

Täyttä ELÄMÄÄ



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 4|2024



Poikkeusjärjestelyt Voudintiellä s. 4
Puheenjohtajan katsaus s. 6
Hallituksen ehdotus uudeksi strategiaksi s. 8



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI

YHTEYSTIEDOT

**Toimisto avoinna arkisin: klo 9-15
ja lisäksi syyskuu-huhtikuu ke klo 9-19**

Hallituksen puheenjohtaja
Kristiina Karhos
050 4635 732 / pj.hiy@hiy.fi

Varapuheenjohtaja
Markku Poikela
varapj.hiy@hiy.fi

Toiminnanjohtaja
Pirjo Virtaintorppa ma-to
09 7206 2415 / toiminnanjohtaja@hiy.fi

Toimistos sihteeri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

Talous- ja kiinteistöpäällikkö
Marko Varjonen
09 7206 2411 / marko.varjonen@hiy.fi

Taloussihteeri
Matti Karppinen
050 4701 768 / talous@hiy.fi

Digipalveluneuvoja
Jouni Ahonen
050 564 8034 / digipiste@hiy.fi

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustajavalitys@avustajavalitys.fi

Palvelujohtaja
Krista Saari
044 7433 534
krista.saari@avustajavalitys.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Asunto Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

Huoltoyhtiö HHS Palvelut
puh. 044 986 0179
www.hhspalvelut.fi

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY on perustettu vuonna 1938 ja se on Invalidiliiton suurin jäsenyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisina ja täysivaltaisina jäseninä ja valvoa heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa sekä kehittää heidän mahdollisuuksiaan yhdessäoloon.

TOIMINTAAMME ohjaavat arvot ovat luotettavuus, ihmisarvo, innovatiivisuus, osallistavuus ja vastuullisuus.

YHDISTYS tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, liikuntaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia erilaisissa kerhoissa ja liikuntaryhmissä. Yhdistyksestä saa neuvontaa ja koulutusta tietotekniikkaan liittyvissä kysymyksissä.

YHDISTYS omistaa vuokra-asuntoja, joita vuokrataan pääasiassa helsinkiläisille vammaisille henkilöille, ensisijaisesti yhdistyksen jäsenille. Itä-Helsingissä sijaitseva Hevossalmen lomakylä on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja ystävien kesäviettopaikka.

KÄSISSÄSI oleva neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Täyttä Elämää -lehti ja kotisivut toimivat yhdistyksen tiedotuskanavana jäsenistölle ja muille toiminnastamme kiinnostuneille.

YHDISTYKSEN varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

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

UUODEN 2024 alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2024 on varsinaisilta jäseniltä 25 € ja kannattajajäseniltä 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Inge Ivask



VammaisVoimaa! Funkiskraft! s. 6



Syyskokous s. 9

SISÄLLYSLUETTELO 4/2024

Lukijalle	s. 4
Puheenjohtajan katsaus	s. 6
Hallituksen ehdotus uudeksi strategiaksi	s. 8
Liikuntaryhmät	s. 11
Kulturan tapahtumia	s. 12

INFO

**HIY:N TOIMISTO ON SULJETTU
5.-6.12. ja 23.12.-6.1.**



Liikuntaryhmät s. 11

**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: PIRJO VIRTAINTORPPA. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2024
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240**

ISSN 2489-9992



Lukijalle

Erilainen syksy tällä kertaa!

Yhdistyksen omistamassa asuintalossa Voudintie 6:ssa on meneillään mittava remontti, joka vaikuttaa toimintaamme. Tässä kirjoituksessa myös asiaa toivekahviloista ja joulujuhlan erityisjärjestelyistä. Syyskokouksessa valitaan hallituksen jäseniä erovuoroisten tilalle ja vahvistetaan yhdistyksen uusi strategia. Jouluaavustusta voi taas hakea. Paljon tärkeää asiaa!

VOUDINTIE 6:N asuintalossa on alkanut linjasaneeraus, jonka yhteydessä talossa uusitaan myös hissit ja asennetaan maalämpöpumput. Remontti kestää seitsemän kuukautta ja valmistuu 30.4.2025.

REMONTTI vaikuttaa valitettavasti myös toimintakeskuksen toimintaan, kerhohuone on pois käytöstä. Pyrimme mahdollistamaan Voudintiellä kokoontuvien ryhmien toiminnan syksyn ajan pienin järjestelyin. Kaikille eri kerhoissa kävijöille ja liikuntaryhmien osallistujille on kerrottu muutoksista. Osa ryhmistä kokoontuu vain etänä, koska emme voi taata toimintakeskuksessa rauhallista ja melutonta kokoontumistilaa.

TÄTÄ kirjoittaessa emme pysty suunnittelemaan kevätkauden toimintaa, mutta tiedämme jo varmuudella, että mitkään ryhmät eivät voi alkaa Voudintiellä vielä tammikuussa. Henkilökunta palaa joulutauolta (23.12.-6.1.) etätöihin. Toimiston ovet joudutaan pitämään tammikuun ajan kiinni. Henkilökunnan tavoittaa kuitenkin normaalisti puhelimitse ja sähköpostitse arkisin klo 9-15. Kevätkauden toiminnasta Voudintiellä tiedotetaan tammikuussa ilmestyvässä Täyttä Elämää -lehdessä.

SYYSKOKOUS (kts. sivu 9) ja joulujuhla (kts. sivu 10) järjestetään Voudintien salissa erityisjärjestelyin. Koska kerhohuone ei ole käytössä, emme pysty toteuttamaan tavanomaisia kahvi- ja glögitarjoiluja vaan järjestämme ne aulassa ja/tai toimiston puolella. Pyrimme kuitenkin tekemään tilaisuuksista mahdollisimman mukavia ja toivomme jäsenten osallistuvan järjestettäviin tilaisuuksiin. Etukäteisilmoittautumiset ovat tärkeitä, jotta osaamme valmistella tarjoilut kaikille.

TOIVEKAHVILAT

Jäsenkyselyssä tiedustelimme, mistä aiheista te toivotte meiltä iltatapahtumia. Ehdotetuista aiheista eniten kannatusta saaneet valittiin syksyn toivekahviloiden aiheiksi. Toivekahviloista ensimmäinen pidettiin syyskuussa edunvalvonnasta. Väkeä oli tuolloin paljon paikalla ja etänäkin osallistui muutama. Kirjoitamme käsittelystä aiheesta tiivistelmän seuraavaan Täyttä Elämää -lehteen. 9.10. oli aiheena kipu, kivun hoito ja kivunhallintakeinot. Marraskuun toivekahvila pidetään 6.11. ja sen aiheena on terveellinen ravitsemus ja joulukuussa vielä 4.12. henkilökohtainen apu, joka oli kaikista suosituin aiheista. Viimeisessä toivekahvilassa juhlistetaan myös 3.12. vietettävää kansainvälistä vammaisten päivää hieman paremmin tarjoiluin. Tervetuloa



osallistumaan! Muistatthan ilmoittautua etukäteen, jotta osaamme varata tarpeeksi tarjottavaa!

INVALIDILIITON JAKAMA JOULUAVUSTUS

Joulun ruokalahjakortit á 60 € vähävaraisille vammaisille tulevat jälleen haettavaksi. Hakuaika on tänä vuonna 4.11.–15.11. HUOM! Jäsenet voivat hakea lahjakorttia suoraan Invalidiliitosta soittamalla tai sähköpostitse. Avustusta voivat hakea varsinaiset jäsenet, joiden jäsenyys on voimassa hakuhetkellä. Lahjakortteja voidaan myöntää 1/talous. Toivomme, että tiukassa taloudellisessa tilanteessa ruoka-apu auttaa tällä tavoin parhaiten juuri heitä, jotka apua eniten tarvitsevat. Ruokalahjakorttien hakemisesta ilmoitetaan jäsenille IT-lehden numerossa 7, joka ilmestyy 1.11.2024.

OLETKO SINÄ HIY:N HALLITUKSEN UUSI JÄSEN?

HIY:n syyskokous pidetään 30.11. Puolet hallituksen jäsenistä on vuosittain erovuorossa, tänä vuonna erovuoraisia ovat puheenjohtaja Kristiina Karhos ja jäsenet Pirkko Anttila, Marja Heimala-Pelkonen, Pekka Hätinen ja Tuula Partanen. Erovuoroiset voivat myös asettua ehdolle, mutta osa heistä ei aio tehdä sitä, joten uusia ehdokkaita kaivataan!

HALLITUKSEN jäseneksi toivotaan hakeutuvan henkilöitä, joilla on osaamista ja ymmärrystä yhdistystoiminnasta, taloudesta, kiinteistöistä, vammaispolitiikasta ja/tai vaikuttamisesta. HIY:n hallituksessa on mahdollisuus olla mukana vaikuttamassa vakavaraisten yhdistyksen toimintaan ja tulevaisuuteen.

SEURAAVAKSI kaksivuotiskaudeksi hallituksen jäseneksi haluavilla on mahdollisuus esitellä itsensä jäsenistölle ennen syyskokousta. Voit lähettää lyhyen esittelyn ja halutessasi kuvan itsestäsi toimiston sähköpostiin toimisto@hiy.fi viimeistään 21.11. Kerro taustastasi, osaamisestasi ja asioista, joita haluaisit hallituksen jäsenenä olla HIY:ssä edistämässä. Lisäksi voit kertoa, jos haluat olla ehdolla hallituksen puheenjohtajaksi. Pidätämme oikeuden lyhentää liian pitkiä esittelyjä. Ehdokkaiden esittelyt ovat nähtävillä ennen kokousta yhdistyksen kotisivuilla ja toimistolla. Myös kokouksessa saa edelleen ilmoittautua ehdokkaaksi.

KIIITOS!

Sen verran palaan vielä menneeseen kesään, että haluan kiittää jäseniä aktiivisesta osallistumisesta Hevossalmen lomakylän toimintaan. Mökit olivat kovassa käytössä, puistojumpassa riitti kävijöitä ja saunojiakin ihan syyskuun loppuun asti. Erityisesti kiitän lomakylän vapaaehtoisia, jotka omalla panoksellaan vaikuttivat kävijöiden viihtymiseen alueella. Pian alamme suunnittelemaan ensi kesää! Kaikenlainen palaute Hevossalmesta on tervetullutta: toiminnanjohtaja@hiy.fi / puh. 09 7206 2415.

INFO

Voudintie 6:n asuintalon remontin vuoksi HIY:n toimisto Voudintiellä on suljettu perjantaisin 30.4. asti sekä koko tammikuun! Henkilökunta työskentelee tuolloin etänä ja on tavoitettavissa normaalisti puhelimitse ja sähköpostitse.



PUHEENJOHTAJALTA

VammaisVoimaa! Funkiskraft! 2024

VAMMAISVOIMAA! Funkiskraft! 2024 -tapahtuma järjestettiin 29.8. Helsingin Narinkkatorilla ja Eduskuntatalon edustalla. Joukko vammaisaktiiveja päätti keväällä järjestää Vammaisfoorumin tuella tapahtuman, jonka tarkoituksena oli vammaisten ihmisten elämää kurjistavien leikkauksien ja huononnusten esiin tuominen, iloista yhdessäoloa unohtamatta.

JÄRJESTÄJIEN sloganina oli "Kaikki on mahdollista jopa nopeasti -vain mahdoton vie hiukan enemmän aikaa". Vammaisfoorumin Raila Riikosen työpanos oli tärkeä siinä, että saimme tapahtuman pystyyn lyhyessä ajassa kesälomakaudella. Mukaan lähti lukuisia järjestöjä ja tukijoita. Budjetti oli tiukka, mutta vapaaehtoisvoimin hankittiin tapahtumalle teltta, äänentoisto, megafonit ym. tarpeellinen. Tiedotukseen ja markkinointiin valjastettiin Vammaisfoorumin ja järjestöjen tiedotusammattilaiset. Oli hienoa olla mukana järjes-

täjäporukassa niin monen asiaan sitoutuneen ihmisen kanssa!

TAPAHTUMAN suojelijan presidentin puoliso Suzanne Innes-Stubbin tervehdyksen lisäksi ohjelmassa oli lyhyitä tervehdyksiä, puheenvuoroja ja musiikkia. Niiden jälkeen muodostimme kulkueen Narinkkatorilta Eduskuntatalon edustalle, jossa kansanedustajien tapoamisten lisäksi kuultiin muun muassa taiteilijaprofessori Jenni-Juulia Wallinheimo-Heimosen mieleenpainuva esitys.

AURINKOINEN ja lämmin sää helli meitä noin neljääsatä osallistujaa eri puolelta Suomea.

TOIVON, että tapahtumasta tulee jokavuotinen. Nyt tiedämme, miten teemme siitä vielä entistä paremman. Vammaisvoimalla.



Oletko vailla avustajaa?

Olemme Helsingin Invalidien Yhdistyksen
omistama yritys, ja tarjoamme
henkilökohtaisen avun palveluja
liikunta- ja/tai toimintaesteisille henkilöille.

Etsimme juuri sinulle sopivan avustajan,
jonka avulla arki on itsenäistä ja
omannäköistä.

Asiakkuuden aloittamiseen tarvitet
vammaispalveluiden myöntämän
palvelusetelin. Voit maksaa palvelun myös
itse.

Kysy meiltä lisää,
autamme mielellämme.

puh. 09 4789 0000



Avustajavälitys

www.avustajavälitys.fi

STRATEGIA VUOSILLE 2025–2028

*Helsingin Invalidien Yhdistyksen nykyinen strategia-
kausi päättyy kuluvan vuoden lopussa. Hallituksen esitys
uudeksi strategiaksi esitellään tässä alla ja vahvistetaan
sääntömääräisessä syyskokouksessa 30.11.*

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N STRATEGIA VUOSILLE 2025–2028

VISIO

Yhdenvertainen, esteetön ja saavutettava
Helsinki.

TOIMINTAA OHJAAVAT ARVOT

YHDENVERTAISUUS

Arvostamme ja kunnioitamme jokaista yhden-
vertaisesti. Pidämme huolta siitä, ettei kukaan
tule syrjityksi tai väheksytyksi omana itsenään
toiminnassamme tai tiloissamme.

YHTEISÖLLISYYS

Kannustamme jäseniä yhteiseen tekemiseen.
Annamme jäsenille mahdollisuuden olla muka-
na toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

AVOIMUUS

Kuuntelemme jäsenistöä, kerromme avoimesti
saamastamme palautteesta ja reagoimme
palautteeseen.

LUOTETTAVUUS

Toimimme oikeudenmukaisesti ja vastuulli-
sesti. Toimimme hyvässä vuorovaikutuksessa
jäsenistön, henkilökunnan ja sidosryhmien
kanssa.

STRATEGIAN NELJÄ PÄÄTAVOITETTA

1. YHDISTYKSELLÄ ON MONIPUOLISET JÄSENPAVELUT

Kehitetään jäsenpalveluita jäsenistön toiveita
kuullen niin, että ne tavoittavat entistä suu-
remman osan jäsenistämme.

2. YHDISTYS ON VAHVA VAIKUTTAJA

Yhdistys vaikuttaa yhteiskunnassa vallitse-
viin asenteisiin, mielipiteisiin ja sidosryhmiin.
Yhdistys tekee vaikuttamistyötä laajassa
yhteistyössä muiden järjestöjen, kaupungin ja
Invalidiliiton kanssa.

3. YHDISTYKSEN TALOUS ON KESTÄVÄLLÄ POHJALLA

Vahvistetaan yhdistyksen toimintaedellytyk-
siä ja huolehditaan yhdistyksen sijoitusten ja
kiinteistöomaisuuden arvon säilymisestä.

4. YHDISTYS ON HYVÄ TYÖNANTAJA

Yhdistys huolehtii työntekijöistään ja tarjoaa
heille monipuolisia työtehtäviä.



Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS



AIKA: LA 30.11. KLO 13-15

KAHVITARJOILU KLO 12.30

PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 68:n mukaiset syyskokousasiat ja valitaan hallitukseen jäsenet erovuoroisten tilalle sekä valitaan yhdistyksen puheenjohtaja. Lisäksi vahvistetaan hallituksen esitys strategiaksi vuosille 2025-2028.

Kokoukseen järjestetään etäyhteys Teams-ohjelmalla.

Virallinen osallistuminen ja äänestäminen on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.

Jos aiot olla etänä, muista ilmoittautua viimeistään ma 25.11.

toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

Digipisteen Jouni Ahonen neuvoo tarvittaessa etukäteen digipiste@hiy.fi / 050 564 8034

TERVETULOA!

Toivekahvila 4.12.



klo 17-18.30. Voudintie 6 sali / Teams

Henkilökohtainen apu – miten sitä saa ja millaista se voi olla.

Palvelukoordinaattori Piia Pyykkönen ja palveluvastaava Niko Rantonen, Avustajavälitys Oy. Ilmoittaudu tarjoilujen vuoksi viimeistään 2.12. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

Juhlitaan samalla kansainvälistä vammaistenpäivää.



Joulujuhla

Pe 13.12. HIY:n juhlasalissa

Voudintie 6, Helsinki

Glögiä ja piparkakkuja tarjolla klo 16 alkaen

Juhla klo 17 – 18

Ohjelmassa Käpylän runoryhmän
runo- ja musiikkiesitys

Ilmoittautumiset viimeistään 9.12.

toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

Tervetuloa!

LIIKUNTARYHMÄT

HIY:n hallitus on päättänyt, että liikuntaryhmissä ryhmäkoko on oltava joukkuelajeissa vähintään 8 henkeä ja yksilölajeissa vähintään 5 henkeä.

HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

Voudintien toimintakeskus on remontin vuoksi suljettu 23.12.-31.1. Voudintiellä kokoontuvien liikuntaryhmien kevätkaudesta kerrotaan seuraavassa, tammi-kuun aikana ilmestyvässä Täyttä Elämää -lehdessä.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

ISTUMALENTOPALLO

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu, Siltakyläntie 7-9, Helsinki

Yhteyshenkilö: Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi

Ilmoittautuminen:

hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 9.1.-24.4.

(tuntia ei ole 20.2.)

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Maanantaisin klo 19-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Olli Palonen, opalonen@gmail.com / 040 7187577

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 13.1.-28.4.

SULKAPALLO

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Yhteyshenkilö: Anja Kima, anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 11.1.-26.4. (tuntia ei ole 1.2. ja 22.2)

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B



Yhteyshenkilö: Anna Pasanen, pasanenanna@gmail.com / 0400 648 620
Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.
Kevätkausi 8.1.-16.4.

KUNTOSALI

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 9.1.-17.4.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen

jarmo.leppanen@live.com / 040 838 9479

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 euroa ja 82 euroa ei-jäsenille.

Kevätkausi 9.1.-17.4.

VESIJUMPPA

Lauantaisin klo 14-14.45.

Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

Syyskaudella osallistujien ilmoittautumisia kevätkaudelle otetaan vastaan 2.12. alkaen.

Kevätkausi 11.1.-19.4. (tuntia ei ole 22.2.)

LASTEN JA NUORTEN

SULKAPALLOKERHO (10-22 V)

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Yhteyshenkilö: Anja Kima,

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Ryhmä on maksuton.

Kevätkausi 11.1.-26.4. (tuntia ei ole 1.2. ja 22.2)

Istumalentopallo, vesijumppa, lasten ja nuorten sulkapallokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

KERHOT JA VERTAISTUKIRYHMÄT

Voudintien toimintakeskus on remontin vuoksi suljettu 23.12.-31.1. Kerhojen kevätkaudesta kerrotaan seuraavassa, tammi-kuun aikana ilmestyvässä Täyttä Elämää -lehdessä.

KULTURA JÄRJESTÄÄ:

YLEISÖKSI VIIHDESARJAN KUVAUKSIIN

mtv

TÄMÄ ON TÄMÄ

Tule yleisöksi Tämä on Tämä tv- ohjelman kuvauksiin:

Ti 12.11. klo 12 tai ke 13.11. klo 12.

Tule viihtymään Mtv:n studiolla Kirsi Alm-Siiran, Kiti Kokkosen, Joonas Nordmanin ja vaihtuvien vieraspanelistien kanssa.

Sitovat ilmoittautumiset: Tuula Partanen puh. ma-pe klo 18-20
045 139 6068 tai sähköposti tuula.partanen91@gmail.com

Tarkemmat ohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä.
Tervetuloa mukaan!



TERVETULOAA IFK KOTIOTTELUIHIN!

Lähde mukaan seuraamaan jännittävää liigakiekkoa Helsingin jäähallille Nordenskiöldinkatu 11-13, tai osta liput joululahjaksi.

Ottelut:

Keskiviikkona 11.12. klo 18.30 HIFK-KooKoo

Keskiviikkona 29.01. klo 18.30 HIFK-Ässät

LIPUT:

Katsomo A7 liput 22.50

inva-katsomo 12.50

Lippuja rajoitetusti



Sitovat ilmoittautumiset: Tuula Partanen:

tuula.partanen91@gmail.com tai puh 045 139 6068 arkisin kello 18-20

Maksu HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80, viestikenttään:

"lätkä" ja osallistujan nimi. Maksu: heti ilmoittautumisen jälkeen.



KULTURA



Joukko HIY:n jäseniä on menossa kuuntelemaan

jouluista musiikkia lauantaina 30.11. kello 18

Tikkurilan kirkkoon, Asematie 12 a, Vantaa.

Joulukonsertissa “Kaunein Joulu”

esiintyvät Teemu Roivainen ja Hanna Kinnunen.

Konsertti vie kuulijat perinteisen ja tunnelmallisen joulun äärelle kauneimpien joululaulujen säestämänä.

Liput [ticketmaster.fi](https://www.ticketmaster.fi):

peruslippu 35 €, pyörätuoli + avustaja 35 €.

Lippuja voi ostaa myös Ticketmaster lippukaupasta
Stockmann Keskustasta ja Stockmann Itiksestä.

**Osta itsellesi lippu
ja tule mukaan kohottamaan joulutunnelmaasi.**



Ennakkotieto ensi huhtikuun näyttelystä:

Kulturan kanssa Didrichsenin taidemuseoon 4.4.

Ilmoittautumisohjeet tarkempine tietoineen ilmoitetaan

Täyttä Elämää -lehdessä 1/2025.

**Naulakallion
seniorikodissa on
esteettömien, viihtyisien
asuntojen lisäksi paljon
asumisen tukipalveluja.**

**Tarjoamme palveluita
asukkaiden lisäksi myös
muille senioreille.**

**Ota yhteyttä: 050 557 6222
alessandra.lehto@aurahovi.fi**



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

Kaipaako selväsanaista, luotettavaa apua tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden käyttöön? Päivystämme Helsingin kaupungin Digituessa juuri sinua varten. Ja autamme ihan maksutta – nyt myös puhelimesta ja chatissa!

**Soita Digitukeen: 09 310 10011
Tai chattaa: digituki.hel.fi
Ma–pe klo 9–12**

Helsinki

SIIVOUS JA KOTIAPU JARI HEIKKILÄ

Kaikkea apua esim. Kotisiivous, ikkunanpesu, uuni, sauna, tiskaus, silitys, pyykki, ruuanlaitto, poraus, verhot, ulkoilu (10 €/h), kauppa.

**Ystävällisyydellä
& huolellisuudella**

PUH. 045 163 5903

20 €/h (sis. alv). Kotitalousvähennys. Jälk. 8 €/h. Ei matka ym. lisä.

T J M | S Y S T E M S OY

Ammattitaitoista tilitoimistopalvelua

TJM-Systems Oy on täyden palvelun tilitoimisto Espoossa ja Vantaalla. Huolehdimme pienyritysten taloushallinnosta joustavalla ja yksilöllisellä otteella. Yritykselläsi on oma, henkilökohtainen kirjanpitäjä, joka vastaa yrityksesi taloushallinnosta ja on kaikissa tilanteissa käytettävissäsi. Lisäksi kirjanpitäjälläsi on varahenkilö, joten et jää yksin lomien tai sairaus-tapaustenkaan aikana. Kattavan ja luotettavan kumppaniverkoston ansiosta käytössäsi ovat myös taitavat tilintarkastajat. Sähköiset taloushallinnon ratkaisut hoidamme **Heeros**-ohjelmistoilla, jotka mahdollistavat monipuoliset ja laadukkaat sähköiset tilitoimistopalvelut.

Ota yhteyttä

TJM-Systems Oy

Läntinen teollisuuskatu 11,
02920 ESPOO
p. 040 900 1252

Tikkurilantie 68,
01300 VANTAA
p. 044 566 7156

www.tjm-systems.fi

Pro Partner

www.heeros.com

Heerosksen tuoteperhe kattaa kaikki digitaalisen taloushallinnon prosessit paperilaskun skannauksesta osto- ja myyntilaskujen käsittelyyn ja sähköiseen arkistointiin. Sähköisyys ja paperittomuus tehostavat tilitoimiston palveluprosessia ja mahdollistavat ohjelmistojen yhteiskäytön asiakkaan kanssa. Heerosken ohjelmistojen helpottamasta yritysarjesta nauttii jo yli 9000 organisaatiota.



Etunimet Sukunimi

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

Asointikieli ☐ 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 tallentamiseen jäsenyhdistyksen ja Invalidiliitto ry:n rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti, EU:n tietosuoja-asetuksen, 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 tietosuoja-asetuksen 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





10 SYYTÄ LIITTYÄ HIY:N JÄSENEKSI

Helsingin Invalidien Yhdistys edistää fyysisesti vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ja valvoo heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä myös perheenjäsen, ystävä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

Iloa yhdessä toimimisesta

Järjestämme ympäri vuoden erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia: teatteriretkiä, museovierailuita ja tapahtumia eri teemoilla. Erilaisista tapahtumista löydät itsellesi kivan tavan osallistua.

Harrastusmahdollisuuksia

Löydä oma juttusi ja uusia ystäviä liikunta- ja harrastusryhmistämme. Mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen on niin kädentaitojen, kulttuurin kuin kuntoliikunnankin parissa.

Esteettömän kesäpaikan

Lomakylämme meren rannalla Helsingin Hevossalmessa tarjoaa mainiot puitteet lomailuun ja yhdessäoloon. Voit vuokrata mökin tai käydä nauttimassa paikasta päiväseläntä.

Invalidiliiton jäsenedut

HIY:n jäsenenä sinusta tulee myös Invalidiliiton jäsen. Saat siis myös Invalidiliiton monipuoliset jäsenedut.

Toimintakeskuksen avoimet ovet

Voudintien toimintakeskuksessa voit käydä lukemassa päivän sanomalehden, käyttämässä jäsenille tarkoitettua tietokonetta ja tulostinta tai lainaamassa kirjoja jäsenten kierrätyskirjahyllystä.

Edunvalvontaa

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

Eväitä itsenäiseen elämään

Hyvinvointi, esteettömyys, digitaidot, sosiaalipalvelut: monipuoliset koulutuksemme ja asiantunteva digineuvojamme tarjoaa käytännönläheistä tietoa arkielämäsi tueksi.

Uutiskirjeen ja Täyttää Elämää - jäsenlehden

Ajankohtaista tietoa liikuntavammaisten elämään vaikuttavista muutoksista yhteiskunnassa sekä tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tarinoita jäsentemme elämästä.

Vuokra-asuntoja

Yhdistys omistaa Helsingissä yli 150 vuokra-asuntoa, joita vuokrataan yhdistyksen jäsenille.

Vertaistukea

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