Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 4|2019

Matkustus EU:ssa s.6-8

Henkilökuvassa Marjaana Väre s.16-18

Vastuullista kuluttamista s.9-11

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938
Toimisto: Voudintie 6, 00600 Helsinki

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

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

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

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

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

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

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

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

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

YHDISTYS tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, liikuntaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia erilaisissa kerhoissa ja liikuntaryhmissä sekä järjestää neuvontaa ja koulutusta. Yhdistyksen neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Täyttä Elämää -lehti ja kotisivut toimivat tiedotuskanavina jäsenistölle.

YHDISTYKSEN varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. Yhdistyksen 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä on yksi ääni yhdistyksen kokouksessa. Alle 15-vuotiaalla jäsenellä on läsnäolo- ja puheoikeus, mutta ei äänioikeutta. Varsinaisena jäsenenä henkilö voi kuulua ainoastaan yhteen Invalidiliiton paikalliseen jäsenyhdistykseen.

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

VUODEN 2018 lopussa yhdistyksessä oli 1650 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2019 on varsinaisilta jäseniltä 23 €, kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöltä 50 € ja yhteisöltä 150 € vuosi. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja internet-sivuilta www.hiy.fi

HIY:N TOIMISTO
ON SULJETTU
23.12.-6.1.
RAUHALLISTA JOULUA JA
HYVÄÄ UUTTA VUOTTA!

Täyttä ELÄMÄÄ

ASIANTUNTIJALEHTI VAMMAISILLE SEKÄ SOSIAALI-JA TERVEYDENHUOLTOALAN AMMATTILAISILLE

Kansikuva: Sara Horning

Stadilainen urheilulegenda Marjaana Väre, artikkeli sivulla 16. Kuva: Akifoto

SISÄLLYSLUETTELO 4/2019

Lukijalle s. 4
Syyskokous s. 5
Päättiän lomakylä myyty s. 5
Matkustaminen EU:n alueella s. 6
Vastuullisuus, lajittelu ja kierrättäminen s. 9
Hevossalmen kesä 2019 s.12
Omaishoidon tuki osana arjen palapeliä s. 14
Stadilainen urheilulegenda Marjaana Väre s. 16
John Fogertyn konsertti s. 19
Uudet kotisivut ja sähköinen uutiskirje s. 20
Digipisteen retki ja koulutuksia s. 20
Testamentti-ilta s. 21
Uusien jäsenten ilta s. 21
Vertainen vierellä -hankkeen kuulumisia s. 22
Kiinnostaako korttipelit? s. 23
Boccia harrastaen ja kilpaillen s. 24
Tapahtumia s. 25
Liikuntaryhmät s. 28
Kerhot s. 30
Jäsenhakemus s. 31

Omaishoidon tuki osana arjen palapeliä, artikkeli sivulla 14.

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, 2019
ILMOITUSMYYNTI: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240 ISSN 2489-9992

TEKSTI: KRISTIINA KARHOS, PUHEENJOHTAJA

Lukijalle

KIINNOSTAAKO PAIKKA HALLITUKSESSA?

HALUATKO OLLA MUKANA KEHITTÄMÄSSÄ HIY:STÄ VIELÄKIN PAREMPAA? NYT SIIHEN AUKEAA MAHDOLLISUUS!
HIY:n sääntömääräinen syyskokous pidetään yhdistyksen toimintakeskuksessa Voudintie 6:ssa lauantaina 30.11. kello 13 alkaen. Kokouksessa valitaan erovuorossa olevien tilalle seuraavalle kaksivuotiskaudelle hallituksen jäsenet ja varapuheenjohtaja.

HALLITUKSEEN haluaville on järjestetty mahdollisuus esitellä itsensä jäsenistölle jo ennen vuosikokousta. Lyhyen esittelyn ja halutessa myös kuvan voi lähettää toimiston sähköpostiin toimisto@hiy.fi viimeistään 15.11.2019. Toimistossa kootaan ehdokkaiden esittelyt yhteen dokumenttiin, joka on jaossa syyskokousta edeltävällä viikolla toimistolla ja syyskokousta ennen kokouskahvien aikana klo 12.15 alkaen. Toki myös itse kokouksessa voi ilmoittautua ehdokkaaksi.

MITÄ HALLITUS TEKEE?
Yhdistyslaissa ja yhdistyksen säännöissä määrätty yhdistyksen päätöksenteko-oikeus on viimekädessä sen jäsenillä. Hallitus on yhdistyksen toimeenpaneva elin, joka seuraa ja valvoo aktiivisesti yhdistyksen toimintaa ja toteuttaa sitä hyväksyttyjen toimintasuunnitelmien, talousarvion ja strategioiden mukaisesti. Hallituksessa olet aitiopaikalla päättämässä oman yhdistyksesi asioista yhdistyskokouksen antamien raamien puitteissa.

HALLITUS toimii yhdistyksen lakimääräisenä edustajana kollektiivina, eikä yksittäinen hallituksen jäsen voi esiintyä hallituksen nimissä ilman valtuutusta. Puheenjohtajalla voi olla suurempi valtuus toimia yhdistyksen nimissä. Tästä säädetään yhdistyslaissa ja tarkemmin erillisessä hallituksen hyväksymässä hallintosäännössä tai hallinnollisessa ohjeessa.

HALLITUKSEN vastuulla on, että yhdistyksen kirjanpito on lainmukainen ja varainhoito on luotettavalla tavalla järjestetty. Hallitus vastaa yhdistyksen taloudenhoidon kokonaisuudesta, mutta käytännössä tehtäviä hoitavat hallituksen näihin tehtäviin nimittämät toimihenkilöt. HIY:llä on toiminnanjohtaja, joka vastaa yhdistyksen operatiivisesta toiminnasta ja muista erillisessä hallinnollisessa ohjeessa hallituksen hänelle antamista tehtävistä.

HALLITUS on kaikkien yhdistyksen luottamus- ja toimihenkilöiden kollektiivinen esimies, joka nimittää ja tarvittaessa myös erottaa heidät. Hallitus voi nimetä työryhmiä, toimikuntia ja tiimejä helpottamaan omaa työtään. Hallituksen jäsen voi saada halutessaan vetääkseen toimikunnan, joka auttaa hallitusta toteuttamaan toimintasuunnitelmaan kirjattuja tavoitteita.

VALTA ei tule ilman vastuuta. Hallituksen jäsen on vaitiolovelvollinen jäsenistöä tai yhdistystä koskevista asioista, joita hän saa tietoonsa hallituksessa toimiessaan. Vaitiolovelvollisuus jatkuu hallitustyöskentelyn päätyttyäkin. Hallitukseen valittu luottamushenkilö vastaa toiminnastaan yhdistykselle. Vastuun tahallisesta tai huolimattomuudesta aiheutetusta vahingosta voi seurata vahingonkorvausvelvollisuus. Näin jyrkkiin toimiin joudutaan onneksi äärimmäisen harvoin. Hallitustyöskentely tuo yleensä tekijälleen suurta iloa ja tyydytystä siitä, että saa olla kehittämässä omaa yhdistystä jäsenistön parhaaksi, yhteisten päämäärien saavuttamiseksi.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Lauantaina 30.11.

Kahvitarjoilu klo 12.15, kokous alkaa klo 13

Voudintie 6, Helsinki

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

Tervetuloa!

Päättiän lomakylä myyty

PÄÄTTIÄN lomakylä on myyty lyhyen hintahuutokaupan jälkeen yksityishenkilölle. Paikan hallintaoikeus siirtyi uudelle omistajalle syyskuussa.

PÄÄTTIÄN pitkäaikaiset valvojat **Sirkka ja Reino Pussinen** pitivät paikan hyvässä kunnossa elokuun loppuun asti ja neuvoivat uusia omistajia vielä paikan kunnossapidosta.

LOMAKYLÄ oli monelle jäsenellemme rakas kesänviettopaikka ja siitä luopuminen varmasti raskasta.

ONNEKSI HIY:llä on edelleen helpommin saavutettava Hevossalmen lomakylä, jossa voi käväistä kesällä vaikka joka päivä.

TEKSTI: KRISTIINA KARHOS | KUVA: PEXELS

TIEDÄTKÖ OIKEUTESI MATKUSTAESSASI EU:N ALUEELLA?

Suomi on ollut EU:n jäsenmaa vuodesta 1995. EU:n myötä myös suomalaisten vammaisten henkilöiden liikkumisen sääntelyyn alettiin soveltaa EU-direktiivejä ja -asetuksia. Liikuntarajoitteisella henkilöllä on oikeus saada EU:n alueella kuljetusyhtiöiltä maksutonta apua matkustettaessa lento-, juna-, laiva- ja linja-autoliikenteessä. Sinulla voi olla oikeus myös EU:n vammaisten pysäköintilupaan.

LENTOMATKAT

Jos olet liikuntarajoitteinen, sinulla on oikeus saada maksutta apua lentokoneeseen noustessasi ja sieltä poistuessasi, lennon aikana ja lentoasemalla ennen lentoa ja sen jälkeen. Usein lentoasemilta löytyvät maksuttomat inva-pysäköinnit matka-ajaksesi (katso lisäinformaatiota lentoasemien nettisivuilta tai kysy lentoaseman info-pisteestä).

PARHAITEN saat apua, kun ilmoitat minkälaista apua tarvitset lentoyhtiölle, matkalipun myyjälle tai matkanjärjestäjälle vähintään 48 tuntia ennen matkaa. Lentokentiltä löytyy liikuntarajoitteisille tarkoitettuja kutsupisteitä, joista voit soittaa itsellesi maksutonta avustusta saapuessasi kentälle. Ruuhkaisina aikoina saatat joutua odottamaan, joten on hyvä tulla kentälle ajoissa. Sinut kuljetetaan lähtöportille joko pyörätuolilla tai isoilla kentillä lentokenttäautolla. Lähtöportilta sinut saatetaan koneeseen ennen muita matkustajia ja ulos viimeisenä muiden jälkeen.

JOS otat matkalle mukaan ilmaiseksi kuljetettavan sähköpyörätuolin tai sähkömopon, niiden vaatima tila koneen ruumassa tulee ilmoittaa lentoyhtiölle etukäteen. Myös pyörätuoli tai rollaattori kulkevat lennolla maksutta. Kerro, jos haluat apuvälineesi määränpäässä toimitettavaksi esim. lentokoneen ovelle. Halutessasi saat myös kuljetuksen lentokentän pyörätuolissa tai lentokenttäautossa saapuvien matkatavaroiden noutopisteen luo ja matkatavaroinesi kanssa esim. taksitolpalle. Voit aina pyytää lentoemäntää varmistamaan, että kuljetuksestasi on tieto määränpäässä.

LENTOYHTIÖ ei ole velvollinen avustamaan liikuntarajoitteisia matkustajia lennon aikana ruokailussa tai lääkkeiden ottamisessa. Jos tarvitset tällaista apua esimerkiksi pitkän lennon aikana, lentoyhtiö saattaa vaatia, että sinulla on mukanasi oma avustaja.

JOS avunsaannissa on ongelmia, ota yhteyttä lentokenttäviranomaisiin tai lentoyhtiöön.

LAIVAMATKAT

Jos olet liikuntarajoitteinen, sinulla on oikeus saada maksutta apua laivaan noustessasi ja sieltä poistuessasi, siirtyessäsi laivasta toiseen, laivamatkan aikana ja satamassa ennen matkaa sekä sen jälkeen.

PARHAITEN saat apua, kun ilmoitat avuntarpeesta laivayhtiölle, matkalipun myyjälle tai matkanjärjestäjälle vähintään 48 tuntia ennen matkaa. Kerro samalla, millainen apu on tarpeen.

!NFO

HIY on mukana helsinkiläisten vammaisjärjestöjen HELJÄ -Matkat -nimisessä yhteistyöryhmässä, joka keskittyy vammaisten henkilöiden liikkumisen parantamiseen Helsingissä.

HELJÄ -Matkat järjestää mm. kaikille avoimia, maksuttomia liikkumisaiheisia seminaareja. HIY vaikuttaa jäsenistönsä liikkumisen sujuvuuteen myös Helsingin vammaisneuvostossa ja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston kuljetuspalveluiden Asiakasyhteistyöryhmässä.

VAIKKA ilmoitusta ei olisi tehty, laivayhtiön ja terminaalin pitäjän on kohtuuden rajoissa autettava liikuntarajoitteista matkustajaa laivaan nousemisen ja sieltä poistumisen yhteydessä sekä laivamatkan aikana.

JOS sinulla on hyttiin, istumapaikkaan tai avunsaantiin liittyviä erityistarpeita tai jos kuljetat mukanasi erikoisia lääkkeitä, kerro asiasta lipunmyyjälle tai laivayhtiölle matkaa varatessasi. Voit vaihtaa etukäteen tavallisen hyttipaikkasi maksutta tilavaan, esteettömään invahyttiin, jos sellainen on saatavilla.

LAIVAYHTIÖLLÄ on oikeus pyytää sinua ottamaan mukaan saattajan, jos se on välttämätöntä turvallisuussyistä tai aluksen tai sataman rakenteellisten ominaisuuksien vuoksi. Saattaja saa tällöin matkustaa maksutta.

JOS avunsaannissa on ongelmia, ota yhteyttä satamaviranomaisiin tai laivayhtiöön.

JUNAMATKAT

Jos olet liikuntarajoitteinen, sinulla on oikeus saada maksutta apua junaan noustessasi ja sieltä poistuessasi, junamatkan aikana ja asemalla ennen matkaa ja sen jälkeen.

EU-MAAT voivat kuitenkin päättää, etteivät nämä oikeudet koske kotimaanliikenteen junia (kaupunki-, lähi- ja paikallisliikenteen junia) ja/tai sellaisia kansainvälisiä junia, joiden lähtö- tai määräasema on EU:n ulkopuolella. Kysy tietoa avustuksesta ja junien esteettömyydestä rautatieyhtiöltä ennen matkaa. Parhaiten saat apua, kun ilmoitat avuntarpeesta rautatieyhtiölle, matkalipun myyjälle tai matkanjärjestäjälle vähintään 48 tuntia ennen matkaa. Kerro samalla, millainen apu on tarpeen.

SUOMESSA A-merkintäisellä EU:n vammaiskortilla voit todistaa oikeutesi maksuttomaan saattajalippuun VR:n kauko- ja lähiliikenteen junissa. Maksuttoman saattajalipun voi hankkia vr.fi-verkkokaupasta, puhelimitse VR:n asiakaspalvelusta 0800 166 888 tai aseman lipunmyynnistä.

KATSO LISÄÄ:
https://www.vr.fi/cs/vr/fi/vammaispalvelut
Jos avunsaannissa on ongelmia, ota yhteyttä asemaviranomaisiin tai rautatieyhtiöön.

LINJA-AUTOMATKAT

Kaukoliikenteessä (liikennöitävä aikataulun mukainen matka (ei matkustajan yksittäinen matka) on vähintään

250 km) liikuntarajoitteisella matkustajalla on oikeus ottaa mukaansa saattaja maksutta, jos saattajan avulla voidaan poistaa turvallisuusriskit, jotka muuten estäisivät matkustamisen.

LIIKUNTARAJOITTEISELLA on oikeus saada apua nimetyissä terminaaleissa sekä linja-autoon nousemisen ja sieltä poistumisen yhteydessä. Apu on maksutonta, mutta se on järjestettävä etukäteen ottamalla yhteyttä linja-autoyhtiöön, matkalipun myyjään tai matkanjärjestäjään vähintään 36 tuntia ennen matkaa. Matkanjärjestäjä tai terminaalin pitäjä voi pyytää liikuntarajoitteista matkustajaa saapumaan nimettyyn paikkaan enintään tuntia ennen lähtöaikaa.

EU:n alueella ei linja-autokalusto ole vielä kovin esteetöntä, joten matkustaminen linja-autolla vaatii etukäteissuunnittelua. Jos avunsaannissa on ongelmia, ota yhteyttä terminaaliviranomaisiin tai linja-autoyhtiöön.

LISÄTIETOA:
https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/index_fi.htm

EU:N YHTENÄINEN VAMMAISEN PYSÄKÖINTILUPA

Jos olet liikuntarajoitteinen, saatat asuinmaassasi olla oikeutettu EU:n yhtenäiseen vammaisen pysäköintilupaan, joka tunnustetaan kaikissa EU-maissa. Jos matkustat toiseen EU-maahan, saat tällä pysäköintiluvalla tiettyjä oikeuksia myös kohdemaassasi. EU:n vakiomallin mukaisen vammaisen pysäköintiluvan myöntää Suomessa Liikenne- ja viestintävirasto (Traficom).

PYSÄKÖINTILUPA on asetettava näkyviin ajoneuvon etuosaan. Luvan etupuolen täytyy olla selvästi näkyvissä tarkistamista varten. Käyttäessäsi pysäköintilupaa toisessa EU-maassa voit lisäksi asettaa sen viereen monikielisen pysäköintikorttiesitteen niin, että kyseisen maan kieli tai kielet ovat näkyvissä.

HYVÄÄ MATKAA!

Matkustaminen vaatii hiukan seikkailumieltä, eikä vastoinkäymisiltä voi aina välttyä. Muista kuitenkin, että asioilla on tapana järjestyä. Eikun menoksi!

TEKSTI: PIRJO VIRTAINTORPPA | KUVAT: PEXELS

Vastuullisuus, lajittelu ja kierrättäminen

Helsingin Invalidien Yhdistyksen viime syksynä hyväksytyn strategian yksi toimintaa ohjaavista arvoista on vastuullisuus. Huolehdimme yhdistyksenä ympäristöarvoista ja valitsemme yhteistyökumppaneiksi vastuullisia toimijoita. Pyrimme valitsemaan toimistolle ja tilaisuuksiimme vastuullisesti tuotettuja hyödykkeitä ja opettelemme vähentämään edelleen paperin tulostamista. Kiinnitämme jatkuvasti huomioita tuottamamme jätteen määrään, lajittelemme jätteet sekä yritämme kierrättää käyttökelpoiset tavarat muille tarvitseville.

MITÄ VÄHEMMÄN OSTAMME UUTTA, SITÄ VÄHEMMÄN KULUTAMME LUONNONVAROJA
Kannustamme kaikkia toimimaan vastuullisesti niin hankinnoissa kuin jätteenkäsittelyssäkin. Vastuullisen hankinnan ensimmäinen hetki on se, jolloin mietitään uuden hyödykkeen ostoa. Tarvitsenko tätä uutta asiaa, vai voisiko vanhan korjata tai saisinko sen jostain käytettynä? Olisiko mahdollista ostaa se jonkun kanssa yhdessä, tai onko jossain sellaisia lainattavissa? Suutareita, ompelimoita ja sähkölaitteita korjaavia ammattilaisia kannattaa käyttää, he auttavat kuluttamaan jo olemassa olevat hyödykkeet loppuun.

YHDEN ROSKA ON TOISEN AARRE
Vie käyttökelpoiset, ehjät ja puhtaat vaatteet ja tekstiilit vaatekeräyspisteisiin tai tarjota niitä kirpputoreille, kierrätyskeskuksiin ja lähetystoreille.

NETISSÄ on useita käytettyjen tavaroiden ja vaatteiden kauppapaikkoja ja aina voi kysyä josko tutuilla olisi tarvetta poisjoutavalle tavarallesi. Vaatteiden tuunaaminen on hauskaa ja neuvoja löytyy erilaisilta tuunauskursseilta. HIY:ssä kokoontuu maanantaisin klo 15-18 maksuton omat käsityöt -ryhmä, jonne kaikki ovat tervetulleita!

HUONOKUNTOISISTA vaatteista voi tehdä siivousrättejä ja matonkuteita. Kierrätyskeskuksen Näprään voi myös viedä muiden iloksi kangastilkkuja ja valmiiksi leikattua matonkudetta. Eläinsuojeluyhdistyksillä on tarvetta lakanoille, pyyhkeille, peitoille ja toppavaatteille, joita käytetään eläinten alustoina. Useat kauppaketjut ovat järjestäneet tekstiilikeräyksen myymälöissään.

LOPULTA rätti kuin rätti on loppuunkäytetty. Silloin sen voi laittaa sekajätteeseen. Sekajäte hyödynnetään kaukolämmön ja sähkön tuotannossa eikä sitä viedä kaatopaikalle. Pääkaupunkiseudun kotitalouksien sekajäte kuljetetaan Vantaan Energian jätevoimalaan. Jätteiden hyödyntäminen energiatuotannossa vähentää fossiilisten polttoaineiden käyttöä ja lisää energiaomavaraisuutta. Jätevoimalan myötä jätteen kokonaishyötykäyttöaste nousee merkittävästi. Pääkaupunkiseudulla kotitalouksien jätteestä vajaa 50 prosenttia hyödynnetään materiaalina ja jäljelle jäävä sekajäte energiana.

LAJITELLAAN

Kun lajittelet kodin jätteet oikeisiin jäteastioihin, ne voidaan toimittaa hyötykäyttöön. Lajitellusta jätteestä saadaan esimerkiksi teollisuuden tai mullan raaka-ainetta tai uusioenergiaa.

Mitä BIOJÄTTEESEEN SAA LAITTAA?

- hedelmien ja vihannesten kuoret
- ruoan tähteet
- kalanruodot, luut
- jähmettyneet rasvat
- kahvin ja teen porot, teepussit ja suodatinpaperit
- pehmopaperit, kuten talouspaperit, lautasliinat, nenäliinat
- kasvinosat ja kuihtuneet kukat
- pienet määrät haravointijätettä
- lemmikkieläinten puupohjaiset kuivikkeet (esim. purut ja pelletit).

Mitä BIOJÄTTEESEEN EI SAA LAITTAA

(ja mihin se sitten pitää laittaa)?

- ruokaöljyjä ja muita nestemäisiä rasvoja > tiiviissä muoviastiassa sekajätteeseen
- nesteitä > viemäriin
- biohajoavia vaippoja, terveyssiteitä > sekajätteeseen
- muovikasseja ja -pusseja > sekajätteeseen
- maito- ja mehutölkkejä > kartonkiin
- lääkkeitä > apteekkiin
- kissanhiekkaa (hiekka, savi, bentoniitti tms.) > sekajätteeseen
- kissan- tai koiran jätöksiä > sekajätteeseen
- purukumia, tuhkaa, tupakantumppeja > sekajätteeseen

Mitä MUOVIPAKKAUSTEN keräykseen SAA LAITTAA?

- elintarvikkeiden tyhjät muoviset pakkaukset, kuten jogurttipurkit, voirasiat sekä leikkele-, juusto- ja valmisruokapakkaukset
- tyhjät muoviset pesuaine-, sampoo- ja saippuapullot
- muovikassit, -pussit ja -kääreet
- tyhjät muovipullot, -kanisterit ja -purkit, mieluiten litistettynä, korkit ja kannet erikseen.
- Lyhyesti: Muovipakkaus on myytävän tuotteen pakkaamiseen käytetty muovinen rasia, kääre, pussi tms.

Huuhtaise tai pyyhkäise tyhjät pakkaukset tarvittaessa. Sellainen puhtaus riittää, josta ei aiheudu hajuhaittoja. Irrota korkit ja kannet. Se helpottaa pakkausten jatkojalostamista.

Mitä MUOVIKERÄYKSEEN EI SAA LAITTAA?

- vaarallisten aineiden jäämiä kuten maalia, kemikaaleja, öljyä tai lääkkeitä sisältäviä purkkeja ja tölkkejä. Lääkkeet apteekkiin ja muut vaaralliset jätteet omaan keräykseen.
- PVC-pakkauksia - tunnistat ne 03-merkinnästä
- muita kuin pakkauksia - esimerkiksi lelut, keittiötarvikkeet, hammasharjat tai kastelukannut eivät ole pakkauksia ja ne kuuluvat sekajätteeseen.

Mitä KARTONKIKERÄYKSEEN SAA LAITTAA?

- kartonkiset nestepakkaukset, kuten maito- ja mehutölkit (myös alumiinivuoratut)
- kartonkipakkaukset, kuten muro- ja keksipakkaukset
- paperikassit, ja -pussit, kuten leipä- ja jauhopussit
- käärepaperit, kuten kopiopaperin kääreet
- munakennot, talous- ja wc-paperin hylsyt
- aaltopahvi ja voimapaperi.

Huuhtaise nestepakkaukset ja muut ruoantähteitä si-

sältävät pakkaukset. Valuta ne kuiviksi. Litistä pakkaukset ja pakkaa ne sisäkkäin. Irrota muovikorkit ja laita ne muovipakkausten keräykseen. Niittejä tai pakkausteippiä ei tarvitse poistaa.

Mitä KARTONKIKERÄYKSEEN EI SAA LAITTAA?

- pakkauksia, joista ei ole huuhdeltu ja/tai kaavittu pois elintarvikejäämiä
- lahjapapereita
- styroksia
- kuplamuovia ja muita muovisia pakkaustäytteitä
- muovikasseja ja -rasioita.

Mitä LASINKERÄYKSEEN SAA LAITTAA?

- värillisiä ja värittömiä lasipulloja ja lasipurkkeja

Huuhtaise likaiset lasipakkaukset tilkalla kylmää vettä. Poista korkit ja kannet. Etikettejä, kaulusrenkaita tai muita kiinteitä osia ei tarvitse poistaa.

Mitä LASINKERÄYKSEEN EI SAA LAITTAA?

- juomalaseja, kristallia
- kuumuutta kestävää lasia (uunivuoat, kahvipannut)
- posliinia ja keramiikkaa
- ikkuna- ja peililasia
- opaalilasia (esimerkiksi joissain kosmetiikkapakkauksissa)
- lamppuja.

Yllä luetellut lasilaadut kuuluvat sekajätteeseen, koska ne eivät sovellu samaan hyödyntämisprosessiin pullojen ja purkkien kanssa.

Mitä METALLINKERÄYKSEEN SAA LAITTAA?

- säilyke- ja juomatölkit
- alumiinivuoat ja -foliot
- metallikannet ja -korkit
- tuikkukynttilöiden metallikuoret
- tyhjät ja kuivat maalipurkit
- tyhjät aerosolipurkit (jotka eivät hölsky tai pihise)
- pienet metalliesineet, jotka mahtuvat keräysastiaan.

Huuhtaise elintarvikkeita sisältäneet metallipakkaukset kylmällä vedellä jäämien poistamiseksi.

Mitä METALLINKERÄYKSEEN EI SAA LAITTAA?

- muovi- ja kahvipusseja
- vaarallisia jätteitä kuten
- akkuja
- paristoja
- puolityhjiä aerosoli- ja maalipurkkeja
- sähkölaitteita

Mitä PAPERINKERÄYKSEEN SAA LAITTAA?

- sanoma- ja aikakauslehdet
- mainosposti, esitteet ja muut vastaavat painotuotteet
- kirjekuoret (myös ikkunalliset)
- pehmeäkantiset kirjat
- kovakantiset kirjat kannet poistettuina
- kopiopaperit ja tulosteet
- piirustus- ja lehtiöpaperit
- valkoisesta paperista tehdyt paperikassit.

Niittejä ja paperiliittimiä ei tarvitse poistaa. Kaiken materiaalin tulee olla puhdasta ja kuivaa.

Mitä PAPERINKERÄYKSEEN EI SAA LAITTAA?

- märät tai likaiset paperit
- pahvit tai kartongit
- ruskeat paperit tai paperikassit
- alumiini- tai vahapaperit
- voimakkaasti värjätyt paperit kuten lahjapaperit.

Lähde: hsy.fi/jateopas

TEKSTI JA KUVAT: MARTTI RÄINÄ

Hevossalmen kesä

AURINKOA JA TAPAHTUMIA

HELSINGIN Invalidien Yhdistyksen lomakylässä Hevossalmessa on tänä kesänä ollut tavallista enemmän päiväkävijöitä vakioasukkaiden lisäksi, näin sanovat Hevossalmen valvoja **Mika Salmela ja Tuula Viirret**. He ovat nyt ensimmäistä kesää lomakylän valvojina ja toteavat, että kylä on alkanut tuntua ”omalta paikalta”.

MIKA kertoo aloittaneensa kunnostustyöt vappuna ja aikoo jatkaa töitä myöhään syksyyn. Hänellä on suunnitelmia jo ensi kesäksikin ja toiveena on uusi uimaluiska, jolta pääsisi pyörätuolilla suoraan mereen uimaan.

PALJON TOIMINTAA

Kesän suurimpia tapahtumia ovat olleet ”Sound of Helsinki”, Kirpputori, Meditaatio meren rannalla, Juhannusjuhlat, Porsasjuhlat, Liikuntapäivät ja kesän päätteeksi Venetsialaiset. Näiden tapahtumien lisäksi on Hevossalmessa kesäisin paljon muutakin toimintaa. Perinteisesti siellä kokoontuvat puistojumppa, lentopallo, joogaryhmä, boccian pelaajat ja canasta-kerho.

ANJA KIMAN mielestä yksi kesän kohokohtia oli Taidepajan käynnistäminen. Taidepajan opettajaksi saatiin graffititaiteilija Hende, joka opetti kahtena viikonloppuna graffititaiteen menetelmiä noin 10 hengen innokkaalle porukalle. Anja toivoo, että Taidepajaa jatketaan ensi kesänäkin.

”**OLEN** pohtinut paljon sitä, kuinka myös nuoria saataisiin enemmän mukaan toimintaan. Talvisin vedän sulkapalloa ja sinne on tullut mukaan paljon nuorempiakin. Uskon, että tiedottamista tehostamalla voitaisiin

kehittää yhteistyötä pääkaupunkiseudun muidenkin vammaisjärjestöjen kanssa", sanoo Anja.

TYYTYVÄISIÄ KESÄASUKKAITA

Susanna Perttunen ja **Reima Nuikki** ovat viettäneet kuusi kesää Hevossalmessa. Reima kertoo, että he ovat mökillä kesäisin yli neljä kuukautta ja käyvät sieltä käsin töissäkin.

"**PISIN** aika, mitä olemme olleet kotona, on muutama päivä. Hoidamme asiat kotona, otamme marsut kainaloon ja äkkiä mökille."

"**OLEMME** asuneet useassa eri mökissä ja kaikki ovat erilaisia, toiset ovat viileitä ja toiset lämpimiä. Toisissa on näköala ja toiset suojaisia. Kaikissa on omat hyvät puolensa."

"**HEVOSSALMESSA** on paljon toimintaa ja juttuseura löytyy. Kun haluaa olla omissa oloissaan, niin silloin voi vetäytyä omaan mökkiinsä", sanoo Reima.

SUSANNA toteaakin, että tapahtumia ja päiväkävijöitä on tänä kesänä ollut aikaisempaa enemmän. Hän kertoo olevansa tyytyväinen Hevossalmen mökkeihin. Käytännön askareet ja ruoanlaitto onnistuvat aivan hyvin, kun käyttää hiukan mielikuvitusta ja keksii yksinkertaisia ratkaisuja. Sehän kuuluu mökkeilyyn.

"**TOTTAKAI** aina jotain pieniä toiveita olisi, mutta tärkeintä on, että saamme mökkeillä tulevinakin kesinä", sanovat Susanna ja Reima.

TEKSTI: SOILI HYVÄRINEN | KUVA: PEXELS

Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT

Omaishoidon tuki osana arjen palapeliä

Vammautumisen tai sairauden myötä toimintakyvyn heikkenemistä kompensoidaan usein henkilökohtaisen avustajan turvin sekä kotipalvelun ja siihen liittyvien tukipalvelujen avulla. Eri palvelut takaavat usein itsenäisen selviytymisen ja sitä kautta ne edistävät tasa-arvoista elämää ja osallisuutta.

MONELLA apua tarvitsevalla on myös läheisiä, jotka osallistuvat luonnostaan yhteisen arjen toimintoihin. Voi kuitenkin olla niin, että apua tarvitsevan mahdollisuus elää kotona on myös pitkälti kiinni siitä, että joku perheenjäsenistä on ottanut vastuun niin kodinhoidollisista asioista kuin hoidollisista toimista. Voi olla, että perheenjäsen hoitaa läheistään jo siinä määrin, että kyseessä saattaisi olla omaishoitotilanne.

APUA tarvitseva läheinen voi saada henkilökohtaisen avustajan palvelua, mutta se ei sulje pois mahdollisuutta saada omaishoidon tukea.

OMAISHOITAJAT ja omaishoitotilanteet ovat kaikki erilaisia. Omaishoitaja voi olla puoliso, oma lapsi tai vanhempi tai muu läheinen ihminen. Usein eletään samassa taloudessa, mutta ei välttämättä. Omaishoitaja voi asua eri osoitteessa, mutta pitää silti huolta läheisestään niin, että hän pärjää omassa kodissaan.

OMAISHOIDOKSI katsotaan päivittäiseen henkilökohtaiseen hoivaan liittyviä toimia kuten esimerkiksi huolehtiminen lääkkeiden ottamisesta, avustaminen ruokailuissa, pukeutuminen ja/tai hygienian hoito (wc-toiminnot, suihkussa avustaminen jne.), avustaminen liikkumisessa sekä mahdollinen valvonnan ja ohjauksen tarve. Omaishoitoa ei ole ns. kodinhoidolliset tehtävät kuten siivous tai pyykinpesu, vaikka ne ovat arjen välttämättömyyksiä ja ovat tärkeitä tekijöitä kodin viihtyvyyden kannalta.

OMAISHOITAJILLA on mahdollisuus hakea ja saada kunnalta tukea hoivatehtäväänsä. Laki omaishoidon tuesta on kokonaisuus, jossa määritellään hoidettavalle tarvittaessa annettavia palveluita sekä omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista. Jokaisella kunnalla on omat tietyt kriteerit, joiden täytyttyä omaishoidon tukea voidaan antaa.

HELSINGISSÄ on omat kriteerinsä alle 18- ja yli 18-vuotiaille hoivan tarvitsijoille. Kriteerit ovat kum-

massakin kolmeportaiset. Kolmannessa eli alimmassa hoitoluokassa palkkio on tällä hetkellä 440,08 €/kk ja sisältää kaksi vapaapäivää. Toinen hoitoluokka on 798,66 €/kk ja siihen kuuluu kolme vapaapäivää. Näissä kahdessa alimmassa luokassa omaishoitajalla on myös tietyin ehdoin mahdollisuus käydä töissä. Ensimmäinen ja ylin luokka on 1730,77 €/kk ja kolme vapaapäivää. Tässä luokassa hoivan tarve on ympärivuorokautista ja vaativaa. Tarkemmin Helsingin kaupungin omaishoidosta löytyy esitteestä https://www.hel.fi/static/sote/omaishoito/Omaishoito_esite_2018.pdf

LAPSILLE, nuorille ja työikäisille hoivan tarvitsijoille omainen hakee omaishoidon tukea oman asuinalueensa sosiaalityön toimipisteen kautta. https://www.hel.fi/vammaiset/fi/tuki/omaishoito/ Yli 65-vuotiaiden omaishoidon tuen haku käynnistyy Seniori-infon kautta joko soittamalla 09 310 44556 tai sähköpostilla seniori.info@hel.fi Joskus on tilanteita, ettei haluta hakea viralliseksi sopimusomaishoitajaksi, vaikka kriteerit täyttyisivätkin. Myös silloin on mahdollisuus saada palveluita ja tukea sekä esimerkiksi vapaapäiviä tai lyhytaikaishoivaa sosiaalihuoltolain mukaan.

OMAISHOITAJILLE on tarjolla myös muuta tukea. Virallisille sopimuksen tehneille omaishoitajille Helsingin kaupunki tarjoaa mahdollisuuden osallistua valmennuskurssille, joka tukee hoitotehtävää. Kaupungilla on neljä omaishoidon toimintakeskusta, jotka myös tarjoavat erilaista tietoa ja virkistystä. Järjestönä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tukee myös monin eri tavoin kaikkia omaistaan hoitavia www.polli.fi Kaikki läheistään hoitavat voivat hakea omaishoitajalomille sekä Kelan tarjoamille kuntoutuskursseille, joista saa lisätietoa mm. Omaishoitajaliiton sivuilta Lomat ja kuntoutuskurssit https://omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/lomat-ja-kuntoutus/ Myös itsestään on pidettävä huolta, jotta jaksaa auttaa läheistään!

Soili Hyvärinen,
omaistoiminnan kehittäjä,
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

TEKSTI: PIRJO VIRTAINTORPPA | KUVAT: AKIFOTO OY JA VÄREEN YKSITYISESTÄ ARKISTOSTA.

Stadilainen urheilulegenda

Marjaana Väre

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut täyttää kuluvana vuonna sata vuotta. Juhlavuoden kunniaksi nimettiin Helsinki-päivänä sata legendaarista henkilöä, jotka ovat suuresti vaikuttaneet helsinkiläiseen urheiluun ja liikuntaan. HIY:n hallituksen jäsen ***Marjaana Väre*** *valittiin yhdeksi heistä.*

MARJAANA Väre on aina ollut liikunnallinen ja kilpaillut elämänsä aikana useissa lajeissa. ”Mä oon ihan pienestä asti rakastanut liikkumista. Ei mua kukaan usuttanut, päinvastoin. Kotona ei kannustettu mihinkään urheiluun tai liikuntaan sen kummemmin. 70-luvulla lapset leikki ulkona, kavereiden kanssa oltiin paljon lähimetsissä, kiipeiltiin puihin ja muuta sellaista.”

” VAIKKA kotona ei kannustettukaan, niin koulussa opettaja näki tytössä liikunnallisia lahjoja, ja hän kehui ja kannusti. Itsekin huomasin olevani hyvä, heitin palloa 20 metriä pidemmälle kuin kukaan muu tyttö. Siitä se kipinä itselle sitten varmaan tuli, kun huomasin pärjääväni muille.”

ENSIMMÄISET URHEILUSEURAKOKEMUKSET
Kolmasluokkalaisena Marjaana liittyi parhaan kaverin kanssa Vantaan Uimareihin. Valitettavasti alkeisryhmässä ei ollut tilaa vaan tytöt joutuivat jo pidempään harrastaneiden ryhmään, jossa päätyivät heti uimaan kolmen kilsan treenejä. Se lannisti innokkaat tytöt, jotka erosivat seurasta puolen vuoden päästä. Marjaana vannoi, ettei hänestä ikinä tule uimaria, kokemus oli niin ikävä.

”**JÄLKEEN** päin olen miettinyt, miten hyödyllistä olisi ollut silloin treenata ja tähdätä huipulle. Kun myöhemmin kuitenkin palasin uinnin pariin, olisi lähtökohta kilpauintiin ollut ihan toinen.”

UINTIKOKEILUJEN jälkeen Marjaana päätyi muun muassa hiihtoa harrastavien naapurien usuttamana Tapiolan hiihtoseuran edustajaksi johonkin Espoossa hiihdettävään kilpailuun. Hiihto ei sitten ollut hänen vahva lajinsa, kisassa hän jäi viimeiseksi Marjo Matikaisen voittaessa.

12-VUOTIAANA Marjaana liittyi Espoon Palloseuraan pelaamaan koripalloa, jossa pelasi itseään nuorempien kanssa ja erinäisten vaiheiden jälkeen olisi päätynyt valmentamaan junioripelaajia, jos ei juuri silloin olisi sairastunut. Yksilöurheilijana itseään pitävä Marjaana sanoo pitäneensä myös joukkueessa pelaamisesta.

URHEILUUN TAUKO SAIRASTUMISEN TAKIA
Luusyöpä katkaisi kaikki liikuntaharrastukset kolmeksi vuodeksi, tosin heti proteesin saamisen jälkeen hän ryhtyi pyöräilemään päästäkseen helposti paikasta toiseen - jopa talvella. Opettajatkin ihmettelivät, miten

hän pystyi pyöräilemään jäisiä teitä yhdellä jalalla.

”**SITTEN** 17-vuotiaana päädyin ostamaan suomenpienhevosen yhdessä hyvän ystäväni kanssa. Vanhemmat saivat tietää asiasta vasta vuoden kuluttua, he vain luulivat meidän olevan tallilla huviksemme hevosia hoitamassa. Rahat oli tienattu ammattikouluopiskelujen ohessa tehdyillä töillä.”

URHEILU- ja kilpailuvietti palasi ja hän päätyi myymään osuutensa hevosesta ja ryhtyi uimaan. SIU:n (Suomen Invalidien Urheiluliitto) kautta hän pääsi mukaan nuorten leirille ja tutustui reissulla vammaisuimareiden maajoukkueeseen. Niin hän päätyi lapsuuden negatiivisista kokemuksistaan huolimatta kilpauinnin pariin.

UINTIURA

Vuodesta 1988 vuoteen 1998 Marjaana kilpaili kansainvälisellä tasolla. Paras sijoitus oli 4. sija 400 metrin vapaauinnissa Barcelonan paralympialaisissa 1992. Yleensä sijoitus kansainvälisissä kisoissa oli välillä 5.-8. Marjaanalla on ilmeisesti vieläkin nimissään monta sarjan S9 Suomen ennätystä. Uintiharrastus päättyi käytännössä ajanpuutteeseen. Kilpauimarin täytyy huipulle päästäkseen käyttää harjoitteluun päivittäin 4-5 tuntia. Samaan aikaan Marjaana halusi opiskella itselleen uuden ammatin, eikä aika yksinkertaisesti riittänyt. Vammaisurheiluun ei sponsorirahaa ole yleensä jaossa niin paljoa, että urheilija voisi itsensä sillä elättää.

HÄN ehti kuitenkin osallistua Suomen edustajana Barcelonan ja Atlantan paralympialaisiin ja lukemattomiin muihin kansainvälisiin kilpailuihin.

MARJAANA ryhtyi opiskelemaan apuväline- ja polkupyörämekaanikoksi ja vaihtoi yleisurheiluun. Moni olikin jo uintiuran aikana kehottanut vaihtamaan lajia, kun lahjoja tuntui olevan enemmän heittämiseen kuin uimiseen. Keihäänheiton harjoittelu sopi paremmin opiskelujen oheen.

KEIHÄÄNHEITTÄJÄKSI

”Lapsena haaveilin pitkänmatkan juoksijaksi ryhtymisestä, mutta ne haaveet karisivat, kun jalka lähti alta. Reisiamputoiduille ei juuri ole pitkänmatkan juoksua tarjolla. Olen aina tykännyt heittää. Lapsesta asti heittäminen on ollut kivaa, keihäänheitto on räjähtävä laji. Ja tietysti suomalaiset esikuvat merkitsivät.”

KEIHÄÄNHEITON vuoden 1990 Euroopan mestari Päivi Alafrantti ryhtyi Marjaanan valmentajaksi. Ja tuloksia syntyi! Marjaana edusti Suomea sekä Ateenan että Pekingin paralympialaisissa. Hänelle itselleen tärkein saavutus oli kultamitali Ateenan paralympialaisissa vuonna 2004. Väreen paras kaari kantoi 28,79 metriä, joka oli tuolloin luokan uusi maailmanennätys.

PEKINGISSÄ vuonna 2008 proteesi hajosi kisoissa ja kaikki meni muutenkin mönkään. Viimeinen heitto oli pitkä, mutta päätyi lappeelleen alas eikä sitä mitattu, joten Marjaana ei päässyt finaaliin vaan jäi yhdeksänneksi.

ATEENAN kultamitalin jälkeen Marjaana palkittiin vuoden 2005 parhaana helsinkiläisurheilijana. ”Olympiakulta on kiistatta arvokkain saavutus, minkä urheilija koskaan voi saada ja toimikunta päätti näin asettaa Väreen muiden urheilijoiden edelle”, Helsingin urheilupalkintotoimikunta perusteli.

URHEILU-URAN JÄLKEEN

Kansainvälisen paralympiakomitean muutettua keihäänheiton luokituksia Marjaanalle tuli mahdottomaksi jatkaa, mutta vielä hän kuitenkin haaveili lajinvaihdosta. Melonta olisi kiinnostanut, mutta ranteisiin kohdistuneet onnettomuudet tekivät haaveen tyhjäksi. Edelleen hän ajattelee, että urheilijan ammatti olisi hänen elämänsä suurin haave, viisikymppiseen urheilijaan ei vaan kukaan muu enää usko kuin hän itse.

PITKÄN urheilu-uran tehnyt Marjaana ei osaa kuvitellakaan elämäänsä ilman urheilua. ”Kunniaan kaikki vanhat pihapelit ja yhdessä liikkuminen. Ymmärrän, että maailma muuttuu, mutta tietokoneella istumisen määrä on huolestuttavaa. Olisi niin hyödyllistä, kun kaikki liikkuisivat enemmän. Vanhuuskin olisi varmasti mukavampaa, kun olisi hyvässä kunnossa. Liikkumaan ryhtyminen on helpompaa, kun on itse aiemmin liikkunut aktiivisesti.”

NUORILLE urheilijoille, niin ehjille kuin vammaisillekin, Marjaana toivoisi enemmän kaikenlaista tukea. ”Jos voisin vaikuttaa urheilija-apurahoihin, niin niitä antaisin lupaaville urheilijoille lisää. Muuten emme koskaan voi olla samalla tasolla kuin olemme joskus olleet. Järjestettäisiin vaikka kansalaiskeräys! Luulen, että moni suomalainen haluaisi lahjoittaa euron urheilun tukemiseen.”

TEKSTI: PUMU

JOHN FOGERTY KEIKALLA STADISSA

HEINÄKUUSSA yksi rockin suurista, John Fogerty, esiintyi Hartwall Arenalla lähes loppuunmyydyllä keikalla. 74-vuotias tähti oli laskeutunut Helsinkiin 50-vuotiskiertueellaan. Fogerty katsoo uransa alkaneen legendaarisesta Woodstock-festivaalin keikasta, jossa hänen johtamansa tuon ajan yksi suurimmista yhtyeistä, Creedence Clearwater Revival (=CCR) oli esiintymässä.

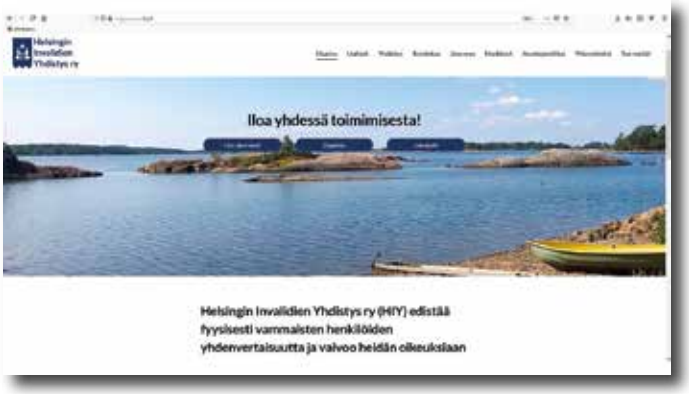
JOHN Fogerty tunnetaan usein käyttämistään ruutupaidoista, mutta Hartwall Arenalla hän ei ollut pukeutunut ruutupaitaan. Konsertin lopussa hänellä oli kitara, jossa oli ruutupaitakuvio. Konsertissa meitä kuulijoita/katselijoita oli paikalla reilu 8000 ja arvioisin, että ruutupaitaan oli pukeutunut joka neljäs konserttivieras. Myös minä ja kaverini Jussi olimme ruutupaidoissa.

KONSERTTI räjähti käyntiin legendaarisella kappaleella Born on the bayou. Tämän jälkeen CCR-klassikoita tuli liukuhihnalta. Välillä sijansa saivat myös John Fogertyn soolotuotannon kappaleet. Jäin kaipaamaan Cosmos Factory-klassikkolevyltä menobiisiä Travelin´ band. Se tuli kuitenkin konsertin loputtua nauhalta, Johnin itsensä jo poistuttua lavalta. Johnin bändissä soitti myös kaksi hänen poikaansa, joista toinen lauloi pari sooloa ja toinen soitti Jimi Hendrixin tutuksi tekemän The Star-spangled bannerin. En ole suuri kitaransoiton asiantuntija, mutta mielestäni poika suoriutui tehtävästään ihan ok. Ei kuitenkaan päässyt Jimin tasolle.

AIKOINAAN vuonna 1970 kun olin kymmenvuotias ilmestyi CCR:n klassikkolevy Cosmos Factory, joka vei nuorelta pojalta jalat alta. Nyt vihdoinkin noin viidenkymmenen vuoden jälkeen näen tämän CCR:n musiikin pääarkkitehdin, John Fogertyn livenä. Johnhan on esiintynyt Suomessa jo useita kertoja eli minulla ei ole vertailukohtaa siihen oliko hän nyt parhaimmillaan vai ei. Suosittelen aloittamaan Fogertyn kuuntelemisen Cosmos Factorystä ja mieluummin vinyylinä, mutta CD:kin käy. Jos ei ole muuta mahdollisuutta, niin käyhän se youtubekin.

TEKSTI: PIRJO VIRTAINTORPPA

HIY:n uudet kotisivut ja sähköinen uutiskirje



OLEMME uudistaneet kotisivumme. Sivuilta löytyy muun muassa kaikki yhdistyksen liikunta- ja harrastusmahdollisuudet, tietoa tapahtumista ja lomakylästä, yhdistyksen säännöt ja strategia, yhteystiedot, palautelomake ja paljon, paljon muuta! Katso www.hiy.fi

KOTISIVUILTAMME löytyy nyt uutuutena tietoa muiden tarjoamista koulutuksista, palaute- ja idealomakkeita sekä aiempaa tarkempaa tietoa vuokra-asuntotaloistamme ja Hevossalmesta.

ELOKUUSSA otimme käyttöön sähköpostiin lähetettävän sähköisen uutiskirjeen, jossa kerromme ajankohtaisista asioista. Lähetämme uutiskirjeen kaikille niille yhdistyksen jäsenille, joiden sähköposti meillä on tiedossa ja henkilöille, jotka ovat aiemmin liittyneet sähköpostilistalle. Uutiskirjeen voi lukea ja tilata osoitteesta www.hiy.fi/jasenyys/uutiskirje/ tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen toimisto@hiy.fi

UUTISKIRJE ilmestyy 4-6 kertaa vuodessa eikä se korvaa yhdistyksen Täyttä Elämää -jäsenlehteä, joka ilmestyy edelleen 4 kertaa vuodessa. Muistuttelemme uutiskirjeessä tapahtumistamme ja kerromme yhdistyksen kuulumisista ja jaamme tietoa koulutuksista. Uutiskirjeen voi tilata vaikkei olisikaan yhdistyksemme jäsen. Uutiskirjeen voi aina perua kirjeen lopussa olevasta linkistä.

HIY:n Digipisteen koulutukset

Voudintie 6, Helsinki

Ti 12.11. klo 14-16 vinkkejä älypuhelimen käytöstä.
Ti 3.12. klo 14-16 esteetön matkailu, reitit ja liput.

Digipisteen retki Tampereen Vapriikin mediamuseoon keskiviikkona 4.12.

Mahdollisuus käydä samalla muissakin Vapriikin näyttelyissä, esimerkiksi posti- tai luonnontieteellisessä museossa.

Bussi lähtee Tuulimyllyntieltä klo 9 ja Voudintien parkkipaikalta klo 9.30. Paluumatka Tampereelta alkaa klo 15.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: puh. 050 564 8034 tai digipiste@hiy.fi

Tervetuloa!

TESTAMENTTI-ILTA

HIY järjestää torstaina 14.11. klo 17.30-19.30
osoitteessa Voudintie 6, Helsinki
testamenttiaiheisen seminaarin,
jossa asiantuntijana yhdistyksen entinen puheenjohtaja,
juristi Timo Narinen.

Illan aikana käsitellään myös
edunvalvonta- ja hoitotahtoasioita.

Kahvitarjoilu klo 17-17.30

UUSIEN JÄSENTEN TAPAAMINEN

Keskiviikkona 22.1. klo 17-18.30

HIY:n toimintakeskuksessa (Voudintie 6, Helsinki)

Tilaisuudessa kerromme harrastuskerhoista,
liikuntamahdollisuuksista ja tulevista tapahtumista.
Kahvitarjoilu.

Ilmoittaudu viimeistään 20.1.

Puh. 09 720 6240 tai toimisto@hiy.fi

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

TEKSTI JA KUVA: CHARLOTTA MARSH

Vertainen vierellä –hankkeen kuulumisia

Raaja-amputoitujen vertaistukitoimintaa koordinoivan ja kehittävän Vertainen vierellä -hankkeen toiminta jatkuu syyskaudella 2019. Tukipyyntöjä välitetään vertaistukijoille eri puolilla Suomea. Paljon kysyttyä Amputoidun tietopakettia jaellaan niin sairaaloihin kuin yksityishenkilöillekin. Hanke on myös mukana OLKA-toiminnassa, joka on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa.

Jan Huopainen, Charlotta Marsh ja Jouni Ahonen Anna hyvän kiertää -yhdistystorilla

SYKSY on ollut kiireistä aikaa hankkeessa. Amputoitujen vertaistukea esiteltiin Vertainen vierellä -hankkeen teemapäivässä Meilahden Tornisairaalan OLKA-pisteellä 28.8. Mukana olivat aluekoordinaattori Charlotta ja Vertaistukija Kirsi. 3.9. puolestaan pääsimme tapaamaan Laurea Ammattikorkeakoulun opiskelijoita Anna Hyvän Kiertää -yhdistystorilla, jossa Vertainen vierellä -hanke oli mukana HIY:n ja Digipiste-hankkeen kanssa.

Kuopiossa vietettiin kaunis syksyinen viikonloppu 13.-14.9. vertaistukiasioiden parissa, kun Vertainen vierellä -hanke koulutti raaja-amputoituja vertaistukihenkilöitä. Mukaan oli tullut niin uusia kuin kokeneitakin vertaistukijoita. Viikonlopun aikana syvennyttiin vertaistuen teemoihin keskustellen ja yhdessä pohtien. Jarkko Kuhanen Kuopion kriisikeskuksesta kertoi kriisin vaiheista ja kriisissä olevan auttamisesta. Vertaistuen kouluttaja Helena Skogström puhui vertaistukijana toimisesta ja jaksamisesta. Toiminnallisten harjoitusten kautta syvennyttiin kohtaamisen taitoihin. Kuopion OLKA-pisteen työntekijät vierailivat koulutuksessa kertomassa vertaistukitoiminnasta Kuopion sairaalassa.

Amputoitujen vertaistapaamiset jatkuvat tuttuun tapaan HIY:ssä. Ennakkotiedoista poiketen marraskuun tapaaminen on 12.11., jolloin saamme vieraaksi Invalidiliiton TuleApu-hankkeen kertomaan apuvälineiden ergonomisesta käytöstä ja apuvälinekummitoiminnasta. Joulukuun tapaaminen 10.12., jolloin vietämme pikkujoulua. Tapaamiset klo 17.30-19.30, Voudintie 6.

Oletko käynyt läpi amputaation? Haluaisitko keskustella vertaistukijan kanssa? Vertainen vierellä -hanke välittää raaja-amputoituja vertaistukihenkilöitä. Ota yhteyttä ja kysy lisää.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset tapaamisiin:
Aluekoordinaattori Charlotta Marsh, 050 321 5150, charlotta.marsh@hiy.fi

TEKSTI: PIRJO VIRTAINTORPPA | KUVA: HIY

KIINNOSTAAKO KORTTIPELIT?

Canastaa pelatessa ei tarvita edes kahta kättä! Kortit voi asettaa telineeseen.

HIY:n Canasta-kerho kokoontuu kerhohuoneella keskiviikkoisin klo 13-20 (kesällä Hevossalmessa). ”Canastasta ei tarvitse tietää mitään, kesken kauden voi tulla katsomaan ja oppimaan. Me neuvomme. Eikä peliparia tarvitse olla valmiina, tänne voi tulla yksin. Me kyllä paritetaan täällä”, sanoo Canasta-kerhon yhteyshenkilö Seija Suominen pilke silmäkulmassa.

CANASTA on korttipeli, jota 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.

CANASTAN pelaaminen ei vaadi matematiikkaa, ei aiempaa pelikokemusta eikä muita erikoistaitoja. Pasianssista ei kuitenkaan ole kysymys, ja se onkin monelle varmasti suurin syy käydä kerhossa pelaamassa. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhdessäolo ovat tärkeitä. Monille pitkään samassa kerhossa pelanneille pelikavereista on tullut vähän kuin uusi perhe.

PELAAMISESSA ei tarvita edes kahta kättä, kun on 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!

LÄHDE rohkeasti mukaan, uudet pelaajat ovat tervetulleita! Ilmoittautua ei tarvitse, mutta jos haluat lisätietoja, pirauta Seijalle puh. 040 744 3209.

TEKSTI: JAN HUOPAINEN | KUVA: WIKIPEDIA

BOCCIAA HARRASTAEN JA KILPAILLEN

BOCCIAA HARRASTAEN JA KILPAILLEN
Boccia on yksi liikuntavammaisten henkilöiden suosituimpia harraste- ja kilpaurheilulajeja Suomessa. Laji vaatii hyvää tarkkuutta ja keskittymiskykyä. Bocciassa kilpaillaan kansainvälisellä tasolla sisäpelissä vaikeavammaisten luokissa paralympialaisissa sekä MM- ja EM-kilpailuissa. Lievempivammaisten eli ns. pystypelaajien osalta bocciassa kilpaillaan sisäpelissä PM-kilpailuissa. Bocciaa pelataankin lukuisissa vuosittaisissa paikallisyhdistysten järjestämissä turnauksissa ympäri Suomea. Yksi näistä turnauksista on HIY:n järjestämä VALIDIA-HIY paribocciaturnaus, joka järjestettiin lokakuussa toista kertaa.

BOCCIA HARRASTUKSENA
Boccia on loistava harrastusmuoto henkilölle, joka haluaa harrastuksen olevan kevyt, mutta kuitenkin urheilullinen. Pelaajan tavoitteena on pelata omat pelipallonsa mahdollisimman lähelle maalipalloa. Bocciassa voi pelata palloa heittämällä, potkaisemalla, vierittämällä tai käyttämällä vierityskourua ja peliavustajaa.

BOCCIA KILPAILUMUOTONA
Boccia lajina muuttaa muotoaan kun siihen otetaan kilpailuaspekti mukaan. Kilpaboccia vaatii suunnitelmallista harjoittelua, taktiikkakuvioiden, kentän lukutaidon sekä heittotekniikan harjoittamista. Menestyminen kilpabocciassa vaatii vuosien harjoittelua. Niin kuin kaikessa urheilussa missä lähdetään ns. kilpauralle pitää muistaa, että vaikka harjoittelu ei aina maistuisi, on se pakko tehdä säännöllisesti myös ns. yhteistreenien ulkopuolellakin jotta saavuttaa halutun tuloksen. Kilpaileminen vaatii myös hieman omaa taloudellista panostusta, koska jokaisella kilpaheittäjällä on lähes poikkeuksetta omat niinsanotut kilpapallot.

KILPAILIJAN KAUTTA PÄÄVALMENTAJAKSI
Oma kilpaurani alkoi jo 1993 petanquen merkeissä, josta siirryin sujuvasti boccian puolella. Aloitin boccian kilpapelaamisen n. 15 vuotta sitten. Ensimmäiset viisi vuotta matkustin SM- sekä kansallisissa kilpailuissa ympäri Suomen häviten ja samalla oppien lajista ja sen ominaisuuksista. Pelin salaisuudet ja mitaliovet aukenivat itsellenikin. Noin 2,5 vuotta sitten sain kutsun Suomen Bocciamaajoukkueen päävalmentajaksi, missä roolissa toimin edelleen vieden ParaBoccia maajoukkuetta ja Boccia maajoukkuetta menestyksekkäästi eteenpäin.

HIY KILPABOCCIAN TIELLÄ
HIY:n kilpaboccia ovet avattiin kaksi vuotta sitten jolloin osallistuimme tietääkseni HIY:n historiassa ensimmäisiin boccian sisäkenttien SM-kilpailuihin saaden hurjasti kokemusta siitä, mitä on kilpapelaaminen. Viime kevään SM-kisoissa jo muutkin pelaajat huomasivat pelillisen edistymisemme.

Vedän HIY:n kilpabocciatreenejä kahdesti kuussa ja mikäli tämä kirjoitus herätti sinussa kilpailijasielun, tartu hihasta tai ole yhteydesä muutoin ja tule kanssamme kilpaharjoituksiin.

Jan Huopainen
HIY:n varapuheenjohtaja
Bocciavalmentaja

PUUROJUHLA

Lauantaina 14.12. klo 11-13.30

Voudintie 6, Helsinki

Lauletaan yhdessä joululauluja.

Tarjolla on joulupuuroa ja glögiä.

Myynnissä arpoja.

Ilmoittautumiset viimeistään 3.12.
Puh. 09 720 6240 tai toimisto@hiy.fi

TERVETULOA!

MIESTEN PIKKUJOULUSAUNA

Ke 20.11. klo 16-19, Invalidiliiton tiloissa

Mannerheimintie 107 (käynti Nauvontie 8)

Vieraana pastori Matti Viitanen
entinen sotilas- ja liikennelentäjä.

Ilmoittautumiset 15.11. mennessä:
Seppo Pihnala, 045 318 6266 tai spihnala@gmail.com
Mukaan mahtuu 20 henkilöä.
Osallistumismaksu 5 € (maksetaan paikan päällä)

TERVETULOA!

HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ

Sami Saari & Jazzpojat

EIPÄ JAZZIMPAA JOULUA!

Pe 13.12. klo 19 Vuotalo, Mosaiikkitori 2, Vuosaari

Sami Saari ja Jazzpojat -yhtyeen musiikki on korvia hivelevää ja tanssittavan svengaavaa jazzia ja soulia meiltä ja muualta.

Lipun hinta 29 €. Vammaispalvelulain perusteella myönnetty henkilökohtainen avustaja pääsee pyörätuolia käyttävän kanssa ilmaiseksi, ja ei-pyörätuolia käyttävän kanssa hintaan 1,50 €. **Liput jaetaan klo 18.20 Vuotalossa.** Konsertin kesto 90 min, sis. väliajan.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut: Viktoria Welling,
puh. 040 534 4907 (klo 18.30 jälkeen) tai viktoria.welling@gmail.com.
Kerro ilmoittautumisen yhteydessä onko sinulla pyörätuoli.

Liput maksetaan 10.12. mennessä toimistoon (käteismaksu) tai yhdistyksen tilille
FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti "Joulukonsertti 2019" ja oma nimi).
Älä maksa ennen kuin olet varmistanut, että paikkoja on jäljellä!

Tervetuloa!

HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ

Leffailta: Gran Torino

pääosassa Clint Eastwood.

Pe 7.2. klo 14-16.15 HIY:n salissa, Voudintie 6, Helsinki

Elokuvan kesto 2h.
Tilaisuus on maksuton.

Omat limsat, karkit ja popparit mukaan!

HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ:

YLEISÖKSI NOIN VIIKON STUDIOON!

To 14.11. klo 14.30 YLE STUDIOTALO osoite: Uutiskatu 4, Helsinki

Tule ja näe Suomen ainoa ajankohtaissatiiri !

HIY:lle on varattu 20 paikkaa, joista 5 pyörätuolipaikkaa.

Ilmoittautumiset viimeistään 8.11.
Tuula Partanen puhelimitse tai tekstiviestillä
ke-pe klo 16-19 puh. 050 365 2620

HIY:N KULTURA JÄRJESTÄÄ:

LEVYRAATI

La 18.1. klo 14 -17, Voudintie 6, Helsinki

Juontajana Pekka Mustonen.
Tapahtumassa yleisöä ja 5 raatilaista.
Musiikki on kevyttä pop-rokkia ja biisejä on 6.
Tarjolla pientä suolaista ja makeaa sekä kahvia ja teetä.
Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen Pekalle viimeistään 15.1.

pekkajuhani.mustonen@gmail.com tai tekstiviestillä 050 5111 650.

HUOM! Kerro ilmoittautumisen yhteydessä haluatko raatilaiseksi vai yleisöksi.

Jos raatilaisia ilmoittautuu enemmän kuin 5, suoritetaan heidän kesken arvonta.

Kerro myös millä liikut, tuotko oman avustajan ja mahdolliset ruokarajoitteesi.

LIIKUNTARYHMÄT

HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

ASAHI
Maanantaina klo 10-11
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Kevätkausi alkaa 20.1.

BOCCIA
Tiistaina klo 13-16
Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395
Ryhmä on maksuton.
Kevätkausi alkaa 7.1.

JOOGA
Keskiviikkona klo 11-12
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Kevätkausi alkaa 8.1.

TUOLIJOOGA
Keskiviikkona klo 12.15-13.15
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Kevätkausi alkaa 8.1.

ÄIJÄJOOGA
Keskiviikkona klo 14-15
Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, toimisto@hiy.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €.
Kevätkausi alkaa 8.1.

KUNTONYRKKEILY
Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist, puh. 050 306 6961
jennibboxing@gmail.com

TUOLIJUMPPA
Torstaisin klo 11.45-12.45
Ryhmä on maksuton.
Kevätkausi alkaa 16.1.

MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

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

Vauhtis 11-14-vuotiaat koululaiset
Maanantaisin klo 18.30-19.30
Iiriksen liikuntasali, Marjaniementie 74
Yhteyshenkilö: Heikki Majava. heikki.majava@hun.fi

Treenis yli 15-vuotiaat nuoret
Torstaisin klo 18-19.30
Metropolia ammattikorkeakoulu, Vanha viertotie 23
Yhteyshenkilö: Marjo Vainikka, marjo.vainikka@hiy.fi
050 462 3334

VESIJUMPPA
Lauantaisin 11.1.-25.4. (11.4. ei ole tuntia) klo 14-14.45
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki
Vesijumppa soveltuu henkilöille, jotka pääsevät altaaseen omin voimin. Liikuntakeskukseen pääsee pyörätuolilla/rollaattorin kanssa esteettömästi, mutta tiloissa ei ole henkilönostinta eikä altaassa ole hissiä. Tarvittaessa oma avustaja mukaan. Vesijumppa on maksuton. Yhteyshenkilö: Marjaana Väre, marjaana.

LIIKUNTARYHMÄT

vare@gmail.com tai puh. 044 350 0071

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

KUNTOSALI
HIY:n kuntosalivuoro torstaina klo 18-20
Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Ilmoittautumiset paikan päällä ohjaajalle.
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Kevätkausi alkaa 9.1.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO
Torstaina klo 18-20
Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Jarmo Leppänen, puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@haltija.fi
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €.
Kevätkausi alkaa 9.1.

PYÖRÄTUOLIRUGBY
Keskiviikkona klo 18-20
Validia Kuntoutus, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Tuukka Nisso, puh. 050 5299 192, tuukka.nisso@outlook.com
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 €, muille 70 €.
Kevätkausi alkaa 8.1.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY
Maanantaina klo 19-20.30
Validia Kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö, Tuomas Riikonen puh. 050 5333 322, tuomas.riikonen@outlook.com
Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.
Kevätkausi alkaa 13.1.

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

SISÄKURLING
Tiistaina klo 19-21.
Validia kuntoutus Helsinki, Nordenskiöldinkatu 18 B.
Yhteyshenkilö Seppo Pihnala puh. 045 318 6266 tai spihnala@gmail.com
Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.
Kevätkausi alkaa 7.1.

SULKAPALLO
Tiistaisin klo 19-21.
Validia Kuntoutus Helsinki (Synapsia), Nordenskiöldinkatu 18 B.
Lauantaina vuoro klo 10-12
osoitteessa Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.
Yhteyshenkilö: Anja Kima, anja.kima@welho.com puh. 041 440 5315. Kausimaksu HIY:n jäsenille (osallistuminen yhteen ryhmään) 35 € ja muille 70 € ja 55 € (molemmat ryhmät) muille 100 €. Kevätkausi alkaa 7.1.

NUORTEN SULKAPALLOKERHO
Lauantaisin klo 10-12 Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Yhteyshenkilö: Anja Kima, anja.kima@welho.com puh. 041 440 5315. Kausimaksu 35 €. Kevätkausi alkaa 11.1.

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

AMMUNTA
Ilmakivääri- ja pistooliammunta
Yhteyshenkilö: Tarmo Kanniainen puh. 050 409 5163, t.kanniainen@gmail.com

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

KERHOT HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA, VOUDINTIE 6.

MAALAUSKERHO
Maanantaina klo 12.30-15.30.
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240
Kausimaksu jäsenille 35 €, muille 70 €.
Kevätkausi alkaa 13.1. (tunteja ei ole: 27.1., 3.2., 17.2. ja 13.4.)

LUOVAN KIRJOITTAMISEN KURSSI
Maanantaina klo 17-19.
Ohjaajana kirjailija ja kirjoittajaohjaaja
FM Timo Montonen.
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240
Hinta HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €.
Kevätkausi alkaa 13.1.

OMAT KÄSITYÖT - RYHMÄ
Maanantaina klo 15-18
Yhteyshenkilö Anneli Koskinen puh. 040 595 9106
Kevätkausi alkaa 13.1.

CANASTA
Keskiviikkona klo 13-20
Yhteyshenkilö: Seija Suominen puh. 040 744 3209
Tervetuloa uudet pelaajat!
Kevätkausi alkaa 8.1.

ELÄKELÄISTEN KERHO
Torstaina klo 13-15
Yhteyshenkilö: Tarja Raassina puh. 045 270 0969
Kevätkausi alkaa 16.1.

NAISTEN ILLAT
Torstaisin 1–2 kertaa kuukaudessa klo 17.30–19.30
Yhteyshenkilö: Riitta Jolanki, puh. 040 514 7526 tai riitta.s.jolanki@gmail.com
Kevätkausi: 16.1., 6.2., 27.2., 19.3., 9.4., 7.5., 28.5.

AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET
Kuukauden toisena tiistaina klo 17.30-19.30.
Vertainen vierellä -hanke, puh. 050 321 5150.
Tapaamiset ovat avoimia kaikille amputoiduille.
Kevätkausi: 14.1., 11.2., 10.3., 14.4., 12.5.

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ.
Ilmoittautumiset Heikki Aulio, puh 040 704 8597 tai heikki.aulio@hiy.fi
Kokoontumiset kuukauden ensimmäinen perjantai klo 16.30 - 18.30
Kevätkausi: 10.1., 7.2.

Kansainvälinen vammaisten päivä 3.12

HIY:n AVOIMET OVET

Voudintie 6, Helsinki

Klo 13-14

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

JÄSENHAKEMUS

www.invalidiliitto.fi

UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

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 rekisterin 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 liittymissyy (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** .....

KUVA: MARTTI RÄINÄ