



# Helsingin Invalidien Yhdistys ry

---

KATSO LISÄTIEDOT

[WWW.HIY.FI](http://WWW.HIY.FI)

# HIY:n jäsenenä saat

- paljon harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia;
- neuvontaa ja koulutuksia tietotekniikkaan liittyen (älypuhelin, tietokone ja muut sähköiset laitteet);
- neuvontaa vammaispalveluun ja Kelan palveluihin liittyvissä hakemuksissa;
- mahdollisuuden yhdistyksen vuokra-asuntoon;
- mahdollisuuden yhdistyksen esteettömän lomamökin vuokraamiseen;
- yhdistyksen oman Täyttä Elämää –lehden sekä
- Invalidiliiton koulutusta, kuntoutusta, neuvontapalvelua ja IT-lehden.

# HIY pähkinäkuoressa

## Hallitus

- puheenjohtaja Kristiina Karhos
- varapuheenjohtaja Markku Poikela
- Heikki Aulio
- Kirsi Chime
- Pekka Hätinén
- Risto Kujanpää
- Tuula Partanen
- Antonio Saha
- Paula Talpia
- Viktoria Welling

## Henkilökunta:

- toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa
- talous- ja kiinteistöpäällikkö Marko Varjonen
- taloussihteeri Matti Karppinen
- toimistosihteeri Inge Ivask
- digipalveluneuvoja Jouni Ahonen

**Toimintakeskuksessa** toimisto, juhlasali ja kerhohuone

Voudintiellä toimii myös HIY:n 100 %  
omistama Avustajavälitys Oy

# Avustajavälitys Oy

- Avustajavälitys Oy on Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n kokonaan omistama, henkilökohtaista apua liikunta- ja toimintaesteisille henkilöille tarjoava yritys.
- Tarjoaa henkilökohtaisen avun palvelua laajasti Helsingin ja Uudenmaan alueella, mutta palvelua on saatavilla myös muilla hyvinvointialueilla. Voit olla palveluseteli- tai itse maksavana asiakkaana. Kts lisää [Avustajavälitys.fi](http://Avustajavälitys.fi)



# Vuokra-asunnot

HIY omistaa Koskelassa ja Myllypurossa kolmessa kiinteistössä esteettömiä vuokra-asuntoja yhteensä 149 kpl. Asuntoja vuokrataan yhdistyksen jäsenille. Vapaana useita kaksioita ja kolmioita.

Lisätiedot: [www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/](http://www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/)



Tuulimyllyntie 5, Myllypuro



Juhana-herttuan tie 17, Koskela



Voudintie 6, Koskela

# Hevossalmen lomakylä

Hevossalmen lomakylä on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja ystävien kesänviettopaikka Laajasalossa. Lomakylä on auki toukokuun alusta syyskuun loppuun. Alueella on vuokrattavia mökkejä ja siellä voi käydä myös ihan päiväselteään. **Mökkivaraukset 2.3. alkaen toimistolta. Lue tarkemmin viimeisimmästä Täyttä Elämää –lehdessä!**

Päärakennuksessa on hyvät ruoanlaittomahdollisuudet, pyykinpesumahdollisuus ja kaksi suihkua + vessat. Saunarakennuksessa on sauna, tilavat suihkutilat, takkahuone ja lasitettu terassi.



# Hevossalmen lomakylän isot mökit nro 16 ja 17



## Pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia 2-3 hengen lomamökit

- inva-wc, suihku, televisio, kahvinkeitin, mikro, pienoiskeittiö ja jääkaappi
- sängyissä on peitot ja tyynyt, mutta lakanat vuokralaiset tuovat mukanaan



## Mökkien 16 ja 17 vuokra kesällä 2026

- kesä-, heinä- ja elokuu 55 € / vrk
- toukokuussa 50 € / vrk
- syyskuussa 45 € / vrk
- touko- tai syyskuu 950 €/kk



# Hevossalmen lomakylän pikkumökkit



## **Osa mökeistä on pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia**

- minimivarustus, 1-2 sänkyä patjoineen, pöytätaso ja tuoli ja sähköpatteri
- jääkaappi, mikro, kahvinkeitin
- mökeissä ei ole peittoja eikä tyynyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mukanaan
- ruoanlaittomahdollisuus ja wc- ja suihkutilat käytettävissä päärakennuksessa
- vuokrataan kuukaudeksi kerrallaan
- ns. kiertomökkiä voi vuokrata vaikka 1 vrk

**Lue tarkemmin viimeisimmästä Täyttä Elämää –lehdestä!**



# Hevossalmen lomakylän puistojumppa



Kesä-elokuun keskiviikkoisin klo 14-15.

Jumppa suoritetaan tuolilla istuen, se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jumppaajille. Kukin liikkuu omien mahdollisuuksiensa mukaan.

Maksuton ryhmä. Oma juomapullo mukaan.

Ilmoittautua ei tarvitse!

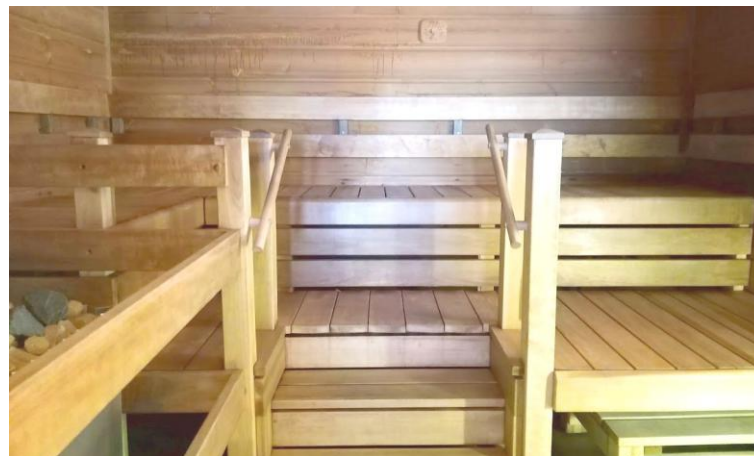
Jumppaa ei järjestetä sateella. Jos sää on huono, tarkista lomakylän valvojalta toteutuuko jumppa puh 045 657 8867

# Hevossalmen lomakylän sauna



Keskiviikko- ja lauantaisauna 5 € / henkilö  
(mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan).

Ke klo 15-17 naiset, klo 17-19 miehet  
La klo 14-16 naiset, klo 16-18 miehet



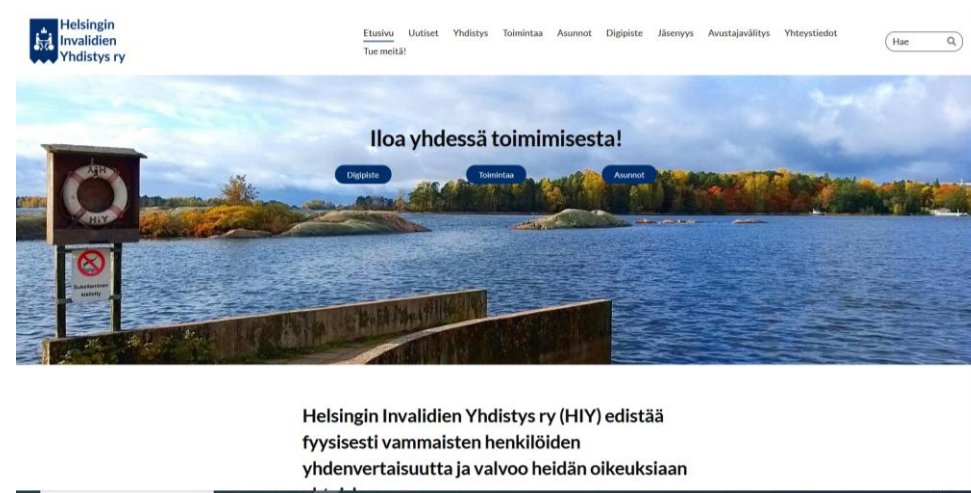
# Digipalveluneuvoja

- Usein neuvottuja asioita ovat esimerkiksi älypuhelimien käyttö ja asetukset, Kelan sähköiset palvelut, kuvien siirtäminen laitteesta toiseen ja muut arkiset ongelmat. Digipalveluneuvoja Jouni Ahonen neuvoo aiheista laidasta laitaan, tyhmiä kysymyksiä ei ole.
- Neuvontaa myös vammaispalveluun ja Kelan palveluihin liittyvissä hakemuksissa.
- Kesä- ja elokuussa Jouni neuvoo Hevossalmissa!
- Varaa aika Jounilta etukäteen!
- Lisätiedot: [www.hiy.fi/digipiste/](http://www.hiy.fi/digipiste/)



# HIY viestii!

- Kotisivut
  - Sähköinen uutiskirje
  - Täyttä Elämää -lehti 4 krt / vuosi
  - Instagram -sivut
  - Facebook -sivut
- ✓ Helsingin Invalidien Yhdistyksen viralliset sivut
  - ✓ Keskusteluryhmä Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n jäsenille
  - ✓ Heppari lomakylä



## Kokoontumisrajoitukset jatkuvat

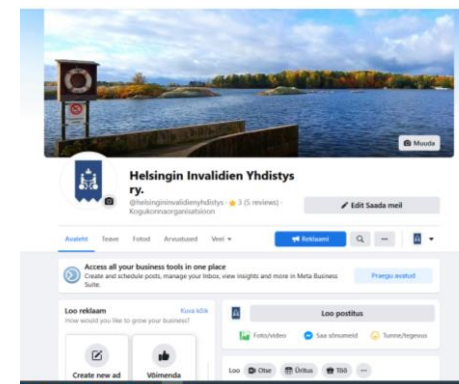
Etelä-Suomen aluehallintovirasto jatkaa Uudenmaan liikunta- ja virkistystilojen sulkua 7.2. asti. Tämä tarkoittaa valitettavasti sitä, että HIY:n harrastus- ja liikuntaryhmät alkavat aikaisintaan 8.2.

[Lue lisää](#)



## Maksuton etätuolijooja jatkuu.

Tarjoamme mahdollisuuden osallistua etänä tuolijoojaan, jota rajoitusten helpotettaa jatketaan keskiiviikkoin





# Harrastus- mahdollisuuksia

---

KATSO LISÄTIEDOT

[WWW.HIY.FI/TOIMINTAA](http://WWW.HIY.FI/TOIMINTAA)

# Harrastusmahdollisuuksia



## **Maanantaisin**

Maalauskerho klo 12-15

## **Tiistaisin**

Boccia klo 12-15

Kädentaidoista lautapeleihin –kerho klo 14.30-17.00 (joka toinen tiistai)

Yhteislauluiltapäivä klo 15-16.30 (kuukauden ensimmäinen tiistaina)



## **Keskiviikkoisin**

Tuolijooga klo 15-16 (myös etänä)

Canasta klo 12.30-18

Hyväikäiset vammaiset naiset- keskusteluryhmä klo 17.30-19 (joka toinen keskiviikko)



## **Torstaisin**

Tuolijumppa klo 11.45-12.45

Torstaikerho klo 12.45-14.15

## **Perjantaisin**

Kaiken kerho vain Teamsissä klo 18-19.30 (kuukauden ensimmäinen perjantai)

# Muulla kokoontuvia liikuntaryhmiä

- Pyörätuolibalibandy maanantaisin klo 19-20.30 / Validia Synapsia-talo
- Pyörätuolirugby keskiviikkoisin klo 18.30-20.30 / Validia Synapsia-talo
- Istumalentopallo torstaisin klo 18-20 / Siltamäen ala-aste
- Kuntosalivuoro torstaisin klo 18-20 / Validia Synapsia-talo
- Pyörätuolikoripallo torstaisin klo 18-20 / Validia Synapsia-talo
- Sulkapallo lauantaisin klo 10-12 / Ruskeasuon liikuntahalli
- Vesijumppa lauantaisin klo 14-14.45 / Kampin liikuntakeskus

<https://www.hiy.fi/toimintaa/liikuntaryhmat/>



# Teemalliset Toivekahvilat!

Voudintie 6 ja etänä Teams klo 17-18.30

KEVÄT 2026

## ke 4.3. Vammaisneuvonnan esittely

Helsingin kaupungin Vammaispalvelujen asiantuntija

*Voit lähettää kysymyksiä etukäteen viimeistään 27.2. toimisto@hiy.fi*

## ke 15.4. Toivekahvila kuuluon liittyvistä asioista

Helsingin Kuuloyhdistyksen asiantuntija



Tapahtuman aikana nautitaan kahvia ja pientä purtavaa.

Ilmoittaudu tapahtumaan viimeistään kolme päivää ennen sen alkamista [toimisto@hiy.fi](mailto:toimisto@hiy.fi) / 09 720 6240

# Kulttuuritoimikunta Kultura

Järjestää paljon toimintaa vuoden kuluessa

- Käyntejä näyttelyissä ja konserteissa
- Kesäteatteriretki
- Lukupiiri
- ... ja paljon muuta!

HIY:n toimintakeskuksessa  
Voudintie 6.

## LEVYDISCO

DJ Sakari Kolmonen  
Sakari on kokenut levynkääntäjä,  
joka soittaa monipuolista  
diskomusaa ja rokkia.

Tule joraamaan ja kuuntelemaan musaa  
sekä tapaamaan tuttuja.  
HIY tarjoa kahvit ja pientä purtavaa.

**TERVETULOA!**



### KULTURAn kanssa museoon

Kaivokatu 2. Esteetön sisäänkäynti: Ateneuminku

#### ATENEUMIN TAIDEMUSEO

GALLEN-KALLELA,  
KLIMT & WIEN



Kuva: Ateneumin taidemuseo

**Kokoontuminen** Ateneuminku  
luona. Aluksi 30 minuutin  
ja Gustav Klimtin töihin.  
Sen jälkeen voit tutustua r

**Hinta ja edut:**

- Näyttelyintro: MAKSUT
- Jokainen maksaa museon  
o Museokortti / Kaiku  
o Alennettu lippu (eläkeläiset)  
o Normaali lippu: 23 €
- Avustaja pääsee näyttelyyn  
palvelulain mukaisen pää

Mukaan mahtuu 20 HIY:n jäsentä  
HIY perii häneltä näyttelyyri

**Sitova ilmoittautuminen**  
Viktoria Welling, viktorija.welling@kulturi.fi  
(puhelimitse klo 18.30-19). Ilmoittautuminen  
käytätkö pyörätuolia (manuaalinen)

**Tervetuloa mukaan!**

KULTURA järjestää **HIY:n  
SYYSRISTEILY**



**klo 14 alkaen**

Laivalla meitä viihdyttää Mikko Mäkeläinen & Myrskylähty ja trubaduuri Tuomas Lehto

Hintaan sisältyy buffet-ateria ruokajuomineen.

**Hinta: 45 €** HIY:n jäsenet, avocit ja avustajat.  
Muiden yhdistysten jäsenet sekä avocit ja avustajat 50 €, 6-17-vuotiaat lapset 24 €.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT:**

**1.8. alkaen Tuula Partanen**  
tuula.partanen91@gmail.com  
tai ma-to klo 18-20  
puh 045 139 6068

**MAKSU HIY:n tilille**  
FI59 8000 1000 0574 80  
Viestikenttään: "RISTEILY ja OSALLISTUJAN NIMI"  
Maksu viimeistään 25.8.

**Peruutukset viimeistään 25.8.,**  
jonka jälkeen osallistumismaksua ei palauteta.

**LÄHTÖ:**

Länsiterminaalit  
Tyynenmerenkatu 14. Klo 14  
Eckerö Line M/s Finlandia,  
(laiva merellä klo 15-21)  
paluu Länsiterminaalisiin klo 21  
Ei maihinnousua

Mukana tulee olla voimassa oleva henkilöllisyystodistus tai passi sekä tarvittaessa oma avustaja.

Liput jaetaan terminaalit 2 lähtöselvityspöytäoikealla puolella. Samalla jokainen saa arpalipun.

**TERVETULOA!**  
OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!



# Tule mukaan, osallistu!

---

VOIT ANTAA PALAUTETTA KOTISIVULLAMME

[WWW.HIY.FI/JASENYYS/PALAUTE](http://WWW.HIY.FI/JASENYYS/PALAUTE)