

Täyttää

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3|2022



ELÄMÄÄ



Syksyn hyvinvointi-illat s. 8

Ruokahävikkijakelua HIY:ssä s. 9

Avustajavälityksen uudet tuulet s. 18

YHTEYSTIEDOT

Voudintie 6, 00600 Helsinki
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

Toimistosihtööri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

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

Taloussihtööri
Marianne Nuutinen
050 4701 768 / talous@hiy.fi

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

Avustajavälitys, 09 4789 0000

Palvelupäällikkö
Krista Saari
044 7433 534 / krista.saari@hiy.fi

Asiakkuuspäällikkö
Laura Filppu
laura.filppu@hiy.fi

Koordinaattorit
Laura Kaas ja Katariina Kankaanpää
avustajavälitys@hiy.fi

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

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

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938



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 kesäviikko- ja kesäviikkopaikka.

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.

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

VUODEN 2022 alussa yhdistyksessä oli 1400 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2022 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 45 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivuilta www.hiy.fi.

Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



Omatoimista MOTOMed-liiketerapiaa, artikkeli s. 15



Avustajavälityksen uudet tuulet, artikkeli s. 18

SISÄLLYSLUETTELO 3/2022

Lukijalle	s. 4
Apulaispormestari Daniel Sazonovin juhlapuhe	s. 6
Hyvinvointi-illat	s. 8
Eläkeläiskerho ja uusi ruokajakelu	s. 9
Maalauskerho	s.10
Kädentaidoista lautapeleihin & keskustelua englanniksi	s. 12
Canasta-kerho	s.13
Vertaistoiminta	s. 14
Motomed-liiketerapiaa	s. 15
Kolumni: Kielen vivahteita	s.17
Avustajavälityksen uudet tuulet	s. 18
Kolumni: Kesäistä haaveilua	s. 20
Asahi	s. 21
Boccia	s. 22
Istumalentopallo	s.23
Kuntopyrkkeily	s. 24
Kuntosali	s.25
Pyörätuolikoripallo	s.26
Pyörätuolirugby	s.27
Pyörätuolisalibandy	s. 28
Sisäkurling	s. 29
Sulkapallo	s. 30
Tuolijooga	s.31
Tuolijumppa	s. 32
Vesijumppa	s. 33

**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, 2022
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240**

ISSN 2489-9992

Lukijalle

PALJON UUTTA



Tämä käsissäsi oleva lehti on tuhti paketti tietoa kaikesta mitä HIY:ssä syksyn aikana tapahtuu. On paljon tuttua ja turvallista, mutta myös mielenkiintoista uutta.

KANSI- JA KESKIAUKEAMAJUTTUNA kerrotaan Avustajavälityksen yhtiöittämisestä ja esitellään uuden toimitusjohtajan visio tulevan yhtiön tulevaisuudesta. Tästä numerosta alkaen myös Avustajavälityksen asiakkaat saavat tämän HIY:n lehden kotiinsa, tervetuloa lukijoiksemme!

TARJOAMME kaikille jäsenillemme ja Avustajavälityksen asiakkaille läheisyyden mahdollisuuden osallistua syksyllä pidettäviin hyvinvointi-iltoihin. Näitä maksuttomia tilaisuuksia pidetään keskiviikkoiltaisina Voudintien toimintakeskuksessa ja Teamsin välityksellä. Lue lisää sivulta 8.

SYYSKUUSSA aloitamme ruokahävikkipalvelun yhteistyössä Stadin saffan kanssa. Näinä nousevien hintojen aikoina välipalajakelu tulee varmasti monelle jäsenellemme tarpeeseen. Olemme järjestäneet jakelun torstai- ja perjantai-iltoihin, että torstaisin Voudintien on yleensä eniten vipinää maksuttoman tuolijumpan ja eläkeläiskerhon ansiosta. Lue lisää välipalajakelusta sivulta 9.

JOTTA mahdollisimman moni jäsenistämme löytäisi itselleen sopivan harrastuksen, olemme koonneet tä-

hän lehteen perusteellisemmat kuvaukset kaikista kerhoistamme ja liikuntaryhmistämme. Käykää rohkeasti tutustumassa uusiin lajeihin ja uusiin ihmisiin! Maksullisissa ryhmissä ensimmäinen käyntikerta on maksuton, eli voit mennä paikan päälle katsomaan millainen meno ryhmässä tai treeneissä on. Kotisivuiltamme löydät liikuntaryhmien treeneistä myös videoita. HIY:n hallitus on päättänyt, että liikuntaryhmissä ryhmäkoko oltava joukkuelajeissa vähintään 8 henkeä ja yksilölajeissa vähintään 5 henkeä.

KULTURAN 10-vuotisristeilylle päästään maanantaina 5.9.2022. Huomaa, että päivämäärä on siirtynyt aiemmin ilmoitetusta! Myös ystävät ovat tervetulleita mukaan. Lue lisää risteilystä sivulta 16.

SYYSKOKOUS pidetään lauantaina 26.11. Jos olet kiinnostunut HIY:n hallituksen jäsenyydestä, ota yhteyttä puheenjohtaja Kristiina Karhokseen tai allekirjoittaneeseen.

Aktiivista syyskautta kaikille!

INFO

HIY:n toimisto on avoinna taas syyskuun alusta keskiviikkoisin klo 19 asti, muutoin arkisin tuttuun tapaan klo 9-15. Toiminnanjohtaja on tavoitettavissa aiemmasta poiketen viikoittain maanantaista torstaihin.

Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n kesäjuhla Hevossalmen lomakylässä 28.5.2022 klo 14–16

Muutokset puhuttaessa mahdollisia



ARVOISA JUHLAYLEISÖ,

Olen erittäin iloinen siitä, että saan tulla luoksenne Helsingin Invalidien Yhdistyksen kesäjuhlaan. Helsingin kaupunki on tehnyt yhteistyötä yhdistyksen kanssa Hevossalmen lomakylän osalta jo hyvin pitkään, noin 80 vuoden ajan. Kaupunki on vuokrannut alueen yhdistyksen käyttöön. Te olette vuosikymmenten saatossa tehneet tästä alueesta todellisen kesäparatiisin.

HEVOSSALMEN lomakylässä voi nauttia kesästä turvallisessa, esteettömässä ja kauniissa ympäristössä. Yhteinen lomakylä luo myös yhteisöllisyyttä. Kun olen

täällä, tunnen sen innon millä uurastatte yhteisen hyvän asian puolesta. Täällä näkee aitoa halua tehdä arjesta ja maailmasta paremman konkreettisilla teoilla.

Kiitos teille siitä!

HYVÄT YSTÄVÄT,

Tuon teille terveiset Helsingin kaupungilta. Kuluva valtuustokauden strategiassaan Helsingin kaupunki on sitoutunut edistämään kaikessa toiminnassaan sukupuolten tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja ihmisoikeuksia. Tässä työssä esteettömyydellä on tietenkin tärkeä rooli.

HEVOSSALMEN KESÄ

KAUPUNGIN tavoitteet ovat samat kuin YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevassa yleissopimuksessa. Kaupunkiympäristön ja kaupungin palvelujen suunnittelussa huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus. Vammaisten ihmisten yhdenvertainen osallistuminen mahdollistetaan aktiivisella osallistamisella.

KAUPUNKISTRATEGIAN lisäksi useissa kaupungin linjauksissa ja suunnitelmissa otamme huomioon kaupunkilaisten moninaisuuden, kuten kaiken ikäisten ihmisten toimintakyvyn laajan kirjon. Fyysisen liikumis- ja toimintakyvyn rajoitteiden aiheuttama tarve esteettömyyden ympäristöön huomioidaan erityisesti kaupunkitasoisissa esteettömyyslinjauksissa, jotka ovat tulossa kesäkuussa kaupunginhallituksen käsiteltäväksi ja hyväksyttäväksi.

ESTEETTÖMYYSLINJAUKSILLA kaupunki ohjaa esteettömyyden huomioimista muun muassa kaupungin kaavoituksessa, liikennesuunnittelussa, rakentamisessa, asumisessa sekä digitaalisten palvelujen saavutettavuudessa. Kaupungin esteettömyyslinjauksien tarkoituksena on toimia koko kaupungin yhtenäisinä linjauksina kaupungin erittäin laajassa esteettömyystyössä.

Uusia linjauksia ovat muun muassa:

- kaupungin tilaisuudet järjestetään mahdollisuuksien mukaan esteettöminä ja saavutettavina,
- kaupunki varmistaa tilojen varausjärjestelmän saavutettavuuden ja lisää siihen tilojen esteettömyystiedot
- kaupunki varmistaa esteettömyyden autopaikkojen hyvän sijainnin ja määrän jo kaavoitusvaiheessa sekä
- kaupunki kehittää asumisneuvontaa niin, että se voisi neuvoa myös esteettömyyskysymyksissä.

UUSISTA kaupunkitasoisista esteettömyyslinjauksista päättää siis Helsingin kaupunginhallitus vielä kesäkuussa. Helsingin kaupunki on kuitenkin jo kauan tehnyt pitkäjänteistä esteettömyystyötä. Tämä työ on ollut valtakunnallisesti ja kansainvälisesti merkittävää. Kaupunki on myös saanut tunnustusta esteettömyystyöstään. Viimeisin tunnustus oli kaupungin toinen sija Esteetön kaupunki 2022 -kilpailussa.

OLEMME tästä iloisia ja se kannustaa meitä jatkamaan työtä fyysisen ympäristön esteettömyyden eteen.

Arvoisa juhlayleisö

Helsingin Invalidien Yhdistys on kaupungille tärkeä kumppani. Yhdistyksen toiminta täydentää merkittä-

vällä tavalla kaupungin omaa palveluvalikkoo. Toinen merkittävä asia on yhdistyksen tekemä pioneerityö. Osa yhdistyksen aikoinaan perustamista palveluista on sellaisia, että kaupunki on myöhemmin ottanut ne omaan tuotantoon. Yhdistys on tehnyt uraauurtavaa työtä, esimerkiksi

- perustamalla henkilökohtaisten avustajien välityspalvelun, joka täydentänyt kaupungin palveluja,
- perustamalla vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilman, joka nykyisin toimii kaupungin yhteistyökumppanina Neuvotaan-verkostossa,
- tarjoamalla esteettömiä asuntoja omalla vuokra-asuntotuotannolla,
- tarjoamalla neuvontaa liikumisesteisten kaupunkilaisten digitaalisten palvelujen käyttöönotossa.

TÄSSÄ vain muutamia esimerkkejä yhdistyksen uraauurtavasta toiminnasta. Lisäksi yhdistys on antanut ja antaa kaupungin päättäjille arvokkaita näkemyksiä esteettömyysasioissa ja palveluiden kehittämisessä. Helsingin Invalidien Yhdistyksen pitkäjänteinen osallistumien esimerkiksi kaupungin vammaisneuvostossa vie yhteistä asiaa eteenpäin koko kaupungin tasolla.

VIIMEISENÄ esimerkkinä on tietysti mainittava Hevossalmen lomakylä, jonka toiminta alkoi jo 1940-luvulla!

Hyvät ystävät,

yhteiskunnan suhtautuminen vammaisiin on kokenut valtavan muutoksen viimeisten vuosikymmenten aikana. Lomakylän perustamisen aikoihin alettiin vasta tunnustaa vammaiset henkilöt yksilöinä, joilla on oikeuksia ja tarpeita. Noista ajoista yhteiskuntamme on kulkenut pitkän matkan suuntaan, jossa jokaisen yksilön itsemääräämisoikeus tunnustetaan. Vieläkin on totta kai paljon parannettavaa.

UUSI digitaalinen ulottuvuus asettaa yhdenvertaisuudelle uusia haasteita mutta antaa myös paljon mahdollisuuksia.

TÄSSÄ yhteydessä on hyvä nostaa esille kaksi käsitettä: esteettömyys ja saavutettavuus. Fyysisessä ympäristössä puhumme esteettömyydestä, mutta kun puhumme digitaalisista ja sähköisistä palveluista, puhumme saavutettavuudesta.

FYYSISEN ympäristön esteettömyys on yksi taso yhdenvertaisen osallistumisen edellytyksistä. Mutta yh-

PÄIVÄN JUHLAPUHE

denvertaisuuden toteuttamisen kannalta digitaalinen saavutettavuus on yhtä tärkeää.

KAUPUNGIN palvelujen muuttuessa yhä enemmän myös digitaalisesti, sähköisesti ja etäyhteyksillä hoidettavaksi, on ensiarvoisen tärkeää varmistaa sähköisten palvelujen saavutettavuus ja helppokäyttöisyys.

SIKSI kaupungin esteettömyyslinjauksissa otetaan huomioon myös digitaalisten palvelujen saavutettavuus. Kaupungin verkkosivujen hel.fi -uudistus on iso askel kaupungin viestinnän asiakaslähtöisyyteen ja helpompaan saavutettavuuteen.

EDELLISEN valtuustokauden yhdenvertaisuussuunnitelman mukaisesti kaupunki on muuttanut monia palvelupisteitä esteettömiksi ja kouluttanut henkilöstöä esteettömyydestä.

KAUPUNGIN uusin palvelujen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma on vuosille 2022–2025. Sen painopisteitä ovat moninäkökulmaisuus, kaupunkilaisten moninaisuuden arvostaminen sekä osallisuus ja saavutettavuus.

TÄNÄÄN, selkokielen päivän (28.5.) kunniaksi, kannustamme kaikkia nostamaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa esiin selkokieltä, selkokieltä tarvitsevia ihmisiä ja selkokielisiä materiaaleja! Esimerkiksi Helsingin kaupunkiympäristön toimialan viestinnässä on oivallettu selkokielen tiedon merkitys kaikkien kaupunkilaisten osallistamisessa. Selkokieli auttaa myös suomen kieltä opiskelevien kaupungissa asuvien maahanmuuttajien mukaan kutsumista.

HELSINKI on maan suurin työnantaja. Panostamme palvelujen yhdenvertaisuuden ohella myös kaupungilla työskentelevän henkilöstön hyvinvointiin ja yhdenvertaisuuteen. Kaupungin henkilöstön tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmassa on toimenpiteitä myös nuorten, maahan muuttaneiden, vammaisten ja osatyökykyisten henkilöiden työllistämiseen sekä monimuotoisen rekrytoinnin kehittämiseen.

KAUPUNGIN palvelujen ja henkilöstön tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusnäkökulmasta on tärkeää huomioida myös vähemmistöjen joukossa olevat vähemmistöt. Kaupunki on yksi Priden eli sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen yhdenvertaisia oikeuksia ja syrjintää vastustavan verkoston pääyhteistyökumppaneista.

Kaupunki järjestääkin Pride-viikolla pe 1.7. iltapäivällä vammaisiin ja ikääntyviin sateenkaari-ihmisiin keskittyvän keskustelutilaisuuden kaupungintalolla.

Hyvät kuulijat,

Helsingin kaupungin ja Helsingin Invalidien Yhdistyksen yhteistyö on ollut erittäin hedelmällistä. Viihtyisä Hevossalmen lomakylä on vain yksi esimerkki niistä monista hienoista tuloksista, mitä vuosien mittaan olemme yhdessä saaneet aikaan.

PARHAILLAAN kaupunki valmistelee järjestöyhteistyön mallia ja kehittää kaupungin avustusten organisointia. Tämä on tärkeää, koska järjestöjen palvelut tukevat ja täydentävät kaupungin omaa palvelujärjestelmää. Ja kuten aikaisemmin mainitsin, kolmannen sektorin toimijat tekevät myös tärkeää pioneerityötä.

HELSINKI valmistautuu myös sosiaali- ja terveystalvelujen uudistukseen. Jatkamme sote-uudistuksen toteuttamista kaupunkitasolla ja valmistelemme palvelustrategiaa, joka koskettaa myös vammaistyötä. Valtakunnallisesti vammaispalvelujen järjestämiseen vaikuttava vammaispalvelulain uudistus on tulossa eduskuntakäsittelyyn syksyllä, vihdoin ja viimein.

HELSINGIN kaupunki, palveluntuottajat sekä yhdistykset haluavat yhdessä edistää vammaisten henkilöiden oikeuksia, tasavertaisuutta ja osallisuutta. Tulokulma voi vaihdella mutta merkityksellistä on se, että teemme kaikki työtä saman asian puolesta.

Hyvä juhlayleisö

Kesäkuun kohta alkaessa ajatukset siirtyvät vähitellen kesäkauden viettoon tämän pitkän ja maailmanpoliittisesti historiallisen kevään jälkeen. Onneksi täällä Hevossalmissa mieli ja keho saavat levätä merellisen Helsingin upeissa merenrantamaisemissa.

Haluan toivottaa Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenille ja kesän viettäjiille täällä Hepparissa riemullisista ja rauhallista kesän aikaa.

Maksuttomat hyvinvointi-illat syksyllä 2022

HIY järjestää kaikille jäsenilleen, Avustajavälityksen asiakkaille ja apuvälinekummitoiminnassa mukana oleville hyvinvointi-iltoja syksyn 2022 aikana. Maksuttomat tilaisuudet järjestetään hybridinä, eli niihin voi osallistua joko paikan päällä HIY:n toimintakeskuksessa, osoitteessa Voudintie 6 tai etänä kotoa käsin verkon välityksellä Teams-ohjelman kautta. Jäsenten ja asiakkaiden läheiset ovat myös tervetulleita luennoille.

HALUAMME tarjota jäsenillemme ja asiakkaillemme innostavien puhujien myötä työkaluja oman elämänsä kohentamiseen niin fyysisesti kuin henkisesti. Me kaikki tiedämme, mitkä ovat avaimet fyysiseen hyvinvointiin: terveellinen ravinto, sopiva määrä liikumista ja hyvä yöuni. Tiedämme myös, mitkä tekijät vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin: myönteinen elämänasenne, aktiivisuus, hyvät sosiaaliset verkostot, kyky sietää epävarmuutta ja oman itsensä hyväksyminen.

ELÄMÄSSÄ tulee kuitenkin eteen tilanteita, jolloin edellämmainitut asiat eivät ole syystä tai toisesta mahdollisia. Joskus elämässä käy niin, että joku oleellinen seikka romuttaa joko henkisen tai fyysisen kunnon – tai pahimmassa tapauksessa kummatkin. Silloin voi olla vaikea kaikesta tiedosta huolimatta noudattaa hyvän elämän periaatteita. Joskus voi ajautua elämässään ahdinkoon, josta ylös pääseminen ei omin voimin sujuukaan.

SILLOIN tarvitaan työkaluja, joihin tarttumalla elämää ja mielialaa voi pikkuhiljaa, vaikka vain ihan vähän kerrallaan yrittää saada paremmalle tolalle. Kyse voi olla vähittäisestä liikkumisen lisäämisestä tai pienistä ajatusharjoituksista.

VOIT osallistua kaikkiin iltoihin, tai vain johonkin sinulle aiheeltaan parhaiten sopivaan. Tilaisuudet järjestetään kolmen viikon välein keskiviikkoisin klo 17.30–19. Klo 17 alkaen tarjolla on yrttiteetä, tuoreempaa ja pientä purtavaa. Varsinainen tilaisuus alkaa klo 17.30.

ILMOITTAUTUMISET viimeistään saman viikon maanantaina sähköpostitse toimisto@hiy.fi / 09 7206 240. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä tuletko paikan päälle vai osallistutko etänä. Teams-linkki lähetetään ilmoittautuneille ja laitetaan kotisivuille kaksi tuntia ennen tilaisuuden alkua.

ke 7.9. klo 17.30–19
Yhdistyksen harrastusmahdollisuuksien esittely

ke 28.9. klo 17.30–19
Jaksaminen ja hyvinvointi

ke 19.10. klo 17.30–19
Fyysinen avustaminen, vinkkejä omaiselle

ke 9.11. klo 17.30–19
Apuvälineet, vinkkejä niiden käyttöön

ke 30.11. klo 17.30–19
Irti murehtimisesta

INFO

DIGIPISTEEN KOULUTUKSET SYKSYLLÄ

ti 13.9. klo 14–15 Maisa

ti 11.10. klo 14–15 Teams ja muut etäkokousohjelmist

ti 8.11. klo 14–15 Turvallisesti netissä

ti 29.11. klo 13–14 Turvallisesti verkkokaupoilla

Lisätiedot: digipiste@hiy.fi / puh. 050 564 8034

Torstaisin Eläkeläiskerho ja välipalatarjoilua

Torstai on ollut jo pitkään vilkas päivä Voudintien toimintakeskuksessa. Silloin kokoontuu maksuton tuolijumppa ja eläkeläiskerho. Syyskuun puolivälissä jäsenille tulee vielä yksi hyvä syy saapua Voudintielle torstaisin. HIY aloittaa Stadin safkan kanssa välipalatarjoilun jäsenilleen.

ELÄKELÄISKERHO

Kerho kokoontuu edelleen torstaisin, mutta toistaiseksi sillä ei ole nimettyä vetäjää. HIY:n henkilökunta keittää kahvit ja tarjoaa välipalaa, Tarja Raassina on luvannut silloin tällöin vetää kerholla bingoa. Kerhon osallistujat voivat itse keksiä kerhoon tekemistä tai aiheita ja kutsua paikalle puhujia.

RUOKAHÄVIKISTÄ ILOA JÄSENILLEMME

Stadin safka on Helsingin kaupungin ja Helsingin seurakuntayhtymän toimintaa, jossa yhdessä ruoka-aputoimijoiden kanssa kehitetään helsinkiläistä ruoka-apua ja hyödynnetään helsinkiläisten hyväksi sellaista hävikki-ruokaa, joka muuten menisi hukkaan.

STADIN safka välittää kauppojen ja elintarviketeollisuuden lahjoittamaa ruokaa helsinkiläisille ruoka-aputoimijoille, jotka tarjoavat sitä ihmisille erilaisissa ruokailuissa ja ruokajaoissa. Tavoitteena on, että monipuolista ruoka-apua on saatavilla eri puolilla Helsinkiä, syksyllä 2022 siis myös HIY:n toimintakeskuksessa Voudintiellä. Stadin safkan tavoitteena on lisätä helsinkiläisten hyvinvointia ja pienentää samalla ilmastovaiikutuksia ruokahävikkiä hyödyntämällä.

HIY:SSÄ on torstaisin klo 13 alkaen jaossa hävikki-ruoasta koottua välipalaa, jossa on tilanteen mukaan voileipää, vihanneksia, hedelmiä ja mahdollisesti myös maitotuotteita (maitoa, jogurttia, levitteitä). Kulloisenkin viikon välipalan sisältöön emme pysty vaikuttamaan eikä sitä pystytä etukäteen kertomaan, koska se riippuu saaduista lahjoituksista. Välipaloja ei voi varata ja niitä jaetaan sen verran kuin niitä on. Jakelu alkaa torstaisin klo 13. Valitettavasti välipaloja ei voida toimittaa jäsenille kotiin, vaan niitä saa vain Voudintien toimintakeskuksessa.

HIY:N ARVOT

Ruokahävikkiin perustuva välipalatarjoilu on mitä suoremmassa määrin HIY:n toimintaa ohjaavien arvojen mukaista toimintaa!

IHMISARVO - Arvostamme ja kunnioitamme jokaista ihmistä yhdenvertaisesti. Vaikutamme osaltamme siihen, että jokaisella on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua, toimia ja vaikuttaa.

OSALLISUUS - Edistämme jäsenistön osallistumista ottamalla heitä mukaan toimintamme kehittämiseen ja toteuttamiseen.

INNOVATIIVISUUS - Aktivoimme ja kannustamme toimiamme tuomaan esiin ideoita ja uudistumaan.

LUOTETTAVUUS - Olemme luotettavia, toimimme oikeudenmukaisesti ja pidämme lupauksemme. Toimimme sitoutuneesti ja asiantuntevasti hyvässä vuorovaikutuksessa jäsenistön, henkilökunnan ja sidosryhmien kanssa.

VASTUULLISUUS - Pienennämme yhdistyksen hiilijalanjälkeä ja valitsemme yhteistyökumppaneiksi vastuullisia toimijoita. Olemme hyvä ja vastuullinen työnantaja.

Eläkeläiskerhon syyskausi ja välipalatarjoilu alkaa 15.9.

Aika: torstaisin klo 13-15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä

KIINNOSTAAKO MAALAAMINEN TAI PIIRTÄMINEN?

Taide ja sen harrastamisen eri muodot tuovat tekijälleen hyvinvoinnin kokemuksia. Tutkimusten mukaan taideharrastus voi vähentää yksinäisyyttä ja lisätä kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi tulemisen tunteita. HIY:n maalauskerhossa on ohjaajana asiantunteva kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja Sari Koski-Vähälä. Tunnelma ryhmässä on välitön ja rento, uudet harrastajat ovat tervetulleita kokeilemaan.

MITÄ MAALAUSKERHOSSA TEHDÄÄN?

Maalauskerhossa maalataan akryyliväreillä ja piirretään. Silloin tällöin lähdetään porukalla taidenäyttelyihin. Kerholaisten omia töitä on näkyvillä HIY:n toimintakeskuksen kerhohuoneen seinillä ja välillä töistä koostetaan taidenäyttely. Tänä kesänä näyttely oli Roihuvuoren seniorikeskuksessa ja syksyllä se nähdään HIY:n tiloissa Voudintienellä.

TYÖSKENTELYTAVAT

Työskentely kerhossa tapahtuu vapaavalintaisesti maalauksen ja piirustuksen tekniikoilla. Ryhmässä tehdään pääasiassa akryylimaalauksia, minkä lisäksi voi kokeilla vaikkapa akvarelleja. Öljyvärejä ja niiden käyttöön liittyviä maalausnesteitä sekä liuottimia, kuten tärpättiä emme käytä. Piirtää voi mm. lyijykynä, hiili- ja värikyntekniikoin.

AIHEET löytyvät jokaisen tekijän omista kiinnostuksen kohteista; arjesta, luonnosta, eri kulttuureista tai maalaustaiteen historiasta, eikä yhteisiä teemoja ole välttämättä lainkaan. Tällä tavoin varmistetaan, että työskentely ja myös ohjaus kohdentuu jokaisen tekijän vahvuuksiin. Myöskään kärryiltä tipahtamisia ei tapahdu, jos joutuu jonkin kerran olemaan poissa.

OPETUS on ns. ateljeeohjausta, jossa ongelmanratkaisu lähtee aina kunkin tekijän tekeillä olevasta teoksesta ja sen asettamasta haasteesta. Vaikka kerho on matalan kynnyksen tekemistä, niin työskentely on tavoitteellista. On tärkeää, että tekijä voi huomata kehittyvänsä



ja motivoitua siitä. Tekemisen ohessa keskustellaan avoimesti työskentelystä ja teoksista. Ryhmässä opitaan toisilta, iloitaan kanssatekijöiden onnistumisista ja tuetaan epäroinnin hetkellä. Joskus ei itse näe, mikä omassa tekemisessä on hyvää.

MAALAUSKERHOSTA SANOTTUA

Osallistujista osa on käynyt maalauskerhossa jo vuosia. Muun muassa näillä sanoilla he ovat kuvanneet tunnelmiaan kerhossa: "Virkistävää, parantavaa, innostavaa työskentelyä korona-aikanakin. Maalaaminen ei ole pelkästään "värillä" maalaamista, vaan se on luova jatkumo eli vaikka melkein kaksivuotista ulkoista esteitä on ollut välissä, maalaaminen ajatteluna, ideointina ja suunnitteluna ei ole jäänyt. Maalaamisen ja piirtämisen mukanaan tuomat uudet katsomisen ja näkemisen tavat ovat siirtyneet arkeen. Kodin ikkunasta avautuvia näkymiä on tallennettu kameraan toteutettavaksi myöhemmin kerhossa esim. piirtäen. Joku on puolestaan voinut kokea koronarajoitusten myötä jättävänsä maalaamisen, mutta täällä sitä taas ollaan, maalaaminen on niin ihanaa. Itsensä voittamista. Maalaamisen tarve on konkreettinen."

Syyskausi: 5.9. – 19.12. (5.12. ei ole kerhoa)

Aika: maanantaisin klo 12.30-15.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.



HIY:N MAALAUSSKERHON NÄYTTELY

HIY:n toimintakeskuksessa

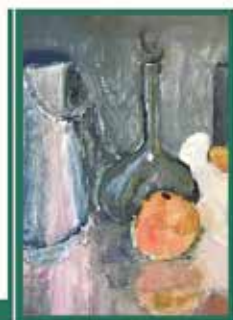
Voudintie 6, Helsinki

Näyttely on avoinna

12.9.-28.10. ma-pe klo 9-15

Avajaiset 12.9. klo 16-17.30

Tervetuloa näyttelyyn!



Apuvälinekummitoimintaa Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla

TARVITSETKO APUVÄLINEKUMMIA?

Onko sinulla rollaattori, manuaali- tai sähköpyörätuoli ja kaipaat käytännön vinkkejä sen avulla liikkumiseen lähiympäristössäsi?

Apuvälinekummi on koulutettu ja vaitiolovelvollinen henkilö, joka tulee luoksesi ja antaa vinkkejä liikkumiseen tarpeittesi mukaan.

Ota yhteyttä HIY:n toimistoon: toimisto@hiy.fi,
puh. 09 7206 240

TULE APUVÄLINEKUMMIKSI!

Oletko käyttänyt rollaattoria, manuaali- tai sähköpyörätuolia tai sähkömopoa jo muutaman vuoden ja liikkumisesi sujuu.

Kiinnostaako vertaistukitoiminta ja haluatko rohkaista myös muita sujuvaan apuvälineen käyttöön osana arkea?

Kysy lisää:

Tuija Mäkelä

puh. 044 765 1322

tuija.makela@invalidiliitto.fi



Kädentaidoista lautapeleihin -kerho

Keväällä 2022 HIY:ssä aloitettiin uusi kädentaitojen ja lautapeli kerho. Käsillä tekeminen on hyväksi aivoille ja se tuottaa myös endorfiinia vähentäen stressiä ja ahdistusta. Ryhmää vetää vapaaehtois-pohjalta Aila Jäntti, joka on kokenut askartelun ohjaaja.

ASKARTELUA?

Käsillä tekeminen on tapa parantaa mielenterveyttä, se on hyvä tapa stimuloida aivoja. Erilaiset käsillä tekemisen muodot ovat myös hyviä tapoja lievittää stressiä, parantaa neuroplastiikkaa sekä työstää omia kykyjä, keskittymistä ja rauhallisuutta. Tehtävään keskittymisen on eräänlainen mindfulness-harjoitus.

Käsien ja aivojen yhteys on tärkeä liittolainen ihmisille. Askartelu on myös palkitsevaa, koska siitä jää konkreettinen jälki, syntyy jotain uutta. Jotain minkä voi ottaa itse käyttöön tai antaa lahjaksi ystävälle.

LAUTAPELEJÄKIN VOI PELATA

Jos askartelu ei kiinnosta, mutta haluaisit kuitenkin tavata muita ja osallistua, voit tulla mukaan ja pelata lautapelejä, joita on tarjolla. Todennäköisesti joku in-

nostuu pelaamaan kanssasi – tai voit toki tulla tutun kaverin kanssa.

MITÄ KERHOSSA OIKEASTAAN TEHDÄÄN?

Kevään aikana kerhossa on tehty:

- sanomalehdestä koreja,
- makrameetöitä, pieni seinämaksamee + amppeli,
- mosaiikkia (tarjotin), sekä
- pelejä.

Syksyllä on toiveissa mm. korujen tekemistä, vanhoista kirjoista askartelua, rautalanka-askartelua ym. Osallistujat voivat tuoda omia toiveita ja ideoita käsillä tekemiseen.

Syyskausi alkaa 6.9. Tapaamiset parillisten viikkojen tiistait

Aika: tiistaisin klo 14.30-17

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä, satunnaisesti mahdollinen materiaalimaksu, josta ilmoitetaan etukäteen.

Englannin kielen keskusteluryhmä

Keväällä 2022 HIY:ssä aloitettiin uusi englannin kielen keskusteluryhmä, joka kokoontui välillä Voudintien kerhohuoneella ja välillä Teamsissä. Ryhmää vetää vapaaehtois-pohjalta Leena Järvinen ja keskustelu on rentoa ja välitöntä. Kaikki englantia osaavat ovat tervetulleita mukaan!

PUHUMALLA OPPII!

Osallistujien ei tarvitse olla sujuvasti englantia osaavia, vaan mukaan voivat tulla myös aloittelijat, jotka ovat kiinnostuneita juttelemaan arkisista asioista englanniksi tutussa ja turvallisessa seurassa.

KIELIOPPI ei ole tässä porukassa tärkeintä, vaan puhumisen harjoittelu käytännössä. Ymmärrettävyys ja selkeys ovat riittäviä tavoitteita myös ääntämisen kohdalla. Englantia puhuessa ei tarvitse kuulostaa syntyperäiseltä britiltä tai amerikkalaiselta. Englannin kieltä puhutaan tuhansin eri tavoin. Pääasia on tulla ymmärretyksi.

USKALTAISITKO?

Siitä on ehkä kauan, kun olet viimeksi puhunut englantia. Matkustelemaan ei ole päässyt eikä täällä kotimaassa kovinkaan usein tule tilanteita, joissa kieltä taitoaan pääsisi treenaamaan. Tuntuu ehkä siltä, että sanat ovat unohtuneet.

VOIT vaikka lukea jotain englanninkielistä tekstiä itseksesi ääneen. Kuulet, että sanat soljuvat ja pikkuhiljaa lausumiseen tulee ehkä varmuuttakin.

MISTÄ SITTEN PUHUTAAN?

Keskusteluaiheet muodostuvat mukanaolijoiden toiveiden ja mieltymysten mukaan. Ryhmässä on keskusteltu kevään aikana muun muassa kesälomasta, sodasta, ruoasta, puutarhanhoidosta, musiikista, kirjoista ja matkailusta.

Syyskausi alkaa 2.9. Tapaamiset parittomien viikkojen perjantait

Aika: perjantaisin klo 12-13

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone / Teams

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä

Canastaa tai sambaa pelaamaan keskiviikkoisin!



Korttipeli canastaa on pelattu HIY:n kerhohuoneella vuosikaudet, myös sambaa pelataan samassa porukassa. Peliporukka on tiivis yhteisö ja pelikavereista pidetään huolta myös pelipäivien ulkopuolella. Koronan aiheuttamien kokoontumisrajoitusten aikana pelaamattomuus aiheutti monille suorastaan vieroitusoireita. Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan, peli opetetaan kyllä.

MILLAINEN KORTTIPELI CANASTA ON?

Canasta on kansainvälisesti tunnettu klassinen korttipeli, jolla on ikää jo yli sata vuotta. Alun perin canasta on tullut Uruguaysta, mutta nykyään se on kaikkialla maailmassa tunnettu peli.

CANASTA on laajalle levinnyt korttipeli, jonka vuoksi siitä on ymmärrettävästi kehittynyt useita eri toisistaan hiukan poikkeavia versioita. Pelissä lopullinen tavoite on kuitenkin aina sama: vastakkaiset pelaajat pyrkivät saavuttamaan 5000 pisteen rajapyykin pöytäyksillä ja canastoilla. Pelin nimeksikin tullut canasta on pelissä seitsemästä samannumeroisesta kortista muodostuva paketti.

CANASTAA pelataan useimmiten neljän henkilön kesken niin, että kaksi vastakkain istuvaa muodostavat joukkueen. Peliä pelataan myös kahden ja kuuden pelaajan versioina. Kortteina käytetään kahta 52 kortin pakkaa ja neljää jokeria.

TAVOITTEENA on muodostaa pöytäyksiä, joihin kuuluu vähintään kolme samannumeroista korttia. Jokerit ja kaikki kakkoset korvaavat minkä tahansa muun kortin. Voittajajoukkue on se, joka saavuttaa ensin 5000 pistettä.

KUKA VOI PELATA CANASTAA?

Canastan pelaaminen ei vaadi matematiikkaa, ei aiempaa pelikokemusta eikä muita erikoistaitoja. Pasiansista ei kuitenkaan ole kysymys, ja se onkin monelle varmasti suurin syy käydä kerhossa pelaamassa. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhdessäolo ovat tärkeitä.

PELAAMISESSA ei tarvita edes kahta kättä, on olemassa korttitelineitä, joihin kortit asetetaan. Mikään muistihirmukaan ei tarvitse olla, siitä ei tarvitse huolehtia. Vaikka sosiaalisen aktiivisuuden ei ole suoraan todettu vähentävän dementiariskiä, sosiaalisuutta kuitenkin pidetään yleisesti hyvänä asiana hyvän terveyden ja voinnin kannalta. Säännöllinen harrastus parantaa tutkitusti elämänlaatua!

Tule tutustumaan peliin ja porukkaan!

Syyskausi alkaa 7.9.

Aika: keskiviikkoisin klo 13–20

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

Lisätiedot: Seija Suominen, puh. 040 744 3209

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

HIY:N VERTAISRYHMÄT

HIY:ssä kokoontuu tulevana kautena kaksi jo pitkään toiminutta vertaisryhmää. Vertaistuki on tärkeä tapa vaihtaa tietoa, lievittää ahdistusta, kertoa ongelmista ja jakaa ratkaisuja. Uusiakin vertaistukiryhmiä voidaan perustaa tarpeen ja vapaaehtoisten innokkuuden mukaan.

KESKUSTELURYHMÄ HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJILLE

Ryhmässä vaihdetaan ajatuksia henkilökohtaisen avustajan työnantajan roolista ja työnantajuuteen liittyvistä kysymyksistä. Tavoitteena on lisätä osallistujien valmiuksia toimia henkilökohtaisen avustajan työnantajana, saada tietoa oikeuksista ja velvollisuuksista sekä kehittyä vuorovaikutustaidoissa. Vertaistuki ja yhdessä keskusteleminen on tärkeää oman työnantajjuuden vahvistamisessa.

Tapaamiset VAIN TEAMSin välityksellä. Tapaamisten ohjelma kehittyy ja muuttuu ajan kuluessa.

pe 5.8. klo 18-20

- Kuulumiset ja syksyn tapaamisten esittely
- Keskustelu HETA-liiton vertaistukiryhmän kahvitauoista
- VIRTUAALIRISTEILY HELSINGISTÄ NORJAN VUONOILLE

pe 2.9. klo 18-20

- Kuulumiset
- Keskustelu hyvinvointialueiden Sote-häkkyrästä.
- Mihin matkailitte virtuaalisesti tai fyysisesti?

pe 7.10. klo 18-20

- Tietoa vertaistapaamisistamme
- Kuulumiset
- VIRTUAALIMATKA TURKUUN

pe 4.11. klo 18-20

- Keskustelu hyvinvointialueiden vammaisten asioiden hoidosta.
- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.

pe 2.12. klo 18-20

- Keskustelu Helsingin ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueiden tulevista palveluista.

- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.

Syyskauden tapaamiset: Tapaamiset kuukauden ensimmäisenä perjantaina 5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Aika: klo 18-20

Paikka: Teams

**Lisätiedot ja Ilmoittautumiset: Heikki Aulio
heikki.aulio@gmail.com tai puh. 040 704 8597
Maksuton ryhmä**

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Vertaistuki on vapaaehtoista ja vastavuoroista kokemuksen ja tiedon jakamista. Amputaatio voi muuttaa elämää monella tavalla. Keskustelu saman kokeneen ja siitä selviytyneen kanssa auttaa jaksamaan, ja antaa uudessa elämäntilanteessa tärkeää tukea ja tietoa.

KOKEMUSTEN jakaminen vertaisten kesken, kunioittavassa ilmapiirissä, lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa. Samat ongelmat läpikäyneiden vertaisten tuki ja yhdessä jakaminen helpottavat tilannetta usein huomattavasti.

AMPUTOITUJEN vertaistapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille. Tule rohkeasti paikalle!

Syyskauden tapaamiset: 9.8. alkaen joka kuukauden toisena tiistaina

Aika: klo 17.30-19.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone, HUOM! Ensimmäinen tapaaminen (9.8.) Hevossalmen lomakylässä, Vuorilahdentie 7

**Lisätiedot ja Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä: Marjaana Väre, marjaana.vare@gmail.com tai tekstiviestinä: puh. 044 350 0071.
Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit**

Omatoimista MOTOMed-liiketerapiaa

Voudintien toimintakeskuksen aulassa voi harjoittaa omatoimista liiketerapiaa jäsenten käytössä olevalla MOTOMedViva 2 laitteella, jonka käyttö on yksinkertaista ja helppoa. Laitteen yhteydessä on käyttöohjeet ja henkilökunta neuvoa mielellään.



LIIKE on lääke keholle ja mielelle. MOTOMed-liiketerapia on turvallista, moottoriavusteista passiivista liikettä sekä moottorin avustamaa aktiivista ja omin voimin tapahtuvaa polkuharjoittelua niin kävelevälle kuin pyörätuolin käyttäjälle. MOTOMed-harjoittelulla voidaan vaikuttaa monipuolisesti fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen kotona, kuntoutuksessa ja hoitolaitoksessa. MOTOMed-harjoittelu sopii hyvin esimerkiksi ikääntyneille lihasvoiman, liikkuvuuden kävelykyvyn ja tasapainon säilyttämiseksi.

LAITTEEN moottoriavusteinen tai passiivinen liike liikuttaa pehmeästi jalkoja, käsiä ja ylävartaloa. Liike rentouttaa. Moottoriavusteisen liikkeen ja poljintehostimen avulla voit harjoitella rasittumatta liikaa. Pienellä lihasvoimalla voi siirtyä passiivisesta liikkeestä aktiiviseen. MOTOMedin moottori jatkaa liikeharjoittelua, kun väsyt tai sinulla ei ole lihasvoimaa. Voit harjoitella omin voimin ja pienin vastusportain. Tämä on ihanteellista kotiharjoittelua sydämelle, verenkierrolle ja lihaksille.

MOTOMED- harjoitusterapiaa voidaan käyttää henkilöillä, joilla on esimerkiksi neurologinen sairaus (kuten MS, aivoverenkierronhäiriö, selkäydinvamma, muut spastisuutta aiheuttavat halvaustilat tai vammat, Parkinson, CP-vamma jne.), ortopedinen vaiva (kuten lonkka- ja polvikulumien liikerajoitukset sekä keino nivelleikkauksen jälkeinen kuntoutus), ikääntyneillä henkilöillä, lasten kuntoutuksessa sekä vuodepotilaiden hoidossa (kooma, tehohoito- ja dialyysipotilaat).

MOTOMED-HARJOITTELULLA voidaan vähentää liikumattomuudesta johtuvia haittoja kuten esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön häiriötä, turvotuksia, niveljäykkyyksiä ja liikerajoituksia, ummetus- ja virtsaamisongelmia, osteoporoosia, lihaskatoa sekä korkeaa verenpainetta. Harjoittelu tehostaa lisäksi aineenvaihduntaa sekä ruuansulatusta ja auttaa näin myös painonhallinnassa.



HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ: KULTURAN 10-VUOTIS JUHLARISTEILY

Ma 5.9. klo 14. Länsiterminaali T2
(Tyynenmerenkatu 14), Eckerö Line M/s Finlandia,
paluu Länsiterminaaliin klo 21.
Ei maihinnousua.

Risteily ja ruokailu ruokajuomineen 35 €
(myös avustajat 35 €),
6-17-vuotiaat lapset 17,50 €

Bar Nosturissa risteilyvieraita viihdyttää
iskelmäyhtye WERANTA

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET JA
MAKSU VIIMEISTÄÄN 29.8.**

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: **Tuula Partanen**
tuula.partanen91@gmail.com tai 045 139 6068 klo 18-20.

MAKSU HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80
Viestikenttään: "RISTEILY ja OSALLISTUJAN NIMI" .
Peruutukset viimeistään 29.8., jonka jälkeen
osallistumismaksua ei palauteta.

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

Liput jaetaan terminaali 2 lähtöselvitysporttien
oikealla puolella. Jokainen saa arpalipun.
Päävoittoina 3 kpl kahden hengen päiväristeilyjä!

TERVETULO!
OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!





Kirjoittaja on järvenpäälässavolainen viäräleoka ja entinen vasarankäyttäjä. Hän saa välillä intomielisiä inspiraatioita, on innostunut vanhoista autoista ja lykkäilee hommiaan niinkuin muutkin.

KIELEN VIVAhteita

Tälläsin Veispuukiin ilmotuksen meänkielellä. Pistin rohviilikuaksi semmosen tällätyn ja tyyhriinnäkösen pärstäkuun ittestäni. Ker-ranki sain mainoa itteäni niin paljo ko halvasin, mutta en laittanu kaikenmailman ilma-naikas-ta ja uumööliä.

Pörrö ja kälmi mie en ole, mutta en mie myöskhän halveeranu, enkä pistäny kethään näskäneestä. Enkä porissu ruokottomia muista ihmisistä. Olin mie sen verra siivosti, ettei muut suivaannu minhuun, ittestäni mie porisin. Freistasin kuitenkin olla kaikitten väarti.

Kolusin mie läpitte kaikitten mahollisten seinät möns-terikshi, jokka mie vain hoksasi olevan kahalansa auki. No mie pyyristel-in ja mainon mielessäni, kuinka riet-haalaisia praatia net jokku kehtaa kirjottaa.

Jo vissiin mie en ollu krantt-u, enkä karehtunu muitten porinoista, mie sanosi ilmotukshen mimmonen molen ja mimmosen äijän mie halun. Mie en perusta um-menplittien ja nulpposilhaan olevitten seurasta, enkä skoiijaamisesta, värkhäämisestä ja lööperin laskhusta. Mie en talkkaa ja tinkaa yhäksheen vasthaan joka asias-ta, enkä luule ainakhan itte olevani muka viksumpi ko muut.

Mie laiton syämitten ja muijjuilunaamojen kuvija, viske-lin niitä hätnäppää joukhon. Nyt mie ootan syän syrjä-länsä.

Tämä ilmotus se vuan on haaskasti ritimoetu. Nua-mavärkki ov vehnäsellä ja naarulla hyrräättellöö, nii on sattuna sanarieskav viäntö. Vua oes se vilihakkata tuommosen emännän kanssa huastella iha nuamatus-ten. Mää tiijä, suattas erreöksiä sattuva toesennii ker-

ra. Nyttii oj jo tuota pähkäelyn puolta ylj kottarpeihin. Oes sitä selevittämistä, että mittee se oekeen sannoo ja meino. Tolokun immeisen näkönen näättäs emäntä-kantitaatti olovan, mutta eepä sitä tiijä enneko saman pöyvän iäressä on syyvä jaahatettu pitemmä aekoo, että mitenkä päen ne tunteet siitä mutjaatuu.

Ne ruukoo immeiset kahvij juonnilla alottoo nuita rii-uuhommia. Kuopijon torille tahi tätilöihin luokse ku tuon emännän veis, nii kyllä kävis kuhina, että mistään kaakoo sitä out naesen löytänä. Suattasivat äetyä kyse-lemmään, että mitenkä työ ootta yhteen tämmääntynä. Sitä jaarakkata alakuun suattas olla iha muille jakkoo. Aatella, mite on näennii pienellä läntillä kieljkiärylöö jos vaekka mihin lähtöön.

No emmä ny viitti tommosee hömpötyksee ryhty. Nau-rava mul tikahruksi saak, ainki kaik ko kuuleva mun jot-tai vastanne johki Feispuuki treffi-ilmotuksee. Älkkä ny hulluja kuvitelko. Vaik on se kyl aik komiännäkönen tos kuvas.

Jos mä tommotti naisepuale kotti toisinki, ni kyl mää jo kuule äiten supatukse ja kommentei jälkkepäi. Jottai et, kuis se flikka ol nin komia, jot meirä Martti tulis just men naimissi, ja alkaa häärä kakaroi, ja ol niinko muukki meirän kylän poja. Kyl muori varman hiuka tota mur-ret ihmettelis. Mite ne ny mahtas ollenka tul keskenän toime, ko sil on ittelläki tommone säkätys? Sitä mä jo fundeerasi, jot kestäskö tommotti suhre kovi pitkän? Sil on ne kaik sukulaisekki siä Tornio kiäppeil, ja Ruottinki pualel on valla poiknaitu. ■

Suomen kielen rikkaus – murteet!
<https://meankielensanakirja.com/fi/>
<https://www.kotus.fi/>

AVUSTAJAVÄLITYKSEN UUDET TUULET

HIY:n kevätkokouksessa 23.4. päätettiin antaa valtuudet yhdistyksen hallitukselle osakeyhtiön perustamiseen sekä yhdistyksen avustajavälityksen liiketoiminnan siirtämiseen perustettavaan yhtiöön. Hallitus piti kevätkokouksen jälkeen kokouksen, jossa uusi osakeyhtiö perustettiin.

AVUSTAJAVÄLITYS OY

Juuri tämän lehden mennessä painoon saimme tiedon siitä, että patentti- ja rekisterihallitus on rekisteröinyt HIY:n perustaman yhtiön nimellä Avustajavälitys Oy. Liiketoiminnan siirrosta kerrotaan tulevissa lehdissä lisää.

YHDISTYKSEN koko osakekannan omistaa Helsingin Invalidien Yhdistys ry, jonka hallitus on nimittänyt perustettavan yrityksen hallitukseen yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Kristiina Karhoksen, varapuheenjohtaja Markku Poikelan ja toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorpan. Yrityksen toimitusjohtajaksi on nimitetty Marko Varjonen. Yrityksen omistaa siis HIY, eli demokraattinen päätöksenteko toteutuu HIY:n jäsenistön nimittämän hallituksen kautta ja toimiva suhde yhdistyksen ja yhtiön välillä toteutuu.

YHTIÖITTÄMISEN HYÖDYT

Yhtiöittämisellä selkeytetään toimintaa niin, että avustajavälitykseen liittyvä liiketoiminta siirretään omaan yhtiöön. Jatkossa yhdistys voi paremmin keskittyä monipuolisten jäsenpalvelujen tarjoamiseen ja yhdistyksen muuhun toimintaan. Toimenpiteellä vähenne-

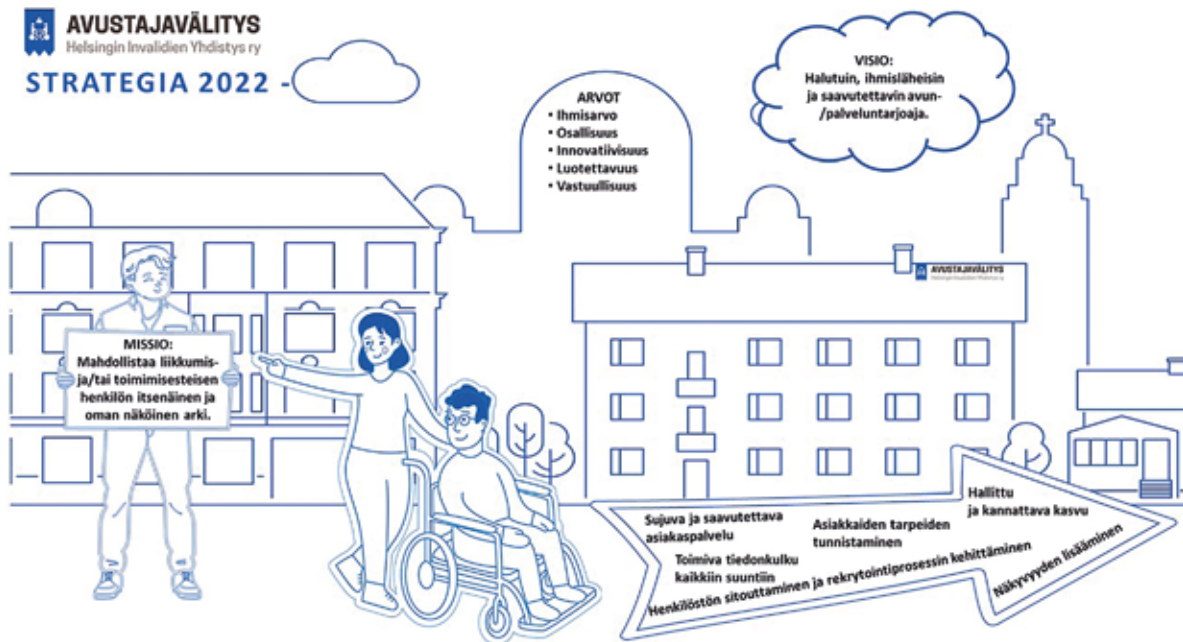
tään yhdistyksen taloudellisia riskejä ja näin luodaan varmemmat olosuhteet yhdistyksen toiminnalle. Palveluliiketoiminnan erottaminen erilliseen yhtiöön luo selkeyttä viranomaisten suuntaan. Yhtiön perustaminen mahdollistaa liiketoiminnan laajentumisen myös Helsingin ulkopuolelle.

YHTIÖN tarkoituksena on tehdä voittoa, jotta sitä voidaan käyttää omistavan yhdistyksen toimintaan. Jatkossa yhdistys voi paremmin keskittyä omaan toimintaansa ja sen kehittämiseen. HIY:n kiinteistöt, vuokra-asunnot ja Hevossalmi säilyvät edelleen yhdistyksen omaisuutena.

MIKÄ MUUTTUU?

Vaikka virallinen nimi muuttuu ja liiketoimintaa jatkaa uusi osakeyhtiö, niin avustajavälityksen toiminta jatkuu tuttujen avustajien ja toimistohenkilöstön toimesta niin, että asiakkaille ei liiketoimintasiirrosta koidu merkittäviä muutoksia. Avustajavälitys on jatkossakin helposti lähestyttävää, ihmiskeskeistä ja sujuvaa.

UUDEN osakeyhtiön arvot ovat HIY:n arvot: ihmisarvo, osallisuus, innovatiivisuus, luotettavuus ja vas-



tuullisuus. Näitä arvoja jalkautetaan koko avustajavälityksen toimintaan. Henkilöstön koulutukseen ja rekrytointiin satsataan entistä enemmän ja viestintää sekä avustajien että asiakkaiden kanssa kehitetään entistä toimivammaksi.

TUTTUA HENKILÖKUNTAA JATKOSSAKIN

HIY:n avustajavälityksessä työskentelee tällä hetkellä palvelupäällikkö, asiakkuuspäällikkö, kaksi koordinaattoria ja 125 henkilökohtaista avustajaa, joista kaikilla on vakituiset työsuhteet. Avustajien viikkotuntimäärät vaihtelevat suuresti, koska moni tekee avustajan työtä esimerkiksi opiskelun tai muun syyn takia täyttä päivää vähemmän.

VIIME vuoden lopussa toteutetun avustajien työtyytyväisyyskyselyn perusteella HIY:n avustajavälitys on pidetty työpaikka, jossa moni on viihtynyt jo vuosia. Kyselyn avoimissa vastauksissa kerrottiin syitä viihtymiseen: ihanat asiakkaat, tärkeäksi koettu ja ihmisläheinen työ, joustavuus ja töiden vaihtelevuus.

ASIAKKAAT voivat siis olla luottavaisin mielin. Tarkoitus on, että tutut avustajat jatkavat uuden yrityksen

palveluksessa ja toimistolla puhelimeen ja viesteihin vastaavat tutut ihmiset.

UUTENA toimitusjohtajana yrityksessä aloittaa HIY:n talous- ja kiinteistöpäällikkönä vuoden vaihteessa aloittanut Marko Varjonen. Hän jatkaa edelleen HIY:n talous- ja kiinteistöasioiden hoitoa yhdessä yhdistyksen toiminnanjohtajan ja taloussihteerin kanssa.

MARKO VARJONEN YHTIÖN VISIOSTA

Helsingin Invalidien Yhdistyksen avustajavälitys on tehnyt erinomaista työtä. Tulemme yhtiönä jatkamaan HIY:n avustajavälityksen viitoittamalla tiellä jatkaen toimintaa samojen arvojen pohjalta.

TAVOITTEENAMME on kehittää toimintaamme niin laadullisesti kuin määrällisesti. Haluamme mahdollistaa asiakkaidemme itsenäisen ja oman näköisen elämän ja tavoitteenamme on olla halutuin, ihmisläheisin ja saavutettavin palveluntarjoaja. Yhteiskunnallisena yrityksenä tavoitteenamme on myös toiminnallamme edistää omistajamme eli HIY:n yhteiskunnallisten tavoitteiden toteutumista.

Kesäistä haaveilua

*Kuu kiurusta kesään,
Puoli kuuta peipposesta,
Västaräkistä vähäsen,
Pääskystä ei päivääkään
- Vanha sananlasku*

TOUKOKUU 2022

Aamukahvi parvekkeella. Palelen, haaveilen helteestä ja tulevasta kesälomasta. Jospa tälle kesälle voisi jo suunnitella jotain reissua, muuallekin kuin mökkimaisemiin?

Eipä ole näkynyt kiuruja eikä pääskyjä. Järkyttävän huono ilma.

Torstaina aamukahvilla (en palele enää, parvekelämmi-
tin toimii taas) huomasin pääskysten sijaan muita kesän
merkkejä. Kerrostalon kokoiset risteilyalukset ovat
palanneet Hernesaareen. Komeita nimiä niillä: Spirit
of Discovery, Voyager of the Seas, Celebrity Silhouette.
Olisiko risteilijöiden saapuminen taas Helsinkiin posi-
tiivinen merkki tilanteen normalisoitumisesta? Ehkä
asiakkaidenkin kanssa vois taas suunnitella jotain kivaa
tekemistä kesäkuukausille?

Niistä pääskysistä vielä... Ei ihme, etten ole niitä näh-
nyt. Yle osasi kertoa, että tällä vuosituhannella kannat
ovat vähentyneet niin jyrkästi, että kaikki kolme Suo-
messä pesivää pääskyslajia on jo uhanalaisia.

KESÄKUU 2022

Sähkölasku verkkopankissa. Summasta päätellen tuli
toukokuussa tutkailtua oikein urakalla kesän merkkejä
ja suunniteltua lomaa, ja yleensä näköjään parvekkeella
lämmitin täydellä teholla.

Elämisen kallistumisesta ja ilmastokriiseilystä huoli-
matta olen päättänyt, että matkustamme heinäkuussa
etelän lämpöön ja tällä kertaa mahdollisimman vaivat-
tomasti pakettimatalla.

Ei, unohdetaan ehdottomasti viimeinen kohta! Heti



ensimmäisten hakujen jälkeen muistin miksi inhoan
matkatoimistojen nettisivuja ja niiden alkeellisia haku-
toimintoja. Keski-ikäisyyteni paljastuu viimeistään nyt:
"kyllä ennen vaan oli kaikki paremmin". Haettiin Ärrältä
kasa paksuja matkatoimisto kataloogeja ja plärättiin si-
vut hiirenkorville matkaa etsiessä.

Plan B, varaa sittenkin lennot ja majoitus erikseen.
Työssä päivät kuluvat nopeasti. Asiakkaiden kanssa on
säännöllisten viikkotöiden lisäksi ehditty tehdä vaikka
mitä - ulkoiltu paljon, käyty kahviloissa, ostoksilla ja
palvelukeskuksissa, teatterissa sekä taidenäyttelyissä.

Samalla on myös törmätty jokakesäiseen ongelmaan
avustajatuntien ja matkapalvelun matkojen rajalli-
suuteen. Kunpa tunnit ja matkamäärät eivät olisi niin
tiukasti kalenterikuukausiin sidottu ja aikaisempina
kuukausina käyttämättä jäänyttä saldoa voisi käyttää
kesäkuukausina. Toivoisi tekniikan mahdollistavan
enemmän joustavuutta tai ehkä sitä kuuluisaa tapaus-
kohtaista harkintaa voisi soveltaa asiakkaiden hyväksi
eikä aina sanoa suoraan "ei onnistu".

Ja hei, en sittenkään ole ihan toivoton yrittäjä! Yr-
tit kasvavat ja voivat hyvin ruukuissaan. Ensimmäiset
ruuat on maustettu omilla yrteillä ja basilikaa on riit-
tänyt myös peston valmistamiseen. Kaikki kukat myös
hengissä, ainakin vielä.

HEINÄ-ELOKU 2022

Vielä viimeiset tehtävät ja työpäivät ennen lomaa. Iha-
nan aurinkoista ja lämmintä.

Kiva filis jäädä lomalle, kun kaikille asiakkaille on vah-
vistettu hyvät lomatuuraajat.

Opiskelijan muutto saatiin hoidettua etuajassa ja ilman
ongelmia. Muista antaa muuttofirmalle positiivinen pa-
laute loppulaskun yhteydessä!

Pitkä ilta, laukut vihdoinkin pakattu ja aikaisin aamulla
kohti lentokenttää ja... ■

ASAHI-terveysliikunta

Asahi palaa ilahduttamaan jäseniämme maanantaisin. Asahia ja Jonnaa on kyselty parin vuoden tauon aikana jatkuvasti ja syksyllä 2022 aloitamme ryhmän uudestaan. Asahia pääsee harrastamaan joko paikan päälle tai etänä Teams-yhteyden kautta. Osallistuminen ei jää siis taksimatkoista kiinni! Jonna kertoo itse mistä asahissa on kyse.



MISTÄ ASAHISSA ON KYSYMYS?

Päätyössäni osteopaattina, hoitaessani tuki- ja liikuntaelinvaivoja, joudun usein vastaamaan kysymykseen, mitä asiakas voisi itse tehdä tervehtyäkseen. Hakeuduinkin aikanaan Asahi-ohjaajakoulutukseen saadakseni lisätyökaluja asiakkaiden oman hoidon ohjaamiseen ja kotiharjoitteluun. Asahissa minua miellyttää sen yksinkertaisuus, vaikka se samaan aikaan on hyvin tehokasta. Asahissa oppii kuuntelemaan omaa kehoaan, keho vetreytyy ja kuntoutuu ikään kuin vaivihkaa.

ASAHI-TERVEYSLIIKUNTA on suunniteltu ennaltaehkäisemään ja hoitamaan vaivoja. Asahissa harjoitetaan ja avataan hartiaseudun lihaksia ja niveliä, samalla kun harjoitetaan selkää, hyvää pystysuoraa asentoa ja rentoutta. Asahi ei ole mitään kuntourheilua, koska siinä ei välttämättä tule edes hiki.

MITÄ ASAHISSA TEHDÄÄN?

Asahin liikkeet on suunniteltu niin yksinkertaisiksi, että kuka tahansa pystyy tekemään ne. Liikkeet tehdään paikallaan seisten tai ne voidaan tehdä istuma-asennossa. Liikkeet ovat terapeuttisten vaikutusten vuoksi tehokkaita, vahvistavia ja kuntouttavia. Asahissa ei ole osallistumiskynnystä, se sopii oikeasti kaikille, myös huonokuntoisille, ylipainoisille ja jopa lievästi sairaille.

ASAHI-LIIKKEET ovat pehmeitä ja hitaita, jolloin kudokset stimuloituvat vahvistumaan, mutta eivät kulu.

Asahi sopii myös osteoporootikoille, koska luustoon kohdistuu vääntöä ja puristusta, mutta ei liiallista rasitusta. Asahi harjoitusta tehdään tietoisesti hengittäen. Syvään hengittäminen poistaa paremmin hiilidioksidin keuhkoista ja siten myös verestä ja kudoksista. Näin kudosten happamuus lievittyy. Tämä on tärkeää siksi, että esimerkiksi luukudoksen mineralisaatio vähenee, jos elimistö on liian hapan. Hengityksen harjoittaminen on hyödyksi jokaiselle, mutta erityisen tärkeää se on keuhkosairauksista kärsiville.

KOKO Asahi-tunnin ajan koko keho on pienessä liikkeessä. Lihasten venytys ja supistus toistuvat jatkuvasti. Kehoa pumpataan kevyesti, jolloin nivelkapselit tuottavat riittävästi nivelnestettä, "nivelenruokaa", ja välilevyt saavat takaisin nestepitoisuuttaan verrattuna staattiseen paineeseen. Seisoma- tai istumatyö voi helposti turvottaa ylä- tai alaraajoja. Asahissa kaikki liikkeet on suunniteltu niin, että ne tehdään rauhallisesti pumpaten ja hengityksen tukemana. Tämä tukee elimistön nestekierron (lymfa) vilkastumista ja turvotus voi vähentyä.

Syyskausi: 5.9. – 19.12. (5.12. peruttu)

Aika: maanantaisin klo 10-11

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali / Teams

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

HELPOSTI LÄHESTYTTÄVÄ BOCCIA, JOKA SOPII LÄHES KAIKILLE

Bocciaa on pelattu HIY:ssä jo vuosikymmenten ajan. Mitään erikoisvälineitä ei tarvita, HIY:ssä on tarvittavat välineet. Pukeutuminen on vapaata ja tunnelma pelin aikana rento, yhteinen kahvihetki pidetään aina suunnilleen pelin puolivälissä. Ryhmä on helposti lähestyttävä ja lisää pelaajia otetaan mukaan mielellään. Kesällä pelataan säävarauksella Hevossalmen lomakylässä.



MIKÄ IHMEEN BOCCIA?

Boccia on italialaissyntyinen pallopeti, joka muistuttaa läheisesti petanquetta. Nykymuotoista bocciaa kehitettiin vuosien ajan vammaisurheilulajiksi, ja vasta 1984 laji oli mukana ensimmäisen kerran New Yorkin Paralympialaisissa.

BOCCIA vaatii pelaajalta tarkkuutta, keskittymiskykyä ja taktista osaamista. Pelimuotona se soveltuu erinomaisesti kaikille ja onkin hyvä pelimuoto muun muassa vaikeavammaisille, mutta myös kaikille muille kilpailunhaluisille henkilöille.

PELIVÄLINEET

Sisällä pelattaessa käytetään pehmeitä, nahkapintaisia pelipalloja. Pelipalloista kuusi on punaisia ja kuusi sinisiä. Näiden lisäksi peliin kuuluu samasta materiaalista valmistettu samankokoinen valkoinen maalipallo.

ULKONA pelattaessa pelivälineinä ovat 12 kovasta materiaalista valmistettua pelipalloa, joita on kahta eri väriä. Näiden lisäksi peliin kuuluu samasta aineesta valmistettu samankokoinen valkoinen pallo, jota kutsutaan maalipalloksi.

PELIN TARKOITUS JA PELIN KULKU

Pelin tarkoituksena on saada oma pelipallo tai -pallot mahdollisimman lähelle maalipalloa. Maalipalloa, kuten kaikkia muitakin kentällä olevia palloja, saa myös siirtää osumalla siihen/niihin omalla pelipallolla. Pelipallo ja maalipallo voidaan heittää, vierittää, työntää tai potkaista pelikentälle. Apuvälineiden käyttö tähtäyksessä tai heittämisessä on kielletty. Pelatessa autetaan pallojen keräilyssä niitä, jotka eivät siihen itse kykene, ja joilla ei ole avustajaa mukana.

LOPPUTULOS

Kierroksen voittaa se henkilö/joukkue, jonka pelipallo(t) ovat lähempänä maalipalloa kuin vastustajan pelipallo(t). Hävinnyt joukkue saa kierroksesta nolla (0) pistettä ja voittanut joukkue niin monta pistettä, kuin sillä on pelipalloja lähempänä maalipalloa verrattuna vastustajan pelipalloihin.

Syyskausi alkaa 6.9.

Aika: tiistaisin klo 12–15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Lisätiedot: Paula Talpia, puh. 040 514 3395.

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

Istumalentopalloa = "ististä" Siltamäessä

*Istumalentopallo on erittäin dynaaminen kahden kuusihenkisen joukkueen peli. Kyseessä on sosiaalinen joukkuelaji, joka edistää kehontuntemusta, ja jossa keskivartalon hallinta sekä koordinaatiotaito kehittyvät. Istumalentopallo on sovellutus taval-
lisesta lentopallosta ja se on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joille pystylentopallon pelaaminen on mahdotonta. Laji on erittäin integroitunut, joten niin vammaiset kuin vammattomat voivat yhdessä harrastaa lajia.*



MITEN ISTIS EROAA PYSTYLENTOPALLOSTA?

Istumalentopallo on luonteeltaan nopeatempoisempi kuin tavallinen lentopallo. Istumalentopallo on sovellettu muoto tavallisesta lentopallosta. Istumalentopallon säännöt ovat lähes samat kuin pystylentopallossa. Istumalentopallon kenttä on normaalia lentopallokenttää pienempi, ja verkko on alempana, mistä johtuen pallo lentää matalammalla.

KENELLE ISTUMALENTOPALLO SOPII?

Yleisin istumalentopalloilijan vamma on alaraajan vamma, esimerkiksi amputaatio. Istumalentopallossa on sallittua käyttää käsiproteesia tai tukisidoksia, mikäli ne eivät aiheuta vaaraa muille pelaajille. Sen sijaan jalkaproteesin käyttö on kiellettyä.

ISTUMALENTOPALLOTREENEIHIN voi tulla kokeilemaan ilman (istuma-) lentopallotaustaa. Treeni sopii siis myös aloittelijoille. Lajissa on huomioitava, että se vaatii hyvää istumatasapainoa. Lajissa istutaan lattialla ja liikkuminen toteutuu käsien ja jalkojen avulla. Myös pelkkien käsien avulla liikkuminen on mahdollista. Laji edellyttää käsiltä hyvää toimintakykyä. Hyvästä var-
talonhallinnasta on etua. Treeneissä käy aikuisia, joista

suurin osa on miehiä, mutta nuoret ja naiset ovat toki tervetulleita. Laji on melko fyysinen ja sopii myös vammattomille liikuntamuodoksi.

PELIVÄLINEISTÄ

Pelaajalla on normaalit pelivarusteet. Pelaajat käyttävät yleensä pitkiä housuja. Pelipallo on tavallinen lentopallo. Verkko ja pallot löytyvät Siltamäen salista, eli omia varusteita ei mukavia ja joustavia liikuntavaatteita lukuunottamatta tarvita.

Syyskausi: 8.9.-15.12. (1.12. peruttu)

Aika: torstaisin klo 19-21

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu,

Siltakyläntie 7-9, Helsinki

Lisätiedot: Petra Pakarinen,

petra.pakarinen@wippies.fi

Ilmoittautuminen: hiyhelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

Liikuntaryhmä toteutetaan yhteistyössä

Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

MITÄ IHMEEN KUNTONYRKKEILYÄ?

Kuntonyrkkeily on liikuntamuoto, jonka liikkeet on lainattu nyrkkeilyharjoittelusta. HIY:n kuntonyrkkeilyssä kaveria ei lyödä nokkaan vaan harjoittelussa sovitaan iskusarjat, jotka lyödään parin pitelemiin pistehanskoihin. Laji sopii monelle, ja kaikki ovat tervetulleita katsomaan ja kokeilemaan!

MITÄ HIY:N KUNTONYRKKEILYSSÄ TEHDÄÄN?

Alkujumppa tapahtuu meillä istuen. Verryttemme yläraajoja ja teemme kiertoliikkeitä. Samalla vaihdamme aina kuulumisia. Sosiaalinen puoli on meillä tärkeässä roolissa. Ryhmässä on hyvä henki ja hauska tunnelma!

ALKUJUMPAN jälkeen on pariharjoittelun vuoro. Ensimmäisen sovimme tehtävän iskusarjan. Ohje voi kuulua vaikkapa "etukäden suora ja takakäden yläkoukku", jolloin vastaanottava pari tietää miten pistehanskansa laittaa tyrkylle ja kaveri lyö niihin sovitut lyönnit. Joskus teemme helppoja sarjoja, jotka voi tehdä nopeasti ja paremmin miettimättä. Joskus teemme pidempiä sarjoja, joissa haastamme muistia ja koordinaatiota. Kuntonyrkkeily on kuin tanssi, jossa kummallakin on omat askeleet. Lajissa saa myös aivojumppaa!

TAVALLISESTA nyrkkeilyharjoittelusta poiketen meillä lyönnit tehdään paikallaan, seisten tai istuen. Monella ryhmäläisellä on haasteita kävelyn tai tasapainon kanssa. Tarvittaessa voi ottaa tuolin alle tai tukea harjoittellessa pöydänreunaan tai seinään. Moni sanoo nyrkkeilyharjoittelun vaikuttaneen positiivisesti juuri tasapainoon. Myös pyörätuolista käsin kuntonyrkkeily onnistuu mainiosti.

LOPUKSI teemme kuntopiirin, jossa teemme monipuolisesti erilaisia liikkeitä. Tarjolla on vaihtoehtoja ja versioita, jotta jokaiselle löytyy sopivia harjoitteita. Suosittu väline on maassa seisova nyrkkeilyssäkki, joka heiluu lyönneistä edestakaisin vieteriensä varassa.

KENELLE KUNTONYRKKEILY SOPII?

Kuntonyrkkeilyä voivat harrastaa miltei kaikki, jotka ovat lajista kiinnostuneita. Laji on sovellettavissa monenlaiselle toimintakyvylle. Harjoitella voi esimerkiksi koordinaatiota, reaktiokykyä, voimaa, kestävyyttä, tarkkuutta, muistia - ja tietenkin nyrkkeilyn perusjuttuja, vaikkapa käsien pitämistä ylhäällä "suojauksessa" vaikei kukaan ole harjoituksissa korvalle pamauttamassakaan.

KUNTONYRKKEILYÄ voi suositella esimerkiksi opiskelijoille ja muille istumatyöntekijöille, koska he tekevät paljon staattista lihastyötä ja käyttävät useimmiten vain toista kättä. Nyrkkeily pistää hartiaseudun ja käsivarret liikkeelle. Lihakset pääsevät töihin, verenkierto elpyy ja lyöntien tärhdykset vahvistavat luita. Kuntonyrkkeilyn monipuoliset harjoitukset parantavat lihaskuntoa ja peruskestävyyttä.

KUNTONYRKKEILY TEKEE HYVÄÄ

Suurin syy lajin suosiolle lienee se, että nyrkkeileminen on hauskaa. Kuntonyrkkeilyn vauhti, vaihtelevuus ja tekninen haastavuus auttavat tehokkaasti unohtamaan

arkipäivän stressitekijät. Kunnon kohoaminen, lajin sosiaalisuus, henkisen vireyden lisääntyminen ja itsepuolustustaidon kehittyminen kohentavat itsetuntoa.

HIY:N iloinen nyrkkeilyryhmä ottaa uudet harrastajat aina lämpimästi joukkoonsa! Tule sellaisena kuin olet!

Syyskausi koostuu 4-5 viikon mittaisista jaksoista.

Ensimmäinen jaksopidettä ajalla 4.9.-25.9.2022.

Aika: sunnuntaisin klo 17.30-18.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Lisätiedot: Jenni Blomqvist, puh. 050 306 6961,

s-posti: jennibboxing@gmail.com.

Hinta: 25 euroa HIY:n jäsenille,

50 euroa ei-jäsenille / jaksot.

Pitkäaikaisen harrastajan terveiset

Olen kuntonyrkkeilyn ja muunkin liikunnan myötä tullut varmemmaksi kävelijäksi ja kävelykykyäni on kohentunut. Olen tullut rohkeammaksi kokeilemaan jotakin uutta tai vaikkapa haastamaan ja kokeilemaan omia rajojani pienimuotoisesti, turvallisissa puitteissa kuntonyrkkeilytunneilla.

Suosittelen rohkeasti kokeilemaan kuntonyrkkeilyä. Ohjaajamme Jenni osaa rautaisella kokemuksella ja ammattitaidolla soveltaa nyrkkeilyä siten, että se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Vertaistuen merkitystä ei voi korostaa koskaan liikaa. Vertaistuki on todella tärkeää ja sitä olen saanut kaikkina näinä vuosina, kun olen käynyt kuntonyrkkeilytunneilla. Jokainen ryhmäläinen voi täysin rennosti olla oma itsensä, ryhmässä otetaan hyvin huomioon toisen ryhmäläisen rajoitukset. Tunnilla jutellaan ja nauretaan. Huumori kukkii ja musiikki soi.

Vaikka olisin miten väsynyt tunnin alkaessa ja lopussa rankan treenin ansiosta, on liikunnasta saatu ilo parasta lääkettä keholle ja mielelle. Tässä ryhmässä on nauru herkässä. Kiitos ryhmäläiset ja kiitos Jennille mahtavasta ohjaamisesta ja kannustamisesta. Jos haluaisin jotakin toivoa, niin toivoisin, että tunteja olisi kaksi viikossa. Vielä kerran rohkeasti kokeilemaan ja nauttimaan kuntonyrkkeilystä. Monipuolista liikuntaa liikuntaesteisille on mielestäni liian vähän tarjolla.

Helena Barck

HIY:n oma kuntosalivuoro Validiassa



HIY on jo vuosien ajan tarjonnut jäsenilleen mahdollisuuden käydä meidän omalla vuorolla treenaamassa Validian kuntosalilla. Kuntosali on suunniteltu erityisesti liikuntavammaisen tarpeet huomioiden. Salissa on laaja valikoima ennen kaikkea pyörätuolin käyttäjille suunniteltuja portaattomasti paineilmalla säädettäviä HUR-kuntosalilaitteita, joiden käyttö onnistuu niin kävelevältä kuin pyörätuolinkäyttäjältäkin.

KUNTOSALILLA KANNATTAA KÄYDÄ

Kuntosaliharjoittelu on yksi suosituimmista kuntoilu- ja voimistelu- ja liikuntamuodoista. Suosion syitä on monia, mutta yksi on varmasti sen tehokkuus. Kuntosaliharjoittelun hyödyt näkyvät nopeasti ja se onkin yksi tehokkaimmista harjoitusmuodoista, mitä on olemassa. Eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa lihaskuntoharjoittelua.

KUNTOSALI on liikuntapaikka, jossa kaikki voivat kehittää tai ylläpitää omaa kuntoa, esimerkiksi kuntosalilaitteilla tai painoilla. Kuntosali soveltuu kaikille liikunnasta kiinnostuneille, sillä voit treenata siellä itsellesi sopivalla tavalla. Kuntosalilla on monipuolisia harjoittelumahdollisuuksia, kuten painot, laitteet sekä oma kehonpaino. Kuntosalilla harjoitellaan vapaasti ilman ohjattua alkulämmittelyä/loppuvenyttelyä.

KUNTOSALIHARJOITTELUN tehokkuuden yksi iso asia on se, että tehoja voi aina nostaa lisää. Et ole sidottu muun ryhmän taito- tai voimatasoon, vaan voit joka treenillä halutessasi viedä treeniäsi eteenpäin. Voit löytää sinulle toimivimmat laitteet ja liikkeet helposti, sekä saada treeniäsi enemmän niistä elementtejä, mitä sille henkilökohtaisesti kaipaavat.

HIY:N omalla vuorolla on paikalla ohjaaja, joka neuvoo laitteiden käytössä. Jos tarvitset avustajaa, niin otathan oman avustajan mukaan.

KENELLE KUNTOSALIHARJOITTELU SOVELTUU?

Kuntosali on jokaiselle sopiva harrastus. Monipuolinen sekä säännöllinen liikunta on ihmiselle erittäin tärkeää ja kuntosaliharrastus on siihen kätevä vaihtoehto. Kuntosalilla et tarvitse omaa valmentajaa, joten sinä itse päätät, miten treenaat. Kuntosali on hyvä liikuntavaihtoehto liikuntarajoitteisille, sillä salilla on monipuolisia harjoittelumahdollisuuksia.

ERITYISIÄ välineitä ei luonnollisesti tarvita. Mukavat, liikkumiseen soveltuvat vaatteet, vesipullo ja reipas mieli riittävät!

Syyskausi: 8.9. – 15.12.

Aika: torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: toimisto@hiy.fi / puh. 09 720 6240 tai paikan päällä.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLOA VALIDIASSA

Pyörätuolikoripallo soveltuu erinomaisesti liikuntavammaisille henkilöille, joiden käsien toimintakyky on hyvä. Yleisimmät vammaryhmät lajin parissa ovat selkäydinvammaisesta ja alaraaja-amputoidut. Kaikki pyörätuolikoripalloilijat eivät käytä pyörätuolia arkiliikumisessa.



PYÖRÄTUOLIKORIS HARRASTUKSENA

Pyörätuolikoripallo on myös erinomainen harrastus fyysisen ja psyykkisen kunnon sekä sosiaalisten kanssakäymisten ylläpitämiseen. Fyysisenä lajina pyörätuolikoripallo vahvistaa lihaksia. Muun muassa liikkuminen ja siirtymiset helpottuvat. Monipuolisena ja vaativana lajina pyörätuolikoripallo tuo sopivasti haasteita ja tätä kautta onnistumisen kokemuksia. Joukkuepelinä pyörätuolikoripallo antaa mahdollisuuden löytää helposti uusia kavereita ja tarjoaa vertaistukea.

MITEN PYÖRÄTUOLIKORIS EROAA "TAVALLISESTA" KORIPALLOSTA?

Pyörätuolikoripallo on pallopeli, joka on sovellettu varsin vähäisin muutoksin tavallisesta koripallosta. Joukkueeseen voi kuulua korkeintaan 12 pelaajaa, joista kerrallaan viisi voi olla kentällä. Pelaajat käyttävät erityisiä ketterämpiä pyörätuoleja. HIY:n ryhmässä pyritään järjestämään lajikokeilulle / uudelle pelaajalle pelituolin, jolla pääsee alkuun. Oikea väline tekee harastamisesta mielekäästä.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO säännöissä on muutamia eroja tavalliseen koripalloon verrattuna. Eroavaisuudet koskevat lähinnä pallon kuljettamista ja pelituoleilla otettavia kontakteja. Kuitenkin suurin osa säännöistä, esimerkiksi korien korkeudet, kentän mitat ja hyökkäys- sekä peliajat ovat samoja.

TULE ROHKEASTI MUKAAN!

Harjoitusten alussa harjoitellaan heittoja ja syöttöjä ja tehdään muita pari- ja ryhmäharjoituksia. Lopuksi pelataan yhdessä. Ryhmässä ei ole varsinaista ohjaajaa, eikä treeniin kuulu ohjattua alkulämmittelyä/loppuvenyttelyä. Kannustamme kaikkia vähänkin pyörätuolikoripallosta kiinnostuneita tulemaan katsomaan ja kokeilemaan.

Syyskausi: 8.9. – 15.12.

Aika: torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Jarmo Leppänen puh.

040 838 9479, jarmo.leppanen@live.com

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

Pyörätuolirugby on vauhdikas laji

Pyörätuolirugby on vauhdikas ja taktinen joukkuelaji. Lajissa on myös täyden kontaktin ottaminen pyörätuolilla sallittu. Lajin aloittaakseen ei tarvitse muuta kuin avointa mieltä ja poltetta liikuntaan, eli myös aivan vasta-alkajatkin ovat tervetulleita.



MITÄ PYÖRÄTUOLIRUGBY OIKEIN ON?

Kyseessä on hyvin taktinen kontaktilaji, joka on suunniteltu pyörätuolia käyttäville henkilöille, joilla on rajoituksia myös käsien toimintakyvyssä. Peli on saanut vaikutteita amerikkalaisesta jalkapallosta, rugbysta, koripallosta ja jääkiekosta.

LAJIA harrastavat sekä miehet että naiset ja sitä pelataan myös sekajoukkueissa. Pyörätuolirugby on sisälaji. Pelissä ratkaisee ryhmähenki, uskallus ja pelisilmä. Pyörätuolirugby on joukkuelaji, jossa kontakti oman joukkueen kanssa on tärkeä.

KENELLE LAJI SOPII?

Pyörätuolirugby on luotu henkilöille, jotka nauttivat vauhdikkaasta ja fyysisestä harrastuksesta vaikka istuvatkin pyörätuolissa. Lajissa järjestetään myös kilpailuja. Kaikki ei kuitenkaan riipu fyysisestä kunnosta, vaan kyseessä on hyvin taktinen kontaktilaji, jota voi harrastaa myös henkilöt, joilla on rajoittunut käsien toimintakyky.

LAJIN luokituksen saamiseen kansainvälisiin peleihin

täytyy henkilöllä olla häiriöitä vähintään kolmessa raajassa. Tästä on kuitenkin kansallisissa sarjoissa kyetty joustamaan. Suomen maajoukkue matkustaa aika ajoin myös ulkomailla ja etsii aktiivisesti uusia pelaajia, joten myös nouseminen maajoukkueeseen ja kansainvälisiin ympyröihin on mahdollista.

VÄLINEET

Lajia aloittaessa ei juurikaan tarvitse mitään varusteita, sillä alkuun pääsee muiden pelaajien vanhoilla pelituoileilla, vöillä ja hanskoilla. Kyseisten välineiden hankinta tulee kyllä eteen, mikäli lajia alkaa säännöllisesti kilpatasolla harrastamaan. Lajin alkuvaiheen kustannuksiin voi hakea Startti-stipendiä ja välinehankintoihin on myös muita apurahamahdollisuuksia

Syyskausi: 7.9. – 14.12.

Aika: keskiviikkoisin klo 18.30-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Tuukka Nisso

puh. 050 529 9192, tuukka.nisso@outlook.com

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

Pyörätuolisalibandyyn on helppo tulla mukaan

Pyörätuolisalibandy on hauska liikuntaharrastus, johon on helppo tulla mukaan. Lajia ei tarvitse tuntea entuudestaan. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa. Yhdessä pelaaminen ja liikunnasta nauttiminen on se juttu! Tule rohkeasti kokeilemaan.



MILLAISTA ON PYÖRÄTUOLISALIBANDY?

Suomessa on erityiskouluissa pelattu pyörätuoli- ja sähköpyörätuolisählyä jo 1980-luvulla, mutta lajin Suomeen rantautumisajankohtana voi pitää 1990-luvun alkua. Laji soveltuu pyörätuolin käyttäjien laajalle toimintakykykirjolle.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY on vaikeavammaisille henkilöille suunnattu joukkuepeli, jossa miehet ja naiset pelaavat samoissa joukkueissa. Pelivälineenä on salibandypallo ja pelaajat käyttävät itselleen sopivan pituista mailaa. Urheiluliikkeistä saa mailoja, mutta alkuun pääsee lainaamalla mailaa Validian välinevarastosta,

KENTÄLLÄ pelaa kulloinkin treeneihin tullut määrä pelaajia, eli mistään virallisista säännöistä ei pidetä kiinni.

VÄLINEET

Liikuntaan sopivat vaatteet on hyvä olla ja mielellään oma maila mutta sekään ei ole varsinkaan aluksi pakollinen, sillä hallilta löytyy mailoja. Ryhmässä harjoitellaan syöttöjä ja pallon hallintaa. Lopuksi pelataan yhdessä.

Ryhmään mahtuu hyvin uusia pelaajia, joten aloittelijat ovat tervetulleita!

Syyskausi: 5.9. – 12.12.

Aika: maanantaisin klo 19-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Olli Palonen opalonen@gmail.com / 0407187577

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

Sisäkurling on hauska ja helppo laji

Sisäkurling on hauska matalan kynnyksen liikuntaharrastus. Aikaisempaa kokemusta pelistä ei tarvitse olla. Se on helppo oppia jo ensimmäisellä kerralla. HIY:n kurlingryhmässä on vielä muutama pelipaikka vapaana!



MITEN SISÄKURLINGIA PELATAAN

Sisäkurling kirjoitetaan k:lla ja jäällä pelattava curling c:llä! Peli-idea on sama kuin jäällä pelattavassa curlingissa: peliväline on kolmen laakerin päällä liikkuva muovinen "kivi", jota liikutetaan kohti maalimattoa mahdollisimman lähelle maton keskustaa. Peli harjoittaa muun muassa suunnan ja etäisyyksien hahmottamista, voiman säätelyä ja tarkkuutta.

PELIÄ voi pelata 2 – 8 henkilöä, jotka muodostavat kaksi joukkuetta: punaiset ja siniset. Oma kivi yritetään saada lähemmäksi maton keskustaa kuin vastustajan kivi. Heittovuoro vaihtuu joukkueiden tai pelaajien välillä jokaisen heitetyn kiven jälkeen. Peliä pelataan kuusi päätä eli erää. Joukkue, jolla on enemmän kiviä lähempänä kurling-maton keskustaa, saa pisteen tai pisteitä. Pelin voittaa se joukkue/pelaaja, joka on saavuttanut korkeimman pistemäärän kuudessa erässä.

KENELLE LAJI SOPII?

Sisäkurling sopii lähes kaikille, sitä voi pelata pyörätuo-

lista käsin tai seisaallaan. Kaikki voivat heittää istuen, työntää jalalla, käyttää työnnintä, ramppeja jne. Heittoetäisyyttä voidaan pelaajien ja tilanteen mukaan vaihdella.

HIY:N ryhmässä pelataan joukkueina ja tunnelma kentällä on mukava ja rento. Mukaan on helppo tulla, pidempään pelanneet neuvovat mielellään.

VÄLINEET

Sisäkurlingiin ei tarvita erityistä varustusta, normaalit liikuntaan sopivat vaatteet riittävät. Kivet ja muut välineet löytyvät Validian salista.

Syyskausi: 6.9. – 20.12. (6.12. peruttu)

Aika: tiistaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Seppo Pihnalä puh.

045 318 6266, spihnalä@gmail.com

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

Sulkapallo on lähes kaikille tuttu laji

Sulkapallo on hauska ja monipuolinen mailapeli, joka sopii kaiken ikäisille ja tasoille pelaajille. Laji on helppo aloittaa ja alussa tarvitset vain mailan, pallon ja pelikaverin. HIY:n ryhmästä löytyy maila, pallo ja pelikaveri, joten varusteiksi riittää sisäpelivarusteet, juomapullo ja reipas mieli.



SULKAPALLON PELAAMISEN HYÖDYT

Sulkapalloharrastus kehittää useita eri fyysisiä ominaisuuksia kuten kehon hallintaa, nopeutta, kestävyyttä sekä koordinaatiota. Myös leikkimielinen kilpailu ja sääntöjen opettelu kuuluvat yhtenä osana harrastukseen. Näiden kautta opitaan käsittelemään myös omia tunteita ja toimimaan ryhmässä. Harjoittelun lähtökohtana on aina jokaisen omat tavoitteet ja halu liikkua sekä oppia uusia asioita.

MITEN PELATAAN?

Sulkapallo on mailapeli, jota pelaa vastakkain kaksi pelaajaa (kaksinpeli) tai kaksi paria (nelinpeli). Sulkapallossa on tarkoitus pelata palloa verkon yli vastapuolen rajojen sisälle, siten että vastustaja ei saa palautetuksi palloa takaisin.

VAMMAISSULKAPALLOA pelataan normaalilla sulkapallokentällä tai puolella kentällä ja sulkapalloina käytetään aitoja sulkia.

HIY:N ryhmässä alkuun lämmitellään, halukkaat voivat tehdä syöttö- ja lyöntiharjoituksia ja lopuksi pelaillaan. Muutaman kerran kaudessa treeneissä käy oikea valmentaja, muuten treenataan ja pelataan oman porukan kesken.

KENELLE LAJI SOPII?

Sulkapalloa voivat harrastaa niin liikuntavammaiset henkilöt pyörätuolista tai pystystä pelaten. Sulkapallo sopii myös elinsiirron saaneille urheilijoille. Liikuntavammaisten puolella lajia on harrastettu useita vuosia

ja leirejä, kilpailuja se muuta toimintaa järjestetään aktiivisesti. Myös HIY:n harrastajat osallistuvat kilpailuihin ja jopa järjestävät niitä.

KUNNON kohoamisen lisäksi kuntoilijoilla on hyviä kokemuksia vammaissulkapallosta: Hyvä ryhmähenki, vilkas mielipiteiden vaihto, pelailu mukavaa ajankulua, saa uusia kavereita sekä liikunta itsessään on aina sosiaalinen tapahtuma. Tervetuloa kokeilemaan!

Aika: tiistaisin klo 18-20, syyskausi: 6.9. – 20.12.

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Lauantaisin klo 10-12, syyskausi 10.9.-17.12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Anja Kima
puh. 041 440 5315, anja.kima@welho.com.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € (osallistuminen yhteen ryhmään) ja 55 € (molemmat ryhmät), muille 78 € /100 €.

Lasten ja nuorten sulkapallokerho (ryhmä on tarkoitettu 10–22 –vuotiaille)

Lauantaisin klo 10-12, syyskausi 10.9.-17.12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10
Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Anja Kima,
anja.kima@welho.com / puh. 041 440 5315.

Ryhmä on maksuton. Lasten ja nuorten liikuntaryhmät toteutetaan yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

Tuolijooga vahvistaa ja rauhoittaa



Tuolijooga on muunnelma perinteisestä joogasta, mutta asennot tehdään soveltaen niiden vaikeusasteen vähentämiseksi. HIY:n joogatunneilla tehdään liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä liikkeitä hengityksen tahdissa. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoista läsnäoloa. HIY:n tuolijoogaa ohjaa edelleen tanssinopettaja Helena Romppanen.

TUOLIJOOGAN HYÖDYT

Tuolijooga on helppo, hengityksen tahtiin kulkeva liikuntamuoto, jossa ei tarvitse mennä lattialle eikä vaihtaa vaatteita! Tuolijooga perustuu hathajoogaliikkeisiin. Kun käyt HIY:n tuolijoogassa, opit liikkeitä, joita voit helposti tehdä kotonakin virkistämään ja elävöittämään kehoa ja mieltä.

JOOGASSA keskitytään ihmisen kokonaisuuteen: kehoon ja mieleen. Kehon liikkeiden ja hengityksen välityksellä jooga auttaa saavuttamaan hermostollista ja hormonaalista tasapainoa, joka tukee hyvinvointiamme kokonaisvaltaisesti ja tuo levollisuutta olemuksemme ja kokemuksen sisäisestä rauhasta.

TUOLIJOOGASSA pienikin liike on tärkeä ja hyvin merkityksellinen. Liikkeet toteutetaan tuolilla istuen. Harjoitus ylläpitää kehon liikkuvuutta, venyttää ja vahvistaa lihaksia sekä tasapainottaa mieltä. Tuolijooga on kokonaisvaltainen itsehoitomenetelmä, jossa kehon liike, hengitys ja mielen keskittyminen luovat tasapainoa kehon toimintoihin, edistäen näin terveyttä ja hyvää oloa.

TUOLIJOOGA soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Se on lempeää, helppoa ja monipuoli-

lisesti vaikuttavaa. Tuolijoogassa selkäranka, nivelet ja lihakset tulevat notkeammiksi ja vahvemmiksi. Kehon jännitystilat purkautuvat ja mieli rauhoittuu.

KENELLE TUOLIJOOGA SOPII, TARVITAANKO VÄLINEITÄ?

Tuolijooga soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta.

TUNNILLE tarvitset vain joustavat, mukavat vaatteet ja avoimen mielen. Mitään etukäteisvalmistautumista ei tarvita, ja ensikertalaisetkin ovat tervetulleita. Joogatunnit videoidaan verkkoon, joten voit joka kerta valita tuletko paikan päälle vai joogaatko kotona. Videoimme vain ohjaajan, joten muut eivät näy eikä videointi häiritse heitä. Uudet joogaajat ovat tervetulleita!

Syyskausi: 7.9. – 14.12.

Aika: keskiviikkoisin klo 15-16

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali / Teams

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 € ja 78 € ei-jäsenille.

Liikuntaryhmä toteutetaan yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

Tuolijumppa on matalan kynnyksen liikkumista

HIY:n maksuton tuolijumppa on yksi suosituimmista liikuntaryhmistämme. Tuolijumpan on tarkoitus kannustaa ja motivoida liikkumaan ryhmässä yhdessä. Ryhmässä tehtävät tuolijumppaliikkeet ovat yksinkertaisia ja helppo toteuttaa, vaikka lähtötaso olisi vähän matalampikin.



MIKSI KANNATTAISI TULLA TUOLIJUMPPAAN?

Säännöllinen liikunta auttaa pitämään sekä kehoa että päätä kunnossa. Se katkaisee mukavasti arkirutiineja, piristää ja pienentää monen taudin riskiä. Vahvin näyttö yksittäisistä kaatumisen ehkäisytoimenpiteistä on liikkunnasta. Liikuntamuotoja on niin paljon, että jokaisen on mahdollista löytää itselleen sopiva liikunnan laji, joka kiinnostaa ja pitää kuntoa yllä. Lihasten säännöllinen käyttö on välttämätöntä, sillä lihasvoimaa tarvitaan ihan kaikkeen arjessa.

FYYSINEN aktiivisuus hidastaa monia iän tuomia muutoksia. Se hidastaa myös muistin ja siihen liittyvien toimintojen heikentymistä sekä vähentää Alzheimerin taudin riskiä, ylläpitää tasapainoa ja notkeutta, vahvistaa luustoa, hidastaa lihasvoiman vähenemistä sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

YHDESSÄ liikkuminen ja liikuntapelit voivat olla erinomainen keino ryhmäytymiseen ja me-hengen nostattamiseen. Omien voimavarojen löytäminen voi tuottaa positiivisia yllätyksiä ja liikunnan ilo tuo hyvän mielen. Säännöllinen liikuntaharrastus myös jaksottaa elämää mukavasti - antaa muisteltavaa ja tarjoaa odotettavaa.

MITÄ TUOLIJUMPASSA TEHDÄÄN?

HIY:n tuolijumpassa tehdään lihaksia voimistavia ja

venyttäviä liikkeitä tuolilla istuen. Jumpatessa liikutaan mahdollisuuksien mukaan sekä käsiä, että jalkoja ja vahvistetaan ja venytetään myös selän, vatsan ja kylkien lihaksia. Jumpassa käytetään joskus myös pehmeitä palloja ja kumilenksuja, joita kumpiakin on salin kaapissa. Minkään raajan puute, liikkumattomuus tai liikuntarajoite ei ole este osallistumiselle, ohjaaja neuvo kullekin sopivan sovelluksen liikkeistä. Tuolijumppa sopii ihan kaikille!

TULE SELLAISENA KUIN OLET!

Tarvitset jumppaan ainoastaan tukevan tuolin ja sellaisia löytyy yllin kyllin HIY:n salista! Vaatetuksen kannattaa olla joustava ja mukava. Joskus jumpatessa voidaan käyttää kevyitä painoja, joita löytyy salin kaapista. Vesipullo kannattaa ottaa mukaan siltä varalta, että tunnin jumpan aikana janottaa.

Syyskausi 8.9. – 15.12.

Aika: torstaisin 11.45-12.45

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä.

Liikuntaryhmä toteutetaan yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

Vesijumppa on helppoa ja tehokasta

Yksi HIY:n suosituimmista liikuntaryhmistä on jo muutaman vuoden ajan ollut Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden kanssa yhdessä järjestämämme maksuton vesijumppa. Se sopii myös henkilöille, joille muu liikkuminen voi olla hankalaa.



VESIJUMPPAN HYÖDYT

Vesivoimistelu parantaa nivelten liikkuvuutta, kehittää lihasvoimaa ja on tehokasta kestävyysliikuntaa. Veden noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta, jolloin juoksu- ja hyppyliikkeet onnistuvat niiltä, jotka eivät kuivalla maalla niitä pystyisi tekemään. Veden erinomaiset vaikutukset perustuvat siihen, että se on liikuntapaikkana tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma, minkä takia se luonnollisesti vastustaa liikkeitä.

LIHASVOIMALIIKKEISSÄ pystytään hyödyntämään veden ominaisuuksia esimerkiksi nopeuttamalla liikettä, muuttamalla asentoa tai liikesuuntaa. Vesivoimistelua voi harrastaa, vaikka ei uskaltaisi kastaa päätään veteen.

KENELLE HIY:N VESIJUMPPA SOPII?

Veden nosteeksi kutsuttu ilmiö vähentää nivelten kuormittumista, minkä takia vesiliikunta sopii monille nivel- ja liikuntaongelmallisille. Vedessä voi liikkua monista sairauksista ja vaivoista huolimatta.

HIY:N vesijumppassa on aina ohjaaja. Vesijumppa soveltuu henkilöille, jotka pääsevät altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä. Ota tarvittaessa oma avustaja mukaan.

MUKAAN VAIN UIMAPUKU, PYYHE JA REIPASMIELI

Vesijumppassa ollaan altaassa, uimapuku ja pyyhe on tarpeen. Altaaseen mahtuu valitettavasti vain 16 henkeä. Pukutilat ovat hieman ahtaat ja vaatteiden vaihtoaikaa ei ole kovin paljoa. Tämä on asia, jolle emme voi mitään, koska kaupunki on järjestänyt ryhmien aikataulut aika tiukoiksi.

HYVÄLLÄ yhteishengellä ja sopuisalla mielellä paikalle on mahduttu. Etusijalla ryhmään ovat ne, jotka eivät ole aiemmin tähän maksuttomaan ryhmään osallistuneet. Ilmoittautumiset ovat sitovia, ja poissaoloista tulee ilmoittaa etukäteen toimisto@hiy.fi / 09 720 6240. Ilmoitathan myös, jos jäät kokonaan pois ryhmästä, niin voimme antaa paikan jollekin muulle.

Vesijumppa järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

Syyskausi: 10.9.-17.12.

Aika: lauantaisin 14-14.45

Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki. (Aulassa on hissi, jolla pääsee alakerrassa oleviin pukuhuoneisiin.)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä, mukaan mahtuu 16 henkilöä. Liikuntaryhmä toteutetaan yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

AVIRIS

www.aviris.fi

Marjaniementie 74
Iiris-keskus, Helsinki

ON NÄKEMISEN APUVÄLINEIDEN ERIKOISMYYMÄLÄ



Valikoimissamme mm. suurennuslasit
sekä puhuvat kellot ja näppäinpuhelin.

Avoimna: Ma-ke klo 12-15 tai sop. mukaan.

Puh.palvelu: Ma-pe klo 9-15, p. 09 3960 4700

Marleena

- Parturi-Kampaamo
- Kauneushoitola
- Jalkahoitola
- Koti- ja laitoskäynnit

MARI PARVIKOSKI • Pohjolankatu 1, 00610 Helsinki
09 791 187, 040 572 1238 • www.kauneushoitolamarleena.fi

HELSINKI MISSIO

HELSINKIFORSMISSION

Tuntuuko elämä yksinäiseltä?

Hae mukaan senioripysäkin terapeuttiseen keskusteluryhmään. Saat vertaistukea ja uusia näkökulmia elämän solmukohtiin. Uudet ryhmät alkavat syksyn alussa paikan päällä Helsinki-Missiossa sekä etänä. Apu on maksutonta.

Haku syksyn ryhmiin alkanut:

helsinkimissio.fi/senioripysakki tai p. 90 2312 0260

Helsinki

Stadin digituki

– apua arjen digipulmiin!

Maksutonta digitukea antavat: kirjastot,
asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea.
Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

Lisätietoja: verkosta digituki.hel.fi
ja Helsinki-infosta 09 310 111 11.

LUMON®

www.lumon.com

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiaat



Koe koko Suomen luonto helposti ja esteettömästi Haltian näyttelyissä. Nappaa reittivinkit Haltian esteettömälle lähiluontopolulle, nauti lähiruoasta tai osallistu luontoaiheisiin tapahtumiimme vuoden ympäri.

HALTIA

SUOMEN LUONTOKESKUS

Nuoksiontie 84, Espoo | haltia.com, shop.haltia.com



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. Käsitlemme 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





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 päiväselttään.

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.