen tarvitaan kaikkien yhteistä panosta.

Juhlavuoden kunniaksi julkaistaan yhdistyksen juhlalehti, johon yhdistys toivoo jäsenistöltä tarinoita ja muisteluita yhdistystoiminnasta ja yhdistyksen merkityksestä juuri sinulle. Tästä lehdestä löytyy tarkempi ohjeistus kirjoituksille tai kuvamuistojen toimittamiselle TE-lehden toimitukselle.

Pidetään huolta toisistamme – yhdessä!

Kiitos kuluneesta vuodesta ja hyvää joulun odotusta !

Ilse ja lehden toimituskunta

Eila Tuuttu 1.12.1948–22.10.2017

Yhdistyksen pitkäaikainen jäsen ja merkittävä vaikuttaja Eila Tuuttu menehtyi 22.10.2017 68-vuotiaana sairauden vietyä voimat. Eila Tuuttu muistetaan aktiivisena toimijana yhdistyksessä monen vuosikymmenen ajalta. Hän toimi ansiokkaasti yhdistyksen hallituksessa vuosina 2001–2007 ja 2010–2011. Näinä vuosina hän osallistui useiden eri toimikuntien työskentelyyn, muun muassa koulutus- ja tiedotustoimikuntiin.

Viestinnän saralla Eila oli aikaansaava vaikuttaja: Täyttä Elämää -lehden toimittajana hän toi ansiokkaasti vammaisten henkilöiden asioita julkisuuteen ja osallistui vammaispoliittiseen keskusteluun. Hän toimi Täyttä Elämää -lehden toimittajana vuosia, josta vastuullisena päätoimittajana vuosina 2000–2011. Hän toimi myös radiotoimittajana useita vuosia toimittaen Lähiradion viikoittaisen ohjelman, jossa käsiteltiin vammaisten ihmisten asioita. Vielä menneenä kesänä Eila osallistui aktiivisesti yhdistyksen toimintaan: tässä numerossa on Eilan viimeinen kirjoitus, jossa hän kertoo yhdistyksen liikuntapäivässä pitämästään muistelutuokiosta Muistojen matkalaukun vanhojen esineiden äärellä.

Erityisesti urheilu ja liikunta olivat Eilalle tärkeitä. Hänellä oli pitkä kilpaurheilutausta jousiampujana. Eila halusi olla myös rajojen rikkoja monella tavalla. Hänellä oli oma yksinpurjehdittava purjevene, joka oli vammaisten keskuudessa uutta. Eila osallistui voittoisasti moniin jousiammuntakilpailuihin sekä kansainvälisiin purjehduskilpailuihin. Hän oli yhdistyksen Taekwondo -kerhon pitkäaikainen jäsen sekä tehnyt golfia tunnetuksi vammaisille soveltuvana liikuntalajina. Vammaisgolfin tuominen HIY:n harrastuslajiksi oli Eilan ansiota.

Eila teki merkittävää työtä yhteiskunnallisena vaikuttajana, käyden monien vuosien

aikana Helsingissä sosiaali- ja terveydenhoito -oppilaitoksissa kertomassa opiskelijoille vammaisuudesta ja vammautumisen vaikutuksista elämään. Eila toimi myös Invalidiliiton kouluttamana vertaistukihenkilönä alaraaja-amputoiduille henkilöille sekä Etelä-Suomen alueen vammaisneuvojana. Monet vammaiset henkilöt saivat häneltä apua, tukea ja neuvoja.

Eila oli rohkea uudistaja, jolle vaikuttamistyö ja ihmisten auttaminen olivat lähellä sydäntä. Eila oli aina valmis kuuntelemaan ja auttamaan muita.

Eila Tuutun muistoa kunnioittaen,

Helsingin Invalidien Yhdistyksen hallitus ja henkilökunta

HIY VAIKUTTAJANA HELSINGISSÄ

Syksy on kiireistä aikaa. Kesän jälkeen on taas uutta puhtia tarttua toimeen. Niin myös HIY:n vaikuttamistoiminnassa.

Operaatio itsenäinen elämä

Alkukesästä helsinkiläiset vammaisjärjestöt saivat tietää, että henkilökohtainen työnantajamalli ei jatkossa enää olisikaan yksi Helsingin kaupungin tarjoamista henkilökohtaisen avun järjestämismuodoista. Järjestöt kokoontuivat nopeasti ja muodostivat Invalidiliiton johdolla vielä ennen kesää ”Operaatio itsenäinen elämä” – nimen saaneen vammaisjärjestöjen yhteistyöverkoston. Helsingin Invalidien Yhdistys on ollut mukana alusta asti puolustamassa työnantajamallin säilyttämistä yhtenä henkilökohtaisen avun muotona (palveluseteli-, ostopalvelumallin ja kunnan/maakunnan oman palvelun rinnalla). ”Operaatio itsenäinen elämä” on levinnyt maanlaajuiseksi vaatimukseksi siitä, että uuteen vammaislakiin tulee ottaa selkeä kirjaus, joka turvaa henkilökohtaisen avun työnantajamallin saatavuuden jokaisessa maakunnassa. *Lisätietoa* www.facebook.com/itsenainenelama.

Henkilökohtaisen avun päivät järjestettiin 4.-5.10.2017 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella. Ensimmäisen päivän teema oli Neuvonta ja ohjaus. Ruotsin ”Invalidiliiton” DHR:n yhdistyssihteerin Ken Gammelgård piti mielenkiintoisen esitelmän Ruotsin tavasta tuottaa henkilökohtaista apua vammaisille henkilöille. THL:n kehittämispäällikkö Päivi Nurmi-Koikkalainen ja kuntaliiton koulutuspäällikkö Jaana Viemerö kertoivat uutisia henkilökohtaisen budjetoinnin (HB) suunnittelun nykytilasta. Päällimmäisenä mieleen jäi se, että HB tarvitsee vielä paljon työstämistä ennen käyttöönottoa.

Toisena päivänä oli mielenkiintoista kuulla Opetushallituksen opetusneuvos Markku Kokkosen puheenvuoro Henkilökohtaisen avustajan ammattitutkinnosta. Tutkintonimike otetaan käyttöön 1.1.2018. Tuon päivän jälkeen Henkilökohtaisen avustajan tutkintonimikettä voi käyttää vain henkilö, joka on suorittanut Henkilökohtaisen avustajan ammattitutkinnon. Ammattitutkinnon suorittaminen ei jatkossakaan ole edellytys henkilökohtaisena avustajana toimimiselle. Paneelikeskustelun ”Uusi henkilökohtaisen avustajan ammattitutkinto 2018” voit katsoa täältä https://www.youtube.com/watch?v=RLoQOXzIFEQ

Päivän päätteeksi STM:n Jaana Huhta kertoi uuden vammaislainsäädännön valmistelu-uutisia. Oli hienoa kuulla, että henkilökohtaisen avun työnantajamalli on tulossa lakiin yhtenä lakisääteisenä vaihtoehtona niille vammaisille henkilöille, jotka sitä haluavat ja siihen kykenevät. Maakunta ei voisi jättää työnantajamallia pois vaihtoehdoista toteuttaa henkilökohtaista apua. Vammaisjärjestöjen ääntä on kuultu, mutta ponnistelut työnantajamallin säilyttämisen puolesta jatkuvat.

Sote-uudistus Uudellamaalla

Uudenmaan alueella toimivat vammaisjärjestöjen edustajat ovat kokoontuneet kahdesti aiheenaan Uudenmaan sote-alueen vammaispalveluiden toteutukseen vaikuttaminen. Järjestöt seuraavat erityisesti Vammaistenpalvelut –ryhmän alaryhmien työskentelyä ja julkaisuja.

Uudenmaan alueen järjestöjen yhteinen Uusimaa yhdessä -hanke (Kumaja) ja HIY suunnittelevat sote-iltaa HIY:n toimintakeskukseen marraskuun lopulla. Katso tapahtumatiedot tästä lehdessä.

Helsingin kaupungin vammaisneuvosto kokoontui uudessa kokoonpanossa syyskuussa. HIY:n hallituksen jäsen valittiin kaupungin kuljetuspalvelujen asiakastyöryhmään ja kaksi HIY:n edustajaa vammaisneuvoston työvaliokuntaan.

operaatio ITSENÄINEN ELÄMÄ

Kristiina Karhos
puheenjohtaja, HIY

Kuviskerhossa taiteiltiin porukalla

Syksyn sateiset säät eivät haitanneet menoa, kun lasten ja nuorten kuviskerho kokoontui Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintakeskuksessa kolmena sunnuntaina syys-lokakuussa. Kerhoon osallistui yhdeksän lasta, iältään kuudesta viiteentoista. Kerho oli tarkoitettu vammaisille lapsille ja nuorille, ja mukaan sai ottaa myös kaverin tai sisarukset.

Kuviskerhon teemana oli ”piste, viiva ja mielikuvitus” ja nuoret taiteilijat pääsivät kokeilemaan monenlaisia tekniikoita, kuten paperimassasta muotoilua, piirtämistä, maalaamista ja kollaasien tekoa. Tekemisen into oli kova, ja HIY:n toimintakeskuksessa vierailleet ovatkin päässeet ihailemaan värikylläisiä teoksia yhdistyksen salin seinillä. Teoksia tehtiin sekä yksilö- että ryhmätöinä.

Taiteilua ja hauskanpitoa oli sunnuntaipäivinä tarjolla koko päiväksi, kymmenestä kolmeen, ja päivän aikana tarjottiin osallistujille myös lounasta ja välipalaa.

Ohjaajana kerhossa toimi kuvataiteilija ja taidepedagogi Sari Koski-Vähälä, joka ohjaa myös yhdistyksen maalauskerhoa.

– Kerhopäivät todella täyttyivät vilkkaasta mutta työskentelyyn keskittyneestä meiningistä. Lapsilla on ihailtava heittäytymisen taito ja ennakkoluuloton asenne omaan tekemiseen. Ne ovat ominaisuuksia jotka katoavat jos niitä ei vaali. Olen kyllä ylpeä jokaisesta tekijästä, kertoo Koski-Vähälä.

– Toivottavasti pääsemme taiteilemaan pian uudestaan.

Kuviskerhoon saatiin rahoitus Invalidiliitolta.

Maalauksia ja muotoiluja.

Puhaltamalla tehtyjä postikortteja.

Lasten yhteisteos.

Ohjaaja Sari Koski-Vähälä.

Henkilökohtaisen avun päivät 4.–5.10.2017

Assistentti.info ja THL järjestivät jälleen Henkilökohtaisen avun päivät Helsingissä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella. Keskiviikon teemana oli Neuvonta ja ohjaus, torstain teemana Itsemääräämisoikeus. Iso sali oli täynnä kiinnostuneita kuulijoita.

Ensimmäinen asiakokonaisuus oli SOTE ja henkilökohtainen apu. Anu Muuri, johtava asiantuntija VTT:ltä, kertoi SOTEn neuvonnasta ja ohjauksesta. Kyselyiden tuloksista nähdään, että luottamus sosiaalipalveluihin on heikompi kuin luottamus terveyspalveluihin. Valinnanvapauslain mukainen neuvonta ja ohjaus ja tuki tulee jakautumaan maakunnan, palveluntuottajan ja Sote-keskusten kesken. Invalidiliiton lakimies Elina Nieminen toi esille juridisen näkökulman SOTEen. Itsemääräämisoikeuden toteutumiseksi tarvitaan tasa-arvoa, valinnanvapautta ja osallisuutta. Perustuslaki edellyttää tosiasiallisen yhdenvertaisuuden toteuttamista. Tämä tarkoittaa sitä, että heikoimmassa asemassa olevien oikeuksia pitää turvata vahvemmin kuin muiden.

Oli mielenkiintoista kuulla Ken Gammelgårdin kertovan, mikä on henkilökohtaisen avun tilanne Ruotsissa. Henkilökohtainen apu on osa Ruotsin vammaispalvelulakia (LSS), joka astui voimaan vuonna 1994. Henkilökohtaisen avun saaja voi valita kuka hänelle avun tuottaa: kunta, käyttäjäosuuskunta vai yritys. Henkilökohtaisen avun saaja voi myös itse toimia työnantajana. Henkilökohtainen apu on subjektiivinen oikeus ja on yksi lain kymmenestä tukitoimesta, mutta aiheuttaa ylivoimaisesti eniten keskustelua. Nyt Ruotsin hallitus yrittää säästää vammaismenoissaan.

Päivi Nurmi-Koikkalainen ja Jaana Viemerö keskustelivat Henkilökohtainen budjetointi -mallin tilanteesta. Henkilökohtaisen budjetoinnin (HB) malli tarjoaa asiakkaalle valinnanvapautta sosiaali- ja terveyspalveluissa, tukee oman elämänpolun, osallisuuden ja sosiaalisen kansalaisuuden rakentumista, vahvistaa asiakaslähtöistä ja osallistavaa työskentelykulttuuria sekä ottaa asiakkaan mukaan kehittämiseen.

Lisää tietoja löytyy nettisivuilta henkilokohtainenbudjetointi.fi.

Päivän toisessa osassa käsiteltiin ihmisoikeuksia SOTEssa ja empatian merkitystä. Liisa Murto kertoi ihmisoikeuksista SOTEssa. Ihmisoikeudet ovat ihmisoikeussopimuksissa säädettyjä perustavanlaatuisia oikeuksia. Soteen liittyy useita eri ihmisoikeuksia ja niiden toteutuminen edellyttää ihmisoikeuksien huomioimista erityisesti, osallisuuden toteutumista, yhdenvertaisuuden toteutumista, riittäviä palveluita, välttämätöntä sosiaaliturvaa ja valinnanvapautta. Itä-Suomen yliopiston tutkijan Elisa Aaltolan aiheena oli Empatian merkitys neuvonnassa ja ohjaamisessa. Länsimaisessa kulttuurissa on korostunut oletus, jonka mukaan muita on lähestyttävä neutraalisti ja rationaalisesti. Sosiaalityön rooleissa saattaa korostua etäisyys, mutta empatiaa voi ja pitääkin opetella.

Tehdään töitä ja maksetaan palkkaa -kokonaisuudessa Henkilökohtaisen avun keskusten henkilöt ja näyttelijä Pekka Heikkinen kertoivat hauskasti siitä, miten työnantajaksi aikova voi hakea tietoa ja neuvoja keskuksesta. Vuodesta 2009 alkaen Assistentti.infon kautta Suomessa toimivat henkilökohtaisen avun keskukset ovat tehneet tiivistä yhteistyötä. Ydintehtävänä on tuottaa työnantajalle tukipalveluita. Sijaismaksajapalvelun esittelyn suorittivat Piia Kallio työeläkeyhtiö Eterasta ja Jani Laatikainen Suora Työ Oy:stä. SuoraTyö Oy kehittää ja tuottaa SuoraTyö.fi palvelua, jossa on automatisoitu kaikki työnantajan lakisääteiset maksu-, ilmoitus- ja vakuutusvelvoitteet helposti ja yksinkertaisesti. Mielenkiintoinen ja hyvään

suuntaan kehittyvä palvelukokonaisuus, johon kannattaa tutustua netissä suoratyo.fi. Tämän jälkeen Ken Gammelgård kertoi Ruotsin mallista palkanmaksussa ja lopuksi käytiin keskustelua.

Toisen päivän teemana oli Itsemääräämisoikeus. Ensimmäinen jakso keskittyi olemaan Pienen ihmisen puolella. Ihmisten kuuleminen oli aiheena Milla Ilosella, ASPA-säätiön vertaisarvioinnin suunnittelijalla ja Anni Mannelinilla, Vertaisarvioinnin alueluotsilla. Vertaisarviointi™ on asukaslähtöinen menetelmä, jolla arvioidaan ja kehitetään asumispalvelujen laatua. Asiakkaita haastatellaan yksitellen. Palautteesta nostetaan esiin kiitettäviä, kehitettäviä ja huolestuttavia asioita. Vuonna 2014 Vertaisarviointi sai oikeusministeriön Demokratiapalkinnon. Vertaisarviointien toteuttaminen auttaa asukkaita tulemaan kuulluiksi ja muuttumaan kohteesta osallisiksi.

Sosiaalityöntekijä Riikka Sujamon esitelmä aiheesta Vammaisten ihmisten osallisuus ja kohtaaminen sosiaalityössä oli mielenkiintoinen. Tutkimustuloksista erottuu selvästi sosiaalityöntekijöiden liiallinen kiire. Heli Ronimus Espoon kaupungilta kertoi VamO-hankkeesta, jossa tavoitteena on mallintaa osallisuuden varmistava vammaissosiaalityön asiakasprosessi sekä paikallistaa vammaissosiaalityön erityisosaamista.

Tauon jälkeen opetusneuvos Markku Kokkonen Opetushallituksesta kertoi uuden Henkilökohtaisen avustajan ammattitutkinnon perusteista. Henkilökohtainen avustaminen otettiin osaksi puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan ammattitutkintoa. Uusi ammattitutkinto ja erikoisammattitutkinto tulevat voimaan 1.1.2018. Henkilökohtaisen avustajan ammattitutkinnosta keskusteltiin myös paneelikeskustelussa. Henkilökohtainen apu ja itsemääräämisoikeus olivat aiheena THL:n erityisasiantuntijalla Sanna Aholalla.

Iltapäivän aluksi kuultiin Henkilökohtainen runo, jonka esitti runoilija Sanni Purhonen. Runo syntyi näiden päivien esitysten innoituksella ja kertoi hauskasti läpikäydyistä asioista. Mielenkiintoinen ja keskustelua herättänyt aihe oli Avustaminen ja

seksuaalioikeudet, josta kertoi seksuaaliterapeutti ja auktorisoitu seksuaalineuvoja Tanja Roth Kynnys ry:stä. Tanja on julkaissut kirjan Avusta ja ohjaa seksissä turvallisesti: opas henkilökohtaisille avustajille, vammaistyötä tekeville sekä avunkäyttäjille. Toivottavasti keskustelut tulevat selkiyttämään avustajien toimintaa tällä jokapäiväisen elämän alueella.

Ajankohtaisina asioina Marja Tereska-Korhonen Lounais-Suomen aluehallintovirastosta kertoi Työsuojeluhallinnon YKSOTE-kuormitus 2017-2018 -hankkeen tuloksista. Hanke on Työsuojeluhallinnon kaksivuotinen sosiaali- ja terveystoimialojen yksityisiin työnantajiin kohdistuva valvonta- ja viestintähanke haitallisesta työkuormituksesta aiheutuvien terveysvaarojen ehkäisemiseksi. Esittelijäneuvos Tapio Räty eduskunnan oikeusasiamiehen kansliasta puhui henkilökohtaisesta avusta ja työstä. Johtaja Jaana Huhta STM:n sosiaalipalveluryhmästä kertoi uudesta vammaislainsäädännöstä. Vammaislainsäädännön uudistaminen on ollut pitkäaikainen hanke vammaispalvelulain ja kehitysvammaislain yhteensovittamiseksi. On huomioitava myös muun muassa YK:n vammaissopimus, SOTE- ja maakuntauudistus ja hallitusohjelman linjaukset. Lakia valmisteltaessa on saatu lausunnot yli 160 taholta. Uusi vammaispalveluja koskeva laki on tulossa voimaan 1.1.2020 samaan aikaan SOTE-uudistuksen kanssa.

Heikki Aulio

Boccia soveltuu toimintakyvylle kuin toimintakyvylle

Jan Huopainen, 52, on Suomen bocciamaajoukkueen päävalmentaja ja Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n varapuheenjohtaja.

”Aloitin VAU:ssa bocciamaajoukkueen päävalmentajana vuoden 2017 alusta. Lähinnä valmennukseeni kuuluvat kouruja 1. luokan pelaajat eli vaikeavammaiset. Bocciassa vain vaikeavammaisten pelaajien luokissa on mahdollisuus edetä EM- ja MM-kisoihin sekä paralympialaisiin. Aloitin myös noin kuukausi sitten Pajulahdessa ParaVAT-opinnot, eli Valmentajan ammattitutkinnon vammaisurheiluun painottuen. Haluan kehittää valmennuspuolen osaamistani niin bocciassa kuin muidenkin palloilulajien piirissä.

Boccia on vammaisurheilulaji, joka jossain määrin muistuttaa perinteisiä eurooppalaisia kuulapelejä, lähinnä petankkia. Peli on varta vasten suunniteltu siten, että se soveltuisi niin eriasteisesti vammaisille kuin myös vammattomille. Alun perin peli on suunniteltu CP-vammaisille henkilöille, mutta se soveltuu myös muulla tavoin vammaisille henkilöille, joille vamma tuottaa motorisia vaikeuksia.

Toisinaan bocciaa pidetään italialaisperäisenä lajina, mikä johtuu nimisekaannuksesta: italian bocce on kuulapeleihin yleensä viittaava sana, jolla tarkoitetaan erityisesti Italian kahta kansallista kuulapeliä, nimiltään volo ja raffa. Jälkimmäisestä tosin näkyy eri yhteyksissä käytettävän nimitystä boccia, mutta kyseessä on täysin eri peli.

Kentän leveys on kansainvälisissä säännöissä 6 x 10 m. Kenttä jakaantuu kolmeen alueeseen:

Heittoalue, joka koostuu kuudesta 1 x 2,5 m:n ruudusta, välialue, jonka yli maalipallo on heitettävä ja Maalialue.

Väli- ja maalialueen erottaa toisistaan v:n muotoinen raja, joka kentän keskiviivalla on 1,5 metrin ja sivurajoilla 3 metrin päässä heittoalueesta.

Pelissä pyritään saamaan mahdollisimman monta omaa palloa maalipallon lähelle, lähemmäksi kuin vastustajan paras pallo. Pallon voi heittää, vierittää, potkaista tai laittaa pelin kourun ja avustajan avulla, ihan toimintakyvystä riippuen.

Aloittajaksi arvottu joukkue heittää maalipallon maalialueelle sekä myös ensimmäisen pallonsa. Tästä eteenpäin heittovuorossa on se, jonka lähin pallo ei ole lähinnä maalipalloa.

Pallot heitetään kentän toisessa päässä heittoalueella olevista ruuduista. Kullakin pelaajalla on erän aikana oma ruutunsa, josta hän heittää ja josta hän pääsääntoisesti ei erän aikana saa poistua. Ns. henkilökohtaisessa pelissä (=joukkueessa vain yksi pelaaja) kummallakin pelaajalla on kuusi palloa, kun taas joukkuepeleissä kullakin pelaajalla on kaksi palloa. Kierroksia pelataan parikilpailussa (2 + 2) neljä, muissa pelimuodoissa kuusi.

Nähdään liikuntamaassa boccia-osastolla!

Juttu julkaistu aiemmin Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:n Liikuntamaa-blogissa

Muistelua Hevossalmen liikuntapäivässä

Hevossalmen liikuntapäivässä elokuussa oli lainassa Muistojen matkalaukku. Muistojen matkalaukku on Helsingin kaupunginmuseon tarjoama työkalu, jota voivat lainata esimerkiksi vanhustenkeskukset, palvelutalot, koululuokat tai eskariryhmät. Matkalaukussa on vanhoja esineitä, joiden ääressä voi viettää muisteluhetkiä eli muistiaisia.

Laukku sisälsi vanhoja esineitä aina sotaajasta 60-luvulle. Laukun ympärille kerääntyneille ihmisille nousi monenlaisia muistoja mieleen.

Osuuskaupassa myyjänä ollut muisteli, että Työmies-tupakkaa tilattiin kauppaan vain yhtä asiakasta varten, mikään muu merkki kun ei kelvannut. Pahviseen Työmies-askiin kuului myös puinen holkki. Piippua polttaville myytiin Jymy-piipputupakkaa.

Käsityötaitoisilla miehillä oli höyläpenkki, johon kuului monenkokoisia käsihöyliä.

Kokoontaitettava puinen metrimitta pidettiin aina samassa paikassa, lapsilla ei ollut lupaa koskea siihen.

Puolukoita varten oli iso saavi, johon marjat survottiin puunuijalla talven varalle. Niistä sitten keitettiin ruis-puolukkapuuroa. Oltiin omavaraisia, kaupasta ostettiin vain sokeria, suolaa ja kahvia.

Ennen Sirkkua ja Pulmua oli toppasokeria, josta leikattiin paloja sokerisaksilla.

Kahvi oli papukahvia joka jauhettiin kahvimyllyllä. Suosituimmat merkit olivat Huomio, Presidentti ja Kulta Katriina, joista Huomio oli halvinta.

Kotiapteekissa säilytettiin kamferia, anistippoja, Hota-pulveria ja hiilitabletteja.

Hiilitableteilla parannettiin kaikenlaista vaivaa. Kakarat kun pisti suuhunsa mitä milloinkin, niin hiilellä parannettiin. Kelpo tavaraa vielä tänäkin päivänä.

Pula-aikana oli paperikenkiä. Parta suudittiin saippualla ja ajettiin partaveitsellä.

Lauantai-illan kohokohta oli kun saunan jälkeen avattiin lasinen limupullo muksuille. Emalimukista juotiin vadelma- ja mansikkajuomaa.

Entisaikojen elämästä tuli mieleen monenmoista muistoa, vaikka niistä kaikista ei ollutkaan laukussa esineitä muistuttamassa. Näihin muistoihin jäi moni koukkuun niin kuin hiiri loukkuun. Niitäkin kun oli.

Eila Tuuttu

Radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoituksissa 20.9.2017

Moniin kulttuuritapahtumiin on vapaa pääsy. Yksi sellainen on Radion sinfoniaorkesterin avoin kenraaliharjoitus Musiikkitalossa. Niitä on kerran kuukaudessa, ja tilaisuuteen ilmoittaudutaan etukäteen. Toiminnasta vastaa Silta-yleisötyö, jonka kautta varasimme mieheni Pekan kanssa meille ja viidelletoista muulle tilaisuuteen ilmoittautuneelle Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenelle paikat.

Silta-yleisötyön Satumaija Peltoniemi tuli toivottamaan meidät henkilökohtaisesti tervetulleiksi. Harjoitus alkaa kello 10, ja ensimmäinen tauko on noin 11.30, jonka jälkeen voi halutessaan poistua. Pisimmillään harjoitukset kestävät noin kello 13 saakka. Käytän sanaa noin, sillä kyseessä on livetilanne, jolloin päättymisajankohtaa on vaikeaa arvioida. Ennen illan esitystä on kuutisen tuntia taukoa soittajille, jotka käyttävät tauon lepäämiseen antaakseen sitten illalla kaikkensa tyylikkäissä asuissaan. Nyt oli vielä aikaa ottaa kevyesti farkuissa ja T-paidassa.

Hubert Parryn Elegy for Brahms esitetään nyt ensimmäistä kertaa Suomessa, sitten oli vuorossa Mozartin viimeinen pianokonsertto n:o 27 KV 595 ja pienen tauon jälkeen Johannes Brahms/Arnold Schönberg: Pianokvartetto g-molli.

Brittiläinen kapellimestari Andrew Manze oli miellyttävä, ja sellainen kapu jonka kanssa on varmasti helppoa työskennellä. Musiikki on iloinen asia jota voi harjoittaa vähemmänkin otsa kurtussa ja soittajia hiillostaen.

Pianosolisti Francesco Piemontesi soitti Mozartia varsin vaivattomasti. Jälkipuoliskolla taas hyvin mahtipontisesti, lyömäsoitinten ollessa varsin merkittävässä roolissa orkesterissa.

Konsertteja on mahdollista kuunnella radiosta suorana ja nähdä myös televisiosta, mutta kanavamuutoksien, kuten Teeman ja ruotsinkielisen YLE Femin yhdistymisen takia suorat lähetykset tulevat hieman muuttumaan tulevaisuudessa.

Harjoitusten tauolla Pekan kaveri Jussi Särkkä, RSO:n fagotisti tuli tapaamaan meitä ja hänelle sai esittää kysymyksiä. Harjoitusten kieli on pääasiassa englanti, ei pelkästään ulkomaalaisten, vieraillevien kapellimestareiden takia,vaan siksi että orkesterin muusikoissa on useita eri kansallisuuksia. Ohjelmistoa harjoitetaan pääasiassa kukin kotonaan itse ennen yhteisiä harjoituksia ja uusia teoksia on ohjelmistossa jatkuvasti. RSO tekee myös kiertueita ulkomaille ja levyttää.

Musiikkitalon nettisivuilta löytää runsaasti esimerkkejä konserteista joihin on vapaa pääsy. Ne voivat olla opiskelijoiden tutkintoja tai vastaavia. Itse olin kerran kuuntelemassa Organum-salissa urkujensoiton loppututkinnon osakonserttia. Musiikkitalossa on hyvin huomioitu esteettömyys.

Kirsi Maria Mustonen

Osmo Rauhala – peilitesti Didrichsenin taidemuseossa 6.10.2017

Idyllisessä Kuusisaaren kaupunginosassa sijaitsee arkkitehti Viljo Revellin suunnittelema rakennus, Didrichsenin taidemuseo. Nyt jo edesmenneet Marie-Louise ja Gunnar Didrichsen rakastivat taidetta ja alkoivat kerätä kokoelmaansa jo varhain, yhtenä kriteerinä oli, että molempien piti pitää valituista teoksista. Yksityiskodin taidekokoelma avattiin yleisölle vuonna 1965.

Suosituin näyttely on ollut Edvard Munch – Elämän tanssi (2014–2015) ja esillä on ollut mm. Elin Danielson-Gambogin, Rafael Wardin ja Hugo Simbergin töitä.

Itselleni Didrichsen on tuttu paikka, sillä olen vieraillut siellä aikaisemminkin. KULTURAn kanssa kävimme viime vuonna ihastelemassa Neuvostoliiton taiteen realismia. Saimme laadukkaan opastuksen silloin, nyt meitä noin yhdentoista hengen ryhmää opasti upeasti Tiia Ala-Sippola.

Osmo Rauhala oli toinen niistä taiteilijoista jotka saivat tehtäväkseen koristaa Tyrvään kirkon sisätilat kun alkuperäinen, keskiaikainen kirkko tuhopoltettiin maan tasalle. Kuutti Lavosen voimakkaille siveltimenvedoille Osmo Rauhalan pienimuotoinen ja yksityiskohtainen työn jälki muodosti mielekkään kontrastin.

Osmo Rauhalan mielikuviin ilmestyi rausku hänen tutkittuaan matemaattis-filosofisia teoksia ja Pythagoraan lausetta. Rausku on myös ainut kala joka on reagoinut kuvaansa peilissä. Tähän ajatukseen perustuu peilitesti joka kertoo älykkyydestä.

Osmo Rauhala pohtii teoksissaan miten taide voi auttaa meitä ymmärtämään luontoa, eläimiä ja elämän monimuotoisuutta. Hän onnistui mielekkäällä tavalla vaikka matemaattiset kysymykset eivät kuulu allekirjoittaneen vahvuusalueisiin. Kesäisin Osmo Rauhala toimii kotitilallaan Siurossa luomuviljelinä ja talvikaudet hän työskentelee New Yorkissa.

Kiitos Riitta Jolangille järjestelyistä ja Inge Ivaskille ilmoittautumisten vastaanotosta.

Museo on esteetön ja yli 75-vuotiaat pääsevät aina ilmaiseksi näyttelyyn.

Didrichsenin kotisivuilta saa runsaasti tietoa jota hyödynsin tässäkin jutussa. http://www.didrichsenmuseum.fi/etusivu/

Kirsi Maria Mustonen

KULTURAN KAUTTA EDULLISESTI TEATTERIIN

Kulturan kautta on mahdollista päästä edulliseen hintaan teatteriin kenraaliharjoituksiin. Tieto näytöksistä tulee usein lyhyellä varoitusajalla, noin viikkoa aiemmin.

Lippuja voi kysyä Pekka Mustoselta puh. 050 511 1650 (mieluiten tekstiviestillä) tai sähköpostitse: pekkajuhani.mustonen@gmail.com.

Tervetuloa sote-iltaan vammaisjärjestöille!

Sote- ja maakuntauudistusta pukkaa – missä mennään? Miten muutokset vaikuttavat järjestöjen ja vapaaehtoisten toimintaan tulevaisuudessa? Ketkä ovat tulevaisuuden yhteistyökumppaneita? Kuinka järjestöt pääsevät aloittavan Uudenmaan maakunnan kumppaneiksi? Miten järjestöt voivat vaikuttaa maakunnan palveluihin?

Tervetuloa kuulemaan, keskustelemaan ja ideoimaan Kumaja–kumppanuusverkoston verkostotreffeille keskiviikkona 29.11. klo 17-19 Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintakeskukseen, Voudintie 6, Helsinki.

Illan aikana

- Kuullaan ajankohtaiset sote-kuulumiset järjestöille, jotka tulee tuomaan sote-osallisuusjohtaja Pirjo Marjamäki Uudenmaan sote- ja maakuntauudistusta toteuttavasta Uusimaa 2019 –hankkeesta
- Uusimaa 2019 -hankkeen vammaisten palveluja suunnittelevan työryhmän jäsen, vammaistyön ostopalvelupäällikkö Minna Eronen kertoo missä vaiheessa vammaisten palvelujen valmistelu on
- Keskustellaan järjestöjen ajatuksista, huolista ja ideoista sote-uudistukseen liittyen sekä ideoidaan tulevaa yhteistyötä järjestöjen kesken

Tapahtuma on maksuton sekä kaikille avoin.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot

Pyydämme ilmoittautumiset tapahtumaan 24.11.2017 mennessä tämän linkin kautta https://link.webropolsurveys.com/EP/EC58A03EACE16BFD

Tarvittaessa voit ilmoittautua myös sähköpostitse tai puhelimitse Paula Oittiselle sähköposti: paula.oittinen@kumaja.fi, puhelin: 044 734 3010

Mukaan mahtuu 50 ensimmäiseksi ilmoittautunutta ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja tapahtumasta antaa Kumaja–kumppanuusverkoston aluekoordinaattori Paula Oittinen

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Kumaja–kumppanuusverkosto

Kumaja–hankkeessa rakennetaan Uudenmaan sosiaali- ja terveysalan kumppanuusverkosto. Verkostona järjestöt ovat julkisen sektorin kumppani sote- ja hyte-palveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Yhdessä äänemme kumajaa kauas!

Helsingin Invalidien Yhdistys ry

Helsingin Invalidien Yhdistys ry on perustettu vuonna 1938 ja se on Invalidiliitto ry:n 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.

Omat rajani, minun kehoni – itsevahvistuspäivä vammaisille naisille

Vammaisten naisten itsevahvistuspäivän luennoitsijoina toimivat Pirkko Justander (vas.), Anna Saipio ja Marja Pihnala.

Helsingin Invalidien Yhdistys, Rusetti – Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys sekä Naisten Linja järjestivät Omat rajani, minun kehoni - Itsevahvistuspäivän vammaisille naisille.

Päivän kuluessa kuultiin Pirkko Justanderin kertovan Naisten Linjasta, joka on tarkoitettu naisille, joiden on väkivaltaa kohdatessaan muita naisia vaikeampaa saada tukea tai keskusteluapua vaikkapa vammaisuuden, pitkäaikaissairauden, kulttuurin, uskonnon tai seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuulumisen vuoksi. Naisten Linjalle voi soittaa siinäkin tapauksessa, että on huolissaan muista.

– Meillä on myös jonkin verran kasvokkain kokoontuvia ryhmiä, Pirkko Justander sanoi.

Ohjelmaan kuuluivat myös Feministiskt självförsvar -ryhmän jäsenen Anna Saipion ja Rusetin puheenjohtajan Marja Pihnalan ja alustukset. Marja Pihnala kertoi Rusetista, Anna Saipio puolestaan kertoi mitä on feministinen itsepuolustus.

Tilaisuudessa mukana olleet naiset kertoivat, mitä heidän mielestään on feminismi. Keskustelussa esiin nousivat naisten kunnioittaminen ja tasa-arvo.

– Naisiin kohdistuva väkivalta tapahtuu yleensä aina yksityisellä paikalla, eli jonkun kodissa, miehiin kohdistuva väkivalta taas yleensä tapahtuu julkisella paikalla, kertoi Anna Saipio. Saipion mukaan naisiin kohdistuvan väkivallan tekijä on tyypillisesti läheinen.

Kuultiin myös oman tilan rajoittamisesta.

– Joku saattaa vaikkapa arvostella pukeutumistasi, puhetapaasi tai ulkonäköäsi. Siitä saattaa seurata, että vähitellen voit itsekin ruveta ajattelemaan samoin omasta itsestäsi. Etkä enää toimi kuten itse haluaisit, sen häpäisemisen ja rajoittamisen vuoksi, kuvaili Anne Saipio. Oman tilan rajoittamista voi verrata tilanteeseen, jossa päättäväinen, itsevarma nainen tekee mitä haluaa ja menee minne tahtoo. Saipion mukaan tällöin nainen uskaltaa pitää puolensa.

Yhdessä pohdittiin tilannetta, jossa viranomainen ottaa pois vammaisten tarvitsemia palveluita ja näin aiheuttaa pelkoa ja turvattomuutta. Tarvitaan aktiivisia vammaistoimijoita, jotka muistuttavat vammaispalvelulain oikeuksista ja YK:n ihmisoikeussopimuksesta.

Saipion mielestä kukin tietää parhaiten, millaiset itsepuolustuskeinot toimivat parhaiten omassa elämässä. Hän kertoi kolmen askeleen metodista, jota käytetään feministisessä itsepuolustuksessa: Nimeä, kritisoi, vaadi muutosta. Saipio antoi esimerkin metodin käyttämisestä:

– Kätesi on reidelläni. En antanut siihen lupaa, enkä pidä siitä. Ole ystävällinen ja ota se pois.

Väkivaltaa voi olla myös näkymättömäksi tekeminen. Kokoustilanteessa esimerkiksi jonkun puheenvuorosta ei piitata, vaan ruvetaan selaamaan papereita, näpytellään älypuhelinta tai haetaan kahvia. Voidaan lisäksi kritisoida ehdotuksen tekijää, eikä itse ehdotusta, Saipio kuvasi. Saatetaan myös vitsailla kuukautisista tai hormonaalisista vaivoista. Häpäisemiseen ja syyllistämiseen voidaan käyttää vaikkapa naurunalaiseksi tekemistä.

Näkymättömäksi tekemistä voi vastustaa vaatimalla tulla kuulluksi ja ottamalla tilaa sanomalla vaikkapa ”Minä kuuntelin sinua, nyt sinä saat kuunnella minua.” Tai ei naureta mukana, kun jotakuta yritetään saattaa naurunalaiseksi. Rasististen vitsien kohdalla voi pyytää kertojaa selittämään, mikä vitsissä oli hänen mielestään hauskaa.

Paula Anttila

Mielenrauhaa metsästämässä

Herään nurinkurin. Ummikkona, uppelossa, aivan vaivan väärinpäin. Tarvitsen aikaa, rauhaa! Mutta nyt ei ole, on perhe ja tämä elämä, NYT! Tappelumieliala vallitsee ennen kuin aamu on ehtinyt sisään kaihtimien välistä. Kesän loputtua arki on todellisuutta; tytön esikoulu, miehen työn lisääntyneet haasteet ja minun mielenrauhani piilosilla. Ärrimurri hiipii aamupuuroon. Kaaos valtaa alaa! Tämä mylly surettaa koko sakkia. Metsän lumo ja luonnon lääke; tilanteen korjaa vain retki, toteamme ja pakkaudumme autoon.

"Tutkimusten mukaan jo viisi minuuttia metsässä oleskelua vaikuttaa myönteisesti henkiseen hyvinvointiin."

Metsässä hämmästelen äiti Maan viisautta: tyttäreni kirmaa mustikanvarpujen keskellä ilosta kiljahdellen, ja marjat löytävät tiensä minunkin suuhuni. Hän on itse Tyytyväisyys, ja ylikierrosten tilalla on nyt innokas toimeliaisuus.

"Monimuotoisuutensa ansiosta metsä vastaa kävijänsä kulloiseenkin tarpeeseen. Virkistäytymisen tarpeessa oleva ihminen piristyy ja stressaantunut rentoutuu."

Rantakivellä istuessa omakin mieli tyyntyy kuulemaan aaltojen ja tuulen hiljaista, haikeaa tarinaa. Kesä hyvästellään hartaudella. Kuopatut unelmat heräävät sataman purjeveneitä ihastellessa. Nostalgia hymyilee kaihoisasti. Lehdellä päivää paistatteleva etana ja rannassa uivat ankat ovat keveys ja duurisointu tähän päivään.

"Tarkkaavaisuuden ja ajatusten kiinnittäminen kohteeseen ja pysähtyminen sen ääreen sitä tutkiskelemaan on tietoista läsnäoloa ja taitoa elää hetkessä."

Matka meren rannalta kohti kesäravintolaa, jossa päätämme syödä lounaan, on minun kuntotuokioni. Vaellussauvat jäivät kotiin, ja hataraa muistiani harmitellen tasapainoilen kepin kanssa rantahietikossa.

"Luontoympäristön myönteiset vaikutukset tuntuvat mielen lisäksi kehossa. Verenpaine ja stressihormonien määrä veressä laskevat."

Kaisa Kario

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

Illalla rentoudun tytön kanssa sohvalla luonto-ohjelman äärellä, saunanpuhtoisena. Tyttäreni hivuttautuu kylkeeni kiinni ja nojaa päätään olkaani. Hengähdän; tämä hetki. Ilopisara meressä. Mielenrauha on löytynyt, toistaiseksi.

"Luonto antaa ihmiselle perspektiiviä. Metsänkävijällä omat arvot ja tarpeet saattavat selkiytyä. Luonnossa syntyvä kokemus voi olla meditatiivinen, luova psyykkinen olotila, joka synnyttää uusia näkökulmia ja uutta toimintaa. Aistit avoinna tehty metsäretki on metsän hyötykäyttöä parhaimmillaan

Kiire katoaa, uupumus unohtuu. Metsäretkeltä kotiin palaa elpynyt, tyytyväinen ihminen."

Muistathan metsän lumon myös silloin, kun sade piiskaa ja syystuuli riehuu!

Lainaukset Anna-lehden artikkelista "Metsästä löytyy mielenrauha." (anna.fi, 17.7.2012)

Musiikin sensurointi

Torstaina 24.8.2017 vietettiin Helsingissä taiteiden yötä. Sää oli tosi hieno ja ihmisiä oli paljon liikkeellä. Kyseinen päivä sattui olemaan myös edesmenneen Helmi-mummini ja presidentti Sauli Niinistön syntymäpäivä. Olimme runsaasta ohjelmasta valinneet kirjailijahaastattelut Suomalaisessa Kirjakaupassa. Kauppa sijaitsee Aleksanterinkadulla, Kolmen sepän patsaan luona. Kirjailijat esittelivät uusia julkaisujaan. Meille ykkösjuttu oli YLEn legendaarisen musiikkitoimittajan Jake Nymanin uusin - Kielletyt Levyt. Jakea haastateltiin ja hän kertoi muutamia hauskoja tarinoita kielletystä musiikista. Tästäpä sain aiheen tähän juttuun.

Musiikkia on aina kielletty. Syinä ovat olleet: riettaus, seksi, politiikka, pilkka, uskaliaat sanat, väärän väriset esiintyjät, alkoholi, huumeet, epäpuhdas laulu, piilomainonta ja niin edelleen. Ilmeisesti siitä syystä, että musiikki on ollut huonoa, sitä ei ole kielletty. Muusikoita on vangittu, kidutettu ja jopa tapettu, monet muusikot ovat tietenkin protestoineet puuttumista heidän sananvapauteensa. Tämmöisiä kaameuksia on lähinnä tapahtunut Neuvostoliitossa, Kiinassa, Natsi-Saksassa, Etelä-Amerikassa ja Afganistanissa on musiikki kielletty aikoinaan lähes kokonaan. Suomessa sensurointia on lähinnä harrastanut YLE. YLEssä on sensuroitu esimerkiksi M.A. Nummisen, Juha Watt Vainion ja Irwin Goodmanin levytyksiä. Tosin kyseisten artistien suosio lähinnä kasvoi vaikka heidän musiikkiaan ei soitettukaan Yleisradiossa. Jotkut jopa mainostivat sitä että ostakaa nyt levy, sillä ei sitä ainakaan radiossa soiteta. 1970-luvun alussa Yleisradiossa lopetettiin musiikin sensurointi ja vastuu siirrettiin toimittajille. Ei tietenkään ole korrektia soittaa Turun puukotuspäivänä kappaletta It's a Beautiful Day.

1950-luvulla USAssa, kun rock'n´roll musiikki alkoi kehittyä, sitä vastustettiin rajusti ja levyjä hävitettin. Kyseisen musiikin väitettiin aiheuttavan valkoiselle nuorisolle vajaamielisyyttä ja ties vaikka mitä. Sehän oli lähinnä mustien musaa, eikä se sopinut tietenkään fiksummalle valkoiselle nuorisolle, sanottiin. Jo kappaleiden nimet: WholeLotta Shakin Going On, Good Golly Miss Molly, Tutti Frutti, Be-Bop-A-Lula, Hand Jive, Great Balls of Fire jne. ovat erittäin seksistisiä. Ne olivat usein mustien slangia, eikä valkoinen valta niitä aina tajunnut, mutta kannatti kuitenkin kieltää.

Myös levyjen kansia on usein sensuroitu. Syynä on usein ollut alastomuus ja väkivalta. Eurooppa on ollut tässä suhteessa avoimempi kuin puritaaninen USA. Esimerkiksi brittiyhtye Roxy Musicin 1970-luvun levyissä oli vähäpukeisia tyttöjä, USA:n painoksista puolestaan nämä tytöt on poistettu tai jopa tehty uusi levykansi.

Myös live-esityksiä on sensuroitu, kuten Super Bowlin väliajalla esiintyvää artistia. Tämän sai kokea The Rolling Stones vuonna 2006. Heidän konserttinsa lähetettiin viiden sekunnin viivellä ja kappaleista häivytettiin rumat sanat. Ihmeellisintä tässä on se, että Rollareiden ehkä tunnetuinta biisiä I Can't Get No Satisfacton ei sensuroitu pätkääkään vaikka on selvää mistä kyseinen kappale kertoo. Tämä Super Bowl sensuronti johtuu vuoden 2004 Janet Jacksonin esiintymisestä, jossa hän suorassa lähetyksessä paljasti rintansa ja koko USA meni sekaisin.

Syykuun tiistai 11.9 2001 Twin Towerin tuhoaminen aiheutti myös pitkän listan musiikkikappaleista, joita ei saanut soittaa. Listalla oli esim. lentämisestä ja isoista tuhoista kertovia kappaleita, kuten Frank Sinatran New York New York, Rollareiden Ruby Tuesday, Steve Miller Bandin Jet Airliner ja sokerina pohjalla Louis Armstrongin What a Wonderful World.

Jake Nymanin kirja Kielletyt Levyt sisältää paljon mielenkiintoisia tarinoita siitä miksi musiikkia on sensuroitu, jos kiinnostaa enemmänkin, kannattaa hankkia kyseinen kirja tai lainata kirjastosta. Tämä tarina oli vain pientä esimakua.

PuMu

PS. Rock'n Roll ei tarkoita kiveä ja sämpylää, kuten Juice on suomentanut, vaan jotain aivan muuta.

Hyvä henki syntyy yhdessä tekemällä – lomakylien valvojilla on monipuolinen toimenkuva

Helsingin Invalidien Yhdistyksellä on kaksi lomakylää, Hevossalmen lomakylä Helsingissä meren rannalla ja Päättiän lomakylä maalaismaisemissa Lopella. Lomakylissä voi vierailla päiväseltään, tai vuokrata mökin tai loma-asunnon eripituisiksi ajoiksi. Lomakylät avaavat ovensa vierailijoille ja mökkeilijöille toukokuun alussa kevättalkoiden merkeissä, ja ovat avoinna syyskuun loppuun, jolloin pidetään myös syystalkoot.

Kummassakin lomakylässä on kesäkaudella valvojat, jotka huolehtivat lomakylän käytännön asioiden sujumisesta. Valvojan toimenkuvaan kuuluu monenlaisia hommia vieraiden jututtamisesta uimarannan siivoamiseen. Hevossalmessa valvojina ovat toimineet pitkään Voitto Laurila ja Tuula Aronen, Päättiälle puolestaan ovat muutaman vuoden tauon jälkeen palanneet Reino ja Sirkka Pussinen.

Työtä ja lepoa Hevossalmessa

Lomailijoiden saapuessa Hevossalmen lomakylään, heitä vastaanottavat valvojina toimivat Voitto Laurila ja Tuula Aronen.

– Olen nyt yhdeksättä kautta täällä, Voitto kertoo, ja lisää Tuulan tulleen mukaan nelisen vuotta sitten.

Luonnonkaunis ja siisti paikka houkuttelee niin jäseniä kuin ulkopuolisiakin. Neljätoista vuokrattavaa mökkiä on varusteltu esteettömyys huomioon ottaen. Harvassa mökissä on ainoastaan rappuset, useampiin johtaa luiska, kahdessa suurimmassa mökissä on suihku ja wc. Alueella on tilava päärakennus, jossa on oleskelu- ja ruokailutilat sekä itsepalvelukeittiö. Rakennuksessa on lisäksi miehille ja naisille erilliset pukeutumis- ja peseytymistilat sekä invawc. Saunarakennuksessa on takkatupa 10–20 hengelle.

Pihatöitä Hevossalmessa.

Liikuntaa ja pelejä voi Hevossalmessa harrastaa monipuolisesti, alueelta löytyy esimerkiksi istumalentopallokenttä ja frisbeegolfrata, kesäisin alueella järjestetään kerran viikossa kaikille avoin puistojumppa. Rannassa on myös soutuvene lomailijoiden käytössä.

Voitto Laurila muistelee yhdeksää vuotta taaksepäin.

– Aina on ihmisten kanssa pärjätty hyvin. Vain kerran jouduin soittamaan virkavaltaa apuun. He neuvoivat, että ”koeta saada riitapukarit rauhoittumaan puhumalla”. Niin olin jo tehnytkin ja tilanne raukesi, kun rettelöitsijät poistuivat alueelta, hän sanoo. Voiton mukaan häiriköt olivat olleet ulkopuolisia.

Hauskimmat muistot valvojat ammentavat ihmisten kanssa olemisesta ja uusien ihmisten tapaamisesta.

– Totta kai on hauskaa tavata myös niitä jäseniä yhä uudelleen, jotka ovat vuosia käyneet ja tulevat taas, kuin kevätlinnut, Voitto lisää.

Voitto huolehtii lomakylän viihtyvyydestä, tekee korjaustöitä ja ottaa vieraat vastaan ja hoitaa lomakylän varauksia. Hän tunnustaa tykkäävänsä myös rannan siivoamisesta, vaikka se onkin sottaista ja raskasta. Tuula puolestaan huolehtii yhteisten tilojen siisteydestä, vastaa talkooväen kesti-

tyksestä ja osallistuu lomakylässä järjestettävien HIY:n tapahtumien järjestelyihin.

Kysymykseen, mitä Voitto ja Tuula haluaisivat vielä kehittää Hevossalmessa, tulee pitkän tuumauksen jälkeen vastaus:

– Onhan sitä grilliä aiottu parannella, pohtii Tuula.

– Kyllä vain. Grillikotaan on vaikea päästä pyörätuolilla, jatkaa Voitto.

Hänen mieleensä nousi myös jonkinlainen varastorakennus, jonne saisi laittaa puita ja työkaluja.

– Siellä voisi tehdä myös pieniä korjauksia, hän suunnittelee.

Mökkeilyä metsämaisemissa Päättiällä

HIY:n lomakylä Päättiällä aloitti toimintansa vuonna 1979. Siellä toimivat kuluneena kesänä valvojina Reino ja Sirkka Pussinen. Päättiän lomakylä sijaitsee Lopella Pilpalan kylässä, jonne on Helsingistä matkaa noin 70 kilometriä. Lomakylä sijaitsee Päättiäislammen rannalla, ja siihen kuuluu vanha päärakennus, grillikatos, kuusi esteetöntä loma-asuntoa sekä huoltorakennus, josta löytyy ruokailutilat, keittiö, suihku sekä inva-wc. Lammen rannalla sijaitseva rantasauna on kesäisin ahkerassa käytössä. Alueella on myös mahdollista lomailla omalla asuntovaunulla, joita varten on lomakylässä laaja alue.

– Toimme asuntovaunun Päättiälle vuonna 1985, kertoo Reino.

Reino ja Sirkka kertovat ihastuneensa paikkaan ja jääneensä koukkuun, ja Reino ryhtyikin lomakylän valvojaksi 1990-luvulla. Reino toimi lomakylän valvojana lähes vuosikymmenen, vuoteen 2004 asti. Muutaman vuoden tauon jälkeen Reino palasi taas valvojan pestiin neljäksi vuodeksi 2008-2011, ja nyt jälleen kesäksi 2017. Eläkkeelle jäätyään Sirkka on myös ollut mukana valvojan hommissa.

Kysymykseen, mikä sai jäämään koukkuun, Sirkka vastaa:

– Se miljöö, kokonaisuudessaan se alue, Päättiän metsät ja tietysti Päättiällä lomailevat ihmiset. Siellä pääsi marjaan ja sieneen. Siellä viihtyi, kertoo Sirkka.

Voitto Laurila ja Tuula Aronen.

Reino ja Sirkka Pussinen.

Työnjaosta on sovittu että Reino hoitaa ulkotyöt: leikkaa nurmikot, tekee pieniä korjauksia, lämmittää saunan ja pitää huolta, että paikat pysyvät kunnossa. Sirkka puolestaan vastaa alueen viihtyvyydestä: hän laittaa kukat, hoitaa siivoukset ja mökkien varaukset, vastaanottaa vieraat ja hoitaa muita juoksevia asioita.

– Minä olen laittanut talkooruokia ja siivonnut tapahtumien jälkeen, Sirkka kertoo.

Hänen mieleensä ovat jääneet lomakylän kesäjuhlat.

– Takavuosina järjestettiin ihania suunnistuskisoja. Nykyään tapahtumat ja kesäjuhlat suunnitellaan yhdistyksen toimiston kautta. Ihmiset ovat ikääntyneet ja kai mekin, naurahtavat Reino ja Sirkka Pussinen.

Päättiän lomalaiset osallistuvat aktiivisesti tapahtumien järjestämiseen: paistavat lettuja ja makkaroita, laittavat valvojien kanssa pihakalusteet, osallistuvat siivoukseen ja toivottavat Helsingistä saapuvat vieraat tervetulleiksi sekä esittelevät lomakylää. Sirkka Pussinen kiittääkin lomakylän hyvää talkoohenkeä ja yhdessä tekemisen meininkiä.

Paula Anttila

Reissu kukkivalle Kreetan saarelle

”Maailman paras matka,“ tokaisi tyttäreni, kun tarhassa kysyttiin kesälomakuulumisia. Sellainen se olikin, löhöilyä ja aktiviteettia lomittain, kuin luotu meidän perheemme tarpeisiin. Tutustuimme Kreetan saaren länsiosaan vuokra-auton avulla. Kun ei huvittanut lähteä mihinkään, jäimme hotellille lekottelemaan uima-altaalle ja äiti sai kaipaamansa päiväunet. Tämän mahdollisti All inclusive -palvelu. Erikseen ei siis tarvinnut lähteä metsästämään ravintolaa, ja altaalla mehut, oluet, jätskit ym. sai hakea tiskiltä maksutta. Matkabudjettimme kuitenkin salli ruokailun retkipäivinä myös ravintoloissa.

Millainen oli Kreetan saari ensikertalaisille? Turisteja oli kohtalaisesti, kun matkan ajoitti alkukesään. Upea kukkaloisto mitä mahtavimpine väreineen, jylhät ja upean karut vuoristomaisemat taustallaan turkoosina välkehtivä Välimeri, raukeat vuoristokylät, joiden varrella lapset pelasivat palloa ja ukot joivat ouzoa (Kreikan oma viina) kuppilassa, toinen toistaan suloisemmat, valkoiseksi rapatut kivikirkot, jotka saivat minut kysymään mieheltäni ”mennäänkö uudelleen naimisiin, täällä?“ Missään muualla, vaikka maailmalla olen reissannutkin, en ole törmännyt tällaiseen näkyyn: eksynyt kana haahuilee kaupungin kaduilla, ja moottoritien varrella ohi ajavia autoja kuikuilee vuohi.

Ruoka voitti mennen tullen kotona jo tutuksi tulleet valmisateriat, ja ravintolat jättivät muistojäljen ihanilla istutuksillaan, persoonallisuudellaan ja ystävällisellä palvelullaan. Lapset huomioitiin erityisesti, ja jokainen ravintola tarjosi vielä laskun maksamisen jälkeen jotain (suklaakakkua, teetä, kannu ouzoa...) vierailleen.

Ilma oli kesäisen lämmin, mutta ei kuitenkaan tuskaisen kuuma, ja lomaamme sattui muutama pilvisempi ja tuulisempikin päivä. Tällaiset päivät olivat mitä mainioimpia Chanian kaupungin tutkiskeluun ja patikointiin kasvitieteellisessä puutarhassa. Tuulinen päivä ei Kreetan kesässä kuitenkaan tarkoita, etteikö hellettä ja aurinkoa olisi johonkin aikaan vuorokaudesta. Illat olivat leppeän lämpimiä, ja usein illallisen jälkeen auringonottokansan väistyttyä altailta kävimmekin pulahtamassa hotellin altaalla seuranamme jättikokoinen vesileludelfiini, jonka tyttäremme sai jo puoli vuotta ennen matkalle lähtöä muistutuksesi tulevista vesileikeistä.

Mainitsemisen arvoinen paikka oli Falasarnan merenranta, joka lomailusesongin ulkopuolella oli paikalle tullessamme hiljainen, lintujen kirkunaa lukuun ottamatta. Ristin sielua ei näkynyt missään. Päivän edetessä paikalle tuli kourallinen ihmisiä. Oli ainutlaatuinen kokemus kahlata lähes tyhjän, valkohiekkaisen rannan aallokossa. Ne olivat sitä kokoa, ettei kuntoni sallinut lähempää tutustumista mereen. On ällistyttävää, miten meri voikin olla niin upean värinen. Turkoosi ja smaragdinvihreä meri muuttui ultramariinista laivastonsiniseen, kun antoi katseen kulkea pidemmälle aaltoihin.

Nautin hiljaisuudesta, paratiisirannan tyhjyydestä ja maisemasta, jota täplitti väreillään vain jotkin kukkaset, jotka viihtyivät karussa ympäristössä. Kun lähdimme ajamaan takaisin ylös vuorenrinnettä ja kohti Kissamoksen kaupunkia, oli porukka lounaan tarpeessa. Ajoimme ensimmäisen kalaravintola-kyltin opastamana satamaan, ja söimme tuoretta tonnikalaa terassilla, joka oli rakennettu veden päälle. Siinä lämpimässä tuulenvireessä, satamalaivoja ja uteliaita kaloja katsellen (tyttäremme suurin huvi oli heitellä niille ruoaksi pöytäämme tuotua vaaleaa leipää) vietimmekin viimeiset leppoisat hetket Kreetalla. Illalla ajoimme Chaniaan lentokentälle, josta kone suuntasi kohti Suomea.

Kaisa Kario

PERINTEINEN KOKO PERHEEN PUUROJUHLA

Su 10.12.2017 klo 13.00-15.00
HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6 Helsinki

Tarjolla joulupuuroa ja glögiä

Ilmoittautumiset 25.11.2017 mennessä
puh. 09 720 6240 tai
toimisto@hiy.fi

MIESTEN PIKKUJOULUSAUNA

KE 13.12.2017 klo 16.00–19.30

Invalidiliiton tiloissa
Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)

Ilmoittautumiset: Risto Korhonen,
045-171 6492 tai ripa.korhonen@hotmail.com

Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia

Vertainen vierellä -hankkeessa syksy on lähtenyt vauhdilla käyntiin. Helsingin Invalidien Yhdistyksessä järjestettiin raaja-amputoitujen vertaistukihenkilöiden koulutus syyskuussa. Koulutuksessa pohdittiin muun muassa vapaaehtoistoiminnan periaatteita, vertaistukihenkilön roolia ja kriisissä olevan ihmisen kohtaamista. Kouluttajina toimivat vertaistuki- ja kokemuskouluttaja Helena Skogström ja psykoterapeutti Ruth Peuhkuri Psykoterapiakeskus Oivallus-RP oy:stä, sekä Vertainen vierellä -hankkeen aluekoordinaattorit Charlotta Marsh ja Jonna Helavirta.

– Osallistuin syyskuussa Helsingissä pidettyyn vertaistukihenkilökoulutukseen, joka oli suunnattu amputoiduille. Ennen kurssia olin tutustunut sekä Vertainen vierellä -hankkeeseen että sen Helsingin aluekoordinaattoriin Charlotta Marshiin Suomen Amputoidut ry:n kautta. Itse vertaistukitoiminta oli minulle tuttua mutta varsinainen vertaistukihenkilökoulutus ja sen sisältö kohtalaisen vierasta. Näin ollen en osannut tai halunnutkaan asettaa odotuksia kurssin suhteen vaan lähdin mukaan avoimin ja positiivisin mielin, kertoo koulutukseen osallistunut Rika Jylhä.

Rika piti kaksipäiväistä kurssia sisällöltään intensiivisenä ja tiiviin tahdin vuoksi olisi toivonut, että kurssi olisi kestänyt useamman päivän. Tiiviistä tahdista huolimatta kurssin päätyttyä hänelle ei kuitenkaan jäänyt epävarmuutta vertaistukijana toimimisesta.

– Olin ennen koulutusta miettinyt omia valmiuksiani toimia vertaistukihenkilönä, mutta varmuutta lisäsivät kattava kurssisisältö sekä muut kurssille osallistuneet. Oli helpottavaa, että jatkossa, mahdollisen epävarmuuden tai pattitilanteen iskiessä, apua olisi saatavilla, sillä tarvitsevathan vertaistukea antavatkin tukea, Rika jatkaa. Amputoitujen tukijärjestössä toimivana tiesin, että kyseiselle kohderyhmälle suunnatulle koulutukselle on ollut kysyntää ja tarvetta jo pitkään. Näin ollen kurssin toteutuminen oli iso askel kohti laaja-alaisesti toimivaa amputoitujen vertaistukiverkostoa. Iloisena siitä lähdin hienosti onnistuneen koulutuksen jälkeen kotiin Pohjanmaalle pää ja sydän täynnä kuultua ja kohdattua, viisaampana ja valmiimpana toimimaan hyvänä vertaistukihenkilönä, Rika kertoo.

Seuraava tukihenkilöiden koulutus järjestetään Rovaniemellä marraskuussa. Jatkossa hanke järjestää kunakin hankevuonna kaksi vertaistukihenkilöiden koulutusta eri puolilla Suomea. Hanke välittää raaja-amputoituja vertaistukihenkilöitä ja ylläpitää vertaistukijarekisteriä koulutetuista vertaistukijoista.

Helsingissä vuonna 2016 käynnistyneet amputoitujen vertaistapaamiset jatkuvat myös kevätkaudella 2018. Vertaistuellisessa ryhmässä keskustellaan amputaatioon liittyvistä aihepiireistä, ja mukaan ovat tervetulleita kaikki amputoidut. Tapaamisten aikataulu sivulla 31. Hankkeen puitteissa on tarkoitus käynnistää vertaisryhmä myös Espoossa tulevan talven aikana. Espoon tapaamisista tullaan tiedottamaan sivuilla http://amputoidut.fi/vertaistuki/ryhmatapaamiset-ja-harrastustoiminta. Tavoitteena on täydentää Suomessa jo toimivaa raaja-amputoitujen vertaisryhmien verkostoa ja tuoda näin vertaistuki entistä paremmin amputoitujen saataville.

Lokakuussa Vertainen vierellä -hankkeessa tapahtuu henkilövaihdoksia. Helsingin Invalidien Yhdistyksessä hankkeen aluekoordinaattorin Charlotta Marshin perhevapaan sijaisena aloittaa 30.10. sosionomi Eeva Paavilainen.

– On ilo ja kunnia päästä työskentelemään tärkeän asian eteen ja mahtavan motivoituneiden ihmisten kanssa! kertoo Eeva.

Eevan tavoittaa puhelimitse 050 321 5150 ja sähköpostitse eeva.paavilainen@hiy.fi

Charlotta Marsh

Vertainen vierellä -hanke kehittää raaja-amputoitujen vertaistukea. Hanketta toteuttavat yhdessä Helsingin Invalidien Yhdistys ry ja Oulun Invalidien Yhdistys ry ja sitä tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

Liikkuva digiapu

Liikkuva digi-apu on autolla kulkeva avustaja, joka voi tuoda sähköiset palvelut sinne, missä niitä tarvitaan, mutta ne eivät ole saavutettavissa tai niitä ei pystytä käyttämään. Näin saadaan opastusta ja käytännön apua esimerkiksi palvelutaloihin tai yksityiskoteihinkin, esimerkiksi avuksi anomusten tekemisessä. Sähköisten palveluiden tuntemus ja käyttötaito ja käytön tuki saadaan jaettua sekä suuremmille joukoille että yksittäisille tarvitsijoille.

Kokeilun aikana tutkitaan, miten tällainen palvelu saadaan integroitua kunnan palvelukokonaisuuteen. Tavoitteena on luoda joustava palvelu, joka yhdessä kunnan muun toiminnan kanssa löytää avun tarvitsijat ja tuo avun heidän luokseen. Näin voivat esimerkiksi vanhukset tai vammaiset saada tukea koteihinsa asti. Estetään syrjäytymistä ja helpotetaan kotona pärjäämistä. Kokeillaan miten avun saa tilattua sekä puhelimen että nettisivuston kautta.

Vantaan kaupunki on jo antanut pienen avustuksen laitteiden hankkimiseksi. Nyt käytössä onkin jo kevyt kannettava tietokone. Vielä tarvitaan esimerkiksi kevyt tulostin, pieni dataprojektori ja valkokangas. Liikkumisen ja nettiyhteyden rahoittaminen on vielä auki. Kokeilua suorittaa Heikki Aulio. Jos rahoitusta järjestyy, voidaan toisessa vaiheessa laajentaa palvelukokeilua toisiin yhdistyksiin ja esimerkiksi Helsinkiin.

Heikki Aulio

HIY NEUVONTAPALVELU

NEUVONTAA MM. VAMMAIS- JA SOSIAALIPALVELUIHIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA JA HAKEMUSTEN TÄYTTÄMISESSÄ.

Tuula Partanen,
puh. 050 365 2620.
Varaa henkilökohtainen aika etukäteen.

Ajanvaraukset puhelimitse maanantaisin klo 13-16 tai tekstiviestillä.

MITEN TULLA TOIMEEN TAKUUELÄKKEELLÄ

YK:n vammaistenpäivän tilaisuus 4.12. HIY:n toimintakeskuksessa

Helsingin Invalidien Yhdistys ry ja Kuka kuuntelee köyhää ryhmä järjestävät ma. 4.12. klo 16.30-19.00 keskustelutilaisuuden otsikolla Kuka kuuntelee köyhää takuueläkeläistä. Aihe nousee Invalidiliiton vuoden 2017 Vammaisten päivän teemasta.

Tilaisuuden avaa Helsingin vammaisneuvoston edustaja, jonka jälkeen takuueläkeläisten paneelikeskustelu. Lopuksi leipäjonoista väitellyt tutkija Maria Ohisalo kertoo miltä tuntui elää viikko takuueläkeläisen tuloilla.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu 29.11.2017 mennessä toimisto@hiy.fi tai 09 7206240 kerro ilmoittautumien yhteydessä ruokavaliosi sekä millä apuvälineellä tulet sekä tuotko oman avustajan.

Tiedustelut pirkko.j@luukku.com tai 050 525 42 83 kello 19 jälkeen.

NAISTEN LINJAN MAKSUTON TUKIPUHELIN 0800 02 400

Moninaisuuspäivystys, väkivaltaa tai sen uhkaa kokeville vammaisille naisille sekä ammattiauttajille keskiviikkoisin klo 9-13 sekä kuukauden ensimmäinen lauantai klo 8-11.

Moninaisuuspäivystys on tarkoitettu naisille, joiden on vamman tai pitkäaikaissairauden vuoksi muita naisia vaikeampaa saada tukea tai keskusteluapua kohdatessaan väkivaltaa. Moninaisuuspäivystyksessä vastaaja on ammattilainen. Soittaa voi, vaikka vasta epäilee, että kokee väkivaltaa tai sen uhkaa. Soittaa voi, jos on huolissaan muista.

Tietoa väkivallasta tai sen uhasta naisille, joilla on vamma tai sairaus, löydät nettisivuiltamme www.naistenlinja.fi tai www.naistenlinja.fi/tietoa-vakivallasta/naisten-moninaisuus/vammaiset-naiset/

Naisten Linjan Uusien toimintojen ohjausryhmä ja Invalidiliiton naistyöryhmä ovat yhdessä laatineet testin, jonka avulla voi miettiä kohtaako elämässään väkivaltaa juuri nyt. Löydät testin nettisivuiltamme yllä kerrotun linkin kautta.

Lämpimin terveisin
Naisten Linja
Naisten puolella. Väkivaltaa vastaan. Nyt ja aina.

NAISTEN LINJA

ENKELLAULU KAJAHTAA! -joulukonsertti

pe 1.12.2017 klo 19.00 Johanneksen kirkossa
Cantores Minores, joht. Hannu Norjanen
Johanna Rusanen, laulu **Markus Malmgren, urut**

Paikat ns. 0-rivillä kiinteän katsomo-osan etupuolella.
Lippu 20 €, mutta henkilökohtaista avustajaa tarvitsevat pyörätuolilla saapuvat saavat avustajapaikan veloituksetta. Konsertin kesto noin 1 tunti.
Lippuja voi varata Riitta Jolangilta (riitta.jolanki@hiy.fi tai p. 040-5147526).
Maksetaan tilille FI 59 8000 1000 0574 80

KAUNEIMMAT JOULULAULUT

To 30.11.2017 klo 14.00-15.00

HIY:n toimintakeskuksessa

Voudintie 6, Helsinki

Tarjolla glögiä ja pipareita.

Tervetuloa laulamaan!

VIERAILU KELLOKOSKEN SAIRAALAMUSEOLLE

KULTURA-toimikuntamme järjesti mukavan retken Kellokosken sairaalamuseolle 10.4. Oppaana oli kaveri joka oli ollut töissä sairaalalla yli 30 vuotta, nyt opettajana ja entinen seinäjokelainen. Yhteiset, karmeahkotkin muistot kaupungintalon kouluhammaslääkäristä sun muista lasikaapilla oloista Kivistön kansakoulusta värittivät kierrostamme. Etenkin kun esillä oli vanhan ajan hammaslääkärivehkeet. Antoisa kokemus. Suosittelen. Vaikka ammatillinen osaaminen on jossakin historian hämärissä ollut erittäin lapsenkengissä, inhimillinen ote työhön on ollut aina olemassa riippuen henkilöstä itsestään ja hänen arvoistaan. Ensimmäistä koulutettua osastonhoitajaa Anna Pakalénia arvostetaan edelleen. Potilaiden asiatonta kohtelua ei siedetty. Muualta tultiin ihmettelemään kun potilaat söivät posliiniastioista. Pakalénin mukaan peltiastioista syöminen oli potilaita nöryyttävää. Tuohon aikaan yksi hoitomuoto oli työterapia, jossa saattoi opiskella ammattiin ja oli mahdollista sairaalasta pois päästyään elättää itsensä, vaikka suurin osa oli laitoksessa loppuelämän.

Prinsessasta, Kellokosken sairaalan pitkäaikaisesta asukkaasta, toki puhuimme ja näimme kirjasta hänen käsitöitään, sillä varsinaiset käsityöt olivat jossakin näyttelyssä lainassa. Museossa oli esillä hoitajien vaatteita, lääkepurkkeja, rauhoittamiseen tarkoitettuja vaatteita, lobotomiavälineitä ja vaikka mitä. Opas kertoi mielenkiintoisesti sairaalan, alun perin kartanon vaiheista. Seinällä näimme ylilääkäreiden kuvat.

Eräs sukulaiseni muisteli miten 1960-1970 -lukujen taitteessa alkoivat erilaiset terapiat joita potilaat olivat pitäneet lapsellisina, kun olivat tottuneet tekemään jotakin hyödyllistä ja mielekästä ja saaneet sisältöä elämäänsä. Elämä saattoi olla aineellisesti huomattavasti niukempaa kuin nykyään, mutta tällaiseen hoitoon, niin kuin harjoittelukoteihinkin oli varaa johon ei nykyään enää kuulemma ole.

Suosittelen tutustumaan paikkaan. On esteetön. Meidän vierailuamme varten opas sai ensimmäistä kertaa laittaa luiskan paikalleen.

Kirsi Maria Mustonen

Teatteriryhmä Elämäntaiteilijat esittää näytelmän

ELÄKÖÖN SUOMI!

Su 26.11. klo 14.00
Ma 27.11. klo 18.30
Su 3.12. klo 14.00

Paikka:
Helsingin Invalidien Yhdistys ry,
Voudintie 6, Helsinki

Eläköön Suomi! -näytelmä on Elämäntaiteilijoiden itse ideoima näytelmä henkilöstä nimeltään Suomi.

Paikkavaraukset sähköpostitse osoitteeseen: laura.mboup@gmail.com. Ilmoita varauksen yhteydessä mikäli sinulla on pyörätuoli tai rollaattori. Varaukset viimeistään esitystä edeltävänä päivänä. Vapaa pääsy. Esityksen yhteydessä on kahvi- tai glögitarjoilu.

TULE TEKEMÄÄN YHDESSÄ HYVÄÄ!

HIY ON JÄLLEEN MUKANA PIENI ELE – VAALIKERÄYKSESSÄ PRESIDENTINVAALIN AIKANA 17.-23.1.2018 ja 28.1.2018

VAPAAEHTOISTEN LIPASVAHTIEN AVULLA VOIMME TOTEUTTAA HANKKEEN JA KERÄTÄ VAROJA OMAN YHDISTYKSEMME TOIMINTAAN.

- LIPASVAHTINA VOI TOIMIA KUKA TAHANSA, ESIMERKIKSI YHDISTYKSEN JÄSEN, TAI HÄNEN TUTTAVANSA TAI SUKULAISENSA
- LIPASVUOROT VOI VALITA OMAN AJANKÄYTÖN MUKAAN
- LIPASVAHDIN TEHTÄVÄNÄ ON HUOLEHTIA LIPPAASTA, HYMYILLÄ JA KIITTÄÄ LAHJOITTAJAA

VOIT ILMOITTAUTUA VAPAAEHTOISEKSI LIPASVAHDIKSI

TARJA RAASSINALLE:
traastaja@gmail.com tai puh. 045 270 0969

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n

UUSIEN JÄSENTEN ILTA

järjestetään kahvin merkeissä

Ti 23.1.2018 kello 17.00-18.30

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n toimintakeskuksessa,
Voudintie 6, Helsinki

Tilaisuudessa saat tietoa yhdistyksen toiminnasta.

Ilmoittaudu toimistoon viimeistään 19.1.2018
Puhelin: 09-720 6240
s.posti: toimisto@hiy.fi

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Haluatko virtuaalitodellisuuteen?

Vantaan Invalidit Vanin ry järjestää Invalidiliiton avustuksella neljä kaksituntista virtuaalipelitapahtumaa Vantaan Flamingossa avatussa uudessa virtuaalipelipaikassa PIKSELISSÄ.

Virtuaalipelissä voit vaikkapa sukeltaa upealle värikkäälle koralliriutalle ihastelemaan joka puolella uivia eksoottisia kaloja - jos kala tulee liian lähelle, voit hätistellä sitä pois kädessäsi olevalla ohjaimella.

Tai saatat kiivetä huimaan korkeuteen lumen ja jään keskelle Mount Everestin jyrkille rinteille – mahtavat todelliset näköalat, myös jyrkät rinteet aivan jalkojesi juurella, varo ettet liukastu. Tarjolla on myös kalojen pilkkimistä ja monenlaisia jännittäviä pelejä. Valitse liikuntakykysi ja halujesi mukaan sopiva kokeilupeli! Huikean tuntuisia hetkiä tarjolla! Katso lisää netistä www.pikseli.fi.

Pelaamaan pääsee vammainen henkilö 10 euron maksusta. Voit ottaa mukaasi kaksi avustajaa tai perheenjäsentä tai kaveria. He eivät maksa mitään ja voivat kokeilla virtuaalimaailmaa, jos et itse pelaa koko peliaikaasi, joka on 30 minuuttia. Jos vapaita pelipaikkoja on tarjolla, voit ostaa kaksi puolen tunnin peräkkäistä peliaikaa.

Ilmoittaudu mukaan pelimaailmaan yhdistyksemme nettisivuilla www.vantaaninvalidit.fi kohdassa Ajankohtaista.

Heikki Aulio

Invalidiliiton Webinaari vammaisten lasten oikeuksista 20.11.

Invalidiliiton webinaarit eli verkkovälitteiset luennot tarjoavat tietoa esimerkiksi Invalidiliiton palveluista, vammaispalvelulain sisällöstä ja esteettömyydestä. Webinaari on verkossa toteutettu koulutus, johon sekä luennoitsija että osallistujat liittyvät omalta tietokoneeltaan. Osallistuminen on helppoa ja maksutonta. Kysymyksiä voi luennon lopussa tehdä chatin kautta.

Lapsen oikeuksien päivänä 20.11. järjestetään klo 15-16 Webinaari aiheesta: Lapsen oikeuksien päivä - miten lasten oikeuksien sopimus turvaa vammaisten lasten oikeuksia?

Ilmoittautuminen: www.invalidiliitto.fi/jarjestokoulutus

Kansainvälistä vertaistuen päivää vietettiin 19.10.2017

Kansainvälistä vertaistuen päivää vietettiin 19. päivä lokakuuta. Tämän erityispäivän keskiössä ovat vertaistukijat ja -toimijat vertaisuuden muodoista riippumatta. Vertaistoimijoiden tekemä työ on arvokasta ja tehdään suurelta osin vapaaehtoisvoimin.

Kansalaisareena ry ja Kansalaisareenan Avita Kaveria -hanke juhlistivat vertaistuen päivää järjestämällä Helsingin Eurooppasalissa seminaarin ja juhlan 19.10. Tilaisuudessa julkaistiin **Anne Laimion** kirjoittama opas Koulutan vertaisryhmän ohjaajia. Sen keskeisenä teemana on osaamistarpeiden tarkastelu vertaisohjaajan näkökulmasta suhteessa odotuksiin, mitä tulee tuen tarvitsijoilta ja palvelujärjestelmältä.

– Haluan vahvistaa vapaaehtoisten oikeutta kestäviin toiminnan rakenteisiin ja hyvään johtamiseen, mihin kuuluu toimivat ohjaus- ja työnohjauskäytännöt kehittymisen tukena, sanoo Laimio.

Yhdysvalloista lähtöisin olevaa Kansainvälistä vertaistuen päivää (Global Peer Supporter Celebration Day) vietetään Suomessa nyt toista kertaa.

Vertaisuus ja vertaistuki ovat keskeisessä asemassa myös Helsingin Invalidien Yhdistyksen toiminnassa. Suuri kiitos kuuluukin yhdistyksessä toimiville vertaistukijoille ja -toimijoille.

MUISTA ÄÄNESTÄÄ!

LIITTOVAALIT
6.–17.11.2017
INVALIDILIITTO

Liittovaalit järjestetään postiäänestyksenä tai sähköisenä äänestyksenä 6.–17.11.2017.

Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto, johon kuuluu 49 jäsentä.

HIY:N LIITTOVAALIEHDOKKAAT:

KRISTIINA KARHOS

31

RIITTA JOLANKI

32

LEENA SIMOLA-NIKKANEN

38

PAULA ANTTILA

40

Uusi työntekijä Vertainen vierellä -hankkeeseen

Vertainen vierellä – hankkeen aluekoordinaattorin Charlotta Marshin sijaisena toimii sosionomi Eeva Paavilainen 30.10.2017 alkaen. Eeva on tavattavissa HIY:n toimistolla ja hänet tavoittaa sähköpostitse eeva.paavilainen@hiy.fi sekä puhelimitse numerosta 050 321 5150.

OSALLISTU HIY 80 V JUHLALEHDEN TEKOON

KERRO TARINASI – MUISTOJA JA MUISTELUITA HIY:N HISTORIASTA
Osallistu jäsenlehden juhlanumeron tekoon omalla kokemuksellasi yhdistyksen taipaleella.

Kirjoitustyyli on vapaa, voit osallistua vaikka runon muodossa. Autamme kirjoittamisessa, jotta hyvät tarinat eivät jäisi kirjoittamatta.

Osallistua voi myös anonyyminä, kun ilmoitat toimistolle, että et halua nimeäsi julkaistavan lehdessä.

Aiheina voi mm. olla:
1. Muistoja Hevossalmesta ja Päättiältä
2. Voimaa vertaistuesta
3. Yhdistys nyt ja silloin

Kirjoituksen tai kuvia voit lähettää ilse.uoti@hiy.fi tai kirjepostissa HIY, Voudintie 6, 00600 Helsinki.

HIY pidättää oikeudet tiivistää ja muokata kirjoitelmia.

KERHOT
HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.

☐ Canasta
Keskiviikkona klo 15.00-21.00.
Yhteyshenkilö Seija Suominen
puh. 040 744 3209.
Tervetuloa uudet pelaajat!
Kevätkausi 17.1.2018.

☐ DELETE–neuvontapiste
Tiistaisin klo 12.00–14.00.
Yhteyshenkilö Eino Meriläinen,
eino.merilainen@hiy.fi tai
puh. 044 241940.

☐ Eläkeläisten kerho
Torstaina klo 13.00-15.00.
Yhteyshenkilöt: Tarja Raassina
puh. 045 2700 969 ja
Liisa Leinonen puh. 040 744 6274.
Kevätkausi 11.1.2018.

☐ Maalauskerho
Maanantaina klo 12.30-15.30.
Opettaja Sari Koski-Vähälä
puh. 050 567 4505.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €. Kevätkausi 8.1.2018.

☐ Omat Käsityöt – ryhmä
Tiistaina klo 15.30- 17.30.
Syyskaudella 18.9 alkaen maanantaina klo 14.00- 17.00.
Yhteyshenkilö Anneli Koskinen
puh. 040 5959106.
Kevätkausi 8.1.2018.

☐ Naisten illat
Torstaina klo 17.30- 20.00
Ilmoittautuminen Riitta Jolangille,
puh. 040-5147526 tai
riitta.jolanki@hiy.fi.
Kevätkausi 11.1., 1.2., 22.2., 15.3., 5.4., 26.4., 17.5., 31.5.2018.

☐ Amputoitujen vertaistapaamiset
Kevätkauden tapaamiset: Kuukauden toinen tiistai klo 17.30-19.30 9.1,13.2,13.3, 10.4.ja 8.5. HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6. Yhteyshenkilö Eeva Paavilainen, Vertainen vierellä -hanke, puh. 050 321 5150, eeva.paavilainen@hiy.fi. Tapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille.

☐ Henkilökohtaisten avustajien työnantajat keskusteluryhmä.
Kokemusten ja ajatusten vaihtoa henkilökohtaisen avustajan työnantajan roolista ja työnantajuuteen liittyvistä kysymyksistä.
Ilmoittautumiset Riitta Jolanki
puh. 040 514 7526
Kokoontumiset kuukauden 1. perjantai klo 16.30- 18.30.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

La 25.11.2017 klo 13 alkaen
Voudintie 6 Helsinki

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6§:n mukaiset syyskokousasiat ja valitaan hallitukseen uudet jäsenet erovuoroisten tilalle. Päätetään valtuutuksen antamisesta hallitukselle myydä tarvittaessa yhdistyksen omistamat tilat Vuoristola 444-530-5-11 ja Vuoristola II 444-530-5-15 ja niillä sijaitsevaa irtaimistoa.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

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 €
ei jäsenille 78 €. Kevätkausi 8.1.2018

☐ Boccia
Tiistaina ja perjantaina klo 13.00-16.00.
Yhteyshenkilö: Paula Talpia,
puh. 040 514 3395. Kevätkausi 9.1.2018

☐ Jooga
Keskiviikkona klo 11.00-12.00.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,
puh. 040 584 3188,
heidi.viheriala@welho.com.
Kevätkausi 10.1.2018
Kausimaksu jäsenille 39 €
ei jäsenille 78 €.

☐ Tuolijooga
Keskiviikkona klo 12.30-13.30.
Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,
puh. 040 584 3188,
heidi.viheriala@welho.com.
Kevätkausi 10.1.2018. Kausimaksu
jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €.

☐ Tuolijumppa
Perjantaina klo 10.00-11.00.
Ryhmä on maksuton.
Kevätkausi 12.1.2018

☐ Äijäjooga
Keskiviikkona klo 14-15.
Yhteyshenkilö: Eino Meriläinen,
puh. 044 2419404
eino.merilainen@hiy.fi
Kausimaksu jäsenille 35 €
ei jäsenille 70 €. Kevätkausi 17.1.2018

Jooga ja Tuolijooga järjestetään
yhteistyössä Helsingin kaupungin
liikuntaviraston kanssa.

Muualla kokoontuvat liikuntaryhmät:

☐ Liikunta- ja näkövammaisten koululaisten liikuntaryhmä
Sporttis-kerho
(Alle 12-vuotiaat koululaiset)
Maanantaina klo 18.00-19.00. Iiriksen
liikuntasali, Marjaniementie 74.
Treenis-urheilu
Yli 12- vuotiaat nuoret.
Torstaina 18.00-19.30, Metropolia AMK
osoite: Vanha Viertotie 23, Helsinki.
Ilmoittautumiset ja lisätiedot Marjo
Vainikka puh.050 462 3334 tai
s-posti marjo.vainikka@hiy.fi.

☐ Golf
Talviharjoittelun tiedot julkaistaan
Suomen HCP- golf ry:n sivuilla.
www.suomenhcpgolf.fi/talviharjoittelu.
HCP – Golf on erityisryhmille perustettu
valtakunnallinen yhdistys v.1993.

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

☐ Jousiammunta
Yhteyshenkilö: Keijo Kallunki,
puh. 0400 456 109 tai
keijo.kallunki@elisanet.fi.

☐ Kuntosali
Torstaina klo 18.00-20.00 Validia Kuntoutus
Helsinki (Synapsia). Nordenskiöldinkatu
18 B. Ilmoittautumiset suoraan ohjaajalle.
Kausimaksu jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €.
Kevätkausi 11.1.2018

Pyörätuolikoripallo
Torstaina klo18.00-20.00 Validia Kuntoutus Helsinki (Nordenskiöldinkatu 18 B).
Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen, puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@ptkeskus.fi.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Pyörätuolirugby
Keskiviikkona klo18.00-20.00 Validia Kuntoutus Synapsiassa (Nordenskiöldinkatu 18 B).
Yhteyshenkilö: Tuukka Nisso, puh.050 5299 192, tuukka.nisso@outlook.com
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Pyörätuolisalibandy
Maanantaina klo19.00-20.00 Validia Kuntoutus Synapsiassa (Nordenskiöldinkatu 18 B) Yhteyshenkilö: Antero Karjalainen, puh. 0400 453 318.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Pöytätennis
Kisahallissa. Yhteyshenkilö: Erkki Puranen puh. 0500 449 792, erkki.puranen@pp.inet.fi.

Sisäkurling ja sulkapallo
Tiistaina klo 19.00- 21.00. Validia kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö Seppo Pihnala puh. 045 3186266 tai spihnala@gmail.com.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.
Kevätkausi 9.1.2018
Tiistaina klo 19.00- 21.00. Validia Kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B.
Sulkapallo yhteyshenkilö: Risto Korhonen puh. 045 171 6492 tai ripa.korhonen@hotmail.com.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.
Kevätkausi 9.1.2018

Sähköpyörätuolisalibandy
M-Team Electric Gladiators
Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26. Tiistaisin klo 17.00-19.00
Yhteyshenkilö: Anna Niemelä 041 504 3443, annaelinaniemela@gmail.com
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.

Ammunta
Ilmakivääri ja -pistooli.
Yhteyshenkilö: Jari Manni, puh 050 324 2027, s-posti jari.manni@gmail.com.

Lisätietoja erityisliikunnasta saa **Helsingin kaupungin liikuntaviraston** erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta puh. 09 3108 7509 ja Facebook.com Spurtti-liikunta sivuilta.

10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:n JÄSENEKSI

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

1

Yhteisiä uutisia – Täyttä Elämää -jäsenlehti

Ajankohtaista tietoa elämääsi 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 tarpeisiinne.
Avustajavälitystä pyörittää yhdistyksemme.

10

Invalidiliiton jäsenedut

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

www.hiy.fi

JÄSENHAKEMUS

UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Sukunimi ..... Etunimet .....

Syntymäaika ..... Lähiosoite .....

Postinumero ..... Postitoimipaikka .....

Puhelin ..... Sähköposti .....

Koulutus ..... Ammatti tai muu vastaava .....

Asiointikieli ☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Englanti ○ Muu .....

☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

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

.....

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

Ensisijainen liittymissyy (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** .....

.....

SYKSY 2017

LHT Posti Oy

Posti Green

MUISTILISTA
Ilmoittautumiset ja lisätiedot: toimisto@hiy.fi tai 09-720 6240

- ☐ 9.11 Naisten ilta, Lukupiiri. Keskustellaan valitun kirjan herättämistä ajatuksista.
- ☐ 10.11. Messumatka Apuväline 2017- messuille
- ☐ 23.11. Koulutusta, Hyvä työsuhde:
  empatian ja vuorovaikutuksen merkitys työsuhteessa
- ☐ 26.11. Elämän taiteilijat teatteriesitys
- ☐ 27.11. Elämän taiteilijat teatteriesitys
- ☐ 28.11. Pikkujouluristeily
- ☐ 30.11. Kauneimmat joululaulut
- ☐ 30.11. Naisten ilta, Pikkujoulu ja elokuva
- ☐ 3.12. Elämäntaiteilijat teatteriesitys
- ☐ 4.12. Kuka kuuntelee köyhää takuueläkeläistä keskustelutilaisuus
- ☐ 10.12. Puurojuhla
- ☐ 12.12. Raaja-amputoitujen vertaistapaaminen
- ☐ 13.12. Miesten saunailta, Pikkujoulu

2018

- ☐ 23.1 Uusien jäsenten ilta

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**".