

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ



Invalidiliiton liittovaalit s. 5

HIY vaikuttaa s. 8

Itsenäisyyden juhluvuoden
vammais kuvataiteilija valittu s. 14



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n jäsenlehti 3 / 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

s-posti toimisto@hiy.fi

Yhdistyksen puheenjohtaja

Kristiina Karhos

puh. 050 463 5732

s-posti **pj.hiy@hiy.fi**

Varapuheenjohtaja

Jan Huopainen

puh. 040 058 2762

s-posti **jan.huopainen@hiy.fi**

Toiminnanjohtaja Ilse Uoti

puh. 09 7206 2415 tai

045 657 8943

s-posti **ilse.uoti@hiy.fi**

Taluspäällikkö Helena Venäläinen

puh. 09 7206 2411

s-posti **helena.venalainen@hiy.fi**

Vuokratalot

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,

00600 Helsinki

Huoltoyhtiö Piha- ja talohuolto Oy

puh. 020 7433 400 tai

asiakaspalvelu@pth-huolto.fi

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

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

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
PALVELUSETELEILLÄ**

Välitys avoinna maanantaista perjantaihin

klo 8.00 – 17.00

puh. 045 8519000 tai

avustajavälitys@hiy.fi



Asiantuntijalehti vammaisille sekä sosiaali- ja terveyden- huoltoalan ammattilaisille



Kansikuva:

Kuvassa Elina Lehtoranta. Kuva: Riitta Jolanki.

Sisällysluettelo

Lukijalle	4
Invalidiliiton liittovaalit marraskuussa 2017 – Äänestä!	5
HIY vaikuttajana Helsingin kaupungissa	8
Kuntavaaliehdokkaat testasivat vammaisena liikkumista	9
Päättiän pihalla hengiteltiin ja kuultiin tietoa muistista	10
Naisten linja	11
Vuosisadan taidenäyttely	12
VAKU päänäyttely avattiin Turussa	14
Keijupölyä	16
Tietoilta toimeentulotuesta	18
Kaikki Samalla Viivalla – uusi liikuntahanke lapsille!	19
HIY neuvontapalvelu	19
Krakkautta ja Krakovaa	20
Pieniä paloja	22
Kultura järjestää	24
Henkilökohtaisen avun päivät 4.–5.10.2017	27
Vertaistukea ja kunnon kohotusta	29
Liikuntapäivää vietettiin syksyisissä tunnelmissa	30
Kerhot 2017	32
Liikuntaryhmät kevät 2017	33
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

Iloisen ja sateisen kesän jälkeen on taas hyvä palata vanhojen ja uusien harrastusten pariin. Yhdistyksen toiminta jatkuu vilkkaana ja vammaisten asioihin vaikuttamisen kentällä riittää puuhaa.

Ensi vuonna otetaan Suomessa käyttöön Vammaiskortti. Euroopan komissio haluaa edistää vammaisten ihmisten yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja liikkuvuutta Euroopassa. Komissio on myöntänyt rahoituksen EU:n Vammaiskortin toimeenpanemiseksi Suomessa. Kortti on tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat erityistä tukea osallistumisessa yhteiskunnan toimintaan. Yhtenäisellä Vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat Suomessa ja muissa EU-maissa todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan vaikkapa liikunta- ja kulttuuritapahtumiin. Vammaiskortti on vapaaehtoinen eikä sillä saa sosiaalietuuksia. Kortin käyttöönoton yhteydessä peritään nimellinen maksu. Palveluntarjoajille yhtenäinen kortti mahdollistaa palveluiden kehittämisen. Vammaiset ihmiset voidaan huomioida jatkossa paremmin. Vammaiskortti on samanlainen kaikissa maissa Euroopan maissa, joissa se tulee käyttöön. Siinä on kortinhaltijan valokuva, pistekirjoitusta sekä hologrammitunniste. Kortin tekstit ovat suomeksi ja englanniksi. Vammaiskortissa voi olla joissain tapauksissa myös A-merkintä, jonka saavat sellaiset henkilöt, joilla on usein avustaja mukanaan.

Parhaillaan käynnissä olevassa VamO-hankkeessa kehitetään vammaissosiaalityön käytäntöjä. VamO-hanke on valtakunnallinen ESR-rahoitteinen kehittämis- ja tutkimushanke, joka noudattaa sosiaalisen osallisuuden ja köyhyyden torjunnan toimintalinjaa. Osallisuuden varmistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen vammaissosiaalityön asiakasprosessissa -hankkeen tarkoituksena on ke-

hittää valtakunnallisesti yhdenvertaisia, asiakkaan osallisuutta tukevia ja tutkimukselliseen tietoon perustuvia vammaissosiaalityön käytäntöjä. Lyhyesti sanottuna hanke pyrkii saamaan asiakkaan ja sosiaalityöntekijän puhumaan yhteistä kieltä sekä painottamaan asiakkaan huomioon ottamista yksilönä paremmin ja antamaan paremmat eväät molempia osapuolia tyydyttäviin päätöksiin.

Pian on taas aika äänestää Invalidiliiton liittovaaleissa. Liittovaaleissa sinä päätät, kenet haluat edustamaan yhdistystämme Invalidiliiton liittovaltuustoon ja mahdollisesti liittohallitukseenkin. Liittovaltuusto on Invalidiliiton korkein päättävä elin jossa muun muassa luodaan tulevaisuuden suuntaviivat liiton työskentelylle. On tärkeää että sinne valitaan päteviä ja valtuustotyöskentelystä kiinnostuneita ihmisiä. Vaaleista ja HIY:n ehdokkaista kerrotaan lisää tässä numerossa.

Olemme rakentamassa HIY:lle edustusjoukkueita Bocciaan, miehiin, naisiin sekä vammaluokkiin 2-3.

Valmennuksesta tulee vastaamaan Jan Huopainen (Suomen Bocciaamajoukkueen päävalmentaja) ja manageroinnista Risto Korhonen. Mikäli tunnet poltteen lähteä kilpaurheilemaan tällä saralla, niin otathan yhteyden HIY:n urheiluvastaavaan Risto Korhoseen.

Kiitos Täyttä Elämää -lehden lukijakyselyyn vastanneille! Lukijakyselyn palautteiden mukaan on lehti hyvinkin luettu jäsenistömme keskuudessa. Yleislinja palautteissa oli hyvin positiivinen ja saimme myös hyviä ja varteenotettavia kehitysehdotuksia. On hyvä tietää että lehteä pidetään tärkeänä tietolähteenä yhdistyksemme toiminnasta jäsenistön keskuudessa. Palautteissa toivottiin muun muassa enemmän henkilöhaastatteluita sekä juttuja HIY:n jäsenten elämästä. Tässä numerossa esittelemme uuden kolumnistimme Kaisa Karion.

Hyvin positiivisella ja kehittäväällä mielellä sekä palautteiden innostamina lähdemme tekemään myös seuraavia jäsenlehtiä teille luettavaksi. Aktiivista ja aurinkoista syksyn aikaa toivottaen,

Jan Huopainen
Varapuheenjohtaja



Invalidiliiton liittovaalit marraskuussa 2017 – Äänestä!

Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto, johon kuuluu 49 jäsentä. Liittovaalit järjestetään postiaänestyksenä tai sähköisenä äänestyksenä 6.-17.11.2017.

Vaalialueen maa on jaettu kahdeksaan alueelliseen vaalipiiriin ja yhteen valtakunnalliseen vaalipiiriin. Alueelliseen vaalipiiriin kuuluvat kunkin vaalipiirin paikalliset jäsenyhdistykset – Helsingin Invalidien Yhdistys ry (HIY) kuuluu Etelä-Suomen vaalipiiriin. Valtakunnallisen vaalipiirin muodostavat liiton valtakunnalliset jäsenyhdistykset.

Vaaleissa äänioikeus on niillä jäsenyhdistysten varsinaisilla jäsenillä, jotka ovat täyttäneet 15 vuotta 5.11.2017 mennessä ja joista on toimitettu tieto (myös ikätieto) vaalivuoden 2017 toukokuun loppuun mennessä liiton jäsenrekisteriin. Jos henkilö kuuluu liittoon usean jäsenyhdistyksen kautta, hän voi käyttää äänioikeuttaan vain kerran. Vaalipiirin valinta tehtiin kesäkuussa kaksoisjäsenien kyselyllä. Kaksoisjäsenistä (572 henkilöä) alueellisen vaalipiirin valitsi vain 68 henkilöä.

Vaalitoimikunta lähettää jokaiselle äänioikeutetulle jäsenelle äänestyslipun, luettelon oman vaalipiiriin ehdokkaista, palautuskuoren sekä äänestysohjeet. Postiaänestyksessä äänestäjän tulee merkitä äänestyslipussa olevaan ympyrään ehdokkaan numero niin selvästi, ettei synny epätietoisuutta siitä, ketä ehdokasta hän tarkoittaa.

Äänestyslippu voidaan palauttaa ainoastaan postin välityksellä asianmukaisella palautuskuorella. Sähköisessä äänestämisessä äänestysjärjestelmään kirjautuminen tapahtuu henkilökohtaisella tunnuksella internetin välityksellä.

Etelä-Suomen vaalipiiristä ehdokkaita on yhteensä 14. Heistä valituksi tulee kahdeksan eniten ääniä saanutta ehdokasta. HIY asetti vuosikokouksessaan ehdokkaita maksimäärän eli neljä. Ehdokkaat ovat (äänestysnumero suluissa):

Kristiina Karhos (31)

Riitta Jolanki (32)

Leena Simola-Nikkanen (38)

Paula Anttila (40)

Kuluvalla vaalikaudella HIY:n ja koko Etelä-Suomen alueen valtuutetut ovat olleet valtuuston kokousten aktiivisimpia jäseniä. Tässä pari

nostoa alueen valtuutettujen toiminnasta: He laativat jo vuonna 2015 Invalidiliitto ry:n hallitukselle kirjallisen kysymyksen: Miten turvataan, että vähävaraiset henkilöt pystyvät ostamaan tarvitsemansa lääkkeet ja maksamaan välttämättömät terveydenhuollon maksut ennen maksukaton täyttymistä perustoimeentulotuen myöntämisen ja maksamisen siirtyessä Kelan hoidettaviksi vuoden 2017 alussa? Vuonna 2016 valtuutetut palasivat vielä samaan asiaan ja kysyivät: Mihin toimenpiteisiin Invalidiliitto on ryhtynyt, jotta toimeentulotukiin oikeutetut asiakkaat tulevat saamaan molemmat toimeentulotuen osat ilman lisäkuluja ja viivytyksiä joutuessaan asioimaan kahdella luukulla? Kysymykset olivat varsin aiheellisia ja ennakoivat hyvin tulevaa tilannetta. Kelan päätökset viipyivät vuoden alussa useamman kuukauden ajan huomattavasti pidempään kuin laki sallii ja vasta nyt tilanne on kohtuullisen hyvä.

Vaalikaudella alueen valtuutetut puuttuivat myös mm. toiseen tärkeään asiaan ja kysyivät Liittohallitukselta: Miten Invalidiliitto ry aikoo varmistaa, että harvinaisia sairauksia sairastavien ja muiden vammaisten henkilöiden hoito ja kuntoutus tulevat turvatuiksi sote-uudistuksessa? Tässä asiassa on tapahtunut edistymistä, sillä ei ainoastaan lähimpään vaan myös tarkoituksenmukaisimpaan hoitopaikkaan pääsy näyttäa mahdollistuvan, kun Kelan myöntämä matkakorvaus on mahdollista myös maakuntarajan ylittyessä.

Yhdistyksemme valtuutettujen toiminta kuluvalla valtuustokaudella on epäilemättä edistänyt pyrkimystä turvata vammaisten henkilöiden sosiaali- ja terveyspalvelujen saatavuus ja laatu meneillään olevien merkittävien uudistusten pyörteissä.

HIY on Invalidiliiton suurin paikallisyhdistys. Kaikki valtuutetut toimivat valtuustossa ensisijaisesti Invalidiliitto ry:n ja sen jäsenkunnan etujen ajajana. Silti on erittäin tärkeää, että yhdistyksemme äänioikeutetut jäsenet osallistuvat vaaleihin ja äänestävät omia ehdokkaitamme. On tärkeää, että vaikutusvaltamme Liittovaltuustossa tulee jatkumaan. Kun ehdokkaamme menestyvät hyvin vaaleissa, heillä on hyvät mahdollisuudet tulla valituiksi Invalidiliiton hallitukseen ja merkittäviin työryhmiin.

Markku Lohikoski, HIY:n hallituksen jäsen
Ilse Uoti, HIY:n toiminnanjohtaja

Kristiina Karhos,

31

Vammaisen ihmisen ääni kuuluviin!

Haluan vaikuttaa siihen, että me vammaiset ihmiset selviämme yhteiskuntamme tulevista muutoksista niin, että osallisuutemme ja yhdenvertaisuutemme paranevat. Tämä vaatii jatkuvaa valppaana oloa ja kannanottoja suunniteltuihin uudistuksiin mahdollisimman varhain, jo asioiden aikaisessa valmisteluvaiheessa.



Liittovaltuustossa pystyn valvomaan jäsenistömme oikeuksien toteutumista ja osaltani luomaan maastamme entistä paremman paikan vammaiselle ihmiselle asua ja elää. Uskon, että juristin koulutuksestani on hyötyä tässä yhteisten asioiden ajamisessa. Olen varatuomari, joka ei pelkää tarttua haasteisiin.

Työelämässä olen saanut laajan näkemys yhteiskuntaan, olen työskennellyt niin tuomioistuineläytöksessä kuin yksityisissä yrityksissä. Suurimman osan työelämästäni olen ollut kansainvälisissä tehtävissä. Puhun viittä kieltä. Työkyvyttömyyseläkkeellä olen ollut vuodesta 2013, jonka jälkeen olen keskittynyt vammaisjärjestöjen vapaaehtoistoimintaan. HIY:n hallituksessa olen ollut vuodesta 2016, puheenjohtajana vuodesta 2017. Olen toiminut neurotyhdistyksen hallituksessa vuodet 2008-2016, josta puheenjohtajana vuosina 2011-2016. Neuroliiton hallituksen varajäsen olen ollut vuodesta 2016 ja varsinainen jäsen vuodesta 2017. Helsingin vammaisneuvoston jäsen olen ollut vuodesta 2011.

Riitta Jolanki, 32

Yhdistyksemme ehdokkaiden vaalilauseet ovat: 1. Vammaisille henkilöille on turvattava oikeus itsenäiseen elämään, laadukkaisiin sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluihin sekä koulutukseen ja ansiotyöhön. 2. YK:n vammaisopimusta ja vammaispalvelulakia on noudatettava niin Helsingissä kuin muualsakin Suomessa. Nämä ovat asioita joiden eteen haluan jatkossa yhä enemmän työskennellä. Invalidiliiton liittovaltuustoeustajana minulla olisi siihen mitä parhaimmat mahdollisuudet.



Olen Invalidiliiton liittovaltuuston 1. varapuheenjohtaja (valtuustossa vuodesta 2010 alkaen) ja edustan Invalidiliittoa Kuljetuspalvelujen asiakasyhteistyöryhmässä. Vuodesta 1973 olen ollut jäsenenä Helsingin Invalidien Yhdistyksessä, jossa minulla on takana hallitustyöskentelyä jo yli 10 vuotta (puheenjohtajana 2015-2016). Olin perustamassa vuonna 2016 rekisteröityä Vammaisten naisten valtakunnallista yhdistystä, Rusettia, joka on myös Invalidiliiton jäsenyhdistys.

Yhdistystoiminnassa olen keskittynyt vaikuttamistoimintaan, erityisesti esteettömyyden edistämiseen sekä vammaispalvelujen, kuten kuljetuspalvelujen ja henkilökohtaisen avun, saatavuuden, saavutettavuuden ja laadun parantamiseen.

Minulla on synnynnäinen luuston kasvuhäiriö ja käytän liikkumisen apuvälineitä. 35-vuotisen työurani tein Työterveyslaitoksessa, erikoisalaani olivat ammatiihotautien ja työperäisten allergioiden toteaminen ja torjunta. Jäin eläkkeelle vanhemman tutkija toimesta kolme vuotta sitten. Koulutukseltani olen kemian alan tek-

Leena Simola- Nikkanen, 38

Olen toiminut Helsingin Invalidien Yhdistyksen hallituksessa vuodesta 1990, puheenjohtajana vuosina 2004–2014, sekä Invalidiliiton liittoval-



tuustoedustajana vuodesta 2010 ja sitä ennen liittohallituksessa noin 10 vuotta. Oman vammaisuuden myötä olen nähnyt vammaisjärjestötyön merkityksen vammaisten henkilöiden elämän mahdollisuuksien paranemisena ja palvelujen turvaamisena. Haluan olla vammaisjärjestötyössä edelleen ja vaikuttaa siihen, ettei positiivinen kehitys katkeaisi tulevien suurten yhteiskunnallisten muutoshankkeiden toteutuessa.

Haluan olla vaikuttamassa siihen, että tulevat suuret uudistukset, kuten uusi vammaispalvelulaki ja Sote-uudistus turvaavat vammaiselle itsenäisen elämän mahdollisuudet. Erittäin tärkeänä pidän henkilökohtaisen avun järjestelmässä työnantajamallin säilymistä ja kuljetuspalvelujen sujuvaa toimivuutta, esteettömyysmääräysten toteuttamista rakennus- ja ympäristörakentamisessa, unohtamatta liikennevälineidenkään kehittämistä. Liikuntavammaiselle tärkeä apuväline on myös auto, jonka hankintatukimuodot pitää turvata tulevaisuudessakin.

Helsingin vammaisneuvoston jäsenenä olen ollut vuodesta 2015 liikuntavammaisten edustajana. Olen vammaisneuvoston edustajana Uudenmaan sosiaali- ja maakuntauudistuksen Sote-tiimin Palvelutarpeen arviointi-alaryhmässä.

Oma kokemukseni on, että aktiivinen osallistuminen vaikuttamistyöhön valtakunnallisissa ja paikallisissa järjestöissä on oikea tapa edistää vammaisten ihmisten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa. Järjestöjen toimintatapana pidän tavoiteltavana avointa ja ennakkoluulotonta yhteistyötä vammaisten ihmisten asioita ajessaan. Näistä syistä pidän tärkeänä osallistua Invalidiliiton liittovaaleihin ja päästä edelleen vaikuttamaan meitä kaikkia koskeviin asioihin.

Paula Anttila, 40

Olen Etelä-Pohjanmaalla syntynyt, Helsinkiin hiljattain muuttanut liikuntavammainen nainen. Minulla on vuosien kokemus vammais-työstä, sekä kunnan että seurakunnan



luottamustoimissa. Olen Invalidiliiton liittohallituksen jäsen ja Helsingin Invalidien Yhdistyksen hallituksen jäsen. Älkäämme unohtako omaishoitajia tai yhdistysten aktiiveja mutta itsestään ääntä pitämättömiä puurtajia. Hallituskokemus Invalidiliitossa ja vuosien työ vammaisoikeuksien puolesta antavat pohjaa jatkaa työtä, mikäli olette tukenani.

**TULE TUTUSTUMAAN
HELSINGIN INVALIDIEN
YHDISTYKSEN
LIITTOVAALIEHDOKKAISIIN**

**VAALITENTTI HIY:N
TOIMINTAKESKUKSESSA,
VOUDINTIE 6**

2.11.2017 KLO 17.30 – 19.30.

KAHVITARJOILU

TERVETULOA!



HIY VAIKUTTAJANA HELSINGIN KAUPUNGISSA

HIY:llä on pitkät perinteen aktiivisena vaikuttajana helsinkiläisessä vammaispolitiikassa. Tässä muutama esimerkki.

Helsingin kaupungin vammaisneuvostossa on perinteisesti ollut jäsenenä HIY:n jäsen. Viime aikoina Helsingin vammaisneuvoston jäseninä ovat toimineet Riitta Jolanki, Kristiina Karhos ja Leena Simola-Nikkanen. Kaikki kolme ovat olleet myös vammaisneuvoston työvaliokunnan jäseniä ja mukana laatimassa luonnoksia kirjelmiksi, joita vammaisneuvosto on antanut erilaisista vammaispoliittisista aiheista. Lisää tietoa Helsingin vammaisneuvostosta ja sen antamista kannanotoista ja lausunnoista löydät täältä www.hel.fi/vmmaisneuvosto.

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kuljetuspalvelujen asiakasyhteistyöryhmä on kaupungin, vammaisjärjestöjen, kuljetuspalveluja organisoivan Helsingin Matkapalvelun ja kuljetuspalveluja tarjoavien liikennöitsijöiden yhteistyöryhmä. Invalidiliiton edustajana yhteistyöryhmässä toimii HIY:n nimeämä jäsen. Ryhmä käsittelee kuljetuspalveluissa todettuja epäkohtia ja keskustelee matkapalvelun noin 18 000 asiakkaan kuljetuspalveluiden sujuvuudesta. Matkapalvelusta löydät enemmän tietoa täältä www.hel.fi/palvelukeskus/matkapalvelu-fi/uutiset/tietoa.

HELJÄ-Matkat -työryhmässä eri vammaisjärjestöjen edustajat seuraavat Helsingin Matkapalvelun toimintaa kuuntelemalla käyttäjien kokemuksia ja keskustelemalla asiakasyhteistyöryhmässä esille tulleista aiheista. Työryhmä myös kouluttaa kuljetuspalveluun liittyen järjestöjen jäseniä ja järjestää seminaareja. HELJÄ-Matkat -työryh-

mässä on useita HIY:n edustajia.

HELJÄ-Esteettömyys -työryhmä on toinen merkittävä helsinkiläisten vammaisjärjestöjen työryhmä. Se seuraa esteettömyyden ja saavutettavuuden toteutumista kaupungissamme. HELJÄ-Esteettömyys järjesti HELJÄ-seminaarin esteettömyydestä 11.4.2017 Kampin palvelukeskuksessa. HIY on hyvin edustettuna ryhmässä.

HIY on mukana Uudenmaan alueen sote-järjestöjen Uusimaa yhdessä -hankkeessa.

Hankkeen tarkoituksena on luoda uusimaalaisten järjestöjen välille kattava kumppanuus- ja resurssiverkosto. Verkoston kautta järjestöt yhdessä voivat vaikuttaa sote- ja maakuntauudistusten valmisteluun tehokkaammin kuin yksittäisinä järjestöinä. HIY on Uusimaa yhdessä -hankkeen ohjausryhmässä. Ohjausryhmä koostuu pääasiassa uusimaalaisista järjestöjen yhteenliittymistä. Sosiaali- ja terveystoimen ministeriö on myöntänyt rahoituksen hankkeelle.

Lainsäädäntöhankkeita

HIY seuraa aktiivisesti sekä **Sote-uudistuksen** toteutumista että uuden vammaispalvelulain valmistelun etenemistä. Yhdistyksen edustajia on Invalidiliiton Etelä-Suomen Sote-työryhmässä. Vammaispalvelulain osalta HIY ajaa aktiivisesti mm. henkilökohtaisen avun työnantajamallin säilyttämistä yhtenä käytettävissä olevana henkilökohtaisen avun vaihtoehtona.

Kristiina Karhos

Kuntavaaliehdokkaat testasivat vammaisena liikkumista

Kuntavaaliehdokkaat haastettiin maaliskuisena keskiviikkona Kampin Narinkkatorilla pysähtymään ja miettimään, millaista on elää vammaisena ja miten erilaiset liikkujat tulee ottaa huomioon esimerkiksi liikennesuunnittelussa. Torilla järjestettiin 29.3.2017 Testaa vamma-haastetempaus, samaan aikaan kun kunnallisvaaliehdokkaat kävivät vaalikampanjaa.

Kaikki halukkaat pääsivät testaamaan sokkoradalla selviytymistä, pyörätuolilla liikkumista, opaskoiran kanssa kulkemista sekä keskustelua puhevammaisena ja/tai hänen kanssaan.

Testaajien kommentit olivat hyvin samansuuntaisia: Pelottavaa, haastavaa, mielenkiintoista, avartavaa. Jonkun mielestä matka sokkona tuntui jatkuvan kauan, äänet kuuluivat kovempaa ja etäisyydet vaikea hahmottaa: tunne oli avuton ja haavoittuva. Pelkoa hälvensi se, että testistä voi hypätä pois. Todellisuudessa tilanne on toinen. Moni sanoi, ettei ole tullut ajatelleeksi mitä on liikkua vammaisena, koska lähipiirissä ei ole ketään vammaista henkilöä.

Tempauksen toteuttavat Helsingin Invalidien Yhdistys, Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset, Suomen CP-liitto ja Helsingin liikenneturvallisuusyhdistys.

Eija Mäntynen



Petri Ijäs



Airiin Pakarinen ja Cookie



Mikki Kauste



Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäseniä, äärimmäisenä oikealla tapahtuman puuhana Riitta Jolanki, päässään Riitta Skyttin valmistama kesähattu.

Päättiän pihalla hengiteltiin ja kuultiin tietoa muistista

Tänä kesänä viisas tapahtumanjärjestäjä sopii ensin ylläkerran kanssa poutapäivästä ja vasta sitten laittaa kutsun kesäpäivän vietosta. Varmaan näin on toimittu, koska elokuisena sunnuntaina kymmenet naiset saivat nauttia kiinnostavan ohjelman lisäksi harvinaista herkkua: auringonpaistetta.

Fysioterapeutti Tiina Kallioinen piti osanottajat tiukasti otteessaan rohkealla ja kursailemattomalla luennollaan naiseudesta. Hän puhui unen, luonnon ja mielen rauhoittamisen tärkeydestä. Hengitysharjoitusten yhteydessä, hän pyysi, että katselisimme ympärillemme. Näimme kesäisen piha-piiriin lisäksi kauniit pihlajat, avaran taivaan ja pilvet. Juomatauolla hän kehotti miettimään miten vesi kulkee sisällämme matkalla kohti vessanpönttöä! Siitä siirryimmekin sujuvasti tarkastelemaan naisen lantionseutua. Huumori ja vuorovaikutteisuus ryyditivät koko ajan luentoa.

Maittavan keittolounaan jälkeen menimme jälleen aurinkoon. Vuorossa oli neurologi Kati Juva.

- Muisti liittyy kaikkeen, ja muisteja

on erilaisia, mm. tietomuisti, joka liittyy työhön ja tapahtumamuisti, jonka avulla voimme muistaa, missä olimme tai mitä teimme, kun Tšernobylin ydinvoimalaonnettomuus tapahtui, Kati Juva sanoi. Tieto siitä, että muistaa automaattilla näppäillä oikean numeron ei tulekaan selkärangasta, vaan sekin tieto tulee aivoista.

Tunteet vaikuttavat hyvin paljon muistiin. Älä märehdi kaikkea kurjaa kaiken aikaa, oli Juvan neuvo. Tee sopimus itsesi kanssa, että mietit vain tunnin päivässä ikäviä asioita, ja siirrä ne sitten sivuun. Riskitekijät muistin heikkenemiseen jokainen tietää, mutta neurologi mainitsi vanhat tutut asiat, jotka säilyttävät muistia: hyvä yleiskunto ja aivojen käyttö.

- Jos epäilet muistisi heikkenemistä, tilaa aika terveyskeskukseen. Muistitestin avulla asia selviää, Kati Juva neuvoi.

Halukkaat pääsivät vielä saunaan ja pulahamaan Päättiäislampeen.

Päivän olivat järjestäneet Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen yhdistykset.

Pirkko Koivisto, Seija Lehto ja Eila Kaatrasalo kiittävät Hyvinkäältä

Melkein 13 vuotta vierähti sosiaali-neuvojana Invalidiliitossa. Toissa syksynä avautui ihan yllättäen mahdollisuus vaihtaa ammattia ja työpaikkaa. Minusta tuli suunnittelija Naisten Linja Suomessa ry:hyn. Kerran järjestöihin, aina järjestöihin?

Naisten Linja on naisten puolella, väkivaltaa vastaan. Nyt ja aina. Minä teen väkivallan vähentämistyötä erityis- ja vähemmistöryhmiin kuuluvien naisten kanssa. Lisäksi koulutan naisiin kohdistuvasta väkivallasta, erityisalana vammaiset ja pitkäaikaissairaat naiset.

Vammaisiin naisiin ja tyttöihin kohdistuu 2-4 kertaa enemmän väkivaltaa tai sen uhkaa muihin naisiin verraten. Kehitysvammaiset naiset ovat 4-10 kertaa alttiimpia joutumaan seksuaalisen väkivallan kohteeksi. Euroopan unionin perusoikeusviraston (FRA) vuonna 2014 tekemän laajan kartoituksen mukaan Suomi on Euroopan toiseksi väkivaltaisinta maa naisia kohtaan.

Naisten Linja tarjoaa puhelimitse tukea ja apua maksuttomassa numerossa 0800 02 400 viikon jokaisena päivänä. Päivystysajat ovat ma-pe klo: 16-20 ja la-su klo 12-16. Vastaamassa ovat Naisten Linjan kouluttamat vapaaehtoiset. Lisäksi meillä on oma Moninaisuuspäivystys erityis- ja vähemmistöryhmiin kuluville naisille sekä ammattiauttajille. Samassa numerossa vastataan joka keskiviikko klo 9-13 sekä joka kuukauden ensimmäinen lauantai klo 8-11. Vastaajana on ammattilainen. Soitta-



minen on luottamuksellista ja anonyymia. Soittaa voi, vaikka vasta epäilee väkivaltaa. Soittaa voi, jos on huolissaan muista.

Naisten Linjaan voivat kaikki naiset ottaa yhteyttä myös netin kautta tästä linkistä <https://www.naistenlinja.fi/palvelut/kysymys-vastaus/> Chat on auki joka torstai klo 17-19. Se löytyy etusivun www.naistenlinja.fi etusivun ala-laidasta. Vertaisverkkoryhmä on paikka, missä voi luottamuksella ja turvallisesti puhua eri teemojen alla kohtaamastaan väkivallasta tai sen uhasta. Yksi ryhmä kestää 5-6 vkoa. Moninaisuusryhmistä vammaiset ja pitkäaikaissairaat sekä transfeminiiniset naiset ovat saaneet oman ryhmänsä. Nyt syksyllä on romaninaisten vuoro. Ryhmistä löytyy tietoa tästä linkistä <https://www.naistenlinja.fi/palvelut/ryhmatointa/> Verkkoauttaminen sopii kaikille, jotka syystä tai toisesta, kirjoittavat mieluummin kuin puhuvat. Vammaisten naisten verkkoryhmä tulee vuonna 2018. Jos haluat ehdottaa siihen aihetta, niin laita sähköpostia pirkko.justander@naistenlinja.fi

Pirkko Justander

VUOSISADAN TAIDENÄYTTELY

HIY:ssä avattiin vammaistaiteen VII valtakunnallisen kuvataidenäyttelykokonaisuuden Helsingin aluenäyttely.

Suomi 100 -juhlavuoden kunniaksi Wäinö Aaltosen Seura ry järjestää vammaistaiteen VII valtakunnallisen kuvataidenäyttelykokonaisuuden – VAKUn - yhteistyössä Invalidiliitto ry:n ja muiden kumppaneidensa kanssa. Juhlavuoden näyttelykokonaisuuden tavoitteena on kehittää vammaisten kuvataidetoimintaa ja tuoda sitä esille suurelle yleisölle.

Helsingin aluenäyttely pidettiin Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintakeskuksessa toukokuussa. Näyttelyn avajaisia vietettiin perjantaina 5.5. Perjantai-iltapäivänä näyttelyä katsomaan oli saapunut hyvä joukko taiteilijoita ja taiteen ystäviä. Avajaisissa kuultiin puheita, nostettiin maljoja ja tutustuttiin teoksiin tarjoiluita nauttien.

Näyttelyn avasi Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n puheenjohtaja Kristiina Karhos.

Wäinö Aaltosen Seuran puheenjohtaja Seppo Sutela ja projektivastaava Tero Viljanen kertoivat VAKU-näyttelykokonaisuudesta ja sen historiasta. Sutela ja Viljanen luovuttivat Karhokselle Wäinö Aaltosen mitalin, jonka Wäinö Aaltosen Seura myönsi HIY:lle kiitoksena hyvästä yhteistyöstä vammaistaiteen edistämiseksi.

Näyttelyssä oli esillä yhteensä 33 teosta, joista useat olivat HIY:n maalauskerhon aktiivikävijöiden töitä. Avajaisissa myönnettiin kaksi stipendiä ja kaksi kunniakirjaa. Stipendin saivat Asmo Vahla ja Liisa Naski, ja kunniakirjain palkittiin Johanna Rytkönen ja Elina Lehtoranta. Valinnat teki näyttelyn teosvalinnoista vastannut jury.

Asmo Vahlan palkittua akryyliteosta Juhlien jälkeen arvioi jury seuraavasti: ”Maalauksessa auringonvalo pilkistää tummien pilvien takana, vaikka juuri on juostu sadetta pakoon. Paikalleen on jäänyt tyhjä pöytä ja punaiset hienot tuolit. Vastakohtia luovat myös liike pilvissä samalla kun tuolit



Asmo Vahla ja teos Juhlien jälkeen.



Wäinö Aaltosen seura luovutti HIY:lle mitalin. Kuvassa HIY:n puheenjohtaja Kristiina Karhos ja Seppo Sutela.



Yleisöä.

ovat pysähtyneesti paikallaan.”

Liisa Naskin lyijykynäteos Vappu tulossa sai puolestaan kiihosta upeista valon ja varjon vastakohdista. ”Teos on isossa mitataavassa, mikä ei ole ollenkaan helppoa toteuttaa. Sommittelu on mielenkiintoinen ja pyykkinaru on hauska kohtaa: yleensä sen yli ei näe, koska sinne kurotetaan ylöspäin”, perusteli jury valintaa.

Näyttelyssä esillä olleita töitä oli mukana myös Kaarisilta Biennalessa, joka on Kaarisilta ry:n järjestämä avoin, jurytetty kansainvälinen kuvataidetaipahuma ja kuvataidenäyttely. Taipahtuma järjestettiin Kaarisilta ry:n Taide- ja Toimitakeskus Erstan Kartanossa, Villähteellä keuhällä 2017. Kaarisilta Biennalen tavoite on tuoda näkyvyyttä erityistaiteelle ja tasa-arvoistaa erityistaiteen ja -taiteilijoiden asemaa suhteessa muuhun taidekenttään. Helsingin VAKU-näyttelyn taiteilijoista mukana oli



Kuvassa Kristiina Karhos, Seppo Sutela ja Sari Koski-Vähälä.

Lasten ja nuorten KUVISKEKHO PISTE, VIIVA JA MIELIKUVITUS

**Kolmena sunnuntaina 24.9., 1.10. ja 8.10. klo 10 – 15
HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.**

Taiteilemaan ja hauskanpitoon voit tulla koko päiväksi klo 10-15 tai osaksi päivää. Kerho on tarkoitettu 7-16-vuotiaille vammaisille lapsille ja nuorille. Voit myös ottaa kanssasi taiteilemaan kaverin tai sisarukset. Osallistujille on tarjolla kevyt lounas ja välipala.

Ohjaajana kuvataiteilija ja taidepedagogi Sari Koski-Vähälä. Mukana on yksi yleisavustaja. Jos tarvitset henkilökohtaista apua, ota oma avustaja mukaan.

Ilmoittautumiset 15.9. mennessä:
toimisto@hiy.fi tai puh. 09-7206 240. Kerro ilmoittautuessa mahdollinen erikoisruokavalio ja liikkumisen apuväline. Ilmoita myös, osallistutko koko päivään vai osaksi päivää.

Osallistumismaksu 20€, sisaruksilta yhteensä 30€. Maksetaan tilille FI 59 8000 1000 0574.

**Tervetuloa piirtämään,
maalamaan, muotoilemaan
ja pitämään hauskaa!**



töitä Markku Aaltoselta, Teija Halmeelta, Esko Kosuselta, Liisa Naskilta, Kirsi Vahlalta sekä Asmo Vahlalta.

VAKU-näyttelykokonaisuus koostuu kuudesta aluenäyttelystä ja päänäyttely järjestetään Turun tuomiokirkon Tarkk'ampujan kappelissa 28.8-10.9. Helsingin aluenäyttelystä mukaan valittiin työt Liisa Naskilta, Asmo Vahlalta, Elina Lehtorannalta, Johanna Rytkösestä sekä Milla Heinosesta.

VAKU päänäyttely avattiin Turussa

Vammaisten valtakunnallisen kuvataidenäyttelyn avajaisia vietettiin Turun tuomiokirkossa, Tarkk'ampujan kappelissa, 28.8.2017. Näyttely on VAKU -näyttelykokonaisuuden päänäyttely, jonne oli valittu teokset aluenäyttelistä.

Tilaisuuden avasi Wäinö Aaltosen Seuran puheenjohtaja Seppo Sutela, joka kiitti kaikkia yhteistyökumppaneita. Invalidiliiton tervehdyksen tilaisuuteen toi Invalidiliiton pääjohtaja Petri Pohjonen. Puheenvuorossaan Pohjonen korosti taiteen vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin, sekä taiteen tekijälle että kokijalle. Vammaisten henkilöiden pääsy taideharrastukseen tai taidekoulutukseen voi kuitenkin estyä esteellisten tilojen tai vaikkapa avustamisen puutteen vuoksi, Pohjonen huomautti, eivätkä vammaiset henkilöt taiteen tekijöinä tai taiteen kuluttajina eivätkä ole itsestäänselvyys maassamme. Pohjonen toi esiin, että monet kuvataidenäyttelyn teoksista on tehty vammaisjärjestöjen ylläpitämissä taidekerhoissa. Taideharrastus vahvistaa monen vammaisen henkilön osallisuutta, kun kanssaharrastajista muodostuu tärkeä sosiaalinen yhteisö. Puheenvuoronsa lopuksi Pohjonen kiitti kaikkia vammaisia taiteilijoita, ja toi esiin, että Suomen 100-vuotisjuhlan teeman mukaisesti vammaisten valtakunnallista taidenäyttelyä on toden totta tehty

Yhdessä.

Itsenäisyyden juhluvuoden vammaiskuvataiteilijaksi valittiin Taiteen kandidaatti Elina Lehtoranta Helsingistä, teoksellaan ”Omakuva kissan kanssa”. 33-vuotias Lehtoranta on valmistunut kuva-artesaaniksi Pekka Halosen akatemiasta vuonna 2008, ja tällä hetkellä hän viimeistelee maisteriopintojaan taidekasvatuksesta Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulussa. ”Olin iloinen ja yllättynyt valinnastani vuoden vammaiskuvataiteilijaksi. Tämä VAKU -näyttelykokonaisuus oli ensimmäinen näyttely johon osallistuin vammautumiseni jälkeen, ja siksi tämä huomionosoitus oli minusta erityisen mukava”, kertoo Lehtoranta.



Itsenäisyyden juhluvuoden vammaiskuvataiteilija Elina Lehtoranta.

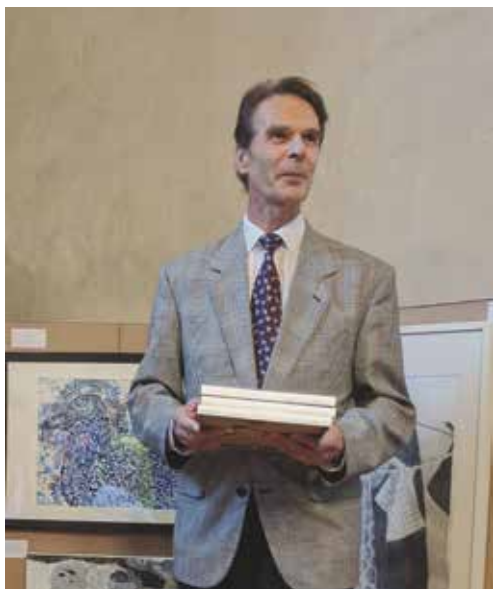


Emeritusarkkipiispa Jukka Paarma ja lehtori Pirjo Paarma.

”Teokseni „Omakuva kissan kanssa“ oli ensimmäinen öljyväriteos, jonka tein vammautumiseni jälkeen. Vaikka öljyväri on aina ollut minulle se rakkain media, niin arastelin alkuun sen käyttöä vammaisena. Kun rohkenin palata jälleen maalaamisen pariin, se oli todella palkitsevaa, konkreettisestikin tämän arvonimen myötä”, Lehtoranta jatkaa.

Näyttelyn avasivat Emeritusarkkipiispa Jukka Paarma ja lehtori Pirjo Paarma.

Helsingin Invalidien Yhdistyksestä paikalla olivat puheenjohtaja Kristiina Karhos, hallituksen jäsen Riitta Jolanki sekä toiminnanjohtaja Ilse Uoti.



Projektivastaava Tero Viljanen Wäinö Aaltosen Seurasta jakoi kunniakirjat.



Valtiovarainministeriön tervehdyksen toi Kokoomuksen kansanedustaja Saara-Sofia Sirén.



Näyttelyn teoksia.

Keijupölyä

” Me ollaan kuninkaallisia”, julisti tyttäreni taannoin tarhasta tultuaan. ”Isä on kuningas, sä oot kuningatar ja mä prinsessa!”. Selvähän se, totesin. Ihan kiva vaihteeksi olla siniverinen, kun olen aikuisten maailmassa vammaisen työkyvyttömyyseläkkeellä.

Nyt minä voin esittäytyä Teidän Korkeutenne Kuningatar Kaisaksi. Minulla on kunnia ilmoittaa, että kirjoitan tästä eteenpäin Täyttä Elämää -lehden kolumnia. Niin pitkään kuin huvittaa. Tämä on kuningattaren (ja vapaaehtoistyöntekijän) oikeus.

Olen siis Kaisa Kario, 34 vuotta, diagnosit: hermoston rappeumasairaus miras, polyneuropatia ja nystagmus (silmävärve). Ja ettei kenellekään jää epäselväksi; elämä ei ole minulle helppoa sairauden kanssa, mutta paljon helpompaa, kun lasini on puoliksi täynnä. Olen tutustunut mirakseen, ja kovan taistelun jälkeen meistä on tullut hyvät ystävät. Miras on toisinaan hankala tuttavuus, mutta parhaimmillaan se on ystävyyden aatelia.

Kolumnini nimeksi annan Keijupölyä. Se kertoo arjestani; taikaa ja siipien kahinaa.

Rakastan hyvää oloa ja sen vaalimista, ja se näkyy harrastuksissani. Treenaan asahia ja joogaa viikoittain. Molempia voi harrastaa HIY:n ihanan tilavassa jumppasalissa Voudintiellä. Suosittelen, näiden jälkeen hyvä olo on taattu! Pianotunnit ja kotona soitto silloin kun huvittaa takaavat hyvän vointini ja kuntoutumiseni ahkeran fysioterapiassa käymisen, sekä ulkoilu- ja kävelyharrastuksen lisäksi. Pianonsoitossa nautin erityisesti flow-fiiliksen saavuttamisesta ja tuttujen laulujen hoilottamisesta säestyksen kera.

Lisäksi nautin oleskelusta ison teekupin kera eri puolilla asuntoamme; vilttiin kääriytyneenä tai olohuoneen lattialla makoillen. Teen mindfulness-harjoituksia sisällä ja ulkona - jos näet naisen nojailemassa puihin silmät kiinni itä-Helsingissä, se olen luultavasti minä. Teen epämääräisiä taidekokeiluja, venyttelen ja joogailen kotona fiiliksen mukaan, tapaan ystäviäni ja vietän aikaa perheeni kanssa. Kuljeskelen omaa polkuani ja kapuan

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



Kaisa Kario

vuorelle, päivittäin. Tykkään sanoilla leikitteystä ja kirjoittelenkin erinäköisiin vihkosiin, milloin mitäkin. Ahmin kaunokirjallisuutta silloin kun jaksan käydä kirjastossa.

Perheeni on kierrätyshenkinen. Aamiaiseni syön kierrätetyn pöydän ääressä, second hand -tyyliin itse remontoidussa keittiössä. Pöydälle ostamme usein kukkia. Näin tuomme väriä ja ripauksen luontoa kotiimme. Tämä on arjen luksusta. Hyvin tarpeellista, koska saan siitä voimaa. Kun on jo aamulla hymy huulilla, jaksaa ottaa vastaan päivän haasteet ilolla.

Topelius kiteyttää ajatelmaan ajatukseni Keijupölyn kirjoittamisesta:

”Se, mikä on pysyväistä ja antaa elämälle arvon, ei ole maine, ei ylennykset; se on tehtävä, olkoon se suuri tai pieni, jonka hyväksi olemme eläneet.”

Z. Topelius



Kaisan 6-vuotiaan tyttären näkemys äidin kolumnista.

FLAMENCOA ISTUEN

Tiistaisin 5.9.2017 alkaen klo 17.00-19.00 HIYn sali, Voudintie 6, Helsinki.

Kiinnostavatko säpäkät rytmit, vartalon hallinta, erilaiset ulottuvuudet, ”uusien” lihasten löytäminen, haasteiden hamuaminen, oman riman ylittäminen?

Jos kaipaat hyvää ryhtiä, kiinteämpää keskivartaloa sekä notkeita käsiä, tule kokeilemaan flamencoä istuen.



Tanssimme ja treenaamme kerran viikossa joko istuen jakkaralla tai pyörätuolissa.

**UUDET USKALIKOT OVAT
TERVETULLEITA KOKEILEMAAN!**

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Hannele Tuomipuu, 040 7365800.

Osallistumismaksu:
HIY jäsenille 54 €
ja ei jäsenille 108 € (15 kertaa)



ASAHI – TEHOKASTA,

MUTTA LEMPEÄÄ LIIKUNTAA HENGITYKSEN TAHTIIN

**4.9.2017 alkaen
maanantaisin klo 10-11**

HIY:n toimintakeskus, Voudintie 6, Helsinki

Asahi-tunnilla harjoitetaan rentoutta, niska- ja hartiasuonien sekä selän liikkuvuutta ja voimaa, tehdään jalkojen tasapainoa kehittäviä liikkeitä, harjoitetaan läsnäoloa ja venytellään.

Asahi harjoitukset voi tehdä istuma-asennossa tai seisten.

**HARJOITUKSEN JÄLKEEN TUNTUU
HYVÄLTÄ - SIINÄ SUOSION SALAISUUS!**



Tervetuloa kokeilemaan! Ilmoittaudu: puh. 09-720 6240, e-mail: toimisto@hiy.fi
Osallistumismaksu HIY jäsenille 39 € ja muille 78 € (15 kertaa)

TIETOILTA TOIMEENTULOTUESTA

Aika: 28.9.2017 klo 16:30 - 19:30
Paikka: Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki
Ilmoittautuminen: 21.9. mennessä www.invalidiliitto.fi/jarjestokoulutus tai toimistosihteeri Tarja Lukjanov p. 044 7650 668
Lisätietoja: Koulutussuunnittelija Auli Tynkkynen, auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi, p. 040 7788 690
Tilaisuus on maksuton.
Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautuminen on välttämätön.

OHJELMA

- 16:30 Kahvitarjoilu
- 17:00 Invalidiliiton selvitys jäsenistön taloudellisesta ja sosiaalisesta yhdenvertaisuudesta
- koulutus- ja työllisyysasiantuntija Anne Mäki, Invalidiliitto ry
- 17:15 Kelan perustoimeentulotuen perusteet
- Marja-Leena Valkonen, ryhmäpäällikkö, etuuspalvelujen tulosityksikkö, Kela
- 18:00 Kunnan täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki ja sosiaalityö
- sosiaalihjaaja Kecia Salmenkari, Helsingin kaupunki
- 18:45 Pysy pinnalla – vinkkejä toimeentuloon ja asiakasmaksuihin
- neuvoja Tuula Partanen, Helsingin Invalidien Yhdistys HIY ja vammaisaktivisti Pirkko Justander
- 19:30 Ilta päättyy

TERVETULOA KAIKKI KIINNOSTUNEET!



Kaikki Samalla Viivalla

- uusi liikuntahanke lapsille!

Helsingin Invalidien Yhdistys ry ja Uudenmaan CP-yhdistys ry ovat saaneet Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuksiavustusta Kaikki samalla viivalla -hankkeeseen.

Hankkeen tavoitteena on tarjota liikuntarajoitteisille lapsille ja nuorille mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ikätovereiden kanssa urheiluseuroissa.

Tässä hankkeessa liikuntaa käsitellään laaja-alaisesti, tutustumalla muihinkin kuin perinteisiin urheilulajeihin kuten jalkapallo tai jääkiekko. Hankkeessa liikunnalla käsitellään kaikki fyysisistä toimintakykyä ylläpitävä tai parantava, hyvää mieltä tuottava toiminta. Mahdollisuuksien mukaan lapselle yritetään löytää harrastus, joka on kohtuullisen matkan/kulkuyhteyden päässä kotoa.

On havaittu, että lievemmin liikuntarajoitteiset lapset ja nuoret jäävät usein väliin putoajiksi: vaikeavammaisten ryhmät eivät tarjoa riittävästi haasteita, ja ns. tavalliset ryhmät puolestaan voidaan kokea liian haastaviksi ja ryhmissä ei osata huomioida eri tavalla liikkuvia lapsia.

Hankkeen avulla edistetään yhdenvertai-



sia, tasa-arvoisia ja saavutettavia liikunnan harrastus-mahdollisuuksia.

Teemme yhteistyötä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n VALTTI-ohjelman kanssa sekä Luonto-Liiton Uudenmaan piirin ja Kiertävä luontokoulu Naakan kanssa.

Kohderyhmänä ovat erityisesti alakouluikäiset lapset.

Lisätietoja hankkeesta:

Marjo Vainikka, hankekoordinaattori,
marjo.vainikka@hiy.fi tai 050 462 3334

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.

KRAKKAUTTA JA KRAKOVAA

Lauantaina 27.5.2017 tuli minun ja Kirsin avioliiton yhdestoista vuosipäivä. Olin jo ensimmäisenä naimississaolon yhteisenä kesänä 2006 hukannut vihkisormukseni Pieliseen, meidän mökkirantaamme. Olin siis ollut jo yli kymmenen vuotta aviossa ilman sormusta. Tosin sormus oli tallessa kesämökkimme rannassa Pielisessä. Tämä sormuksen kadottaminen on tietysti vaivannut minua, joten asialle oli vihdoinkin tehtävä jotain. Kysyinkin seurakuntamme kirkkoherralta Jukka Pakariselta miten asia saataisiin korjattua. Jukka sanoi, että ei muuta kuin ajanvaraus vihkivalojen uusimiseen Vartiokylän kirkkoherran virastosta. Meillä kävikin tuuri ja saimmekin Puotilan Kappelista sopivan ajan lauantaiksi juuri siksi päiväksi, kun oli meillä yhdestoista hääpäivä.

Tilaisuus oli arvokas ja tunnelmallinen. Paikalla oli vain meidän molempien perheet sekä myös veljeni Matti, joka ei ollut silloin yksitoista vuotta sitten päässyt häihimme, koska oli työtehtävissä ulkomaila. Nyt siis asia tuli korjattua. Kävimme tilaisuuden lopuksi Puotilan Kartanossa hääkahveilla ja skumppaa juomassa. Paikalla oli vain sulhasen puoli, koska morsiamen isä oli kovassa kevätflunssassa ja vei perheensä mukanaan Lauttasaareen. Onneksi jätti sentään morsiamen Mustosen perheelle. Menimme sitten Kirsin ja poikani Kallen kanssa Eliteen häälounaalle, jossa oli hyvät tarjoilut.

Tiistai-aamuna 30.5 lensimme Finnairin koneella Krakovaan, Puolan matkailun pääkaupunkiin. Krakovan kentällä meitä oli taksikuski nimikyltini kanssa vastassa, koska olimme tilanneet kuljetuksen hotelliltamme. Se olikin hyvä ratkaisu, koska Krakovan monet raitiovaunut olivat vanhan mallisia, joissa liikkuminen matkalaukkujen kanssa olisi ollut lähes mahdotonta.

Hotellimme sijaitsi hyvällä paikalla, aivan juutalaiskorttelin vieressä, ja muihinkin nähtävyyksiin, kuten Vanhaan kaupunkiin,



Wawelin linnaan ja Otto Schindlerin tehtaaseen oli ratikalla lyhyt matka. Juutalaisessa korttelissa kävimmekin joka ilta kävelyllä ja nauttimassa iltapalaa.

Yhtenä päivänä teimme retken kaupungin ulkopuolella sijaitsevaan maailman paha-
maineisimpaan keskitysleiriin Auschwitz-

ziin. Pieni bussi tuli hakemaan meidät hotellilta ja kiersi lähihotellit saadakseen auton täyteen. Auschwitz sijaitsi kaupungin ulkopuolella, etteivät kaupungin asukkaat näkisi mitä alueella tapahtui. Auschwitz valittiin keskitysleiriksi myös hyvien rautatieyhteyksien takia, sinne oli hyvä kuljettaa tuhansia ja taas tuhansia ihmisiä (juutalaisia, kommunisteja, homoseksuaaleja sekä vammaisia).

Päivä oli kuuma ja kävelyretki oppaan kanssa kesti pari tuntia. Siellä oli pakko liikkua kävellen, koska kävelytiet olivat sen verran soraisia, ettei pyörätuolista olisi ollut mitään apua. Kävimme myös monessa kasarmissa, jossa piti kävellä portaita ylös ja alas. Todellisen kuoleman leirin Auschwitz-Birkenauin jätin väliin, koska olin melko väsynyt ja kuumuuskin oli raju.

Sunnuntain ja maanantain välisenä yönä lensimme takas kotiin, taas yhtä kokemusta rikkaampana. Krakova on vanha hieno kaupunki, jossa on paljon nähtävää. Hintataso on edullinen ja julkinen liikenne toimii. Nuoret ihmiset osaavat englantia ja puolan sanoilla dziekuje (kiitos) sekä prosze (ole hyvä) pärjää tavallisten ihmisten kanssa ratikoissa ja kaupungilla liikkuesssa.

PuMu

P.S. Eräänä päivänä kaupungilla liikkessamme näimme tien toisella puolella Batmanin, kun taas toisella puolella oli Superman, joten tunsimme olevamme turvassa.



Etuja jäsenille

HS Autopalvelu on lahjoittanut 10 kpl etuseiteitä Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenille. Vuonna 1997 perustetun yrityksen omistavat Marko Salenius ja Kai Heikkilä.

– Meillä on 17 työntekijää ja paria asentajaa vielä haetaan, Salenius kertoo.

Yrityksen toimipisteet sijaitsevat Espoon Kilossa, Klaukkalan Järvihaassa ja viimeimpänä on juuri avattu Vantaan Tammissossa sijaitseva toimipiste, joka on Marko Saleniuksen mukaan esteetön.

– Palveluistamme voisi sanoa, että meillä on rengassäilytystä, suoritamme kaikki henkilö- ja pakettiautojen huollot ja korjaukset. Pikahuoltona teemme lamppujen, sulkien ja öljyn vaihdot, Marko Salenius sanoo.

Hän lisää vielä, että kotiparkkipaikalle saa ostaa lisäpalveluna apua heidän yhteis-



HIY:n hallituksen edustaja Paula Anttila vastaanotti Marko Saleniuksen ojentamat etusetelit.

työkumppaniltaan AD. Ajoturvasta hintaan 39 euroa / vuosi.

Automaattivaihteisia sijaisautoja löytyy yksi ja se sijaitsee Klaukkalan toimipisteessä. Uusimpina erikoislaitteina HS Autopalveluun on hankittu automaattivaihteisten huoltopesulaite sekä pakokaasukierrätyslaitteiden puhdistuslaite.

Lasten kuvasanakirja vammaisuudesta

Mitä tarkoittaa afasia, aistivammainen tai mitä merkitsee CP-vamma, Down tai epilepsia? Tiesitkö, että rullatuoli ei ole kiva sana? Tai että kääpiöt ovat aina satuolentoja, eivät oikeita ihmisiä. Vammaissanakirja on tarkoitettu seitsemän–kymmenvuotiaille lapsille, mutta se soveltuu myös isomille ihmisille, opettajien ja erityisopettajien tai sairaalahenkilökunnan käyttöön. Siitä saa apua myös vammaisen omainen, aikuinen tai lapsi. Se soveltuu hyvin oppikirjaksi niille, joille vammaisuus on täysin vierasta tai niille, jotka tuntevat vain jonkin alueen vammaisuudesta, mutta eivät kaikkea. Kirjan sivuilla seikkailevat myös Myrsky, Kalle, Siiri, Jaakob ja Leila. Osa lapsista on vammaisia ja osa ei. Heille sattuu ja tapahtuu. Elämä on hurjaa ja kurjaa, kivaa ja kauheaa, pääasia että se maistuu elämältä!

Kirjan ovat kirjoittaneet tietokirjailija Heini Saraste ja Kalle Könkkölä ja kuvituksen tehnyt graafikko Väinö Heinonen.



Kirjaa saa tilata Kynnyksen toimistolta hintaan 25 € (sis. alv. ja postikulut):
jari.gusev@kynnys.fi.

Tervehdys joogan minileiriltä!

Superjuttu! Superjuttu on se, että sain taas tänä kesänä mahdollisuuden järjestää Hevossalmen lomakylässä jo perinteiset kaksipäiväiset joogapäivät eli joogan minileirin.

Olen kiitollinen siitä että on HIY, olen kiitollinen siitä että Hevossalmen paikka on olemassa ja niistä monista ihmisistä jotka mahdollistavat tämän. Oho, lista olisi melko loputon. Mutta ihan oikeasti eniten kiitollinen olen kaikille rohkeille joogeille jotka vuosi toisensa jälkeen säästä riippumatta saapuvat paikalle saamaan ja antamaan oman osansa joogasta.

Kiitos!
Heidi



Heidi Viheriälä Hevossalmissa.

Sulkapallouutisia

Menneen kauden aikana HIY:n sulkapalloilijoille kertyi harjoituskertoja liki 40. Pelaajat osallistuivat kahdelle leirille, joista ensimmäinen marraskuussa ja toinen maaliskuussa. Vammaissulkapallon SulkisCup järjestettiin talkoovoimin lokakuussa ja hienosti homma hoitui. Palkaksi saatiin sulkapalloja. Antti Kima, Maija Kantola, Mirka Rautakoski, Patrik Kulmala ja Janne Inkilä osallistuivat omien kisojen lisäksi SulkisCupin osakilpailuihin mm. Kankaanpäässä ja Mikkeliissä.

Sulkapallokauti päättyi SM-kisoihin toukokuun alussa. Kisat pelattiin Muuramen Mäkelänmäen koulun liikuntasalissa. Osallistujia oli 24 henkilöä ja kahden päivän aikana pelattiin lähes 75 peliä. Suomen mestareiksi vuonna 2017 itsensä pelasi neljä HIY:läistä:

Pyörätuoli kaksinpelit – Naiset

1. Heidi Manninen
2. Maija Kantola (HIY)
3. Mirka Rautakoski (HIY)

Pystypelaaja kaksinpelit

1. Antti Kima (HIY)



Menestyneet helsinkiläispelaajat. Pyörätuolissa vasemmalta: Maija Kantola ja Mirka Rautakoski. Pystypelaajat vasemmalta: Patrik Kulmala, Antti Kima ja Janne Inkilä. Janne Inkilä sijoittui 4. pystypelaajissa.

2. Patrick Kulmala (HIY)
3. Seppo Sariola

Antti Kimalle kyseessä oli kolmas Suomen mestaruus.

Tulevan kauden aikatauluja:

23.8. Yhteinen aloituspalaveri Hevossalmen lomakylässä.

5.9. Aloitetaan harjoittelu

4-5.11. Vammaissulkapallo ry:n SulkisCup II Ruskeasuon palloiluhallilla - toivomme runsasta kannustusjoukkoa katsomaan ja tutustumaan lajiin!

Syksyn aikana tulossa myös harjoitusleiri.

Kultura järjestää

HIY:n kulttuuritoimikunta Kultura tarjoaa monia mahdollisuuksia kulttuurin ystäville. Syksyllä ohjelmassa muun muassa kuvataidetta, teatteria ja klassista musiikkia. Tervetuloa mukaan!

Osmo Rauhala – Peilitesti

Syyskyssä 2017 Didrichsenillä avautuu Suomen tunnetuimpiin nykytaiteilijoihin kuuluvan Osmo Rauhalan (1957–) 60-vuotisjuhlanäyttely. Näyttely jatkaa taiteilijan tutkimusmatkaa luonnon, tieteen ja taiteen parissa. Rauhalaa kiinnostaa erityisesti numeroiden, mittojen ja kielen rooli evoluutiossa. Esille tulee taiteilijan uusia, Didrichsenin näyttelyä varten toteutamia maalauksia ja videoinstallaatioita. Näyttely on osa Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden ohjelmaa.

Kulturan kanssa opastettu kierros perjantaina 6.10. kello 12. Kierroksen kesto on noin 45-60 minuuttia. Osoite: Didrichsenin taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1, 00340 Helsinki.

Pääsyliput 12 €, eläkeläiset ja ryhmät 10 €/henkilö. Maksu paikan päällä. Yli 75-vuotiaille sisäänpääsy on ilmainen. Museokortti oikeuttaa sisäänpääsyyn.

Ilmoittautumiset 30.9. mennessä HIY:n toimistoon, puh. 09-7206 240 tai toimisto@hiy.fi

Rantarouvat – lempeä oikukas komedia

Vuotalossa 7.10.2017 klo 17.00. Kesto 1 h 50 min, sisältää väliajan.

Anna-Leena Härkösen kirjoittamassa komediassa pohditaan ikääntyvän naisen elämää iloineen ja suruineen. Rantarouvat Sinikka Sokka ja Jaana Saarinen tietävät jo ensikohtaamisella, mikä toisten elämässä on vikana ja kuinka se korjataan.

Lippuja (á 20,25 €) voi ostaa Riitta Jolangilta (riitta.jolanki@hiy.fi tai p. 040-5147526).

Paikat ovat eturivissä ja osa on pyörätuoli/avustaja-paikkoja, joihin avustaja pääsee maksutta.

Osoite: Vuotalo, Mosaiikkitori 2, 00980 Helsinki.

Radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoitus

Tule nauttimaan Radion sinfoniaorkesterin mahtavasta musiikista avoimeen ja maksuttomaan kenraaliharjoitukseen Musiikkitalossa keskiviikkona 20.9.2017 klo 9.30 - 11.30.

Tarjolla on perinteistä klassista Mozartin tapaan sekä hiukan modernimpaakin.

Tilaisuuden tarjoaa Silta-yleisötyö ja ennen tilaisuuden alkua saamme kuulla henkilökohdaisen tervetulotoivotuksen ryhmällemme.

Kultura on varannut 30 paikkaa joista 9 on pyörätuolipaikkoja. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset 10.9 mennessä Pekka Mustoselle sähköpostilla pekkajuhani.mustonen@gmail.com, tekstiviestillä tai soittamalla numeroon 050-5111 650.

Puhelut arkisin klo 16-18.

Musiikkitalon osoite, Mannerheimintie 13 A, 00100 Helsinki.

NAISTEN ILLAT

Torstaisin kolmen viikon välein klo 17.30- 19.30

HUOM POIKKEUS! 28.9.2017.

Yhteyshenkilö Riitta Jolanki puh. 040 514 7526 tai riitta.jolanki@hiy.fi.

Syyskausi 7.9, 28.9, 19.10, 9.11, 30.11. HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6.

28.9. 2017 klo 16.30 – 19.30

Tietoilta toimeentulotuesta, Kampin palvelukeskuksessa,
Salomonkatu 21 B, Helsinki.

19.10.2017

Tiina Lappalainen, Tiina Susanna Hirvonen ja Pirjo Suojanen:
Itkuvirsistä iloon – itkuvirsiperinne, itkun ja naurun aiheita ja itketään yhdessä!

9.11.2017

Lukupiiri. Keskustellaan valitun kirjan herättämistä ajatuksista.

30.11.2017

Pikkujoulu ja elokuva.



MIESTEN SAUNAILLAT

Invalidiliiton tiloissa klo 16.00–19.30

Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)

KE 6.9. 2017

KE 4.10. 2017

KE 1.11.2017 vieraana kenraali Juha Mäkipää

KE 13.12.2017 pikkujoulu

Ilmoittautumiset: Risto Korhonen,

045-171 6492 tai ripa.korhonen@hotmail.com





**TEHDÄÄN YHDESSÄ
YHDENVERTAINEN SUOMI**

9.-11.11.2017, Tampere

HIY järjestää matkan APUVÄLINEMESSUILLE TAMPEREELLE

Pe. 10.11.2017

Bussi lähtee Tuulimyllyntieltä klo 9.00 ja Voudintieltä klo 9.30. Paluumatka Tampereelta klo 16.00

Sitovat ilmoittautumiset 20.10.2017 mennessä,
puh 09 7206240 tai toimisto@hiy.fi

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYKSEN PIKKUJOULURISTELY!

**TULE VIETTÄMÄÄN PIKKUJOULUA MS. FINLANDIALLE
MINIRISTEILYN MERKEISSÄ 28.11.2017**

LAIVA LÄHTEE LÄNSITERMINAALISTA KLO 15.15
PALAA HELSINKIIN KELLO KLO 21.00
RISTEILYYN EI SISÄLLY MAIHINNOUSUA.
SATAMASSA TULEE OLLA VIIMEISTÄÄN KELLO 14.15

OTA OMA AVUSTAJA MUKAAN!

HINTA 32 €, SISÄLTÄÄ JOULUISEN BUFFET-RUOKAILUN JUOMINEEN

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET :
HIY:n TOIMISTOON 10.11.2016 MENNESSÄ
PUH. 09 7206240 tai toimisto@hiy.fi

**MAKSU HIY:n TOIMISTOON KÄTEISELLÄ
TAI TILILLE FI59 8000 1000 0574 80,
VIESTIKENTTÄÄN TEKSTI:
"PIKKUJOULURISTEILY ja NIMI"
(maksut 15.11.17 mennessä)**



**Mukana tulee olla voimassa oleva
henkilöllisyystodistus tai passi**

**TERVETULOA
OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!**



Henkilökohtaisen avun päivät

4.–5.10.2017

**Teemoina neuvonta ja
ohjaus nyt ja
tulevaisuudessa sekä
itse määräämisoikeus.**



THL, Mannerheimintie 166, Helsinki



KOULUTUSTA HENKILÖKOHTAISESTA AVUSTA

Helsingin Invalidien Yhdistys, Voudintie 6, Helsinki

Kouluttajina: Assistentti.info

Aiheina:

19.10. klo 10-12 Henkilökohtainen budjetointi

Tule keskustelemaan henkilökohtaisesta budjetoinnista. Koskeeko se sinuakin?

- Miten se lasketaan, kenelle se myönnetään, onko se subjektiivinen oikeus?

23.11. klo 10-12 Hyvä työsuhte: empatian ja vuorovaikutuksen merkitys työsuhteessa.

Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen koulutusta:
toimisto@hiy.fi tai puh. (09) 7206 240

Assistentti.info®



OPAS VAIKEAVAMMAISTEN IHMISTEN HENKILÖKOHTAISILLE AVUSTAJILLE

KÄYTÄNNÖNLÄHEISTÄ TIETOA MUUN
MUASSA:

- Henkilökohtaisen avustajan työstä
- Työsuhteasioista
- Vammaisuudesta ja eri vammaryhmistä
- Avustajan ergonomiasta
- Työn eettisistä periaatteista

TILAUKSET HELSINGIN INVALIDIEN
YHDISTYS RY:N TOIMISTOLTA:

TOIMISTO@HIY.FI

HINTAA 7 EUROA+ POSTI

VERTAISTUKEA JA KUNNON KOHOTUSTA

Suosittu kuntonyrkkeily jatkuu HIY:ssä taas syksyllä 2017. Tunteja ohjaa monelle HIYläisellekin tuttu Jenni Blomqvist, jolla on taustallaan pitkä kokemus niin kuntonyrkkeilystä kuin erityisryhmienkin ohjaamisesta. ”Kuntonyrkkeily sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, niin naisille kuin miehille. Mitään erityistaitoja ei tarvita, ja harjoitella voi joko seisten tai istuen”, Jenni kertoo. Tunneilla lämmitellään ja tehdään erilaisia tekniikkaharjoituksia.

Viime keväänä HIY:n ryhmässä aloittanut Helena Barck kuuli kuntonyrkkeilystä ystävältään. ”Aloitin kuntonyrkkeilyn iloisin ja avoimin mielin. Olen vammautunut vakavasti alakehostani, joten tavalliseen nyrkkeilyyn minusta ei ole. Mutta me kaikki tarvitsemme liikuntaa tavalla tai toisella”, Helena kertoo.

Kuntonyrkkeily on oiva tapa pitää kuntoa yllä tai vahvistaa sitä, toteaa Helena. ”Pienetkin ärsykkeet lihaksille aktivoivat aivoja. Kuntonyrkkeilyssä, kuten muussakin urheilumuodossa voi haastaa itsensä esimerkiksi kokeilemaan jotakin uutta liikettä turvallisissa olosuhteissa, tehdä harjoitusta vaikkapa minuutin pitempään ja niin edelleen. Itsensä haastamisesta tulee varmasti hyvä mieli ja tunne siitä että onnistui.”

Toinen ryhmäläinen Henna Kastikainen kertoo, että kuntonyrkkeily auttaa häntä harjoittelemaan tasapainoa, kehon hallintaa, hahmottamista ja koordinaatiota. ”Lihasvoimaa tulee lisää hauskan harjoittelun ohessa ja treeniporukka kannustaa ja antaa vertaistukea. Ajoittain voinnin oltua heikompi on harjoittelu silti ollut mahdollista, koska kuntonyrkkeillä voi istuen”, Henna selittää.

Helena Barck näkee kuntonyrkkeilyssä ja muissakin ryhmäliikuntamuodoissa paljon positiivisia puolia. ”Otan vastaan kiitollisena

kaiken mahdollisuuden liikkumiseen. Saan vertaistukea ja näen, että on muitakin ihmisiä, joilla on liikuntarajoitteita tai muita sairauksia. Tämä vertaistuki auttaa minua jaksamaan ja uskomaan tulevaisuuteen.”

Helenan mukaan vertaistuki on hyvin tärkeää, jotta pystyy hyväksymään sairautensa, vammansa tai muun rajoittavan tekijän. ”Itse en ole vielä sinut vammautumiseni kanssa. Rakennan uutta minää koko ajan, mutta käymällä muun muassa kuntonyrkkeilyssä huomaan, mihin kaikkeen vielä pystyn, enkä jatkuvasti vertaa itseäni tekemisiini joihin ennen pystyin.”

Aluksi tunneille tullessa Helenaa jännitti toisten ihmisten kohtaaminen ja oma pärjääminen hahmotushäiriön ja heikon tasapainon vuoksi. Jännitys oli kuitenkin turhaa. ”Olen tavannut uusia ihmisiä ja huomannut, etteivät he pure. Kukaan ei vertaa itseään muihin, ja jokainen ottaa harjoittelussa toisen kuntoilijan rajoitukset huomioon. Kaikki tulevat innosta puhkuen tunnille ja vetäjä vetää kaikki mukaan iloisuudellaan ja ammattitaidolla. Tunnin jälkeen voi hyvillä mielin jäädä odottamaan seuraavaa tuntia.”



Liikuntapäivää vietettiin syksyisissä tunnelmissa

Perinteiseksi muodostunutta Helsingin Invalidien Yhdistyksen liikuntapäivää vietettiin Hevossalmen lomakylässä elokuisena lauantaina 26.8. Vaikka mereltä puhalsi navakka tuuli, oli tunnelma iloinen, ja syysaurinkokin pilkisti pilvien lomasta.

Päivän avasi HIY:n liikuntavastaava Risto Korhonen ja kertoi päivän ohjelmasta. Tämän jälkeen jatkettiin alkujumpalla Jenni Blomqvistin ohjaamana. Jenni ohjaa HIY:ssä kuntonyrkkeilyä, ja jumpassa saatiin kokeilla myös nyrkkeilytunneilta tuttuja liikkeitä. Reipas jumppa musiikin tahdittamana lämmitti ja nostatti hymyn huulille.

Perinneleikit ry:stä oli saapunut paikalle ohjaaja vetämään erilaisia pihaleikkejä osallistujille. Nurmikentällä ja pääärakennuksen edessä saatiin kokeilla niin peiliä, polttopalloa kuin kivi-sakset-paperi -peiliäkin. Leikkeihin lähtivät mukaan moneikäiset, joskin vauhdikkaampi polttopallo vetosi erityisesti pienempiin osallistujiin.

Helsingin kaupunginmuseolta oli lainassa Muistojen matkalaukku, jonne oli koottu vanhoja esineitä menneiltä vuosilta. Esineiden parissa muistelua veti Eila Tuuttu. Moni tunnisti vanhat Myrna-astiat. Päärakennuksen edessä oli myös arvaustehtäviä, joissa sai veikata lasipurkeissa olevien makeisten ja pähkinöiden määriä sekä golfpallon painoa.

Tikanheitossa ja Bocciassa oteltiin perinteiseen tapaan, ja muurinpohjaletut ja grilliherkut tekivät kaupansa. Päivän loppua kohden taivas pilvisty ja Hevossalmeen saatiin sadetta, jolloin ohjelma jatkui lämpimissä tunnelmissa pääärakennuksen sisätiloissa kahvia ja pullaa nauttien ja arvauspelejä pelaillen. Lopuksi paljastettiin myös arvauskisan voittajat.



Alkujumpppaa.



Risto Korhonen kertoo päivän ohjelmasta.



Grilliherkkuja tarjoi Seppo Pihkala.



Tikkakisassa heittovuorossa Risto Korhonen.



Peilileikki käynnissä.



Bona Valere

on luonnonkosmetiikkaa myyvä verkkokauppa, jonka kaikki tuotteet ovat valmistettu käsityönä luonnon parhaista raaka-aineista. Yksikään tuote ei sisällä synteettisiä hajusteita, säilöntä- tai väriaineita eikä muita myrkyllisiä kemikaaleja.

Bona Valere toimii virolaisen luonnonkosmetiikkabrändin **Signe Seebid** maahantuoja. Signe Seebid käyttää vain luonnollisia ainesosia tuotteiden valmistuksessa mm. yrtit, savet ja eteeriset öljyt. Tuotteet pakataan ympäristöystävälliseen pakkauksiin. Signe Seebid tekee yhteistyötä virolaisten kehitysvammaisten kanssa, jotka palkkaa vastaan huovuttavat lampaanmaitosaippuat.

Bona Valere tuotteisiin voi tutustua osoitteessa

WWW.BONAVALERE.COM

Verkkosivulta löydät myös tuotteemme jälleenmyyjät Suomessa.



HEVOSSALMEN JAPÄÄTTIÄN LOMAKYLIEN

SYYSTALKOOT

LAUANTAINA 23.9.2017 KELLO 9.00 ALKAEN

TALKKOLAISILLE TARJOLLA SAUNA JA SOPPAA

TERVETULOA !



KERHOT

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

Huom! Kausimaksut muuttuvat 1.9.2017.

Canasta

Keskiviikkona klo 15.00-21.00.
Yhteyshenkilö Seija Suominen
puh. 040 744 3209.
Syyskausia alkaa 13.9.17.
Tervetuloa uudet pelaajat!

DELETE-neuvontapiste

Varaa aika!
Yhteyshenkilö Eino Meriläinen,
eino.merilainen@hiy.fi tai puh. 044
241940. Syyskausi alkaa 13.9.17.

Eläkeläisten kerho

Torstaina klo 13.00-15.00.
Yhteyshenkilöt: Tarja Raassina
puh. 045 2700 969 ja
Liisa Leinonen puh. 040 744 6274.
Syyskausi alkaa 14.9.17.

Maalauskerho

Maanantaina klo 12.30-15.30.
Opettaja Sari Koski-Vähälä
puh. 050 567 4505.
Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille
70 €. Syyskausi alkaa 4.9.17.

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

Naisten illat

Torstaina klo 17.30- 20.00
Ilmoittautuminen Riitta Jolankille,
puh. 040-5147526 tai
riitta.jolanki@hiy.fi.
Syyskausi 7.9., 28.9., 19.10., 9.11., 30.11.

Amputoitujen vertaistapaamiset

Tapaamiset tiistaina 8.8., 5.9., 3.10.,
7.11. ja 12.12 klo 17.30-19.30. HIY:n
toimintakeskuksessa, Voudintie 6.
Yhteyshenkilö Charlotta Marsh, Vertainen
vierellä -hanke, puh. 050 321 5150,
charlotta.marsh@hiy.fi.
Tapaamiset ovat avoimia kaikille
amputoiduille.

Henkilökohtaisten avustajien työnantajat keskusteluryhmä.

Kokemusten ja ajatusten vaihtoa
henkilökohtaisen avustajan työnantajan
roolista ja työnantajajuuteen liittyvistä
kysymyksistä.
Ilmoittautumiset Riitta Jolanki
puh. 040 514 7526
Kokoontumiset kuukauden 1. perjantai
klo 16.30-18.30. Syyskausi alkaa 1.9.17.

Yhteislaulusta iloa elämään

Tule mukaan laulamaan!

Laulut Soikoon on yhteislauluryhmä joka kokoontuu Vartiokylän kirkolla keskiviikkoisin kello 13 syyskuusta alkaen. Vartiokylän kirkko on esteetön. Mitään erillistä laulukoea ei pidetä, riittää että haluaa tulla mukaan laulamaan, ja jos ujostuttaa, vaikka ensin vain kuuntelemaan ja seurustelemaan. Meillä on lepoisa meininki ja höpöttäminen on yhtä tärkeää kuin laulaminen.

Laulamme kaikkea taivaan ja maan väliltä: kansanlauluja, virsiä, vanhoja koululauluja, maakuntalauluja, hengellisiä lauluja, iskelmiä ja mitä vain keksimme. Omia vanhoja laulukirjoja saa ottaa mukaan mielellään.

Tulevana syksynä käymme Puotilan palvelutalossa laulamassa asukkaille ja heidän kanssaan teemalla ”syksyinen Suomi 100 vuotta” ja toisen kerran pidämme jouluisen lauluhetken.

Ryhmässämme on ollut pääosin varttuneempaa väkeä, mutta kaikenikäiset ovat tervetulleita.

Syksyn ensimmäinen kokoontumiskerta on 6.9. klo 13.

Ryhmää vetää FM, musiikin lehtori Kirsi Maria Mustonen joka on Helsingin Invalidien Yhdistyksen aktiivinen jäsen. Tiedustelut: kirsimaria64@hotmail.com

VOUDINTIE 6 TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

Huom! Kausimaksut muuttuvat 1.9.2017.

▣ **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 €. Syyskausi alkaa 4.9.17.

▣ **Boccia**

Tiistaina ja perjantaina klo 13.00-16.00.

Yhteyshenkilö: Paula Talpia,

puh. 040 514 3395.

Syyskausi alkaa 5.9.17.

▣ **Flamenco a istuen - Hecho A Mano!**

Tiistaina klo 17.00-19.00.

Ohjaaja: Hannele Tuomipuu,

puh.040 736 5800

Ilmoittautumiset Hannele Tuomipuulle tai synnove.lehtonen@hiy.fi.

Kausimaksu jäsenille 54 € ei jäsenille 108 €.

▣ **Jooga**

Keskiviikkona klo 11.00-12.00.

Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä,

puh. 040 584 3188,

heidi.viheriala@welho.com.

Syyskausi alkaa 6.9.17.

Kausimaksu jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €.

▣ **Tuolijooga**

Keskiviikkona klo 12.30-13.30.

Yhteyshenkilö: Heidi Viheriälä, puh. 040

584 3188,

heidi.viheriala@welho.com. Kausimaksu

jäsenille 39 € ei jäsenille 78 €.

Syyskausi alkaa 6.9.17.

▣ **Tuolijumppa**

Perjantaina klo 10.00-11.00.

Ryhmä on maksuton.

Syyskausi alkaa 8.9.2017.

▣ **Äijäjooga**

Keskiviikkona klo 14-15.

Yhteyshenkilö: Eino Meriläinen,

puh. 044 2419404

eino.merilainen@hiy.fi Kausimaksu

jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Syyskausi alkaa 6.9.17

Jooga, Tuolijooga ja Flamenco a Istuen

- Hecho A Mano -kurssit järjestetään

yhteistyössä Helsingin kaupungin

liikuntaviraston kanssa.

Mualla 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. 7-28.9.

Ryhmä kokoontuu HIY:n

toimintakeskuksessa Voudintie 6.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot Marjo

Vainikka puh. 050 4623334 tai s-posti

marjo.vainikka@hiy.fi. Syyskausi alkaa,

Sporttis 4.9 ja Treenis 7.9.2017.

▣ **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 €. Syyskausi alkaa 7.9.17.

□ Pyörätuolikoripallo

Torstaina klo 18.00-20.00 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 klo 18.00-20.00 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 klo 19.00-20.00 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

Tiistaina klo 19.00-21.00. Validia kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B. Yhteyshenkilö Seppo Pihnalä puh. 045 3186266 tai spihnalä@gmail.com. Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €. Syyskausi alkaa 5.9.17.

□ Sulkapallo

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 €. Syyskausi alkaa 5.9.17.

□ 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 Salla Luumi: jory@helsinkioutsiders.net, puh. 044 343 5661 Lajin www-sivut: www.sptsalibandy.net. Yhteystiedot: lajivaliokunta@sptsalibandy.net.

□ Ammunta

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



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



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 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 tallentamiseen 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



Invalidiliitto

www.invalidiliitto.fi

YHDISTYS



Posti Green

MUISTILISTA

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

- ▣ 6.9. Miesten saunailta
- ▣ 7.9. Naisten ilta, Jaetaan kesän kuulumisia ja valitaan kirja 9.11. pidettävään lukupiiriin.
- ▣ 20.9. Radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoitus Musiikkitalossa
- ▣ 23.9. Syystalkoot Hevossalmen ja Päättiän lomakylissä
- ▣ 24.9., 1.10. ja 8.10 Kuviskerho lapsille ja nuorille
- ▣ 28.9. Tietoilta toimeentulotuesta
- ▣ 4.10. Miesten saunailta
- ▣ 6.10. Opastettu käynti Didrichsenin taidemuseossa
- ▣ 7.10. Rantarouvat – lempeä oikukas komedia Vuotalossa
- ▣ 19.10. Naisten ilta, Tiina Lappalainen, Tiina-Susanna Hirvonen ja Pirjo Suojanen: Itkuvirsistä iloon itkuvirsiperinne, itkun ja naurun aiheita ja itketään yhdessä!
- ▣ 19.10. Koulutusta, Henkilökohtainen budjetointi
- ▣ 1.11. Miesten saunailta
- ▣ 2.11. HIY:n liittovaaliehdokkaiden vaalitentti
- ▣ 9.11. Naisten ilta, Lukupiiri. Keskustellaan valitun kirjan herättämistä ajatuksista.
- ▣ 10.11. Messumatka Apuväline 2017- messuille
- ▣ 23.11. Koulutusta, Hyvä työsuhte: empatian ja vuorovaikutuksen merkitys työsuhteessa.
- ▣ 28.11. Pikkujouluuristeily
- ▣ 30.11. Naisten ilta, Pikkujoulu ja elokuva
- ▣ 13.12. Miesten saunailta

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"**.