

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3/2019



Esteettömästi
Roomassa
s.7

Henkilökohtaisen
avun paraati
s.10

Vesijumppa
s.29



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938
Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

YHTEYSTIEDOT

Toimisto avoinna ma-pe klo 9-16
puh. 09 7206 240
tai toimisto@hiy.fi

Puheenjohtaja Kristiina Karhos
puh. 050 4635732
pj.hiy@hiy.fi

Varapuheenjohtaja Jan Huopainen
puh. 040 0582762
jan.huopainen@hiy.fi

Toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa
puh. 09 7206 2415
pirjo.virtaintorppa@hiy.fi

Talousjohtaja Helena Venäläinen
puh. 09 7206 2411
helena.venalainen@hiy.fi

ASUINTALOT

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki
Huoltoyhtiö R. Asikainen Oy
puh. 09 3421 006
toimisto@kp-asikainen.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki
Huoltoyhtiö Kotikatu
puh. 020 743 3400
www.kotikatu.fi/huolto

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,
00600 Helsinki
Huoltoyhtiö Kotikatu
puh. 020 743 3400
www.kotikatu.fi/huolto

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY ON PERUSTETTU VUONNA 1938 EDISTÄMÄÄN FYYSISESTI VAMMAISTEN HENKILÖIDEN YHDENVERTAISUUTTA JA TASA-ARVOA YHTEISKUNNASSA. TOIMINTA- ALUEENA HELSINGIN KAUPUNKI.

YHDISTYS tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, liikuntaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia erilaisissa kerhoissa ja liikuntaryhmissä sekä järjestää neuvontaa ja koulutusta. Yhdistyksen neljä kertaa vuodessa ilmestyvä 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 2018 lopussa yhdistyksessä oli 1650 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2019 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 50 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi

SYYSTALKOOT
HEVOSSALMEN LOMAKYLÄSSÄ
VUORILAHDENTIE 7, HELSINKI
LA 28.9. KLO 9 ALKAEN
TALKKOLAISILLE TARJOLLA
SOPPAA JA SAUNOMISTA
TERVETULOA!

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille



Esteettömästi Roomassa, artikkeli sivulla 7

SISÄLLYS 3/2019

Lukijalle	04
Sääntömääräinen syyskokous	05
HIY:n toimisto	06
Esteettömästi Roomassa	08
Yhdessä henkilökohtaisen avun asialla	10
Digipisteen kuulumisia	10
Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia	11
Asunto Sukupolvien korttelissa	12
Vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet	14
Veera Prihan positiivinen asenne kantaa	16
Sedät jaksaa heilua	18
Kaisa Karion kolumni	19
Luovaa kirjoittamista - Timo Montonen	20
Kuntonyrkkeilyryhmä	22
Uusi joogaohjaaja Helena	23
Toiminta- ja harrastusvälineiden kokeilu	24
Liikuntaryhmät	28
Kerhot	30
Jäsenhakemus	31



Yhdessä henkilökohtaisen avun asialla! Artikkelisiivulla 10

**TÄYTTÄ ELÄMÄÄ ON HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI.
LEHTI ILMESTYY NELJÄ KERTAA VUODESSA.**

**JULKAISIJA JA TOIMITUS: HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY, VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI.
PÄÄTOIMITTAJA: PIIRJO VIRTAINTORPPA. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2019
ILMOITUSMYYNTI JA YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240 ISSN 2489-9992**

Lukijalle

VOIMAA VAPAAEHTOISTOIMIJANA



AKTIIVINEN toimintani yhdistyksissä alkoi noin 26 vuotta sitten. Aluksi osallistuin koulujen vanhempainyhdistysten toimintaan jäsenenä, puheenjohtajana, taloudenhoitajana tai sihteerinä. Olin neljän vuoden ajan myös koulun johtokunnan puheenjohtaja. Monien yhdistysten kautta on tieni kulkenut yhä enemmän osallistumaan erittäin aktiivisesti vammaisten asioita ajavien yhdistysten, kuten Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintaan. Yhdistyksemme tarjoaakin jäsenilleen jo runsaan valikoiman harrastuksia, vertaistoimintaa ja vertaistukea, ja jatkossa varmasti yhä monipuolisemmin.

VAPAAEHTOINEN toiminta antaa runsaasti mielihyvää, kun voin jakaa jäsenillemme tietoa ja tukea monenlaisissa elämän tilanteissa. On ihan mukavaa osallistua yhdistyksen kerhoihin, liikuntaryhmiin tai tapahtumiin ja nauttia niiden annista jäsenenä. Mutta monin verroin enemmän saan irti toimimalla itse vapaaehtoisena, esimerkiksi digiopastajana tai kerhon aktiivina tai yhtenä tapahtumien järjestelijöistä. Erityisen mielenkiintoista on juuri nyt uusien toimintojen miettiminen ja kehittäminen. Olisiko sinullakin halua ja voimia nauttia hieman aktiivisemmasta toiminnasta?

KOULUTUSTA vapaaehtoisena toimimiseen on mahdollista hankkia monilla kursseilla, joita esimerkiksi Invalidiliitto järjestää. Lukuisat ilmaiset webinaarit antavat runsaasti tietoa meitä kaikkia kiinnostavista asioista. Webinaari eli verkkoseminaari on internetin välityksellä toteutettu virtuaalinen tapahtuma, johon

sekä esiintyjät että yleisö osallistuvat omalta päätelaitteeltaan. Maksullisiinkin kursseihin voi saada rahoitusta, jos pyrkii löytämään omat kykynsä vapaaehtoistoimintaan. Jos osaat esimerkiksi tekemiesi töiden tai harrastusten kautta digimaailman perusteita, voisit saada koulutuksen digiopastajaksi, joita tarvitsemme lisää tulevinä vuosina. Kukin vapaaehtoinen voi toimia omien tai

tojojensa ja jaksamisensa mukaisesti, pienikin toiminta tuo hyvää mieltä.

TOIMINTA yhdistyksen kerhoissa, toimikunnissa ja hallituksessa antaa paljon hyvää mieltä ja vielä enemmän tietoa, taitoja ja vahvoja ihmissuhteita. Mukaan kannattaa tulla, sillä aluksi ei vaadita mitään pitkäaikaista sitoutumista, kukin tekee asioita sen verran kuin jaksaa. Ja vapaaehtoisen toiminnan voi lopettaa tai vaihtaa toisenlaiseen milloin vain, jos se ei tunnu sopivalta.

MUKAAN vain rohkeasti! Aktiivinen yhdistystoiminta antaa enemmän kuin ottaa! Ota siis rohkeasti yhteyttä toiminnanjohtajaamme, jos aktiivinen toiminta kiinnostaa. Yhdistyksissä on ongelmana se, että emme tunne jäsentemme taitoja ja toiveita. Jos haluat toimia esimerkiksi jonkin kerhon vetäjänä tai hallituksen jäsenenä tai vaikkapa Pieni Ele -keräyksen järjestäjänä, niin kerro itsestäsi ja tavoitteistasi.

Heikki Aulio, yhdistyksen hallituksen jäsen, liikkuva digiopastaja ja aktiivinen vammaisten asioiden ajaja.



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Lauantaina 30.11.

Kahvitarjoilu klo 12.15, kokous alkaa klo 13

Voudintie 6, Helsinki

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

Tervetuloa!

Seuraavaksi kaksivuotiseksi kaudeksi hallituksen jäseneksi haluavilla on nyt
mahdollisuus esitellä itsensä jäsenistölle jo ennen vuosikokousta.

Lähetä lyhyt esittely ja halutessasi kuva itsestäsi toimiston s.postiin
toimisto@hiy.fi viimeistään 15.11.2019.

Voit kertoa taustastasi, osaamisestasi ja asioista,
joita haluaisit hallituksen jäsenenä olla HIY:ssä edistämässä.

Pidätämme oikeuden lyhentää liian pitkiä esittelyjä.

Toimistossa kootaan ehdokkaiden esittelyt yhteen dokumenttiin,
joka on jaossa syyskokousta edeltävällä viikolla toimistolla.

Esittelyihin voi tutustua myös syyskokousta ennen
kahvituksen aikana klo 12.15 alkaen.

**Luonnollisesti myös kokouksessa saa edelleen
ilmoittautua ehdokkaaksi.**

HIY:n toimiston väki tutuksi



HIY:n toimiston henkilökunta (vasemmalta oikealle) avustajavälityksen Pia Mattila, neuvontapalvelun Tuula Partanen, toimistosihteeri Inge Ivask, Vertainen vierellä -hankekoordinaattori Charlotta Marsh, Digipisteen hankekoordinaattori Jouni Ahonen, avustajavälityksen palvelupäällikkö Laura Filppu ja avustajavälityksen Kaisa Heiskanen, taloussihteeri Marianne Nuutinen, toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa ja talousjohtaja Helena Venäläinen.

YHDISTYKSEN toimisto Voudintiellä on normaalisti avoinna arkisin klo 9-16. Poikkeusaukioloajoista ilmoitetaan toimintakeskuksen ovella, puhelinvastaajassa, kotisivuilla ja yhdistyksen facebook-sivuilla.

JÄSENET ovat tervetulleita toimintakeskuksen tiloissa pidettäviin kerhoihin ja tapahtumiin. Toimiston aukioloaikoina voi käydä lukemassa Helsingin Sanomia toimintakeskuksen aulassa.

TOIMISTON henkilökunta on täällä jäseniä varten ja haluamme kehittää yhdistyksen toimintaa ja siksi kaikenlainen palaute on tervetullutta. Sitä voi meille käydä antamassa paikan päällä, soittamalla tai lähettämällä sähköpostia.

Tapaamisiin!

ESTEETTÖMÄSTI ROOMASSA



Fontana di Trevin turistitungos

HYPPÄSIN kesään tänä vuonna etuajassa. Lähdin huh-tikuun puolivälissä kaupunkimatkalle Roomaan avustajani ja rollaattorini kanssa. Vieraillessani edellisen kerran ikuisessa kaupungissa pystyin vielä kulkemaan vaivatta jalkaisin Colosseumilta Vatikaaniin, kiipeilemään Forumin raunioilla ja kipuamaan pitkin kaiteetomia portaita ylös hotellihuoneeseen. Siitä on jokusen aikaa.

LENTO Helsinki-Rooma ja avustus molemmilla kentillä sujui hienosti, kuten kaikilla Euroopan lentokentillä tänä päivänä. Olin varannut taksikuljetuksen Fiumicinon lentokentältä suoraan hotelliin. Kyseessä oli kimpapakyyti, ja odottelimme kahden walesilaisen nai-

sen kanssa tapaamispaikassa kuskiamme. Noin tunnin kuluttua hän saapuikin. Sitä ennen olimme turhaan yrittäneet tavoittaa taksifirmaa puhelimitse – kuinka kotoinen olo! Hotellimme sijaitsi autottoman, kapean kävelykadun varrella, mutta ystävällinen kuskimme raahasi samalla rahalla laukukumme perille hotellin vastanottoon.

HOTELLIN valintaan piti tällä kertaa kiinnittää enemmän huomiota. Tarkistin, että hotellissa oli oleelliset, eli hissi ja suihku. Muista esteettömyysvaatimuksista tingin mahtavan sijainnin vuoksi. Hotelli sijaitsi alle sadan metrin päässä Fontana di Treviltä, aivan vanhankaupungin sydämessä. Vanhan, 1700-luvulla kau-



Colosseumissa on käytössä esteetön hissi

punkitaloksi rakennetun hotellimme sisäänkäyntiä ei juurikaan erottanut vilkkaalta kävelykadulta - kuljimme itsekin siitä vahingossa ohi muutaman kerran. Huoneemme oli sisäpihan puolella, eikä sinne kantautunut lainkaan meluisan katuelämän ääniä.

KÄVELLEN KUNTO KOHOAA

MINULLA ei ollut edelliskerrasta mitään muistikuvaakaan Rooman jalkakäytävistä, eihän niihin ollut silloin tarvinnut kiinnittää huomiota. Vähän pelkäsin, miten pärjäisin rollaattorini kanssa katukivetyksellä. Huoleni oli turha, sillä vaikka jalkakäytävät oli usein tehty laatoista, ne olivat isoja ja rollaattori kulki niillä kevyesti. Kävelimme aina, kun se oli mahdollista. Taksia käytimme vain muutaman kerran pidemmällä matkoilla. Colosseumilta Vatikaaniin matkasimme Hop On Hop Off -bussilla. Bussissa oli leveät pyörätuolipaikat ja toivottavasti myös siirrettävät rampit (unohdin kysyä), sillä nousu bussiin katukivetyksen ja tien välisen korkeuseron vuoksi onnistui kyllä rollaattorilla, mutta olisi ollut mahdollon pyörätuolilla.

ENSIMMÄINEN turistikohteemme oli tietysti Fontana di Trevi. Kävimme siellä matkan aikana monta kertaa ja paikalla oli aina tungokseen asti turisteja. Täytyyhän jokaisen Roomassa vierailevan turistin käydä ihailmassa tuota upeaa suihkulähdettä ja heittää sinne lanttinsa jälleennäkemisen toivossa. (Kolikat kerätään

suihkulähteestä säännöllisesti ja ne luovutetaan Punaiselle Ristille.)

SUIHKULÄHTELTÄ suunnistimme kävellen kohti 700 metrin päässä sijaitsevaa Pantheonin, 2000 vuotta vanhaan, edelleenkin käytössä olevaa temppeliä. Ei ollut hometemppeleitä Rooman valtakunnassa. Kohti sisäänkäyntiä luikerteli pitkä jono. Vaikka Roomassa oli vasta keväiset parikymmentä astetta lämmintä, tuntui jonottaminen auringossa kävelymatkan jälkeen ylivoimaiselta. Onneksi huomioni kiinnittyi temppelin aukiolla, Piazza della Rotondalla pyörätuolilla liikkuviin, jotka ohjattiin sisään turistijonon vasemmalta puolelta.

INGRESSO SPECIALE

Opin tuolloin hyvin tärkeän kysymyksen: Ingresso speciale? Kaikkiin Rooman nähtävyyksiin ja museoihin on ingresso speciale, esteetön kulku vaikeasti liikkuville ja muille erityisryhmille. Se tarkoittaa myös oikeutta kulkea jonon ohi suoraan sisään. EU-kansalaisilla on vielä ekstrabonus: näyttämällä kansainvälistä vammaiskorttia (EU Disability Card) ja siinä olevaa A-avustajamerkin-tää, pääsevät sekä kortin haltija että hänen avustajansa kaikkiin Rooman nähtävyyksiin ja museoihin ilmaiseksi! Se on aikamoinen taloudellinen etu, sillä nähtävyydet ja museot eivät ole Roomassa ihan halpoja.



Vatikaani museosta saa lainaksi pyörätuolin



Forum Romanumin vanhoja ja uusia teitä

SUOMESSA puhutaan paljon vanhojen rakennuksien esteellisyydestä. Helsingin vammaisneuvosto kokoontuu Helsingin kaupungintalolla. Tappelen joka kerta painavien ulko-ovien kanssa päästäkseni sinne sisään. Museovirasto on kieltänyt koskemasta suojeltuihin oviin. Mutta kas, Rooman Colosseum, sekin noin 2000 vuotta vanha, kätkee sisälleen erinomaisen modernin hissin, joka takaa apuvälineillä liikkuville mahdollisuuden tutustua tähän maailman suurimpaan antiikin Roomasta säilyneen rakennuksen eri kerroksiin. Niin, ja sisään pääsee tietenkin ingresso specialesta ilman satojen metrien jonoa.

COLOSSEUMIN vieressä sijaitseva Forum Romanum sijaitsee useita metrejä nykyisen kaupungin katutasoa alempana. Antiikin kadut on aikanaan tehty todella vaikeakulkuisista katukivistä. Forumille ei olisi liikuntaesteisellä mitään asiaa, ellei sisäkäynnin ingresso specialesta pääsisi hissillä alas kaduille, joista osa on muutettu helppokulkuisiksi myös pyörätuolinkäyttäjille.

VATIKAANIIN ja sen museoihin saa halutessaan kulumaan päiväkausia. Pelkästään Vatikaanin museoihin jonottaminen vaatii pitkää pinnaa ja hyvät eväät. Ingresso speciale säästi jonottamiselta, mutta museot ovat todella laajat ja tupaten täynnä ihmisiä, joten liikuminen rollaattorilla oli syytä unohtaa. Museoiden sisääntulorakennuksesta saa panttia vastaan lainata

pyörätuolin ja museoihin on niitä varten suunniteltu erityiset esteettömät reitit. Sixtuksen kappeliin pääsee portaisiin asennetulla porrashissillä, jota museovartijat käyttävät asiantuntevasti. He myös raivaavat väentungokseen kulkuväyliä pyörätuolille. Pietarinkirkkoon löytyy myös oma, esteetön sisäänpääsy, hissi ja ystävällisesti opastava henkilökunta.

ROOMAAN kuuluvat tietenkin lukuisat katukahvilat ja ravintoloiden terassit. Niihin pääsee useimmiten esteettömästi, mutta vessat eivät ole aina esteettömiä ja joskus ne voivat olla maksullisia. Siistejä ja asianmukaisia invavessoja löytyy kattavasti turistikohdeista ja museoista. Capitoliumin museoiden ravintolan inva-wc oli suljettu, mutta tarjoilija tuli nopeasti sen avaamaan. Suosittelen lämpimästi Capitoliumin museoiden esteettöntä terassiravintolaa La Terrazza Caffarella. Kaunis paikka, hyvä ruoka, ystävällinen palvelu ja upeat näköalat länteen Pietarinkirkolle ja etelään Via Appia Antican suuntaan.

NÄIN Roomassa paljon pyörätuolilla kulkevia turisteja, enkä ihmettele. Kaupunki ja sen asukkaat ottavat lämpimästi vastaan myös muut kuin kahdella jalalla kulkevat.

Rooma, ikuisesti sinun!

Yhdessä henkilökohtaisen avun asialla!



HIY oli mukana järjestämässä paraattia yhdessä Assistentti. infon, Heta – Henkilökohtaisen Avustajien Työnantajien Liitto ry:n, Invalidiliitto ry:n, Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry:n, Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr:n, Näkövammaisten liitto ry:n sekä Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry:n kanssa.

HENKILÖKOHTAISET avustajat ja henkilökohtaisen avun käyttäjät kannatusjoukkoineen kerääntyivät 11. kesäkuuta paraatiin juhlistamaan 10 vuotta täyttävää henkilökohtaista apua. Paraati alkoi Kampin Narinkkatorilta, missä tilaisuuden suojelija Paula Risikko tervehti osallistujia ja Resonaarigroup musisoi. Avustaja Tiitta Suomalainen ja työnantaja Raila Riikonen, JHL:n puheenjohtaja Päivi Niemi-Laine ja Heta-liiton varapuheenjohtaja Elina Nieminen pitivät torilla puheenvuoronsa.

HENKILÖKOHTAINEN apu on monelle vammansa vuoksi apua tarvitsevalle ensisijainen itsemääräämisoikeuden ja itsenäisen elämän perusta. Se toteuttaa oikeutta vapauteen ja turvaa päivittäiset toimet, mut-

ta se on paljon muutakin. Henkilökohtainen apu avaa oven maailmaan: se mahdollistaa opiskelun ja työelämän, harrastukset ja ihmissuhteet – ylipäänsä kuulumisen yhteisöön ja yhteiskuntaan.

HENKILÖKOHTAISET avustajat tekevät tärkeää työtä sydämellä ja ajatuksella. He mahdollistavat sitoutumisellaan ja osaamisellaan vammaisen ihmisen itsenäisen elämän. Henkilökohtaisten avustajien työ saattaa olla usein ulkopuolisille huomaamaton, vaikka avun saajalle se onkin kaiken toiminnan mahdollistaja.

PUHEIDEN jälkeen paraati marssi Narinkkatorilta eduskuntatalolle, jossa osallistujat saattoivat keskustella eduskuntaryhmien edustajien kanssa.

Digipisteen kuulumisia

DIGIPISTEEN kevät pyörähti täydellä teholla käyntiin vasta huhtikuussa, kun hankekoordinaattorin sijainen Jouni Ahonen aloitti työnsä. Onneksi Heikki Aulio oli kuitenkin vapaaehtoisesti pitänyt luentoja eri aiheista jo alkuvuodesta lähtien, joten toiminta ei ollut täysin pysähdyksissä. Loppukeväästä Digipisteellä kävijöitä olikin päivittäin.

SYKSYLLÄ toiminta jatkuu normaalisti. Tervetuloa Digipisteelle kyselemään tietotekniikan askarruttavista aiheista tai ongelmista, tyhmiä kysymyksiä ei ole! Jouni on pääosin paikalla toimiston aukioloaikoina ja Digipisteelle saa tulla vaikka ilman ajanvarausta. Varminta on kuitenkin joko soittaa tai lähettää sähköpostia etukäteen puh. 050-5648034 tai digipiste@hiy.fi.

MYÖS Tuula Partanen jatkaa neuvontaa syyskuusta al-

kaen. Tuulan tavoittaa samoina aikoina samasta numerosta kuin ennenkin, eli maanantaisin ja tiistaisin, puh. 050 365 2620.

MIKÄLI tarvitset digiapua, mutta et pääse Voudintien toimistolle, Heikki Aulio antaa liikkuvaa digitukea. Soita Digipisteen numeroon, niin sovitaan käynnistä.

Luennot ja työpajat jatkuvat tuttuun tapaan kuukausittain vaihtuvilla teemoilla:

- 13.8. Sähköiset pankkipalvelut
- 9.9. Helppokäyttötoiminnot ja apuvälineet
- 15.10. Turvallisesti netissä
- 16.-18.10. Koulutus vapaaehtoisille digiopastajille
- 12.11. Vinkkejä älypuhelimien käytöstä
- 3.12. Esteetön matkailu, reitit ja liput

Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia

Raaja-amputoitujen valtakunnallisen vertaistuki -hankkeen kolmas vuosi on jo puolivälissä. Kolmantena toimintavuotena tärkeää on vahvistaa syntyneitä verkostoja ja varmistaa amputoitujen vertaistuen jatkuvuus tulevaisuudessa.

HUHTIKUUSSA Vertainen vierellä -hanke oli mukana toista kertaa järjestetyssä, suuren suosion saaneessa amputoiduille, dysmeliapotilaille ja läheisille suunnatussa Rajaton-tapahtumassa. Tarjolla oli tietoiskuja erilaisista aiheista, liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin tutustumista, testipaja, liikelaboratorio, opiskelijoiden tekemiä hyvinvointipalveluja ja niksinurkka. Lapsille oli oma alueensa pallomerineen ja tempuratoineen, ja vilskettä riitti päivän mittaan.

VERTAINEN VIERELLÄ -hanke oli mukana järjestämässä vertaistukikeskusteluja ohjatuissa vertaistukiryhmissä. Vertaistukijoita oli myös tavattavissa koko tapahtuman ajan kahdenkeskisiin vertaistukikeskusteluihin. Aluekoordinaattorit Jonna ja Charlotta esittelivät hankkeen toimintaa hankkeen omalla pisteellä. Tapahtuman järjestivät yhdessä Respecta, Ottobock, Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Vertainen vierellä -hanke.

Oletko kokenut amputaation? Haluaisitko keskustella vertaistukihenkilön kanssa? Vertaistukija on tukityöhön koulutettu vapaaehtoinen, joka on itse käynyt läpi amputaation. Vertaistukijan kanssa voi puhua niin käytännön asioista, kuin amputaation herättämistä ajatuksista ja tunteistakin. Vertaistukisuhde on luottamuksellinen.

Kysy lisää:

Aluekoordinaattori Charlotta Marsh,
050 321 5150, charlotta.marsh@hiy.fi

Helsingissä amputoitujen vertaistapaamiset jatkuvat syksyllä 2019 jälleen kerran kuussa tiistaisin kello 17.30-19.30: 10.9., 8.10., 5.11. ja 10.12. Tapaamiset pääsääntöisesti HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6. Päivitetty ohjelma ja aikataulut: <http://amputoidut.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat/>. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Aluekoordinaattori Charlotta Marsh, 050 321 5150, charlotta.marsh@hiy.fi.

HELSINGISSÄ amputoitujen vertaistapaamiset jatkuivat säännöllisesti kevätkaudella. Huhtikuussa ryhmässä vieraili sosiaaliohjaaja Pirkko Justander kertomassa vammaispalveluista. Toukokuussa vietettiin kevätkauden päättäjäisiä Hevossalmen lomakylässä. Kesäkuussa tutustuttiin kauniissa säässä Kivinokan helppokulkuihin Puumerkkipolkuun amputoitujen ja läheisten luontoretkellä.

SEURAAVA raaja-amputoitujen vertaistukihenkilöiden koulutus järjestetään Kuopiossa 13.-14.9.2019. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki vertaistukitoiminnasta kiinnostuneet amputoidut henkilöt. Koulutus on tarkoitettu uusille vertaistukijoille. Kauempaa tuleville osallistujille voidaan tarvittaessa järjestää majoitus ja korvata matkakuluja. Tarvetta on kaikenlaisille ja kaikenikäisille vertaistukihenkilöille!



Amputoitujen vertaistukihenkilöiden koulutus uusille vertaistukijoille Kuopiossa 13.-14.9.2019. Ilmoittaudu mukaan 23.8. mennessä.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

Aluekoordinaattori Jonna Helavirta, 044 230 3014, jonna.helavirta@oiy.fi.

Amputoidut-chat: vertaistukea verkossa. Vertainen vierellä -hanke järjestää Suomen Mielenterveysseuran ylläpitämässä Tukinet-palvelussa vertaistuellisen ryhmächatin raaja-amputaation kokeneille. Lisätietoja ja keskustelujen ajankohdat täällä: <https://beta.tukinet.net/toimijat/vertainen-vierella-hanke/>

Markku Ainamo viihtyy Validian asunnossa Jätkäsaarella:

"On mukavaa, kun apu ja naapurit ovat aina lähellä"

Markku Ainamo asuu Validian Asumisen tehostetun palveluasumisen asunnossa Helsingin Jätkäsaarella. Hänen naapureinaan Sukupolvien korttelissa on niin opiskelijoita, lapsiperheitä kuin eläkeläisiäkin.

MARKKU AINAMON koti on täynnä alkukesän aurin-
gonpaistetta. Kun sää vielä vähän lämpenee, hän pää-
see nautiskelemaan auringosta omalle tilavalle parvek-
keelleen.

"Minulle sopisi hyvin, että täällä olisi koko kesän ajan
35 astetta. Palasin äskettäin Zimbabwesta, ja niissä
lämpölukemissa sielläkin oltiin", kertoo Ainamo ja ti-
pauttaa aurinkolasit otsalta silmilleen päästäkseen ta-
kaisin Afrikan tunnelmiin.

Ainamo käy Zimbabwesta pari kertaa vuodessa työ-
keikoilla. Hän opettaa it-taitoja aids-orpokodissa, jossa
hänen isänsä työskentelee.

Ainamon it-asiantuntemus tunnetaan myös hänen ko-
tikulmillaan. Hän asuu Validian asunnossa Jätkäsaaren
Sukupolvien korttelissa. Naapurit tietävät, kenen ovi-
kelloa kannattaa kilauttaa, jos netti jumittaa tai tieto-
kone takkuaa.

ELÄMÄ JÄTKÄSAARESSA ON YHTÄ JUHLAA

Vanha, itsepintainen hokema väittää, että ihmiset eivät
Helsingissä tunne naapureitaan. Sukupolvien korttelis-
sa tuntevat. Avun pyytäminen seinän takaa on täysin
luontevaa.

Yhteisöllisyys on ollut Sukupolvien korttelin kantava
idea suunnitteluvaiheesta lähtien.

Korttelissa on paljon yhteisiä tiloja, kuten kuntosali
sekä keittiöllä varustettu asukastila. Niihin pääsee sisä-
kautta kaikista korttelin kolmesta talosta. Yhdyskäytä-
vät on maalattu kirkkain värein, ja seinillä on yhdessä
taiteiltuja teoksia.

Taloyhtiön väki tapaa säännöllisesti toisiaan asukasko-
kouksissa ja järjestää paljon yhteisiä tapahtumia.

"Vappuna kokoonnuimme siman ja tippaleipien mer-

keissä, ja toukokuun lopussa vietimme pihajuhlia. Voi
hyvin sanoa, että elämä täällä on yhtä juhlaa", Ainamo
naurahtaa.

VÄRIKÄS KORTTELI ON KUIN PIENI KYLÄ

Sukupolvien kortteli on värikäs kokonaisuus. Ainamo
asuu Validia Asumisen asunnossa kerroksessa, jonka
sävy on lempeän vihreä.

Validialla on Sukupolvien korttelissa 20 tehostetun pal-
veluasumisen asuntoa ihmisille, jotka tarvitsevat vam-
man tai sairauden vuoksi apua arjissa toimissaan. Jo-
kaiselle asukkaalle räätälöidään palvelut hänen omien
tarpeidensa mukaan.

"Se on yksi parhaita puolia tässä asunnossa, että apu ja
naapurit ovat koko ajan lähellä", Ainamo sanoo.

Sukupolvien korttelissa on Validian asuntojen lisäksi
muun muassa HOAS:in opiskelija-asuntoja ja omistus-
asuntoja. Pihalla törmää niin lapsiperheisiin kuin senio-
ri-ikään ehtineisiin naapureihinkin.

Sukupolvien kortteli on kuin pieni kylä, jonne monen-
laiset, monen ikäiset ihmiset ovat kulkeneet kukin omia
reittejään.

ERILAISTEN IHMISTEN TARPEET ON OTETTU HUOMIOON

Eri ihmisryhmien erityistarpeet otettiin huomioon jo
Sukupolvien korttelia rakennettaessa. Esimerkiksi
kaikki Validian asunnot ovat avaria ja esteettömiä.

Ainamollee tärkeää Jätkäsaarella on se, että sieltä on
helppo liikkua eri puolille kaupunkia. Hän matkustaa
esimerkiksi päivätoimintaan ja fysioterapiaan taksilla,
mutta kulman takaa pääsee halutessaan matalalat-
tiaraitiovaununkin kyytiin.



Markku Ainamo asuu Jätkäsaarella kerroksessa, jonka väritys on lempeän vihreä. Hissiaulan kupeessa on valoisa istuskelunurkkaus, johon voi piipahtaa jutustelemaan naapureiden kanssa.

Eikä Jätkäsaaresta tarvitse aina edes matkustaa minnekään. Sadan metrin päästä löytyy Ainamon kantaravintola, jossa hän käy syömässä hampurilaisia. Lisää palveluja nousee ympäristöön koko ajan. Ainamon ikkunan alle rakennetaan parhaillaan suurta ruokakauppaa. Kesällä aika kuluu mukavasti vehreällä sisäpihalla, jossa on korttelin yhteinen grillauspaikka. Kirkkaankeltaisina loistavat narsissit ja suuri graffitiseinä tuovat lisäväriä muutenkin elävään pihapiiriin, ja kesän tullen pihalle saapuvat viljelylaatikot.

"TÄÄLTÄ NÄKEE SUORAAN TALLINNAAN"

Kun Ainamo lähtee kaupungille, hän käy mielellään kannustamassa suosikkijääkiekkojoukkuettaan Joke-reita. Tai sitten hän lähtee viettämään iltaa elokuviin. "Leffassa käynti on tosin vähentynyt sen jälkeen, kun sain kotiin Netflixin."

Ainamo viihtyy erityisen hyvin toiminta-, tieteis- ja autourheiluelokuvien parissa. Autourheilu on hänelle vielä jääkiekkoakin rakkaampi laji. Formula-kisat kuuluvat katseluohjelmistoon joka toinen viikko.

"Pidän kaikista muista kuljettajista paitsi Lewis Hamiltonista, joka voittaa aivan liian usein", Ainamo virnuilee. Vielä yksi Ainamolle tärkeä paikka taloyhtiöstä löytyy: kattokerroksen sauna. Siellä hän rentoutuu joka per-

jantai.

Saunan yhteydessä on oleskelutila ja suuri terassi, jossa voi vaikkapa pitää asukaskokouksia. Terassilta avautuu näkymä yli kehittyvän Jätkäsaaren aina merelle asti.

"Hyvällä säällä täältä näkee suoraan Tallinnaan", Ainamo kertoo.

!INFO

VALIDIA ASUMINEN – INVALIDILIITON ASUMISPALVELUT OY

- Validia Asuminen on osa Invalidiliitto-konsernia.
- Validia Asuminen toteuttaa asumispalveluja fyysisesti vammaisille, kehitysvammaisille ja muille toimintaesteisille ihmisille.
- Palvelut suunnitellaan aina asiakkaan tarpeiden ja voimavarojen mukaan. Apua on tarvittaessa saatavilla ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.
- Lisää tietoa: validia-asuminen.fi/

VUOKRALAISEN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Monet HIY:n jäsenistä asuvat omistusasunnoissa ja ihan tavallisissa asunnoissa vuokralla ja osa esteettömissä vuokra-asunnoissa ja palvelutaloissa. Tässä artikkelissa käsitellään yleisesti vuokra-asumiseen liittyviä asioita.

VUOKRASOPIMUS

Vuokrasopimus on aina hyvä tehdä kirjallisesti - silloinkin, kun sopimusosapuolina on tuttuja, usein jopa sukulaisia. Vuokrasopimukseen voidaan kirjata erilaisia ehtoja vuokranmaksun, vuokrankorotuksen, sopimuksen irtisanomisen tai muun asian suhteen, mutta sopimusosapuolten on hyvä tiedostaa huoneenvuokralain pakottavat säädökset, eli asiat, joista ei voida sopia edes vuokrasopimuksessa toisin.

Vuokrasopimuksessa määritellään keitä asunnossa asuu, ja vuokralaisen tulee ilmoittaa vakituisten asujien muutoksista taloyhtiölle tehtävällä muuttoilmoituksella (sisään-/ulosmuutto). Usein vesimaksu määräytyy asunnossa asuvien henkilöiden lukumäärän perusteella ja siksi on tärkeää tehdä asianmukaiset muuttoilmoitukset.

VAKUUTUKSET

Yleensä vuokrasopimuksessa on ehtona mainittu voimassaolevan kotivakuutuksen ottaminen koko vuokra-ajaksi. Kotivakuutuksella vuokralainen vakuuttaa huoneistossa olevan omaisuutensa ja hallussaan olevan toisen henkilön omaisuuden mm. vesi- ja palovahinkojen varalta.

VUOKRALAISEN OIKEUDET

Vuokralaisella on vuokrasopimukseen perustuva oikeus asumisen helppouteen ja turvallisuuteen. Vuokranantaja vastaa asunnosta osakkaalle kuuluvilta osin. Jos esimerkiksi asunnon jääkaappi hajoaa, vuokralainen voi ilmoittaa siitä vuokranantajalle, jolloin asuntoon toimitetaan uusi kodinkone rikkiäisen tilalle.

Vuokralaisen tulee voida luottaa siihen, että vuokranantajan noudattaa omalta osaltaan vuokrasopimuksessa sovittuja ehtoja.

VUOKRALAISEN VELVOLLISUUDET

Tärkein velvollisuus on maksaa vuokra ajallaan. Jos yllättävän syyn vuoksi ei joskus pysty maksamaan vuokraa ajallaan, tulee ottaa välittömästi yhteyttä vuokranantajaan ja sopia uudesta maksupäivästä.

Vuokralaisella on myös ilmoitusvelvollisuus, jonka mukaan hänen tulee ilmoittaa huoltoyhtiöön/isännöitsijälle jos havaitsee asunnossa vikoja/puutteita (esimerkiksi vuotava hana). Vakavista asioista, kuten vesivahinko tai sellaisen epäily, tulee ilmoittaa viipymättä.

Vuokralaisen tulee pitää hyvää huolta asunnosta. Hän on myös vastuussa itse asentamistaan kodinkoneista ja sähkölaitteista. Luonnollisesti vuokralaisen tulee noudattaa taloyhtiön järjestyssääntöjä ja ottaa taloyhtiön muut asukkaat huomioon.

TUPAKOINTI ASUNNOSSA

On melko yleistä, että vuokrasopimuksessa kielletään tupakointi. Mikäli asunnossa kuitenkin tupakoidaan, asukas joutuu kustantamaan savusta aiheutuneen haju- ja värihaittojen korjaamisen. Asunnossa tupakointi voi siis tulla vuokralaiselle todella kalliiksi.

KOTIELÄIMET

Joskus vuokrasopimuksessa kielletään kokonaan lemmikit. Jos lemmikit sallitaan, omistajien tulee huolehtia, etteivät lemmikit aiheuta tuhoa asunnolle / taloyhtiölle.



eivätkä häiritse muita asukkaita esimerkiksi jatkuvala haukkumisella. Kotieläimet tulee pitää kytkettynä asunnon ulkopuolella (myös rappukäytävässä) eikä niitä saa päästää lasten leikkipaikoille. Lemmikin omistaja on korvausvelvollinen lemmikin mahdollisesti aiheuttamista vahingoista asunnolle.

REMONTIT JA PAKOLLISET KORJAUKSET

Jos vuokralainen haluaa tehdä/teettää remonttia asunnossa, tulee asiasta neuvotella etukäteen vuokranantajan kanssa. Yleensä vuokranantaja ei teetä asuntokoh- taisia remonteja vuokrasopimuksen voimassaollessa, mutta taloyhtiön remontit tulevat hoidettaviksi vuok- rasuhteesta huolimatta. Vuokranantaja ei ole velvolli- nen järjestämään sijaisasuntoa remontin ajaksi.

Lain mukaan vuokranantajalla on oikeus päästä vuok- rahuoneistoon vuokralaisen kanssa sovittuna ajan- kohtana. Huoneistossa käynneistä tulee aina sopia vuokralaisen kanssa. Sopimusesityksenä voidaan pitää ilmoitusta tulevasta käynnistä, jossa on pyydetty otta- maan yhteyttä esitetyn ajan ollessa sopimaton. Vuok- ralaisen tulee mahdollistaa asunnon huoltoon/kuntoon liittyvä käynti.

VUOKRASOPIMUKSEN IRTISANOMINEN JA ASUN- NON KUNNON TARKISTUS

Vuokrasopimus on hyvä irtisanoa kirjallisesti. Lain mu- kaan irtisanomisaika alkaa sen kuukauden viimeisenä päivänä, jonka aikana irtisanomisilmoitus on vastaan- otettu, ellei toisin ole sovittu.

Vuokralainen ei vastaa huoneiston tavanomaisesta ku- lumisesta, ellei vuokrasopimuksessa ole muuta sovittu.

Arvioitaessa onko kysymys tavanomaisesta kulumises- ta vai ei, lähtökohtana voidaan pitää sitä, onko jälki tai virhe syntynyt äkillisesti vai hitaasti pitkän ajan kules- sa. Äkilliset vauriot kuuluvat lähtökohtaisesti vuokra- laisen vahingonkorvausvelvollisuuden piiriin, kun taas hitaasti ajan myötä syntyneet vahingot ovat yleensä tavanomaista kulumista. Tästä poikkeuksena kuitenkin edellä mainittu tupakoinnista aiheutunut savu- ja haju- haitta.

MITÄ TEHDÄ ERILAISSIA ONGELMATILANTEISSA?

Asunnon ikkunoista vetää.

- Tarkista, että ikkunoissa on tiivisteet. Jos ei ole, tiivistä ikkunat. Jos on, ota yhteys vuokranantajaan.

Keittiön hana / lämpöpatteri vuotaa.

- ➤ Yhteys huoltoyhtiöön.

Naapurit metelöivät jatkuvasti.

- Keskustele ko. naapurien kanssa, on mahdol- lista, etteivät he tiedä miten hyvin ääni asuntojen välillä kulkee. Jos kyse on toistuvasta järjestys- sääntöjen rikkomisesta, ota yhteys isännöitsijään.

Ilmastointi ei toimi, naapurien ruoanlaittokäryt tulevat asuntoon.

- ➤ Yhteys huoltoyhtiöön.

Lähteet: Vuokralaiset ry:n Hyvä vuokratapa- ohjeistus, Kuluttajaliiton Vuokraopas

Positiivinen asenne kantaa

Veera Priha on aktiivista elämää viettävä, tavoitteellisesti urheileva nuori nainen. Hän on koulutukseltaan tradenomi, ja työskentelee tällä hetkellä ministeriössä. Veera on myös sääriproteesin käyttäjä, onnettomuuden seurauksena tehdyn amputaation vuoksi.

ILTA, JOLLOIN ELÄMÄ MUUTTUU

Joulukuussa 2015 Veera lähti iltalenkille poikaystävän äidin luota, jossa pariskunta oli ollut illallisella. Suunnitelmissa oli lyhyt kävely, eikä Veera ottanut puhelinta mukaan. Veeraa ei kuulunut takaisin, ja läheiset alkoivat huolestua. Veeraa etsittiin joka puolelta. Lopulta aamuyöllä tuli soitto: Töölön sairaalassa oli tuntomerkkejä vastaava ihminen. Veera oli ollut onnettomuudessa.

– Olin jäänyt pimeässä rekan alle. Rekka oli mennyt eteenpäin, ja lähtenyt yllättäen peruuttamaan vaunuja suoristaessaan. En muista tapahtumista paljonkaan, mutta muistan sen järkyttävän kivun.

Veeran jalka amputoitiin samana iltana sairaalassa. Kolme päivää onnettomuuden jälkeen Veera heräsi.

– Näin herätessäni jalan siinä kohoasennossa. Ensimmäinen ajatukseni oli, että onneksi kädet ovat tallella. Toisaalta, joku käsiamputoitu saattaa ajatella, että onneksi vain käsi eikä jalka. Ihminen on siitä ihmeellinen olento, että tällaisissa menetyksissä yrittää ajatella positiivisesti.

KIVIKKOINEN KUNTOUTUS

Kuntoutuksen alkaminen viipyi, ja se vaati sisukkuutta ja omatoimisuutta. Halu päästä liikkeelle oli kova, ja Veera kulki usein pyörätuolilla kotinsa läheiselle kirpputorille. Lähikaupassa hän saattoi käydä kyynärsauvojen avulla, ilman toista jalkaa.

– Kaikki piti tosi oma-aloitteisesti selvittää ja vaatia itselleen. Että mistä saa kuntoutusta ja miten pääsee kävelykouluun.

Veera toteaa, ettei osaisi vieläkään neuvoa toista amputoitua kuntoutukseen pääsemisessä. Oli hyvin epäselvää, mistä ja miten kuntoutusta on haettava. Veera toivoisikin, että hoito ja kuntoutus etenisivät selkeästi, ja heti alkuvaiheessa saisi enemmän tietoa.

– Mietin, että jos joku olisi ihan yksinään, eikä olisi perhettä auttamassa, ja sitten kävisi onnettomuus. Pitäisi sen jälkeen lähteä itse selvittämään, että mistä sitä kuntoutusta saa. Se olisi tosi paljon vaadittu.

TUKEA TOISILTA AMPUTOIDUILTA

Veera toivoi jo sairaalassa, että saisi tavata toisen sääriamputoidun nuoren ja vaihtaa ajatuksia. Vertaistuesta oli vaikeaa saada tietoa. Veera osallistui HIY:ssä amputoitujen vertaistukiryhmään muutaman kerran. Onnettomuuden jälkeisen vuoden ajalta muistot ovat osin kadonneet, eikä Veera muista tapaamisista paljoakaan. Veera etsi itse tietoa sääriamputoiduista urheilijoista. Esimerkin voima auttoi, ja toi tietoa mahdollisuuksista.

– Tapasin monta kertaa erästä sääriamputoitua urheilijaa. Olemme käyneet juoksemassa ja seinäkiipeilemässä. Hänestä oli eniten apua kuntoutusprosessissa.

Veera koki, että oli hyvä päästä puhumaan omista ajatuksista myös ulkopuoliselle ihmiselle, se oli jopa hel-



Veera Priha



Veera Priha (vasemmalla) ja Helena Skogström Rajaton-tapahtumassa

pompaa kuin tuttuja kanssa puhuminen. Avuksi oli myös nähdä toisen amputoidun näyttämä esimerkki siitä, mikä kaikki voi vielä olla mahdollista: amputaatio ei ollutkaan este, vain hidaste. Veera alkoikin harjoitella tavoitteellisesti urheilua proteesin kanssa, ja on juossut puolimaratonin. Maraton on haaveissa joskus tulevaisuudessa.

Nyt Veera on voinut itse tarjota rohkaisua ja positiivisen esimerkin muille. Hän oli mukana puhumassa Rajaton-tapahtumassa, joka on suunnattu amputoiduille ja dysmeliapotilaille sekä heidän läheisilleen. Yhdessä vertaistukihenkilö ja kouluttaja Helena Skogströmin kanssa Veera ohjasi vertaistukikeskustelua vammautuneille, ja jakoi oman tarinansa. Veera on myös mukana amputoitujen keskusteluryhmässä Facebookissa, jonne hän on jakanut videoita juoksuharjoittelustaan.

– Olen halunnut rohkaista ihmisiä. Toivoa on, vaikka tietysti kaikilla on oma tarina ja tilanne. Joskus mietin, voinko laittaa ryhmään juoksuvideoitani. Monet ryhmäläisistä eivät välttämättä pääse koskaan juoksemaan. Mutta sitten ajattelen, että olisin itse alussa kaivannut rohkaisua, ja toivon voivani tarjota sitä nyt muille.

Veeran tarina on kerrottu myös tänä keväänä ilmestyneessä kirjassa Titaanista tehty, jonka Veera toteutti yhdessä toimittaja Heidi Holmavuon kanssa.

– Tällaisen kirjan olisin halunnut itselleni sairaalassa.

Että olisi saanut realistista kuvaa siitä, että kuntoutusprosessi tulee olemaan pitkä ja haastava, mutta myös sitä positiivisuutta. Että kaikki menee lopulta hyvin, ja on mahdollista toipua. Kirja on tehty sillä ajatuksella, että se tarjoaa vertaistukea.

SINUIKSI ITSENSÄ KANSSA

Veera ei piilottele proteesiaan. Aluksi proteesijalka romahdutti Veeran itsetunnon. Hän piti jalkaa, ja itseään jalan vuoksi, rumana. Pitkään hän halusi piilottaa jalan. Veeran kihlattu rohkaisi sinnikkäästi Veeraa ja kertoi jalan olevan hienon näköinen lisä kokonaisuuteen.

– Jokainen kantaa sen proteesin omalla tavallaan, että haluaako peittää, vai saako jalka näkyä välillä. En ole kuitenkaan jättänyt käyttämättä mekkoja kesähelteellä jalan näkymisen vuoksi.

Farkkujen kanssa Veera saattaa käyttää proteesissa styroksista kosmetiikkaa, jotta lahkeet näyttävät symmetrisiltä. Muutoin proteesin paljas metallirunko saa näkyä. Katseet ja tuijotus ärsyttävät Veeraa vieläkin, mutta hän toteaa, että niihin täytyy vain tottua.

Veera toivoo, että ihmiset näkisivät itsessään enemmän hyvää.

– On niin paljon sellaista itsen vähättelyä. Pitäisi oppia arvostamaan itseään enemmän ja näkemään itsessään ne hyvät ja kauniit asiat, jotka muut meissä näkevät.

SEDÄT JAKSAA HEILUA



LAUANTAINA 11.5.2019 Aleksanterin teatterissa esiintyi legendaarinen Topmost. Konsertti oli loppuunmyyty, mutta olimme onnistuneet vaimon kanssa kaikenlaisten seikkailujen jälkeen hankkimaan liput kyseiseen konserttiin. Mukanamme oli myös tuttu paris-kunta.

TOPMOST oli vuonna 1967 Suomen suosituin bändi. Alkuperäisestä kokoonpanosta on vielä viisi jäsentä jäljellä. Kosketinsoittaja Poku Tarkkonen on poistunut yläkerran orkesteriin, hänen tilallaan soittaa nykyään viisikymppinen Tommi Lindell. Muut jäsenet ovatkin hieman vanhempia, Harri Saksala, laulu, Gugi Kokljuschkin, kitara ja laulu, Holle Holopainen, basso ja laulu, Eero Lupari, kitara ja laulu ja Kisu Jernström, rummut ja laulu. Konsertti oli Topmostin 55v. kiertueen viimeinen keikka.

KEIKKA oli jaettu kahteen osaan ja välissä oli tauko. Kappaleet olivat 60-luvun britti- ja usalaisten bändien

hittejä laulettuna englanniksi ja suomeksi. Gugi, Harri ja Kisu lauloivat lähinnä soolot. Harri veti pari Animal-sien kappaletta aivan mahtavasti. Encorena kuultiin tutut: Merisairaat kasvot ja Mustaa vain. Yleisö oli iältään reilusti yli viisikymppisiä ja lopussa seisottiin ja osoitettiin suosiota.

KEIKKA kesti reilut kaksi tuntia ja Helsingin sateiseen iltaan poistui tyytyväistä porukkaa. Kyllä Topmost on edelleen kova bändi.

P.S: Topmost on tehnyt vain yhden albumin vuonna 1967. Tämä keräilyharvinaisuus on erittäin vaikeasti nykyään saatavissa. Hintaopas sanoo sen arvoksi nykyään 600 euroa, mutta tuskin sitä kukaan niin halvalla myy. Levystä on tehty SVARTin hieno uusintapainos jonka saa vähän yli kahdella kymppillä, tosin sitäkin on nykyään vaikea saada.

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



...vaellus kohti valoa

Asiat riippuvat ja roikkuvat. Puussa vai taivaasta, turha sitä on jäädä miettimään, vain kypsyysasteella on merkitystä, ja aikaa on oltava riittävästi. Asiat tippuvat poimittavaksi tai maatuvat kasvualustaksi uudelle. Joskus suppilomaisen, kypsyvän asian selkäpuoleen ilmestyy nystyt, joista leviävät siivet lennättävät ne kattojen ylle, kauas ennakkoluuloista ja odotuksista. Into on aistittavissa maahan asti... Ilmanpaine kasvattaa asioihin haaroja, päät turpoavat, ja pam! uusi asia on syntynyt.

Ja koska te nyt ehkä ihmettelette, "miksi hän kuvailee ASIOITA ilman ASIAYHTEYTTÄ", kerron teille ystävästäni Alfonsista. Hänen ansiostaan tapahtumien tarkoitukseton epäkausaalisuus alkoi hahmottumaan mielessäni. Kypsymisprosessi tapahtuu täysin ilman järjestystä, niin kuin hyvältä tuntuu, puhjetakseen jollakin aivan erityisellä hetkellä; päämääränä tuntematon.

Takaisin ystäväni Alfonsiin. Hän putosi tähtenä taivaalta; minkälaiselta, en tiedä enkä osannut häntä odottaa. Hän tarjosi teetä isossa mukissa, juuri niin kuin minä teeni juon. Mietin, voisiko hän olla sukua edesmenneelle koiralleni, joka oli elänyt entisen elämänsä sammakkona, ja oli siksi hiukan omituinen, ehkä mahdollisen identiteettikriisin vuoksi. Älkää ymmärtäkö väärin, se sopi minulle oikein hyvin. Olimme omituisia yhdessä, häpeilemättä. Olimme vertaistukena toisillemme. Tästä myös Alfons ja minä ammennamme, siksi tulin ajatellekseni tätä nykyä pilven reunalla aikaansa viettävää ystäväni.

Hetket ovat kirkkaampia ja pysyvät puhtaina, kun niitä ei pilata liialla suunnittelulla. Alfonsin kanssa vietetyt hetket ovat tällaisia ja hyvä niin.

Sitten joudun tilanteeseen, jossa Syväasukellus menneeseen on ainoa mahdollisuus selvitä. Omalla tavallani.

Päätän kulkea kohti, taas. (Taasko?)
Mä oon mä ja siksi menen välillä myös ees taas.

...tapahtuma sysää seuraavaan vauhtia, sitten haaroista kolmas ja vielä neljäskin puhkeaa - muistakaa! epäkausaalisuus!

minä pysyttelen onnellisena pinnalla jes, pysyn! pystyn!
Asioiden välissä tila on huokoista. Ja sitä on
lopulta
paljon

Prosessissa vapautuu ilmaa ja tilaa niin että huimaa. Siitä riittää myös niille, joilla ei ole. Oman lahjani kääräisen auki apilankukkien tuoksussa; historian rajapinnat löystyvät, vain turvalliseen sikiökäppyrään keriytynyt ydin säilyy, soluosmoosin tavoin kerroksiin imeytyy kapinan tulos, uusi merkitys nielee vanhaa valon nopeudella

Silti – ei ole kiire?

IHMISTEN KANSSA

Kirjoittajakurssin opettaja esittäytyy kertomalla tarinoita elämästään ja melkeinpä tulee kirjoittaneeksi elämästensä tarinan.



VEIKKASIN toisella kymmenellä 12 oikein, mutta niin teki 264 muutakin, joiden kanssa jaoin päävoiton – rahat riittivät polkupyörään. Koulun liikuntatunnilla tupakoin Cooperin testin aikana, opettaja retuutti kauluksesta raahaten ulos Laakson urheilupyhätön portista.

ALOIN kirjoittaa. Ensimmäinen romaanikäsitelmä, jonka nimi oli Mielehtö, kävi kustantajalla kun olin viidentoista korvalla. En vielä tiennyt, että lahjakkuuden kehittyminen taidoksi vaatii 10 vuotta ja 10 tuhatta tuntia harjoitusta.

SEN kyllä tiesin, että kehittyäkseen oli tultava itseksi. Erosin lukiosta, erosin kirkosta, kieltäydyin aseista. Menin töihin. Menin naimisiin. Menin ongelle ja pelastin kolme humalaista hukkumasta, palkkioksi sain 30 markkaa – mietin ihmisen arvoa.

PALASIN koulunpenkille. Luin intohimoisesti. Tähtäsin priimukseksi, ylsin toiseksi. Valkolakki päässä kävelin Pitkän sillan yli Helsingin yliopistoon ja ilmoittauduin latinan ja voimanhankinnan peruskurssille.

KIRJOITTAMISEN harjoitusvuodet tulivat täyteen ja Gaudeamus kustansi esikoiskirjani, Ylioppilaslehti julkaisi juttujani ja Alibi tarjosi esityslavan yhden miehen näytelmille. Kuvataidetta esittelin Nuorten näyttelyissä Taidehallissa.

KAHDEKSANTENA opiskeluvuonna työskentelin päivät toimistossa ja kirjoitin graduni loppuun. Valmistutuani hain kahta työpaikkaa, kansanopiston opettajan ja paikallislehden toimittajan. Minusta tuli luovan kirjoittamisen opettaja, vaikka en tiennyt, mitä sellainen opettaa. Kohta 30 vuotta olen ottanut siitä selvää, pisinään suunnittelijana Helsingin yliopistossa. Kirjoitin ja julkaisin kirjoja.

VAPAAEHTOISTYÖTÄ olen tehnyt Parkinson-järjestöissä saatua diagnoosin 48-vuotiaana. Työikäisenä sairastuneiden asemasta olen julkaissut mielipidekirjoituksia Helsingin Sanomissa, keskustellut Porin Suomi-areenalla ja puhunut eduskunnan Pikkuparlamentin Kansalaisinfossa. Suunnittelin kaksivuotisen Ray-rahoitteisen hankkeen ”Parkinson työssä”, joka työllisti minua eri puolilla Suomea.

KANSAINVÄLINEN potilastoiminta on tullut tutuksi, kun minut lähetettiin eurooppalaisten järjestöjen vuosikokoukseen Lontoon. Maailmankongressiin Kanadaan lähdin itse, Yhdysvaltoihin jo vein delegaation.

TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKKEELLÄ on aikaa kirjoittaa ja silloin tällöin opettaa. Parasta on, kun saa heittäytyä kiinnostavien tarinoiden kirjoittamiseen kiinnostavien ihmisten kanssa.

Kirjoita tarinoita elämästä / elämästäsi tarina

maanantaisin klo 17-19. Voudintie 6, Helsinki

Tule kirjoittamaan luovasti kirjailija ja kirjoittajaohjaaja FM Timo Montosen ohjauksessa. Timo on kokenut ja innostava kirjoittamisen opettaja, jonka erikoisala on omaelämäkerrallinen kirjoittaminen.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille yhdistyksen jäsenille ja muille pääkaupunkisedun vammaisille henkilöille.

Ohjelma

- 16.9. Tutustuminen, tavoitteet, ohjelma. Omakuva
- 23.9. Muistelemisen apukeinoja. Esineen tarina
- 30.9. Elämänpolku. Elämä lyhyenä kertomuksena
- 7.10. Kertojan rooli ja näkökulma
- 14.10. Muisteleva, eläytyvä ja tulkitseva kertoja
- 21.10. Kolmen tosilauseen tekniikka. Faktaa, havaintoa, viisautta
- 28.10. Miellekartta elämästä.
- 4.11. Tarinoita elämästä. Alku, keskikohta ja loppu
- 11.11. Kirjoitetun kielen tehtäviä. Tietoa, tunteita, nautintoa
- 18.11. Kertomisen muotoja. Kerronta, kuvaus, dialogi
- 25.11. Havainnollistaminen. Lausemuotoja ja kielikuvia
- 2.12. Kertaus ja palautetta

Kurssille mahtuu korkeintaan 20 osallistujaa.

Ilmoittaudu nopeasti, niin varmistat paikkasi toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240. Kurssin hinta on HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.

Tervetuloa!



KUNTONYRKKEILYRYHMÄ KOKOONTUU SUNNUNTAI-ILTAISIN HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA

Tervetuloa mukaan iloiseen kuntonyrkkeilyryhmäämme! Me pidämme etupäässä hauskaa, mutta samalla harjoittelemme nyrkkeilyn tekniikoita turvallisesti ja tehokkaasti.



"Kuntonyrkkeily on tehokasta kuntouttamaan minun tasapainoani, hahmotusta, koordinaatiota, aivoja ja lihaksia. Mitä miellyttävin tapa poistaa stressiä ja tavata ihmisiä!" sanoo Henna Kastikainen, joka on harrastanut kuntonyrkkeilyä HIY:n ryhmässä jo pitkään.

HARJOITUKSET kulkevat aina samaan tapaan. Alkulämmittelyt tehdään istuen, jolloin voidaan myös rupatella porukassa ja vaihtaa kuulumisia. Porukasta löytyy ymmärrystä, jos kuljetuspalvelut mättää, ja yhdessä riemuitaan, jos kunto on ollut hyvä ja rollaattorin on voinut jättää parkkiin. Nyrkkeilyosiossa harjoitellaan parin kanssa. Ensin sovitaan lyöntisarja, esimerkiksi "vasen suora ja oikea koukku" (paitsi että ohjaaja ei ikinä erota oikeaa ja vasenta, siksi puhumme yleensä etu- ja takakädestä), sitten toinen nostaa hanskat osumamalliksi ja toinen lyö sovitut lyönnit. Välillä kun lyöntisarjat ovat pidempiä, menevät kädet ja pää sekaisin, mutta se ei haittaa! Kun miettii "kumpi käsi ja koukku vai suora?" saamme aivojumppaa! Lopussa tehdään kuntopiiri, jossa tehdään liikkeitä, jotka sopivat kaikille tai tarjolla on myös vaihtoehtoisia tehtäviä.

RYHMÄN suuri suosikki on Taurus, meidän jalalla seisova nyrkkeilysäkkimme. Sitä on kevyt lyödä, mutta lyönnin ajoitusta saa harjoitella, Taurus kun heiluu mie-

lensä ja jousensa mukaan. Useampi harrastaja on jopa ostanut kotiin oman Tauruksen, kun sen kanssa on niin motivoivaa harjoitella.

MONET harrastajista ovat käyneet jo pitkään ryhmässä. Vaikka kaikki nauttivatkin nyrkkeilystä, parasta taitaa kuitenkin olla porukka. Ihmisillä on erilaisia toimintakyvyn haasteita, mutta tässä ryhmässä se ei haittaa. Kaikki otetaan mukaan ja ryhmässä huomioidaan muiden toimintakyvyn vaatimukset. Paikalle voi tulla heikompanakin päivänä, sillä ryhmässä saa aina vähintään hymyn huulille!

OHJAAJALLE voi laittaa viestiä, jos lajista herää kysymyksiä. Kurseista ilmoitamme HIY:n Facebookissa, nettisivulla ja lehdessä.

OHJAAJANA on Jenni Blomqvist (entinen HIY:n liikuntakoordinaattori). Sähköpostia voi laittaa osoitteeseen: jennibboxing@gmail.com

UUSI JOOGAOHJAAJAM- ME ON HELENA!

SYYSKUUN alusta HIY:n lasten joogaa, tuolijoogaa ja joogaa ohjaa tanssija/tanssipedagogi/koreografi Helena Romppanen, joka on valmistunut Tukholman Tanssikorkeakoulusta (DOCH i Stockholm 1992) ja suorittanut Tanssiterapian perustutkinnon TEAKissa (Kokos) Helsingissä 2013 sekä 2017 lähtien jatkanut psykoterapeuttisia Tanssi- ja Liiketerapian opintoja Eino Roiha Säätiön ammatillisessa koulutusvalmennuksessa. Tanssijana Helena on toiminut mm. Aurinkobaletissa, Tanssiteatteri Erissä ja useissa vapaan kentän tuotannoissa.

TANSSIJAN työn ohella Helena on opiskellut joogan eri menetelmiä ja ohjannut joogaa ja luovan terapeuttisen tanssin työpajoja eri ikäisille ja eri tasoisille liikkujille.

HELENA kertoo: Olen kiinnostunut työskentelystä, missä yhdistyy jooga ja somaattinen kehon aistimukseen ja kehon-mielen erityislaatuisuutta kuunteleva terapeuttinen viitekehys. Mielestäni luova, liikkeellinen kehomielen yhteyden huomioiminen kaikenlaisen liikkeen harjoittelussa tukee monipuolisesti kaikenlaisten liikkujien yksilöllisten voimavarojen saatavuutta ja kokonaisvaltaista kehitystä kaikilla elämänalueilla.



MOVEMENTATONEMENT on pitkän tanssijanuran aikana kehittämäni keho-mielen yhteyteen ja hyvinvointiin keskittyvä harjoitusmenetelmä, jonka yhtenä osa-alueena on joogaan ja urheilulääketieteeseen perustuva lihasten pidentämisen ja kehon joustavuutta ja hyvinvointia edistävä harjoittelu ja siihen liittyvä somaattinen, psykoterapeuttien viitekehys, joka huomioi kaikki joogan harrastajat heidän omista lähtökohdistaan.

JOOGAA HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA

Jooga

Keskiviikkoisin 4.9. alkaen klo 11-12

Lempeää joogaa, jossa liikkeet tehdään enimmäkseen lattialla omia tuntemuksia kuunnellen. Joogan tuntemista tai notkeutta ei tarvita. Riittää että mieli on avoin ja pääset alustalle. Jooga-asuksi käy mukava joustava oloasu.

Tuolijooga

Keskiviikkoisin 4.9. alkaen klo 12.15-13.15

Lempeää joogaa tuolilla istuen. Tule rentoutumaan ja tekemään yksinkertaisia joogaliikkeitä tuolilla istuen. Joogan tuntemista tai notkeutta ei tarvita. Kaikki liikkeet voit tehdä omien tuntemustesi mukaan soveltaen ja oman kehoa kuunnellen.

Ilmoittautumiset: toimisto@hiy.fi tai puh 09 720 6240
Osallistumismaksu HIY:n jäsenille 39€ ja muille 78€

Tervetuloa joogaamaan!



Toiminta- ja harrastusvälineiden kokeilupäivä 18.5. Salmen ulkoilualueella, Nuuksiossa



SALMEN ULKOILUALUE on monelle hieman vieraampi paikka, mutta yhteistyötapahtuman tiimoilta paikka tuli aurinkoisena toukokuun lauantaina tutuksi noin 300 ihmiselle. Tapahtuman yhteydessä oli mahdollista kokeilla erilaisia erikoispolkupyöriä ja maastopyörä-tuoleja sekä lähteä vesille melomaan. Nuotiopaikalla pääsi paistamaan tikkupullaa ja paahtamaan vaahtokarkkeja. Paikalla oli myös eläimiä; poneilla ratsastusta ja Olga-vuohen sekä Lahja-lampaan silittelyä. Pienen opaskoirapennun lineksen sai tapahtuman aikaan syliinsä jokainen halukas ja pieni pentu innosti niin lapsia kuin aikuisiakin. Nurmikentällä oli mahdollista pelata erilaisia pihapelejä ja jokunen kävi luontoretkelläkin. Pohjoisen pirtistä sai ostaa hiukopala ja juotavaa. Tapahtuma oli erittäin onnistunut. Kävijät saivat uusia kokemuksia ja tietoa vammaisperheiden osallistumismahdollisuuksista.

TOIMINTA- JA HARRASTUSVÄLINEIDEN kokeilupäivä oli monen eri järjestön ja toimijan yhteisponnistus. Kiitos kaikille mahtaville yhteistyökumppaneille: Malike/ Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, Perhe edellä puuhun -hanke (Leijonaemot), Espoon kehitysvammatuki ry, Erityinen sisarus -projekti (Norio-keskus/ Kehitysvammaisten Tukiliitto ry), Kahvila Pohjoisen Pirtin väki, luonto- ja eräopasopiskelijat sekä muut vapaaehtoiset!

Ensi vuonna uudestaan!

Marjo Vainikka

Kaikki Samalla Viivalla -hanke (Helsingin Invalidien Yhdistys ja Uudenmaan CP-yhdistys)



VAMMAISTEN LASTEN JA NUORTEN KUVISKERHO

Luovuutta ja leikkisää taidetta kolmena sunnuntaina

22.9, 29.9. ja 6.10. klo 13–16

HIY:n toimintakeskuksessa, Voudintie 6, Helsinki

Kerho on tarkoitettu 7-16-vuotiaille.

Mukaan taiteilemaan voi ottaa kaverin tai sisaruksen.

Ohjaajana kuvataiteilija ja taidepedagogi Sari Koski-Vähälä.

Jos tarvitset henkilökohtaista apua, ota oma avustaja mukaan

Osallistumismaksu 20 €, sisaruksilta yhteensä 30 € (sis. materiaalit)

Ilmoittautumiset viimeistään 13.9.

toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

TERVETULO!

TASAPAINOTTAVAA JA RENTOUTTAVAA JOOGAA

7-11 -VUOTIAILLE VAMMAISILLE LAPSILLE

Tiistaisin klo 18-19. Voudintie 6, Helsinki 3.9.-10.12.2019 (tuntia ei ole 15.10.)

Joogaamme leikin, tarinoiden ja ilon kautta - luonnon ja eläinten inspiroimina.

Tarkoituksena on rohkaista lapsia liikkumaan ja löytämään itselleen luonteva tapa toimia. Tärkeintä on hyvä ilmapiiri ja mukava yhdessä tekeminen!

Opimme liikkumaan ja rauhoittumaan omaa itseä ja hengitystä kuunnellen.

Teemme yhdessä aktivoivia ja rentouttavia harjoituksia, jotka vahvistavat sekä mieltä että kehoa.

Mukaan tunneille tarvitset vain joustavat vaatteet ja iloisen mielen :)

Tarvittaessa myös oman avustajan.

Ilmoittautuminen osoitteeseen: toimisto@hiy.fi.

Osallistumismaksu: 39 €



HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ

Ellen Thesleff – Minä maalaan kuin jumala

Opastettu näyttely perjantaina 4.10. klo 12.45

HAM, Eteläinen Rautatiekatu 8, Helsinki.

Ellen Thesleff (1869–1954) oli Suomen ensimmäisiä symbolisteja ja ekspressionisteja – värin, valon ja liikkeen kuvaamisen mestari.

Kokoontuminen HAM:n lippukassan luona.

Tapahtuma on maksuton HIY:n jäsenille.

Opastus kestää 50 min. HAM on esteetön.

Ilmoittautumiset viimeistään 1.10. Pirkko Justanderille

Michael Jackson: On the Wall

perjantaina 1.11. EMMA:n ala-aulassa klo 11.45

Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5, Espoo.

Näyttelyssä on esillä noin 90 teosta kansainvälisiltä nykyaiteilijoilta, jotka ovat käsitelleet taiteessaan Michael Jacksonia kulttuurisena ilmiönä. Näyttely ei ole biografinen tai ihaileva, vaan se käsittelee Michael Jacksonin vaikutusta nykyaiteeseen ja kulttuuriimme.

Tapahtuma on maksuton HIY:n jäsenille.

Ilmoittautumiset viimeistään 29.10. Pirkko Justanderille

s.posti pirkko.j@luukku.com tai puh 050 525 4183 (mieluiten tekstiviestillä).
Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä onko sinulla apuvälineitä käytössäsi ja onko avustaja (vain vammaispalvelulain perusteella myönnetty henk.koht. avustajat).

TERVETULOA!



APUVÄLINE 2019
7.-9.11. TAMPERE



HIY järjestää matkan Tampereen APUVÄLINEMESSUILLE pe 8.11.

Bussi lähtee Tuulimylyntieltä klo 9 ja Voudintien
parkkipaikalta klo 9.30. Paluumatka Tampereelta klo 16.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 18.10.

puh 09 7206240 tai toimisto@hiy.fi

Tervetuloa!

SOVELTAVAN TANSSIN KURSSI

Lauantaisin 19.10.-16.11. klo 14-15.30, Voudintie 6, Helsinki

Soveltavan tanssin tunnilla keskitytään oman kehon äärirajojen
tunnistamiseen, asentotunnon parantamiseen sekä lopulta luovaan
työskentelyyn, jossa kaikki saavat luoda sellaista liikettä mikä heille on
ominaista. Liikeimprovisaatiossa ei ole oikeaa tai
väärää tapaa tehdä ja kurssi sopii kaikille.

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

Ohjaajana toimii ammattitanssija Suvi Hakanen

Osallistumismaksu HIY:n jäsenille 35€ ja muille 70€

TERVETULOA TANSSIMAAN!





HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

ASAHI

Maanantaina klo 10-11
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240,
toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Syyskausi alkaa 2.9.

BOCCIA

Tiistaina klo 13-16
Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395
Ryhmä on maksuton.
Syyskausi alkaa 3.9.

JOOGA

Keskiviikkona klo 11-12
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240,
toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Syyskausi alkaa 4.9.

TUOLIJOOGA

Keskiviikkona klo 12.15-13.15
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240,
toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Syyskausi alkaa 4.9.

ÄIJÄJOOGA

Keskiviikkona klo 14-15
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240,
toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €.
Syyskausi alkaa 11.9.

KUNTONYRKKEILY

Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist, puh. 050 306 6961
jennibboxing@gmail.com
Kausi alkaa su 8.9. klo 18-19. Kausi jaetaan noin 4-5
viikon mittaisiin jaksoihin, joihin ilmoittaudutaan aina
erikseen.

TUOLIJUMPPA

Torstaisin klo 11.45-12.45
Ryhmä on maksuton.
Syyskausi alkaa 19.9.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

LIIKUNTA- JA NÄKÖVAMMAISTEN KOULULAISTEN LIIKUNTARYHMÄ

Sporttis 7-10-vuotiaat koululaiset
Maanantaisin klo 17.30-18.30
Iiriksen liikuntasali, Marjaniementie 74
Yhteyshenkilö: Heikki Majava. heikki.majava@hun.fi

Vauhtis 11-14-vuotiaat koululaiset

Maanantaisin klo 18.30-19.30
Iiriksen liikuntasali, Marjaniementie 74
Yhteyshenkilö: Heikki Majava. heikki.majava@hun.fi

Treenis yli 15-vuotiaat nuoret

Torstaisin klo 18-19.30
Metropolia ammattikorkeakoulu, Vanha viertotie 23
Yhteyshenkilö: Marjo Vainikka, marjo.vainikka@hiy.fi
050 462 3334

VESIJUMPPA

Lauantaisin 7.9-14.12.2019 klo 14-14.45
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki
Vesijumppa soveltuu henkilöille, jotka pääsevät
altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee
pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta

LIIKUNTARYHMÄT

tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä.
Tarvittaessa oma avustaja mukaan. Vesijumppa on maksuton.
Yhteyshenkilö: Marjaana Väre, marjaana.vare@gmail.com
tai puh. 044 350 0071

ISTUMALENTOPALLO

Maanantaina klo 19-21 ja torstaina klo 19-21.
Siltamäen ala-asteen koulu, Siltakyläntie 7-9, Helsinki
Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta.
Yhteyshenkilö: Aulis Vistbacka, aulis@vistbacka.fi ja Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi
Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.

KUNTOSALI

HIY:n kuntosalivuoro torstaina klo 18-20
Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Ilmoittautumiset paikan päällä ohjaajalle.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Syyskausi alkaa 5.9.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaina klo 18-20
Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Jarmo Leppänen, puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@haltija.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkona klo 18-20
Validia Kuntoutus, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Tuukka Nisso, puh. 050 5299 192, tuukka.nisso@outlook.com
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaina klo 19-20.30
Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Tuomas Riikonen puh. 050 5333 322, tuomas.riikonen@outlook.com
Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.

PÖYTÄTENNIS

Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 C.
Yhteyshenkilö, Pekka Räsänen puh. 045 674 8758

SISÄKURLING

Tiistaina klo 19-21.
Validia kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö Seppo Pihkala puh. 045 318 6266 tai spihkala@gmail.com
Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.
Syyskausi alkaa 3.9.

SULKAPALLO

Tiistaisin klo 19-21.
Validia Kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B.
Luantaina vuoro klo 10-12
osoitteessa Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.
Yhteyshenkilö: Anja Kima, anja.kima@welho.com puh. 041 440 5315. Kausimaksu HIY:n jäsenille (osallistuminen yhteen ryhmään) 35 € ja muille 70 € ja 55 € (molemmat ryhmät) muille 100 €. Syyskausi alkaa 3.9.

NUORTEN SULKAPALLOKERHO

Lauantaisin klo 10-12 Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Yhteyshenkilö: Anja Kima, anja.kima@welho.com puh. 041 440 5315. Kausimaksu 35 €. Syyskausi alkaa 7.9.

SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY

Helsinki Outsiders
Keskiviikkona klo 16.30-18 ja perjantaina klo 17-18.30.
Myllypuron Liikuntamyly (Myllypurontie 1). Yhteyshenkilö Saila Luumi, jory@helsinkioutsiders.net, puh. 044 343 5661. Lajin www-sivut: www.sptsalibandy.net. Yhteystiedot: lajivaliokunta@sptsalibandy.net. Perjantaisin on kaikille avoin vuoro: Validia kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B klo 18-20. Yhteyshenkilö Jorma Lehmus puh. 045 112 8649.

AMMUNTA

Ilmakivääri- ja pistooliammunta
Yhteyshenkilö: Tarmo Kanninen puh. 050 409 5163, t.kanninen@gmail.com

Istumalentopallo, vesijumppa, nuorten pelikerho, jooga, lastenjooga ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätietoja erityisliikunnasta saa Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen erityisryhmien liikunnan suunnittelijalta puh. 09 3108 7509

VESIJUMPPA

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki
Lauantaisin 7.9-14.12.2019 klo 14-14.45

Vesijumppa soveltuu henkilöille, jotka pääsevät altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä. Altaaseen on esteetön pääsy loivien portaiden avulla. Portaissa on käsijohteet molemmilla puolilla.

Altaaseen mahtuu enintään 20 henkeä.
Tarvittaessa oma avustaja mukaan.
Vesijumppa on maksuton, mutta ilmoittautuminen ryhmään on pakollinen.

Ilmoittautumiset viimeistään 31.8.
marjaana.vare@gmail.com tai puh. 044 350 0071

MAALAUSSERHO

Maanantaina klo 12.30-15.30.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

Kausimaksu jäsenille 35 € ei jäsenille 70 €.

Syyskausi alkaa 2.9.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN KURSSI

Maanantaina klo 17-19.

Ohjaajana kirjailija ja kirjoittajaohjaaja

FM Timo Montonen.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

Hinta HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.

Syyskausi 16.9.-2.12.

OMAT KÄSITYÖT - RYHMÄ

Maanantaina klo 15-18

Yhteyshenkilö Anneli Koskinen puh. 040 595 9106

Syyskausi alkaa 23.9.

CANASTA

Keskiviikkona klo 13-20

Yhteyshenkilö: Seija Suominen puh. 040 744 3209

Tervetuloa uudet pelaajat!

Syyskausi alkaa 18.9.

ELÄKELÄISTEN KERHO

Torstaina klo 13-15

Yhteyshenkilö: Tarja Raassina puh. 045 270 0969

Syyskausi alkaa 19.9.

NAISTEN ILLAT

Torstaisin 1-2 kertaa kuukaudessa klo 17.30-19.30

Yhteyshenkilö: Riitta Jolanki, puh. 040 514 7526 tai

riitta.s.jolanki@gmail.com

Syyskausi: 12.9; 3.10; 24.10; 21.11 ja 12.12.

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Kuukauden toisena tiistaina klo 17.30-19.30.

Vertainen vierellä -hanke, puh. 050 321 5150.

Tapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille.

Syyskausi alkaa 10.9.

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ.

Ilmoittautumiset Heikki Aulio, puh 040 704 8597

tai heikki.aulio@hiy.fi

Kokoontumiset kuukauden ensimmäinen

perjantai klo 16.30 - 18.30

Syyskausi: 6.9; 4.10; 1.11. ja 13.12.

NAISTEN ILLAT -VERTAISRYHMÄ

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n toimintakeskus Voudintie 6, Helsinki

Torstaisin 1-2 kertaa kuukaudessa klo 17.30-19.30

Yhteyshenkilö Riitta Jolanki p. 040 5147526, riitta.s.jolanki@gmail.com

Vammaisten naisten illat -vertaisryhmän ohjelma syksyllä 2019

12.9. Mitä kuuluu? Syyskausi alkaa!

3.10. Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat suunnittelevat liikunnallisen "herättelyn" tekemisen ja liikkumaan innostamisen kautta

24.10. Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen mielenterveysilta.
Hankepääällikkö Milla Ilonen

21.11. Suoliston hyvinvointi. Alustajana Ravitsemusterapeutti Erjastiina Heikkinen

12.12. Elokuvailta pikkujoulun merkeissä (poikkeuksellisesti klo 17.30-20.00)

Etunimet Sukunimi
 Syntymäaika Lähiosoite
 Postinumero Postitoimipaikka
 Puhelin Sähköposti
 Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu
 Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englanti ☐ muu
Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi
☐ Haluan vaihtaa yhdistystä (vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota aiemmasta paikallisyhdistyksestä)
 Jäsenyhdistys johon haluan liittyä
 Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.
☐ Haluan It-lehden jäsenetuna ☐ En halua It-lehteä jäsenetuna ☐ Tilaan kannatusjäsenenä It-lehden hintaa 53 €/vuosi

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

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

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

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

Ensisijainen liittymissy (valitse yksi)

- ☐ Olen fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö ☐ Olen fyysisesti vammaisen tai toimintaesteisen henkilön omainen
☐ Haluan edistää Invalidiliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta-ajatuksen toteutumista ja hyväksyn yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

- ☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita
Ensisijaiset apuvälineet
SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Annan suostumukseni Invalidiliitolle ylläolevien terveydentilaan liittyvien tietojen tallentamiseen EU:n tietosuojasetuksen artiklojen 5, 7 ja 9 mukaisesti. Tiedostan, että minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta suostumuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi

Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero



