

# Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N  
JÄSENLEHTI 1/2022



**Markku Poikela**  
s. 14

**Hevossalmi**  
kesällä 2022 s. 8

**Kultura**  
10 vuotta 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** (ti-pe)  
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** (ma-to)  
044 7433 534 / krista.saari@hiy.fi

Asiakkuuspäällikkö  
**Laura Filppu** (ma, ti, to)  
laura.filppu@hiy.fi

Koordinaattorit  
**Laura Kaas ja Katariina Kankaanpää**  
avustajavälitys@hiy.fi

## ASUINTALOT

Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki  
HT-Kiinteistöpalvelu Oy  
puh. 0400 850 735  
www.htkiinteistopalvelu.fi

Voudintie 6, 00600 Helsinki  
Huoltoyhtiö HHS Palvelut  
puh. 044 986 0179  
www.hhspalvelut.fi

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17,  
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 kesäviikkoapaikka.

**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](http://www.hiy.fi).



# Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä  
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan  
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



HIY:n uusi varapuheenjohtaja Markku Poikela,  
artikkeli s. 14

## SISÄLLYSLUETTELO 1/2022

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| Lukijalle                                    | s. 4  |
| HIY vaikuttaa                                | s. 6  |
| Ajankohtaista                                | s. 7  |
| Hevossalmi kesällä 2022                      | s. 8  |
| Digipisteen hankkeen yhteenveto              | s. 10 |
| Henkilökohtaisen avustaja työ, Sari Niskanen | s. 12 |
| Invalidiliiton koulutuksia keväällä 2022     | s. 13 |
| HIY:n uusi varapuheenjohtaja Markku Poikela  | s. 14 |
| Nostalgia, Arto Jeskanen                     | s. 17 |
| Kuinka Kultura alkoi, Riitta Jolanki kertoo  | s. 18 |
| Liikuntaryhmät                               | s. 22 |
| Kerhot ja vertaistukiryhmät                  | s. 24 |
| Hevossalmen joulutapahtuman kuvakavalkadi    | s. 25 |



Hevossalmi kesällä 2022, artikkeli s. 8

**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

## MILLAINEN VUOSI TÄMÄ MAHTAA OLLA?



**OLEMME** taas tätä kirjoittaessa tuntemattoman edessä. Kahden viimeisen vuoden aikana on jo opittu, että kaikki suunniteltu voi muuttua radikaalisti. Silti on pakko suunnitella! Sitä me teemme nyt täällä HIY:n toimistolla ja viestimme teille parhaamme mukaan muuttuvissakin tilanteissa.

**TÄMÄ** lehti ilmestyy vain neljä kertaa vuodessa, joten sähköinen uutiskirje on hyvä nopeampaan viestintään. Uutiskirje lähetettiin viime vuonna yhdeksän kertaa ja tavoitimme sillä jo melkein 700 jäsentä eli puolet koko jäsenmäärästämme, toivottavasti kaikki myös lukevat uutiskirjeen. On hyvä myös käydä silloin tällöin kotisivuillamme hiy.fi lukemassa ajankohtaisista asioista, tapahtumista ja toiminnastamme.

**HALLITUS** perusti tammikuisessa kokouksessaan tälle vuodelle toimikuntia, joihin toivotaan lisää kiinnostuneita osallistujia. Marjaana Väre on luotsaama liikuntatoimikunta ja Viktoria Wellingin luotsaama kulttuuritoimikunta Kultura ovt avoimia uusille jäsenille. Kiinnostuneet voivat olla yhteydessä HIY:n toimistoon.

**TÄSSÄ** lehdessä puheenjohtaja Kristiina Karhos kertoo Invalidiliiton liittovaltuuston vaalien tuloksista ja Invalidiliiton uuden hallituksen kokoonpanosta. Esittelemme syyskokouksessa valitun uuden varapuheenjohtaja

Markku Poikelan ja kertaamme Digipiste-hankkeen kolmen vuoden antia.

**LEHDEN** takakannesta löytyy jo kevätkokouskutsukin. Kokouksen asialistalla on yhdistyksen sääntöjen uudistus. Syyskokouksessa käsiteltiin yrityksen perustamista henkilökohtaisen avustajatoiminnan välittämistä varten ja valtuutettiin hallitus selvittämään yhtiön perustamista. Taloudellista selvitystyötä yrityksen perustamiseksi tehdään kevään aikana. Sääntöjen uudistus liittyy muun muassa yrityksen perustamiseen. Muita HIY:n toimintoja (kiinteistöt, lomakylä ja harrastukset ja kerhot) ei suunniteltu siirrettäväksi yhtiöön vaan niitä jatketaan yhdistyksessä entiseen tapaan.

**HIY:N** ylivoimaisesti aktiivisin toimikunta on kulttuuritoimikunta Kultura, joka täyttää tänä vuonna 10 vuotta. Haastattelin tähän lehteen koko kymmenvuotiskauden mukana ollutta Riitta Jolankia, joka kertoo Kulturan matkasta tähän päivään.

**OLEMME** saaneet tänä vuodeksi kaksi uutta kolumnistia, Arto Jeskanen kirjoittaa elämästä omasta näkökulmastaan, ja HIY:n avustajavälityksen pitkäaikainen henkilökohtainen avustaja Sari Niskanen kirjoittaa avustajan työstä.

# 2022

**EDELLISEN** lehden ilmestymisen jälkeen saimme kaksi uutta innokasta vapaaehtoista vetämään uusia kerhoja! Kokoonumisrajoitusten päättyessä Voudintiellä aloittaa parillisten viikkojen tiistaisin kädentaidoista lautapeleihin -kerho, jossa hyödynnetään muun muassa kierrätysmateriaaleja ja halukkaat pääsevät pelaamaan lautapelejä. Parittomien viikkojen perjantaisin aloittaa englannin kielen keskusteluryhmä. Osallistujien ei tarvitse olla sujuvasti englantia osaavia, vaan mukaan voivat tulla myös aloittelijat, jotka ovat kiinnostuneita juttelemaan arkisista asioista englanniksi tutussa ja turvallisessa seurassa. Mukana voi olla paikan päällä tai etänä. Lue näistä ja muista kerhoista lisää sivulta 24.

**HEVOSSALMEN** kesä kiinnostaa jo kovasti ja moni onkin jo ollut HIY:n toimistoon yhteydessä ensi kesän varauksista. Niitä otamme vastaan vasta maaliskuun alussa, joten sinne asti pitäisi vielä malttaa. Mökkejä ei vuokrata varausjärjestyksessä, vaan niitä jaettaessa pyritään noudattamaan oikeudenmukaisuutta ja tasapuolisuutta. Suosituimpina ajankohtina isoja mökkejä toivovien keskuudessa katsotaan aiempien vuosien varauksia ja pyritään takaamaan se, että mahdollisimman moni pääsee nauttimaan edullisista mökeistämme.

**MINULLE** tulee silloin tällöin kyselyjä siitä, miksi vuokraamme mökkejä tai asuntoja terveille henkilöille. Vas-

taan näihin kyselyihin aina samalla tavalla: "Kaikkien diagnoosit eivät näy päälle päin, eikä ihmisten diagnoosit kuulu toisille." Pidämme kiinni siitä, mitä vuokrauksen suhteen on HIY:n hallituksessa päätetty. Sekä mökkien että asuntojen vuokrauksessa lähtökohta on se, että niitä vuokrataan ensisijaisesti liikkumisesteisille yhdistyksen jäsenille.

Nautitaan yhdessä hienon, perinteikkään ja aktiivisen yhdistyksemme toiminnasta positiivisin mielin ja toisiamme kunnioittaen!

INFO

Jos sinulla on sähköpostiosoite, muttet vielä saa sähköistä uutiskirjettä, ilmoita sähköpostiosoitteesi toimistoon: [toimisto@hiy.fi](mailto:toimisto@hiy.fi) / puh. 09 7206 240.

# HIY VAIKUTTA

## Invalidiliitto 2022-2025

**INVALIDILIITON** liittovaltuustovaalit pidettiin syksyllä. Liittovaltuustoon valittiin vaaliپیireittäin 49 jäsentä enemmistövaaleilla. Valtuusto uusiutui huomattavasti, sillä täysin uusia valtuutettuja aloittaa jopa 19. Etelä-Suomen alueelta liittovaltuustoon valittiin kahdeksan valtuutettua, joista kaksi ensikertalaista. HIY:stä liittovaltuustoon valittiin Kristiina Karhos ja Arto Peltoniemi, joka nousi valtuustoon varasijalta hallitusvaalien jälkeen.

**EDELLINEN** liittovaltuusto oli valinnut Marja Pihnalán vetämään uuden liittovaltuuston puheenjohtajiston ja liittohallituksen paikkaneuvottelujä. Marjan johdolla liiton eri alueet neuvottelivat ehdotukset täytettäviin puheenjohtajisto- ja hallituspaikkoihin niin, että alueiden tasapuolinen edustus tuli huomioiduksi. Porvoosta valtuustoon noussut Antti Sinisaari toimi ansiokkaasti Etelä-Suomen neuvottelijana.

**INVALIDILIITON** uuden liittovaltuuston järjestäytymiskokous pidettiin kokonaan Teams-etäyhteydellä lauantaina 22.1. Digipisteen Jouni Ahonen varmisti kokouksen teknisten järjestelyjen sujuvuuden. Liittovaltuusto valitsi yksimielisesti puheenjohtajistoon ja hallitukseen alueiden neuvottelemat jäsenet. Etelä-Suomi sai hallitukseen kolme paikkaa: Pirkko Kuusela valittiin liittohallituksen puheenjohtajaksi ja Kristiina Karhos sekä Sari Lehikoinen valittiin hallituksen jäseniksi. Katso lisää täältä: <https://www.invalidiliitto.fi/ajankohtais-ta/pirkko-kuusela-invalidiliiton-uuaksi-puheenjohtaja>

**INVALIDILIITON** luottamushenkilöiden tuleva kausi 2022-2025 on täynnä suuria haasteita. Sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät hyvinvointialueille ja ne rahoitetaan jatkossa valtiolle siirtuvistä verorahoista. Helsingille takaisin maksettavat valtionosuudet pienentyvät, mikä näkyy ajan myötä palveluissa. Vielä on epäselvää, miten Helsingin järjestöavustukset jaetaan sotien muodostaessa oman budjettiraaminsa. Avustusten tulee säilyä vähintään nykyisen tasoisina varsinkin nyt, kun järjestösektorin tärkeän rahoitusmuodon, STEA-rahoituksen avustusraha pienenee useita kymmeniä



miljoonia ja leikkauksia avustusten tasoihin on odotettavissa. Uudessa soterakenteessa järjestöjen osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuden varmistaminen vaatii jämäkkää ja valpasta vaikuttamista.

**UUSI** Uusi vammaispalvelulaki lähtee lausuntokierrokselle helmikuussa ja hallituksen esitys on tarkoitus antaa eduskunnalle syysistuntokaudella. Laki tulisi voimaan 1.1.2023. Lain säätelyä henkilökohtainen apu ja tuki on puhuttanut paljon vammaiskenttää ja on toivottavaa, että säädökset saadaan kirjoitettua niin, että kenenkään oikeus hyvään elämään ei vaarannu.

**SUURIA**, tärkeitä muutoksia on tulossa. Niitä on huomioitu valmistumassa olevassa Invalidiliiton strategiasa vuosille 2022-2025, josta päätetään liittovaltuuston kevätkokouksessa kesäkuussa. Strategia ohjaa liittovaltuuston ja -hallituksen toimintaa seuraavat neljä vuotta.



# AJANKOHTAISTA

## HIY:n jäsenlaskutus siirtyy Invalidiliiton hoidettavaksi

HIY:n jäsenlaskutus on siirretty tehtäväksi Invalidiliiton jäsenrekisterin kautta. Jäsenmaksulaskun saadessasi käytä siinä olevaa tilinumeroa. Muista viitenumero, jotta maksu ohjautuu oikein.

HIY:n hallitus teki päätöksen laskutuksen siirtämiseksi, koska laskujen lähettäminen näin tulee HIY:lle edullisemmaksi ja lisäksi jäsenrekisterin osoitteet

ovat paremmin ajan tasalla. Jäsenmaksu pysyy vuonna 2022 ennallaan eikä muutos vaikuta jäsenyyteen millään tavalla.

Ryhmien osallistumismaksut ja Hevossalmen mökkien varausmaksut laskutetaan edelleen HIY:stä.

HIY:n jäsenmaksut vuonna 2022:

- varsinainen jäsen 23 €
- kannattajajäsen 45 €
- yhteisökannattajajäsen 150 €

Jäsenmaksuista kertyvillä tuloilla voimme ylläpitää lomakylän toimintaa sekä järjestää retkiä ja erilaisia tapahtumia, jotka ovat osallistujille maksuttomia. Jäsenmaksut mahdollistavat monipuolisen toimintamme.

**Kiitos, että maksat jäsenmaksusi!**

## Helsingin Invalidien Yhdistyksen strategia vuosille 2022-2024

### VISIO

Yhdenvertainen, esteetön ja saavutettava Helsinki.

### TOIMINTAA OHJAAVAT ARVOT

#### *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 toisiamme 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.

### STRATEGIAN KOLME PÄÄTAVOITETTA

#### **1. Yhdistyksellä on monipuoliset jäsenpalvelut**

Kehitetään jäsenpalveluita jäsenistön toiveita kuullen niin, että ne tavoittavat entistä suuremman osan jäsenistämme.

#### **2. Yhdistyksen talous on kestäväällä pohjalla**

Vahvistetaan yhdistyksen toimintaedellytyksiä kehittämällä henkilökohtaisten avustajien välitystä entistä kannattavamiksi liiketoiminnaksi. Huolehditaan siitä, että yhdistyksen sijoitusten ja kiinteistöomaisuuden arvo säilyy.

#### **3. Yhdistys on vahva vaikuttaja**

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

Hyväksytty hallituksen kokouksessa 9.9.2021 ja syyskokouksessa 27.11.2021.

# TÄRKEÄÄ TIETOA HEVOSSALMEN LOMAKYLÄSTÄ

*Tässä artikkelissa on paljon tärkeää tietoa Hevossalmen lomakylästä. Lue tämä tarkkaan ennen kuin tiedustelet mökkejä kesäkaudelle 2022.*

**HEVOSSALMEN** lomakylä on Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenten kesänviettopaikka Laajasalossa. Tätä kirjoittaessa ei kesän koronatilanteesta ole tietoa, joten emme voi olla varmoja, että lomakylä voidaan pitää auki. Toivomme kuitenkin, että mökkejä voidaan vuokrata kesäkaudella, eli 1.5.-30.9.2022.

**ALUEELLA** on 15 mökkiä, joista osa on pyörätuolin käyttäjille sopivia, päärakennus, jossa oleskelu- ja ruokailutilat, itsepalvelukeittiö, miehille ja naisille erilliset peseytymis- ja pukeutumistilat, joissa inva-wc.

Saunarakennuksessa on takkatupa 10-20 hengelle. Alueella on grillikatos ja tilaa peli- ja liikuntaharrastuksille. Käytössä on soutuvene.

Alueella ei ole uinnin valvontaa! Jokaisen mökkiläisen on kyettävä huolehtimaan omasta avustajan tarpeestaan. Lomakylässä ei ole henkilöstöä, joka voisi toimia avustajana.

**YHDISTYKSEN** jäsenet voivat kutsua alueelle ystäviään vuokraamalleen mökille kylään tai päiväkäynnille seuraksi kuitenkin niin, että yksi jäsen voi kutsua paikalle korkeintaan neljä vierasta kerralla. Grilliä tai saunaa ei voi varata omaan käyttöön.

Alue on tarkoitettu ensisijaisesti yhdistyksen jäsenten käyttöön. Yleistä hiljaisuutta tulee noudattaa klo 22-07 välisenä aikana ja päiväkävijöiden on poistuttava klo 22.

**KESÄLLÄ 2022** Hevossalmen saunaa, takkatupaa tai grilli- ja piha-alueita ei vuokrata, eivätkä mökkiläiset voi järjestää isompia juhlia.

## MÖKKIEN VARAUKSET KESÄKSI 2022

**PIENIÄ** mökkejä koskevia varaustoivomuksia voi tehdä 1.3.-20.3. sähköpostilla [toimisto@hiy.fi](mailto:toimisto@hiy.fi) tai puhelimitse 09 7206 240 tai <https://www.hiy.fi/yhdistys/hevossalmen-lomakyla/mokit-ja-varaukset/#mokit>

**ISOJEN** mökkien ja pienen "kiertomökin" varaustoivomuksia otetaan vastaan 1.3. alkaen koko kesän ajan.

**ISOJEN** mökkien suosittummat ajat ovat juhannusviikosta heinäkuun loppuun. Tälle ajalle ei välttämättä saa toivomaansa aikaa, jos on ollut edellisenä vuonna varaus ko. aikana. Tälle suosituimmalle ajalle (viikot 25-30) tehdään vain korkeintaan viikon mittaisia varauksia. Näin varmistamme mökkien tasapuolisen käytön mahdollisimman monelle hakijalle.

**MÖKKIEN** asukasvalinnat tehdään HIY:n toimistolla kevään aikana ja valinnoista ilmoitetaan hakijoille huh-tikuun alkupuolella.

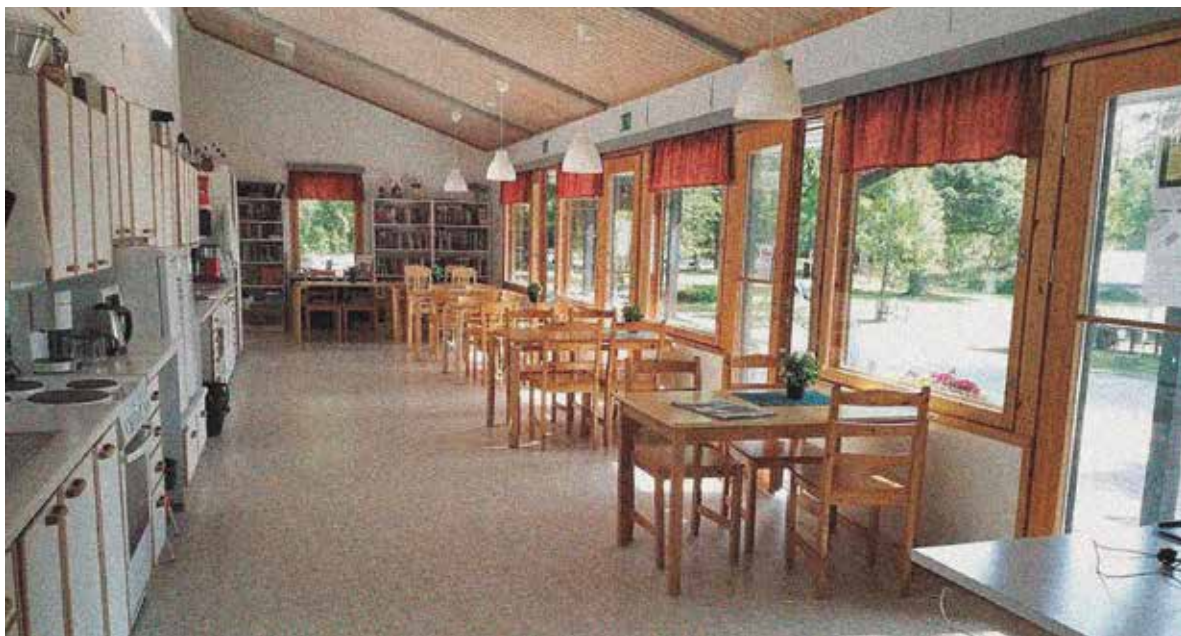
## Vuokralaisia valittaessa etusijalla ovat

- ensi kertaa mökkiä hakevat (edellyttää kuitenkin vähintään HIY:n vuoden jäsenyyttä);
- kaikkia mökkejä haettaessa ensisijalla HIY:n varsinaiset jäsenet;
- yhdistyksen vuokra-asuntojen asukkaat remontin aikana sekä
- jäsenet, joilla on jokin muu perusteltu syy.

## Jos pienten mökkien hakijoita on enemmän kuin mökkejä on vuokrattavana

- mökki vuokrataan vain puoleksi kesää (1.5-15.7. tai 16.7-30.9.);





- se, jolla on ollut mökki useana kesänä peräkkäin, voi jäädä valitsematta;
- tasa-arvoisten hakijoitten kesken mökki arvotaan ja
- toimisto voi tehdä valinnan jonkin perustellun erityisyyden nojalla.

#### **Hylkäämisperusteita ovat**

- järjestyshäiriöt aikaisempina vuosina;
- häiritsevä alkoholin käyttö sekä
- maksamatta jääneet mökkivuokrat.

#### **LOMAKYLÄN VALVOJA**

Lomakylän valvoja on yhdistyksen ensisijainen edustaja lomakylässä. Valvoja huolehtii mökkien kunnosta, saunan lämmittämisestä ja vuokralaisten vastaanottamisesta. Valvoja myös laskuttaa paikan päällä sauna- ja pyykkimaksut sekä mahdolliset ylimääräiset siivoustyöt. Valvojalta ei voi tehdä mökkivaroja suoraan, paitsi toimiston ollessa suljettu 27.6.-29.7. Valvojan numero 045 657 8867.

#### **MÖKIT**

##### **Isot mökit (nrot 16 ja 17)**

Alueella on kaksi vaikeavammaisille pyörätuolinkäyttäjille soveltuvaa lomamökkiä. Mökeissä on makuupaikka 2-4 henkilölle, inva-wc, suihku, pienoiskeittiö, jossa liesi, jääkaappi, kahvinkeitin, mikroaaltouuni ja astiat neljälle hengelle. Sängyissä on peitot ja tyyny, mutta lakanat vuokralaiset tuovat mukanaan.

##### **Pienet mökit**

Pikkumökeissä on minimivaruus, 1-2 sänkyä patjoineen (jos vain 1 sänky, niin lisäsänky saatavissa valvojalta), pöytä, tuoli ja sähköpatterit. Mökeissä ei ole

peittoja eikä tyynyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mukanaan. Ruoanlaittomahdollisuus ja wc- ja suihkutilat ovat käytettävissä päärakennuksessa. Pieniä mökkejä vuokrataan pääsääntöisesti koko kesäksi tai puoleksi kesää.

**PIENIÄ** mökkejä ei vuokrata varausjärjestyksessä vaan niitä jaettaessa pyritään noudattamaan oikeudenmukaisuutta ja tasapuolisuutta.

#### **HEVOSSALMEN HINNASTO VUONNA 2022**

Isojen mökkien vuokra on touko- ja syyskuu 50 € vrk, kesä-, heinä ja elokuu 53 € vrk.

Pienten mökkien vuokra 955 €/koko kesä = toukokuu – syyskuu tai 483 € / puoli kesää (1.5.-15.7. tai 16.7.-30.9.)

Niin kutsuttu kiertomökki (pieni mökki nro 3) on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön. Vuokra: touko- ja syyskuussa 120 € / yksi viikko tai 190 € / kaksi viikkoa. Kesä-, heinä- ja elokuu 126 € / yksi viikko tai 200 € / kaksi viikkoa. Alle viikon varaukset 30 € vrk koko kesän ajan.

##### **Saunavuorot ovat keskiviikkona ja lauantaina.**

Mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan. Muille saunojille 4 €/hlö.

Lauantaisauna kaikilta 4 € / hlö.

Lisätietoja saa toimistosta, puh. 09 7206 240 tai kesäaika valvojalta puh. 045 6578867

#### **TERVETULOA KESÄNVIIETTOON!**

# Digipiste -hankkeen kolme vuotta



*Digipiste oli kolmevuotinen, STEA-rahoitteinen hanke. Tavoitteena hankkeessa oli liikuntavammaisten henkilöiden taitojen lisääminen ja vahvistaminen koulutuksen ja neuvonnan sekä henkilökoh-  
taisen palveluneuvonnan avulla.*

**HANKKEEN** alku oli hieman haastava työntekijöiden vaihtuvuuden takia. Syksyllä 2018 hankkeessa oli mukana 4 työntekijää, kaksi osa-aikaista neuvontatyöntekijää, liikkuva digituki ja täysipäiväinen hankekoordinaattori. Ensimmäisenä hankkeessa aloittanut hankekoordinaattori jäi perhevapaalle ja hänen tilalleen tuli sijainen. Sekä sijaiseksi tullut hankekoordinaattori että toinen neuvontatyöntekijä lopettivat työsuhteensa loppuvuodesta 2018.

**ALKUVUODESTA** 2019 hankkeessa ei ollut koordinaattoria, mutta onneksi liikkuva digituki Heikki Aulio ja neuvontatyöntekijä Tuula Partanen tekivät jatkuvasti neuvontatyötä. Heikki piti tänä aikana myös kuukausittain järjestettäviä ryhmäkoulutuksia. Hanke alkoi toimia alkuvaikeuksien jälkeen normaalisti huhtikuusta 2019.

**UUSI** hankekoordinaattori tuli mukaan hankkeeseen huhtikuussa 2019. Tämän jälkeen henkilöstö (kolme työntekijää) pysyivät samana, täysipäiväinen hankekoordinaattori Jouni Ahonen, osa-aikainen liikkuva digituki Heikki Aulio sekä osa-aikainen neuvontatyöntekijä Tuula Partanen. Jokaisella hankkeen työntekijällä oli 10–20 vuoden kokemus ja osaaminen omasta työstään.

**NYKYAIKANA** monilla on vaikeuksia nopeasti muuttuvan tietotekniikan ja sähköisen asioinnin kanssa. Digipiste vastasi tähän tarpeeseen: Jos asiakkaalla oli ongelma tietotekniikan tai sähköisen asioinnin kanssa ja hän pääsi käymään toimintakeskuksessa, hankekoordinaattori opasti häntä joko ajanvarauksella tai ilman. Jos asiakas ei päässyt toimistolle vaan tarvitsi apua kotonaan, liikkuva digituki Heikki kävi hänen luonaan opastamassa.

**TUKIEN** hakemiseen ja hankalien hakemusten tekemiseen liittyy monesti useampi puhelinsoitto eri tahoille. Neuvontatyöntekijä Tuula selvitti oikeat tahot ja soitti joskus asiakkaan puolesta, koska hakemusten selvittelyt johtavat usein pomputteluun eri viranomaisten välillä.

**SUURIN** osa hankkeen toiminnasta sijoittui yhdistyksen toimintakeskukseen Helsingin Koskelassa. Edellä mainittuja opastus- ja neuvontatilanteita hankkeen aikana oli noin 1500.

**KOSKA** kesällä yhdistyksen toimintakeskuksessa on vähemmän kävijöitä, kesä-elokuussa tietotekniikan opastus järjestettiin Hevossalmen lomakylässä, Laajasalossa. Lomakylässä oli runsaasti apua tarvitsevia ja hankekoordinaattori neuvoi siellä tiettyinä viikonpäivinä. Kesällä 2021 viikoittaisista puistojumpista järjestettiin videolähetykset, jotta sen pystyi tekemään myös kotona.

**DIGIPISTE** järjesti kerran kuukaudessa noin tunnin pituisia ryhmäluentojaja -koulutuksia vaihtuvista aiheista, kuten pankkipalvelut, esteetön matkailu, tietotekniikan termit, älypuhelimien toiminnot ja Omakanta-, Omavero- ja Suomi.fi -palvelut. Hankkeen aikana järjestettiin yhteensä 35 ryhmäluentoa. Kävijöitä niissä oli yhteensä 176.

**SYKSYLLÄ** 2019 järjestettiin edellä mainittujen ryhmäluentojen lisäksi kaksi muutakin tapahtumaa: retki Vapriikin mediamuseoon sekä pelitapahtuma yhdistyksen toimintakeskuksessa, jossa oli mahdollisuus ko-  
keilla muun muassa virtuaalilaseja.

**VUONNA** 2020 järjestettiin kymmenen kertaa ko-



Valokuvauskurssille osallistuneet näyttelyn avajaisissa.



Jouni Ahonen

koontunut digikuvauskurssi, jossa harjoiteltiin valokuvaamista lähinnä älypuhelimien kameralla sekä kuvien siirtämistä laitteesta toiseen. Kurssin päätyttyä järjestettiin valokuvanäyttely Voudintien toimintakeskuksessa.

### KORONAN VAIKUTUS HANKKEEN TOIMINTAAN

Aiemmin Digipisteen asiakkaat olivat istuneet työntekijän vieressä samassa huoneessa, yleensä saman pöydän ääressä vierekkäin apua saadessaan. Koska näin ei voinut pandemian aikana enää menetellä, hankkeen toiminta muuttui merkittävästi. Suurin osa neuvonnasta tapahtuikin puhelimesta ja usein käytettiin myös tietokoneen etäyhteysohjelmaa.

**KOKOONTUMISRAJOITUKSET** muuttivat myös yhdistyksen tavallisia syys- ja kevätkokousjärjestelyitä, ja hankkeen työntekijät auttoivat yhdistyksen jäseniä osallistumaan kokouksiin etänä. Teams-ohjelman avulla monet, joilla ei muutoin olisi ollut siihen mahdollisuutta pystyivät osallistumaan tärkeisiin kokouksiin.

**KESÄLLÄ 2020** Hevossalmen lomakylän valvoja Mika Salmela rakensi opastusta varten suojapleksin, jonka takaa digiopastusta pystyttiin toteuttamaan jonkin verran perinteisenä lähineuvontana.



Pöytäkone Vapriikin mediamuseossa.

### PALAUTE HANKKEESTA

Hankkeen toiminnasta kysyttiin palautetta asiakkailta ja toimintaa kehitettiin heidän toiveidensa mukaisesti. Palautteiden perusteella hanketta kehitettiin mahdollisimman ajankohtaiseksi sekä tärkeäksi asiakkaille.

**DIGIPISTE** koettiin hyödylliseksi sekä työntekijöiden että palautetta antaneiden asiakkaiden mielestä. Yli 90 prosenttia kyselylomakkeisiin vastanneista arvioi opastuksen tason olleen hyvää ja arvioi saaneensa apua ongelmiin, joita heillä oli tietotekniikan kanssa.

**YHDISTYKSEN** hallitus sai niin paljon toivomuksia digipisteen jatkosta, että digipisteestä päätettiin tehdä pysyvä osa yhdistyksen toimintaa. Kun hanke päättyi vuonna 2021, hankekoordinaattori vakinaistettiin jatkamaan digituen ja neuvonnan antamista yhdistyksen jäsenille.

[hiy.fi/digipiste](https://hiy.fi/digipiste)  
[facebook.com/DigipisteHIY](https://facebook.com/DigipisteHIY)

INFO

### KEVÄÄN 2022 KOULUTUKSET

15.3. klo 14 Maisa-sivusto

12.4. klo 14 PowerPoint-esitysgrafiikka

3.5. klo 14 Turvallisesti netissä



# *”Miksi teet henkilökohtaisen avustajan työtä?”*



**KUN** tapaa uusia ihmisiä, ei yleensä kulu kauaakaan, kun joku jo kysyy mitä muuten teet työkseksi. Totta, aika tylsä keskustelunavaus eikä joka tilanteessa aina niin korrektikaan utelu, mutta kyllähän se kiinnostaa siinä missä toisten palkatkin. ”Miksi teet henkilökohtaisen avustajan työtä?” on kysymys, johon saan näissä tilanteissa vastata useammin kuin välittäisin.

**EI** siis välttämättä olla kiinnostuneita kuulemaan tarkemmin MITÄ teen vaan ihmetellään MIKSI teen? Usein ihmettely vain lisääntyy, jos tulee puheeksi, millaisia työtehtäviä olen aiemmin tehnyt tai mitä opiskellut. Yllätyksekseni tuon ”miksi” kysymyksen on minulle esittänyt vuosien varrella myös muutama asiakkaani.

**HENKILÖKOHTAISEN** avustajan työn sisältö ja sen vaativuus tulevat monelle yllätyksenä. Mitä henkilökohtainen apu itse asiassa on ja mitä henkilökohtainen avustaja oikein tekee? HIY:n kotisivuja lainaten ”henkilökohtainen apu on palvelua, joka kohdistuu kotona ja kodin ulkopuolella tehtäviin toimiin, jotka vaikeavammainen ihminen tekisi itse, muttei niistä vammaan tai sairauden vuoksi selviä.” Tällaisia tilanteita tulee eteen työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisen elämän eri osa-alueilla.

**TYÖNKUVAAMME** kuuluu laajasti erilaisia tehtäviä ja pyrimme mahdollistamaan asiakkaalle omannäköisen

hyvän arjen mutta emme ole palvelijoita, itseoppineita terapeutteja tai sairaanhoitajia.

**MISTÄ** on hyvät avustajat tehty? Ainakin empatiasta, avarakatseisuudesta, täsmällisyydestä, sosiaalisesta älykkyydestä, kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidoista, sekä kyvystä ratkaista ongelmia ja tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Me avustajat olemme eri ikäisiä, omanlaisia persoonia, tulemme mitä erilaisimmista koulutus- ja työtaustoista sekä elämäntilanteista ja monenlaista elämäkokemustakin meille on kertynyt.

**MITÄ** sitten vastaan ihmettelijöille? Vastaan, että työskentelen henkilökohtaisena avustajana, koska haluan tehdä itsenäistä, vaihtelevaa ja ihmisläheistä asiakastyötä, jolla on aidosti merkitystä ja jota voin tehdä tarvittaessa joustavasti oman elämäntilanteeni mukaan.

**TYÖ** on palkitsevaa mutta välillä toki myös fyysisesti ja henkisesti haastavaa, joten mielelläni näkisin työn arvostuksen ja palkkauksen nousevan.

**TOIVOTTAVASTI** henkilökohtaisen avustajan koulutuksen yleistyminen vaikuttaa alan kiinnostavuuteen. Uusia avustajia todellakin tarvitaan, tätä kirjoittaessani on esimerkiksi Monster-työnhakupalvelussa avoiminna 532 henkilökohtaisen avustajan paikkaa, neljänneksi eniten eri ammattiryhmistä.



# KOULUTUSTA

*Invalidiliiton koulutusten ja tapahtumien tavoitteena on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten oikeuksien toteutumista arjessa. Kokosimme tähän Invalidiliiton koulutuksista osan. Ilmoittautumiset Invalidiliiton kotisivuilla <https://www.invalidiliitto.fi/koulutuksia>.*

*Jo toteutuneita webinaareja löytyy Invalidiliiton sivuilta <https://www.invalidiliitto.fi/webinaarit>. Tarjonta on runsasta ja webinaareja on katsottavissa muun muassa autoilusta, esteettömyydestä, vammaispalvelulain mukaisista palveluista, yhdistystoiminnasta, sosiaali-  
turvasta, kuntoutuksesta sekä hyvinvoinnista ja jaksamisesta.*



## Asiakas osallisena apuvälinepalveluissa -seminaari

**Aika:** 28.4.2022 klo 12-15

**Viimeinen ilmoittautumispäivä:** 26.4.2022

**Paikka:** verkossa

**Kohderyhmä:** Apuvälinepalveluprosessin eri vaiheisiin osallistuvat työntekijät, viranomaiset, opiskelijat ja apuvälineiden käyttäjät ja heidän läheisensä.

**Kurssin kuvaus:** Työntekijänä, viranomaisena ja opiskelijana saat valmiuksia vahvistaa asiakkaan osallisuutta apuvälinepalveluprosessin eri vaiheissa.

Apuvälineiden käyttäjänä ja läheisenä saat tietoa apuvälinepalveluprosessin eri vaiheista ja mahdollisuuksista osallistua niihin.

Seminaari on maksuton!

Lisätiedot: Koulutussuunnittelija Auli Tynkkynen,  
[auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi](mailto:auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi) / 040 7788 690.

## Edistä esteettömyyttä -verkkokurssi

**Aika:** 14.3.-10.4.2022

**Viimeinen ilmoittautumispäivä:** 3.3.2022

**Paikka:** verkossa

**Kohderyhmä:** Kaikki esteettömyydestä kiinnostuneet ja esteettömyystietoa tarvitsevat.

**Kurssin kuvaus:** Tavoitteena oppia tuntemaan rakennetun ympäristön esteettömyyden edistämiseen liittyviä mahdollisuuksia, esteettömyysasetuksen vaatimuksia ja niiden soveltamista koskevia ohjeita.

Jäsenetuhinta 10 €, vammaisneuvoston jäsenet ja ESKEn verkoston jäsenet 20 € ja muut 40 €.

**Lisätietoja:** Esteettömyysasiantuntija Ari Kurppa,  
[ari.kurppa@invalidiliitto.fi](mailto:ari.kurppa@invalidiliitto.fi) / 050 430 7268

# Markku Poikela uskoo vakaasti liikunnan kuntouttavaan voimaan

*HIY:n uusi varapuheenjohtaja Markku Poikela on ammatiltaan liikunnanohjaaja ja vertaiskuntouttaja. Hän näkee työssään liikunnan hyvää tekevän vaikutuksen. Pyysimme Markkua kertomaan itsestään ja siitä millaisena hän näkee liikunnan merkityksen. Olosuhteista johtuen haastattelu tehtiin sähköpostilla.*

**Olet kertonut loukkaantuneesi mönkijäonnettomuudessa 2006. Olitko jo ennen sitä aktiivinen liikkuja?**

Kun juuri ja juuri osasin kävellä, vanhempani laittoivat jalkaani murtomaasukset. Aloitettuani koulun olinkin yksi harvoista oppilaista helsinkiläisellä ala-asteella, jotka osasivat tai pitivät hiihtämisestä edes hivenen. Ala-asteen aloittaessani mukaan tuli jalkapallo, aina armeijakään asti. Ehdin pelata viitisen vuotta salibandya, aloittaa lumilautailun ja aloitella moottoriurheilua.

**EHKÄ** tämän pohjalta voisi tulkita, että olin aktiivinen jo silloin. Itse olen kokenut liikunnan aina mielekkääksi tekemiseksi ja liikunta on ollut luonnollinen osa elämäni. Myöhemmällä iällä yksilölajeissa itsensä haastaminen houkutti ja kilpailulliset tavoitteet ruokkivat kunnianhimoa.

**Miten koet liikunnan auttaneen itseäsi kuntoutumisessa?**

Liikunta varmasti auttoi kuntoutumisessa etenkin alkuvaiheessa pian vammautumisen jälkeen. Hyvä fyysinen kunto edesauttoi aktiivisen kuntoutumisen aloittamista. Koen, että mieli ja keho menevät ainakin osittain käsi kädessä ja jo vammautumista ennen liikunnasta saadut henkiset voimavarat auttoivat käsittelemään

myös henkisellä puolella hyvin kokonaisvaltaista elämänmuutosta.

**LIIKUNTA** loi vertaisuutta myös vammautumisen jälkeen. Ensimmäisenä lajina silloin tuli pyörätuolikori-pallo osaksi ”uutta elämää”. Koin sosiaalisen puolen ja vertaisuuden jopa tärkeämmäksi kuin pelaajana kehittymisen. Luonnollisesti treeneissä ja peleissä myös varsinainen liikuntarajoite unohtui, koska olin tasavertainen pelaaja kaikkien kanssa. Kiinnostuin mahdollisuuksista, joita en ollut ennen nähnyt. Lähdin kokeilemaan monoskilla kelkkalasketteluja, josta tuli myös harrastus. Kuten myöhemmin myös käsipyöräilystä, tenniksestä ja padelistä. Kilpailullisia tavoitteita en ikinä ole itselleni näiden parissa asettanut muutoin kuin haastaakseni itseäni. Opiskelu liikunnanohjaajaksi osoittautui mielekkääksi haasteeksi, koska monikaan ei pitänyt järkevänä lähteä opiskelemaan liikunnanohjaajaksi liikuntarajoitteisena olemattomien työllistymismahdollisuuksien vuoksi. Laskettelu parissa puolestaan saamani Guy Catani-stipendi mahdollisti ”terveenä” hankitun hiihdonopettajan pätevyyden täydentämisen soveltavan alppihiihdon moduulilla.

**TODETTAKOON**, että liikunta on ollut hyvin kokonais-



Markku pelaa pyörätuolikoripalloa HIY:n ryhmässä Validiassa.

valtaisesti läsnä kuntoutuspolullani, niin fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä kuin myös ammatillisesti. Liikunta myös työllisti minut valmistuttuani.

**Käytät itse pyörätuolia eli olet todella vertaiskuntouttaja. Se tekee sinusta varmaan helposti lähestyttävän kuntoutujien silmissä. Koetko itse, että siitä on sinulle työssäsi hyötyä?**

Pyörätuoli on luonnollisesti osa minua ja persoonaa. Omassa työssäni se on työkalu tosiaan liikkumisen lisäksi merkinä siitä, että olen todennäköisesti kokenut jotain samankaltaista kuin vertaiseni. Uskon, että etenkin alkuvaiheessa se madaltaa kynnystä lähestyä ja nähdä mahdollisuuksia uudessa elämäntilanteessa. Yleisesti on luonnollisempaa lähestyä ja keskustella asioista jotain samanlaista kokeneen ihmisen kanssa.

**Miten motivoit sellaista kuntoutujaa, joka ei ole aiemmin ollut lainkaan liikunnallinen? Aloittaminen on usein niin kovin vaikeaa.**

Kenenkään ei ole pakko harrastaa liikuntaa, eikä se ole kaikille välttämättä luontevaa. Tuon esille liikunnan hyötyjä kuntoutumisen kannalta. Kaikenlainen liikunta ja liikkuminen parantaa toimintakykyä. Liikunnan kautta koet onnistumisen tunteita, se palkitsee ja edesaut-

taa myös henkistä jaksamista. Kuten aiemmin todettua, liikuntaharrastuksen kautta tapaat hyvin todennäköisesti myös uusia ihmisiä, saat sosiaalisia kontakteja vertaisten kanssa.

**Harrastat itse ainakin pyörätuolikoripalloa. Oletko aktiivinen myös muissa lajeissa? Kenelle suosittelisit esimerkiksi pyörätuolikoripalloa?**

Muita lajeja tulikin lueteltua jo aikaisemmin. Pyörätuolikoripallo oli tosiaan ensimmäinen soveltavan liikunnan lajini. Pyörätuolikoripallo on sosiaalinen joukkuelaji, jossa pelaajat pisteytetään vamman vaikeusasteen mukaan. Pelissä saa samaan aikaan olla kentällä 14,5 pistettä per joukkue ja pelaajat pisteytetään 0,5-4,5 pisteen välillä. Täten joukkueet ovat pelaajien toimintakyvyn mukaan tasavahvuiset. Pyörätuolikoripallossa ainoat edellytykset ovat, että kelaaminen pelituolilla onnistuu itsenäisesti ja että käsien toimintakyky mahdollistaa pallon käsittelyn. Pyörätuolikoripalloa harrastaa hyvin kirjava joukko erilaisen liikuntarajoitteen omaavia henkilöitä, sekä myös vammattomia.

**HIY:llä on useita Validiassa kokoontuvia liikuntaryhmiä, joihin mahtuisi enemmänkin harrastajia. Miten houkuttelisit jäseniämme esimerkiksi istumalentoi-**



*Itsenäinen liikkuminen on oleellinen osa Markun elämää.*

### **pallon, pyörätuolirugbyn, pyörätuolisalibandyn, sisäkurlingin tai sulkapallon pariin?**

HIY järjestää todella monipuolisesti matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Ryhmissä tapaavat uusia ihmisiä, henki on hyvä ja kaikki otetaan mukaan! Jokaisella ryhmällä on nimetty vastuuhenkilö ja saat ryhmässä opastusta sekä ohjausta lajiin. Liikuntaryhmissä on pelaamassa kokeneita konkareita, kuten myös vähemmän aikaa harrastaneita.

**KOKEILUA** en ole kuullut kenenkään katuvan, sen sijaan monille harrastuksesta on tullut vakiintunut osa viikko-ohjelmaa. Uskallan sanoa, että laajasta lajikirjosta löytyy varmasti jokaiselle jotain!

### **Mitä elämäsi kuuluu töiden ja liikunnan lisäksi?**

Toisinaan tuntuu, että voisi sanoa, ettei juuri muuta. Mutta ei ihan sentään niinkään. Olen onnellinen voidessani yhdistää työn ja liikunnan sekä sitä kautta kannustaa ihmisiä elämään täysipainoista elämää vammasta tai rajoitteesta huolimatta. Tämän lisäksi olen löytänyt kutsumuksen myös vaikuttamistoiminnan vammaisyhdistyksissä ja laajemminkin yli rajojen.

**VASTAPAINOA** elämäni tuo moottoriurheilu neljällä pyörällä ja kesäisin vesillä. Ystävien kanssa välillä vauhdikastakin elämää unohtamatta.

### **Olet HIY:n edustaja Helsingin uudessa vammaisneuvostossa. Joko olet päässyt sen toimintaan sisään?**

Vammaisneuvostossa pääsen tosiaan opettelemaan vammaisia koskettavia asioita kaupungin näköalapaikalta. Hyvin pian hahmottui se, kuinka laaja kokonaisuus on, kun tarkastellaan vammaispalveluja, terveydenhuoltoa, kaupungin esteettömyyttä ja yhdenvertaisuutta. Ylipäätään kaupungin toimintoja kaa-

voittamisesta palvelujen saavutettavuuteen asti. HIY:n rooli on tärkeä ja merkittävä, pääsemme vaikuttamaan ja lausumaan meille tärkeistä asioista, joilla on aidosti merkitystä toimintaympäristöömme.

### **Olet ollut HIY:n jäsen vuodesta 2006, mutta vasta vuosi sitten uskaltauduit hallitusehdokkaaksi ja nyt olet jo varapuheenjohtaja. Mikä sai sinut aktivoitumaan HIY:ssä?**

HIY tuli minulle tutuksi pyörätuolikoripallon kautta. Liityin jäseneksi ja vuosia ”seurasin sivusta” yhdistyksen toimintaa lähinnä vain Täyttää Elämää -lehestä. Vähitellen hahmottui, että kyseessä on jäsenmäärältään Invalidiliiton suurin yhdistys, joka on hyvin monialainen ja aktiivinen.

**VAIKUTTAMISTOIMINNASSA** oli aikaisemmin keskiössä lähinnä selkäydinvammaisiin liittyvät asiat. Vaikutuin HIY:ssä nimenomaan toiminnasta yli diagnoosirajojen ja paikallisyhdistyksenä, joka ajaa pitkän historian mukanaan tuomalla vahvuudella kaikkien asioita. Alkoi hahmottumaan, että kyseessä on hyvin organisoitu ja aktiivinen toimija. Haastoin itseni ja totesin, että haluan pyrkiä mukaan kehittämään ja viemään arvokkaita asioita eteenpäin.

### **Millaiseksi olet kokenut ensimmäisen vuoden HIY:n hallituksen jäsenenä?**

Positiivisena. Yhteenkuuluvaisena. Hyväksyvänä. Kannustavana. Hallituksessa on jäseniä todella pitkällä kokemuspohjalla ja laaja-alaisella osaamisella. Olen saanut tukea tarvittaessa ja samaan aikaan lisää palloa kehittyä kokonaisvaltaisesti hallituksen jäsenenä kehittäen yhdistyksen toimintaa. Haluan HIY:n äänen kuuluvan vielä entistäkin vaikuttavammin vammaisten puolesta!



Kirjoittaja on järvenpäälässavolainen viäräleoka ja intoilija. Hän saa välillä kummallisia inspiraatioita kirjoittamiseen, pitää pullan tuoksusta ja kuuntelee mielellään ääneen lukijaa.



# Nostalgia

**MEILLÄ** on muistomme. Palaamme menneisiin hetkiin tavan takaa ja muistelemme läheisiä, tapahtumia, yksityiskohtia. Saatamme uppoutua tilaan, jossa näemme unenomaisia näkyjä, tunnemme huikeita, vatsan pohjaa vihlaiveja tunteita, lennämme ilman konevoimaa ja nuuhkimme keväisen pellon muhavia tuoksua. Missä me olemme? Menneisyudessa, eikä totta. Tunne me nostalgiaa. Juuri niin, niitä utuisia, kultaantuneita, hämärtyneitä muistoja ja sisimmästämme kumpuavia tuntemuksia. Sillä paikalla missä muistomme ottavat vallan, on merkityksensä. Mummolan aitan vintti ja lautojen raosta välipohjaa raidoittavat auringon säteet, askeleiden nostattaman pölyn hitaasti kimallellen vajotessa ja ulkoa kuuluva vanhanaikainen titi-tyy voi olla yhdistelmä, joka saa istahtamaan lehtipinon päälle. Se hetki saattaa olla otollinen nostalgialle.

**ASSOSIAATIO** saa muistot esiin. Meille toimii hyvin tarina, valokuva tai vaikkapa tuoksu assosiaatioketjun käynnistäjänä. Se ketju polveilee, jopa leikkittelee kokijansa kanssa, siinä on voimaa ja särmää. Se ketju naurattaa, itkettää, saa hakemaan lohtua, se kiherryttää kuulijoita, se saa aikaan muistelutekstejä. Se ketju on tässä hetkessä esiin nostettu, se katoaa ellei siihen keskity, sitä ei saa uudelleen täsmälleen samanlaisena esiin, se on voimavara, se on pakopaikka, se purkaa stressiä, se herättää toivon, se on unilääke, se on tiedostavan mielen kultareunainen ihme.

**RANSKASSA** diagnosoitiin sotilaan kuolemansyyksi 1860-70-luvuilla nostalgia. Nykyajan ihmisiä hymyilyt-

tää. Lääketiede hapuili psyyken ilmiöiden analyysin ja luokittelun alkumetreillä. Kuin huomaamatta saavuimme kysymyksen ääreen: Kuka keksi nostalgian? Varhaisimpia mainintoja saattaa olla 1688 sveitsiläisen Johannes Hoferin opinnäytetyössään esittämä koti-ikävää kuvaileva lääketieteellinen tila. Hän nimesi sen kreikan kieleen perustuen nostalgiaksi, jotta se mainittaisiin ajanmukaisissa taksonomioissa määrittelemään fyysistä tautia.

**KUN** aiheeni on nostalgia, en voi ohittaa tunteita. Alamme liittää ajassa taaksepäin niihin tunteisiin, jotka merkkautuivat vahvoina muistiimme. Minä muistan helpolla, kuinka serkkuni Sirpan kanssa leikimme äidin mummolan kankaalla, tuulessa kohisevien hoikkien mäntyjen keskellä kotia. Laadimme pikkunupuloista kivisen piirin, isosta laakakivestä, jonka kahdeksanvuotias juuri jaksoi punnata irti maasta, tuli TV. Löysin sen leikkipaikan parikymmentä vuotta myöhemmin käyskellessäni jouten samaisella kankaalla. Mittasuhteet olivat pienentyneet muistamastani. Luulisinpa löytäväni edelleen sen saman kivikehän, vaikka huojuva metsä on jo kertaalleen kaadettu.

**VANHOJA** mielikuvia janoaville toimii Hectorin Nostalgia tai vaikkapa Barbara Helsingiuksen Kuparipannu. Tietopuolisen annin pariin halajava hyötynee Antto Vihman Nostalgia, Teoria ja käytäntö -kirjasta – tuore tapaus.

**Onneksi meillä on muistomme.**

# HIY:n kymmenvuotias kulttuuri

*Hämmästyin kun syksyllä kuulin, että Kultura täyttää 2022 kymmenen vuotta. Luulin sen olleen olemassa "aina". Piti ryhtyä penkomaan arkistoja ja tutkia milloin ja miksi Kultura syntyi. Ja kukapa olisi sen parempi tietolähde kuin perustamisesta asti mukana ollut Riitta Jolanki. Haastattelu tehtiin olosuhteista johtuen sähköpostilla.*

**UUODEN** 2012 toisessa Täyttä Elämää -numerossa kerrottiin, että "HIY:llä on nyt kulttuuritoimikunta. Toimikunta edistää jäsenistön kulttuuriharrastuksia järjestämällä tutustumiskäyntejä ja kulttuuritapahtumiin osallistumismahdollisuuksia.

**TARKOITUKSENA** on tutustuttaa kaikki kulttuurista kiinnostuneet siihen laajaan ja monipuoliseen tarjontaan, jota esim. Helsingin seudulla on tarjolla. Kulttuuritoimikunnan puheenjohtajana toimii Riitta Jolanki ja jäsenenä Yodit Melaku, Tuula Partanen, Tuija Stranden-Mahlamäki ja Viktoria Welling."

Teillä oli nimikilpailukin toimikunnan nimeksi, mutta toimikunta päätyi kuitenkin itse kehittämänsä Kulturaan. Nimi viittaa kulttuuriin, sillä kulttuuri on latinaksi cultura. Se onkin hyvä ja selkeä nimi, joka kertoo mistä on kyse. Tutustuin Kulturan kymmenvuotiseen historiaan selaamalla Täyttä Elämää -lehtiä ja täytyy todeta, että aloitus oli hyvin aktiivinen. Heti ensimmäisenä toimintavuonna toimikunta järjesti retken Helene Schjerfbeck -näyttelyyn Ateneumiin, tutustumiskäynnin eduskuntataloon ja yleisövierailun Uutisvuodon kuvauksiin.

**PÄÄSÄÄNTÖISESTI** Kulturan järjestämät retket ovat olleet omakustanteisia, mutta teatteriretkien tilausbussit ja maksulliset opastukset on pystytty maksamaan Anni ja Tauno Oksasen rahastosta, jonka varoja käytetään avustusten myöntämiseen Helsingin Invalidien Yhdistyksen virkistysmatkoihin.

**JUURI** ennen koronapandemian alkua Kultura järjesti levyraadin ja elokuvaillan täällä Voudintien salissa. Nyt olette virittäneet lukupiirin. Olette todella kekseliäitä ja aktiivisia! Kiitos teille kaikille vuosien aikana teemmätänne arvokkaasta kulttuurityöstänne!

**Muistatko Riitta mistä idea toimikunnan perustamiseen alun perin tuli?**

Kulttuurin terveyttä ja hyvinvointia edistävät vaikutukset olivat jo hyvin tiedossa 20 vuotta sitten. HIY:n hallitus, jonka varapuheenjohtajana tuolloin toimin, päätti edistää jäsenistön mahdollisuuksia osallistua kulttuuritapahtumiin ja perusti kulttuuritoimikunnan. Toimikunnassa pidimme tärkeänä, että mahdollisimman monet ja myös vaikeimmin vammaiset yhdistyksen jäsenet voivat osallistua: Kohteiden tuli olla esteettömiä ja kohtuuhintaisia. Yhdistykseltä saatu tuki





# Kulttuuritoimikunta Kultura

auttoi pienentämään osallistumismaksua.

**EU:N** vammaiskortilla, jossa on A-merkintä, vammaisen henkilö voi vaivattomasti osoittaa avustajan tarpeensa myös Kulturan tapahtumissa. Tämä oikeuttaa yleensä henkilökohtaiselle avustajalleen istumapaikan maksutta tai alehintaan. Lisäksi kaupungin vammaispalvelusta voi hakea korvausta muista avustajasta koituneista ylimääräisistä kustannuksista.

## Kuinka Kultura otettiin vastaan?

Tapahtumat ovat olleet varsin suosittuja. Joskus järjestämämme tilaisuus ei ole ollut niin kiinnostava kuin etukäteen olemme arvioineet ja porukkaa on jouduttu houkuttelemaan mukaan. Ellei ylimääräisiä lippuja ole voinut palauttaa, olemme myyneet niitä esimerkiksi muiden vammaisjärjestöjen jäsenille.

## Vierailukohteet ovat olleet todella monipuolisia. Miten te keksitte niitä?

Toimikuntaan kuuluu ideoikkaita, eri-ikäisiä ja eri kulttuurialoista kiinnostuneita ihmisiä. Emme kuitenkaan valitse vain meitä itseämme kiinnostavia kohteita. Parhaan kykymme mukaan otamme huomioon jäsenistön

toiveet. Tavoitteemme on innostaa jäsenistöä osallistumaan monenlaisiin kulttuuritapahtumiin, myös vähän harvinaisempiin kohteisiin: Esimerkiksi vuonna 2017 kävimme Kellokosken sairaalamuseossa ja Vuotalossa, jossa taiteilijakuva karismaattisesta näyttämön mestari Esko Salmisesta piirsi hänen haastattelijansa, toimittaja ja teatteriohjaaja Päivi Istala.

**Kesäteatteriretket ovat olleet mukana alusta asti. Olette käyneet ainakin Samppalinnan, Valkeakosken, Pyynikin, Heinolan ja Hämeenlinnan kesäteattereissa. Näitä retkiä on tehty tilausbussilla ja matkalla tai perillä on käyty myös porukalla syömässä. Onko joku näistä kesäteatteriretkistä jäänyt sinulle erityisesti mieleen?**

Mieleenpainuva oli ainakin Samppalinnan vuoden 2013 verraton musikaali Five Gues Named Moe. Retkeemme liittyi kiertojelu Naantalissa, jossa söimme lounaan ja tutustuimme esteettömään Naantalin luostarikirkkoon.

**VIKTORIA** on jo pitkään hoitanut jokavuotisen kesäteatteriretken moninaiset käytännön järjestelyt. Bussi on saatu täyteen pikaisesti. Bussissa on rajoitettu määrä pyörätuolipaikkoja ja ne varataan jopa muutamassa



*Teatteriretki Hämeenlinnan kesäteatteriin heinäkuussa 2019.*

päivässä ilmoittautumisajan alettua. Etusijalla ovat ensikertalaiset.

### **TV:n viihdeohjelmien yleisönäkin olette käyneet useita kertoja. Siellä on varmaan saanut nauraa kyllikseen?**

Tuula Partanen on ollut nainen paikallaan vierailujen järjestäjänä muun muassa YleTV1:llä esitetyn Uutisvuodon ja TV2:lla esitetyn Noin viikon uutiset -nauhoituksiin. Osallistujia niihin oli runsaasti. Oli mielenkiintoista katsoa, miten televisiolähetystä tehdään. Luulenpa, ettei yleisön naurun määrää ole tarvinnut ainakaan lisätä jälkikäteen ennen ohjelman lähetystä. TV-nauhoituksiin osallistumisista HIY:n tilille on rap-  
sahtanut jopa pieni summa euroja!

**TUULA** on lisäksi järjestänyt halukkaille konserttilipuja muun muassa Hartwall-areenan ja Jäähallin huipukonsertteihin. Itse olen näin päässyt vähällä vaivalla Hartwallin II Divon konserttiin 2014 ja Jäähallin Viimeinen ilta Dannyn kanssa -konserttiin 2019. Lisäksi Tuula on järjestänyt hyvin toteutuneet yhdistyksen laivaris-teilyt.

### **Ateneum ja Didrichsen ovat olleet vakiokohteitanne. Olette niissä nähneet muun muassa Tove Janssonin, Von Wrightin veljesten, Vincent van Goghin, Amedeo Modiglian ja Rafael Wardin taidetta. Ne ovat ilmeisesti hyviä, esteettömiä taidemuseoita ja opastukset hyviä?**

Mainitsemiisi näyttelyihin olen itsekin osallistunut. Lisäksi olen tutustunut Kulturan mukana Timo Sarpaneva näyttelyyn Design-museossa sekä poikkeuksellisen vahvan ja itsenäisen naisen Ellen Thesleffin näyttelyyn "Minä maalaan kuin jumala" Helsingin taidemuseo HAM:ssa. Vuosikertomuksen mukaan Kultura järjesti

tutustumiskäynnin opastuksineen myös Amos Rex museon ensinäyttelyyn "teamLab".

**OPASTUKSEN** ansiosta taiteesta on saanut enemmän irti. Oppaat ovat olleet päteviä ja osanneet vastata mitä visaisimpiin kysymyksiimme. Ateneumissa olemme osallistuneet auditoriossa pidettyihin ryhmäopastuksiin, ja Didrichsenissä ryhmämme mukana on ollut vain meille varattu opas.

**OLEMME** aina varmistaneet esteettömyyden etukäteen. Kuitenkin pääsy Kellokosken sairaalamuseoon näytti mahdolltomalta pyörätuolia käyttävälle. Tästä vierailusta Kirsi Maria Mustonen kirjoitti Täyttää Elämää -lehteen ja tekstin loppukaneettina oli: "Suositte-  
len tutustumaan paikkaan. On esteetön. Meidän vierailuamme varten opas sai ensimmäistä kertaa laittaa luiskan paikalleen."

### **Lisäksi olette järjestäneet monenlaisia konserttielämyksiä. RSO:n maksuttomat kenraaliharjoitukset on ollut hieno mahdollisuus päästä seuraamaan klassi- sen musiikin konsertteja. Oletko itse käynyt niissä?**

Täytyy sanoa, että olen ylen harvoin käynyt Radion sinfoniaorkesterin konserteissa. Olen kuitenkin osallistunut näihin Kirsi Maria ja Pekka Mustosen järjestämille ryhmille tarkoitettuihin maksuttomiin kenraaliharjoituksiin, joissa saman illan konsertti viimeistellään esitystä varten. Pekalla on tuttu soittaja RSO:ssa ja HIY:n porukka on voinut kenraalin väliajalla jutustella hänen kanssaan ja saada lisäinformaatiota soittajista ja illan esityksestä.

**Onko joku retki, näyttely tai konsertti jäänyt sinulle erityisesti mieleen? Onko reissuilla sattunut jotain hauskoja kommelluksia,**



### joista voisit vielä lopuksi kertoa?

Olin hyvin vaikuttanut Ateneumin vuoden 2014 Hy-myilevät kädet -tanssiesityksestä, jossa esiintyjinä olivat Maija Karhunen, Raisa Vennamo ja Rafael Wardi, ja itse Wardin näyttelystä.

**MIELEEN** on painunut jo vuonna 2012 tekemämme kesäretki Kotkan meripäiville, joka ei mennyt niinkuin Strömsössä. Bussin pyörätuolihiisi meni, ilmeisesti kesän helteisimmän sään vuoksi, epäkuntoon kesken matkalaisten siirtämistä alas bussista Merikeskuksessa. Bussikuski sai lopulta kaikki alas bussista. Ohjelman mukaisesti jatkoimme opastettua tutustumista mielenkiintoiseen Merikeskus Vellamoon ja lounastimme siellä. Tänä aikana luottokuskimme Pukkilan Liikenne Oy:stä järjesti meille toisen bussin, jolla saatoimme jatkaa ohjelmamme mukaisesti opastetulla kaupunkikierrokselle Pyhän Nikolauksen Ortodoksisen kirkkoon. Kohokohta mielestäni oli rooliopas Pirjo Tikanojan Maria Purpurinan kertoma tarina siitä, kuinka tämä pelasti Kotkan kirkon sodanhävitykseltä.

**PEKKA** Mustonen muisteli vuoden 2022 ensimmäisessä kokouksessamme hauskaa tilannetta, joka sattui vuonna 2016 kesäteatteriretkellä Sappalinnkaan. Kyseessä oli musiikkikomedia Nunnia ja konnia, pääosassa Maria Lund. Kun Pekka istui golf-kärryssä, jollaisella teatterin henkilökunta kuskasi liikkumisesteistä porukkaa jyrkän ylämäen päällä olevaan katsomoon, kärryn kuskina toimi musikaalin pappi liperit kaulassa.

Sitä kanssakulkijat ihmettelivät, onkos täällä pappikin kyyditsemässä teatteriyleisöä!

**ITSE** olin ollut järjestämässä vuoden 2014 Ravintolapäivää ja vuonna 2016 Kansainvälisenä vammaisten päivänä 3.12. pidettyä kahvikonserttia, jossa kitartaiteilija ja trubaduuuri Pentti Hildén esitti Lasse Mårtensonin tuotantoa. Näen vieläkin silmissäni todella herkulliset kahvitarjoilut, jonka silloinen toiminnanjohtajamme Ilse Uoti oli taikonut.

### Vielä muutama sana

Viktoria Wellington on toiminut Kulturan topakkana puheenjohtajana jo monta vuotta. Lisäksi muina jäseninä ovat tällä hetkellä Heikki Aulio, Anna-Maija Huhtikangas, Pirkko Justander, Aune Menna ja Pekka Mustonen. Suuret kiitokset teille siitä, että olitte minulle muistin tukena ja muutenkin autoitte minua edellä mainittuihin kysymyksiin vastaamisessa.

**MONTA** tapahtumaa jäi vielä mainitsematta, mutta tässä oli kuitenkin aikamoinen kattaus toiminnastamme. Ilmoittautukaa rohkeasti uuteen virtuaaliseen lukupiiriimme. Kirjaa ei ole pakko edes lukea etukäteen!

**Mainos lukupiiristä löytyy alla olevasta ilmoituksesta.**

## HIY:n KULTURA:n LUKUPIIRI aloittaa 23.5.

Kirjaksi valikoitui Antonio Iturben kirja  
Auschwitzin kirjastonhoitaja.

Lukupiiriin voi osallistua toukokuussa joko netin kautta Teams-ohjelmalla tai paikan päällä HIY:n toimintakeskuksessa (jos kokoontumisrajoitukset sallivat). Sään salliessa kokoontumispaikkana voi olla myös Hevossalmen lomakylä. Kasvokkain tapaamispaikoissa on tarjolla pientä purtavaa.

### Lisätietoja seuraavassa lehdessä.

Ilmoittaudu lukupiiriin viimeistään 16.5.

sähköpostilla pirkko.j@luukku.com tai soittamalla/jättämällä tekstiviesti Pirkon numeroon 050 525 41 83.

Jos osallistut etänä, muista ilmoittaa sähköpostiosoitteesi.

Lämpimästi tervetuloa!



# LIIKUNTARYHMÄT

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

## HIY:N TOIMINTAKESKUKSESSA KOKOONTUVAT LIIKUNTARYHMÄT, VOUDINTIE 6, HELSINKI

**Liikuntaryhmät kokoontuvat 15 krt kevätkaudella.**

### BOCCIA

Tiistaisin klo 12-15

Yhteyshenkilö: Paula Talpia, puh. 040 514 3395.

Ryhmä on maksuton.

### TUOLIJOOGA

2.2.-11.5. Keskiviikkoisin klo 15-16

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.

Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240, s-posti:

toimisto@hiy.fi. Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.

### LUOVA TERAPEUTTINEN TANSSI

2.2.-11.5. Keskiviikkoisin klo 16.15-17.15

Ilmoittautuminen puh. 09 720 6240,

s-posti: toimisto@hiy.fi.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille. Kevätkausi 15 krt.

### TUOLIJUMPPA

Torstaisin klo 11.45-12.45

Tunti soveltuu kaikille.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: puh. 09 720 6240,

s-posti: toimisto@hiy.fi

Ryhmä on maksuton.

### KUNTONYRKKEILY

Tunti sisältää lämmittelyn, pariharjoituksia, nyrkkeilytekniikkaa ja liikeyhdistelmiä. Tunti sopii kaikenikäisille ja liikkeet sovelletaan tarpeen mukaan. Kausi jaetaan noin 4-5 viikon mittaisiin jaksoihin, joihin ilmoittaudutaan aina erikseen. Lisätiedot: Jenni Blomqvist, puh. 050 306 6961, s-posti: jennibboxing@gmail.com. Hinta määritetty osallistujamäärän mukaan.

## MUUALLA KOKOONTUVAT HIY:N LIIKUNTARYHMÄT

### ISTUMALENTOPALLO

3.2-12.5. Torstaisin klo 19-21.

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu, Siltakyläntie

7-9, Helsinki. Lisätiedot: Petra Pakarinen, petra.

pakarinen@wippies.fi. Ilmoittautuminen hiyhelsinki.ni-

menhuuto.com järjestelmän kautta. Kausimaksu HIY:n

jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.

### PYÖRÄTUOLISALIBANDY

7.2-23.5. Maanantaisin klo 19-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Matti Ropa,

mattiropa@hotmail.com, puh. 040 727 2550.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

### SISÄKURLING

8.2-17.5. 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 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

### SULKAPALLO

8.2.-17.5. Tiistaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

5.2-14.5. Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Anja Kima

puh. 041 440 5315, anja.kima@welho.com.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

### PYÖRÄTUOLIRUGBY

2.2-11.5. Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Tuukka Nisso puh. 050

529 9192, tuukka.nisso@outlook.com. Kausimaksu

HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.





### KUNTOSALI

3.2-12.5. Torstaisin klo 18-20  
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.  
Ilmoittautuminen toimistoon: puh. 09 720 6240,  
s-posti: toimisto@hiy.fi  
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja  
78 euroa ei-jäsenille.

### PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

3.2-12.5. Torstaisin klo 18-20  
Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B.  
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Jarmo Leppänen  
puh. 040 838 9479, jarmo.leppanen@haltija.fi  
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa  
ei-jäsenille.

### VESIJUMPPA

5.2-14.5. Lauantaisin klo 14-14.45  
Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsin-  
ki. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: puh. 09 720 6240  
liikunta@hiy.fi.  
Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

### LASTEN JA NUORTEN SULKAPALLOKERHO (10-22 V)

5.2-14.5. Lauantaisin klo 10-12  
Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10.  
Yhteyshenkilö: Anja Kima puh. 041 440 5315,  
anja.kima@welho.com.  
Ryhmä on maksuton.

*Istumalentopallo, vesijumppa, lasten ja nuorten sulka-  
pallokerho, tuolijumppa, tanssi 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.

*Ota yhteys toimistoon tai kerhon yhteyshenkilöön  
ja tarkista alkaminen ennen ensimmäistä kertaa.  
Kerhojen päättymisajat selviävät kevään aikana.*

### MAALAUSSKERHO

7.2- 30.5. (tuntia ei ole 21.2.)

Maanantaisin klo 12.30-15.30

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

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 €, muille 78 €

### CANASTA

Keskiviikkoisin klo 13-20

Yhteyshenkilö: Seija Suominen

puh. 040 744 3209

### ELÄKELÄISTEN KERHO

Kevätkausi alkaa 3.3. Torstaisin klo 13-15

Voit tulla silloin kun sinulle sopii,  
ei ole mikään pakko käydä joka kerta.

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

kerho kaipaa uutta vetäjää tai vetäjäporukkaa.

### HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ

Tapaamiset kuukauden 1. perjantaina klo 18-20

4.3., 1.4., 6.5. ja 3.6. Ilmoittautumiset Heikki Aulio,

puh 040 704 8597 tai heikki.aulio@hiy.fi

### ENGLANNINKIELEN KESKUSTELURYHMÄ

Tapaamiset joka toinen perjantai klo 12-13 (paritomat viikot). Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole mikään pakko käydä joka kerta. Maksuton ryhmä. Ilmoittautumiset: toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240

### KÄDENTAIIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO

Tapaamiset joka toinen tiistai klo 15-17.30

(parilliset viikot) Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole mikään pakko käydä joka kerta. Maksuton ryhmä. Satunnaisesti mahdollinen materiaaalmaksu.

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

### AMPUTOITUJEN VERTAISTAPAAMISET

Lisätiedot: Marjaana Väre, marjaana.vare@gmail.com tai puh. 044 350 0071.

### RETKIKERHO

Kevätkausi: 6.5., 20.5. ja 10.6.

Tarkemmat tiedot retkistä seuraavassa lehdessä.



# Hevossalmen joulu



Perinteisiä jouluherkkuja nautittiin, Taikatulien Jutta esitti maagisen tulishown ja lopuksi laulettiin joululauluja.



## HELPOTUSTA ARJEN ASKAREISIIN

HELSINKI | VANTAA | ESPOO

### TARJOAMME KATTAVAA PALVELUA PIHATÖISTÄ KODIN KORJAUSTÖIHIN

Hyvin hoidetulla pihalla on turvallista ja mukava liikkua.  
Hoidamme pihatyöt niin kesällä kuin talvella.

Paloiko lamppu tai vuotaako hana? Teemme pienet  
korjaustyöt ripeästi niin keittiöön kuin kylpyhuoneeseen.

Kaikki työt sisällä ja ulkona.

**Senioritalkkarit**

Seppo Ikonen 040 160 4230  
senioritalkkarit@gmail.com  
www.senioritalkkarit.fi

Muista  
kotitalous-  
vähennys!



KIRKKO HELSINGISSÄ

[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)



[www.lumon.com](http://www.lumon.com)

**Koivunen Oy**

ja



### Tarvitsetko digitukea?

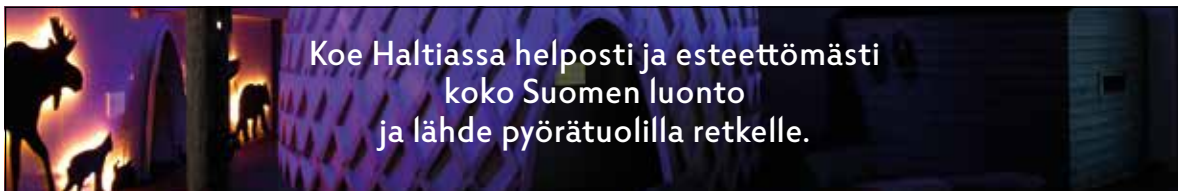
Helsingin kaupungin digituki auttaa sinua maksutta tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä. Saat halutessasi myös apua digipalveluita ja sähköistä asiointia koskevissa kysymyksissä.

#### Pyydä etädigitukea

- nettilomakkeella tai chatissa osoitteessa [digituki.hel.fi](http://digituki.hel.fi)
- soittamalla Helsinki-infoon, puh. 09 310 11 111 (ma-to klo 9-16, pe 10-15)

#### Löydä digituki läheltäsi

- kirjastoista ja asukastaloilta
- kaikki tukipaikat ja mahdolliset poikkeusajat verkkosivulta [digituki.hel.fi](http://digituki.hel.fi)



HALTIA

Suomen luontokeskus Haltia

Nuuskiontie 84, Espoo | [www.haltia.com](http://www.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](http://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 .....





## **Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous**

Aika: la 23.4. klo 13-15

Paikka: Voudintie 6, Helsinki.

**Kokoukseen järjestetään etäyhteys Teams-ohjelmalla.**

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6§ mukaiset kevätkokousasiat,  
yhdistyksen sääntöuudistus sekä  
avustajavälityksen yhtiöittäminen.

Toivotaan mahdollisimman laajasti etäosallistumista.

**Virallinen osallistuminen  
on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.**

Digipisteen Jouni Ahonen neuvoo tarvittaessa etukäteen  
puh. 050 564 8034 ja [digipiste@hiy.fi](mailto:digipiste@hiy.fi)

**Pakollinen ennakoilmoittautuminen viimeistään ke 20.4.  
sähköpostitse [toimisto@hiy.fi](mailto:toimisto@hiy.fi) tai puhelimitse 09 7206 240**

**Tervetuloa!**