

Täyttä ELÄMÄÄ

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3|2023



Vammaispalvelut s. 5

Kuvia 85-vuotisjuhlasta s. 12

Venla Salo löysi sulkapallon HIY:n ryhmässä s. 14

YHTEYSTIEDOT

Voudintie 6, 00600 Helsinki
Toimisto avoinna arkisin: klo 9-15
ja lisäksi syyskuu-huhtikuu ke klo 9-19

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

Varapuheenjohtaja
Markku Poikela
varapj.hiy@hiy.fi

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

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

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

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

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

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustajavälitys@avustajavälitys.fi

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

ASUINTALOT
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

As. Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

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



Helsingin
Invalidien
Yhdistys ry

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 kesänviettopaikka.

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.

VIIDEN 2023 alussa yhdistyksessä oli 1 400 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2023 on varsinaisilta jäseniltä 23 € ja kannatusjäsenmaksu 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa



SULKAPALLOILIIJA Venla Salo s. 14



SYKSYN kerhot s. 18

SISÄLLYSLUETTELO 3/2023

Lukijalle	s. 4
Vammaispalvelut Helsingissä	s. 5
Asumiseen liittyvät palvelut	s. 7
Henkilökohtainen apu Helsingissä	s. 8
Kuljetuspalvelut	s. 10
Kolumni: Näkemättä	s. 11
Kuvia HIY:n 85-vuotisjuhlasta	s. 12
Venla Salo löysi lajinsa HIY:n ryhmästä	s. 14
Henkilökohtaisen avustajan työ	s. 16
Syyskauden kerhotoiminta	s. 18
Syyskauden liikuntaryhmät	s. 22



SYKSYN liikuntaryhmät s. 22

**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, 2023
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240**

ISSN 2489-9992



Lukijalle

HIY tarjoaa harrastusmahdollisuuksia ja yhdessäoloa

TÄMÄN lehden ilmestyessä eletään jo elokuuta ja meillä täällä HIY:n toimistolla on 85-vuotisjuhlien jälkeen katse tiukasti tulevassa. Tietysti vähän muistellaan vielä Hevossalmessa vietettyjä juhlia, joista kuvia löytyy sivuilta 12-13. Juhlissa myynnissä ollutta HIY:n historikkia voi edelleen ostaa toimistolta 10 eurolla.

SYYSKAUDELLE HIY tarjoaa paljon erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Moneen ryhmään pystyy osallistumaan myös etänä Teamsilla, eli älä anna taksimatkojen vähyyden tai hankalan liikkumisen estää osallistumistasi! Digipisteen Jouni neuvoo mielellään Teamsin käytössä, siihen on aikaa koko elokuu, ryhmät alkavat vasta syyskuussa.

LIIKUNTARYHMIÄ on edelleen 12 erilaista ja eritasoisia, vaikka sisäkurling jääkin tauolle osallistujien vähäisyyden vuoksi. Kaikkiin liikuntaryhmiin pääsee tutustumaan ensimmäisellä kerralla maksutta! Lähde rohkeasti katsomaan mikä liikuntamuoto olisi sinulle paras. Lisätietoja lajeista ja ryhmistä löydät kotisivuiltamme (<https://www.hiy.fi/toimintaa/liikuntaryhmat/>) tai yhteyshenkilöltä kysymällä (sivut 22-25).

TORSTAIKERHOSSA on tarjolla välipalaa, koulutuksia, bingoa ja muuta kivaa. Muina päivinä voi muun muassa pelata korttia, parantaa kädentaitoja, perehtyä terveelliseen ravitsemukseen ja osallistua erilaisiin vertais- ja keskusteluryhmiin, lue näistä kaikista lisää sivuilta 18-20. Kulttuuritoimikunta Kultura järjestää taas risteilyn ja muuta kulttuuripitoista ohjelmaa.

PÄÄSÄÄNTÖISESTI liikuntaryhmissä ja maksullisissa kerhoissa (maalaukerho) kevät- ja syyskaudella on kummallakin 15 kokoontumiskertaa. Näin on ollut jo

monta vuotta, vaikka viime keväänä monista tuntui, että kausi loppui liian aikaisin. Toivottavasti mahdollisimman moni löytää HIY:n monipuolisesta tarjonnasta itselleen sopivan harrastuksen.

OLEMME tähän numeroon keränneet tärkeitä tietoja niistä palveluista, joita Helsinki tarjoaa vammaisille asukkailleen. Uusi vammaispalvelulaki tulee näillä näkymin voimaan 1.10.2024. Lähtökohtaisesti vanhan vammaispalvelulain perusteella tehdyt päätökset pysyvät voimassa päätöksiin merkityn voimassaoloajan.

TÄSSÄ numerossa kerrotut vammaispalveluihin liittyvät yhteystiedot ja asiat ovat siis nykyisen lain mukaisia. Todennäköistä kuitenkin on, etteivät esimerkiksi asumiseen liittyvät palvelut merkittävästi muutu ainaakaan heti uuden lain tullessa voimaan.

POSTI nosti jakeluhintojaan 9,6 prosentilla ja pakotti meidätkin säästötoimiin. Täyttä Elämää -lehden papeeria joudutaan vaihtamaan, jotta lehti kevenee ja jake-lukustannus pienenee. Lehti on luettavissa edelleen pdf-muodossa kotisivuillamme (www.hiy.fi/jasenyys/jasenlehti/). Jäsenissämme on paljon sellaisia henkilöitä, jotka eivät käytä tietokonetta tai haluavat ihan muuten vaan mieluummin lukea paperilehteä. Teemme sitä heille jatkossakin!

OMAN lehden lisäksi tiedotamme asioista myös Invalidiinon IT-lehden järjestöpalstalla ja HIY:n sähköisellä uutiskirjeellä, joka lähetetään kaikille niille jäsenille, joiden sähköpostiosoite on jäsenrekisterissä. Jos et vielä saa uutiskirjettä, mutta haluaisit saada sen, niin ota yhteys HIY:n toimistoon 09 7206 240 / toimisto@hiy.fi.

VAMMAISPALVELUT HELSINGISSÄ

Tässä artikkelissa selvitetään lyhyesti millaista apua helsinkiläinen voi kaupungin vammaispalvelusta saada ja mihin voi olla yhteydessä. Lähtökohta kaikille palveluille on se, että asiakas ja vammaispalvelun työntekijät selvittävät yhdessä palvelun tarpeen. Arvioinnin perusteella tehdään palvelusuunnitelma.

Uusi vammaispalvelulaki tulee näillä näkymin voimaan voimaan 1.10.2024. Lähtökohtaisesti vanhan vammaispalvelulain perusteella tehdyt päätökset pysyvät voimassa päätöksiin merkityn voimassaoloajan. Päätökset pysyvät kuitenkin voimassa enintään kolme vuotta uuden vammaispalvelulain voimaantulosta.

Tässä numerossa kerrotut vammaispalveluihin liittyvät yhteystiedot ja asiat ovat siis nykyisin voimassa olevan lain mukaisia. Todennäköistä kuitenkin on, etteivät esimerkiksi asumiseen liittyvät palvelut merkittävästi muutu ainakaan heti 1.10. uuden lain tullessa voimaan. Helsingin kaupungin kotisivuilta löytyy paljon tärkeää tietoa, kannattaa tutustua sivustoon: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/vammaispalvelut/neuvonta-ja-ohjaus>

Vammaisneuvonnasta saa neuvontaa ja ohjausta vammaisten palveluihin sekä niiden hakemiseen liittyviin kysymyksiin. Vammaisneuvonta on tarkoitettu ensisijaisesti sellaisille henkilöille, joilla ei ole vielä omaa työntekijää vammaisten sosiaalityössä sekä omaisille ja yhteistyökumppaneille. Jos sinulla on jo oma työntekijä vammaisten sosiaalityössä, ole yhteydessä häneen.

MITEN HAEN VAMMAISPALVELUJA?

Jos vamma, pitkäaikaissairaus tai niistä johtuva toimintakyvyn rajoite haittaa arkeasi ja yhdenvertaista osallistumistasi, vammaispalveluista voi olla apua. Hakemuksen kirjoittamista varten sinun kannattaa miettiä valmiiksi, miten perustelet omin sanoin palvelun tarpeesi hakemuksessa. Ensimmäisen vammaispalveluhakemuksen liitteeksi tarvitset mielellään alle kuusi kuukautta vanhan B- tai C-lääkärinlausunnon, mahdollisesti terapeutin tai muun asiantuntijan lausunnon tai kustannusarvion. Vammaispalvelua voi hakea kirjallisesti sekä sähköisesti.

VAMMAISNEUVONNAN YHTEYSTIEDOT

Vammaisneuvonnan puhelinneuvonta ma-pe klo 9-11, lisäksi ti ja to klo 12-14 p. 09 310 32889. Muina aikoina voit jättää yhteydenottopyynnön viestinä vastaajaan tai lähettämällä tekstiviestin. Vammaisneuvontaan

voit olla yhteydessä myös sähköpostilla sote.vammaisneuvonta@hel.fi

Jos kysymyksesi sisältää henkilötietoja, voit lähettää vammaisneuvontaan ja vammaistyöhön postia suojatulla sähköpostilla, johon saat ohjeet erikseen. Suojatun sähköpostin käyttö vaatii tunnistautumista pankkitunnuksilla.

INFO

Vammaisneuvonnan palvelupiste:
Itäkadun perhekeskus, Tallinnanaukio 1,
00930 Helsinki, 1. kerros keskiviikkoisin

ajanvarauksella klo 13-14 (ajan voit varata soittamalla vammaisneuvontaan)

ilman ajanvarausta klo 14-16.
Ilmoittautuminen vahtimestarille.

KULJETUSPALVELUUN LIITTYVÄT YHTEYSTIEDOT
Kuljetuspalvelun matkakortteihin ja kuljetusprofiiliin sekä palveluseteleihin liittyvissä asioissa palvelee toimistosihiteereiden palvelunumero ma-pe klo 8.15-16 p. 09 310 23100.

SOSIAALIPÄIVYSTYS

Virka-ajan ulkopuolella ota yhteys sosiaalipäivystykseen p. 0206 96006. Sosiaalipäivystys on avoinna joka päivä ympäri vuorokauden.

VAMMAISTEN SOSIAALITYÖ

Sosiaalityön tavoitteena on edistää vammaisen henkilön itsenäistä selviytymistä ja vähentää vamman aiheuttamia rajoitteita tai esteitä.

Vammaispalvelun sosiaalityöntekijä on asiantuntija vammaispalvelulakiin liittyvissä palveluissa ja hän tekee yhteistyötä mm. kotihoidon, sairaaloiden ja järjestöjen kanssa. Sosiaalityöntekijään voi ottaa yhteyttä, jos vamma tai sairaus aiheuttaa vaikeuksia esim. asumisessa, liikkumisessa tai kotona selviytymisessä.

TOIMIPISTEET

Eteläinen toimipiste

Avoimna ma–pe klo 8.15–16

Sovitut tapaamiset ma–pe klo 7–20

Työpajankatu 14 A, 6. kerros, 00580 Helsinki

- Johtava sosiaalityöntekijä Jarmo Salminen puh. 09 3104 4305 vammaispalvelu, kuljetuspalvelu
- Johtava sosiaalityöntekijä Katja Kuunsalo puh. 09 3104 3695, kehitysvammahuolto
- Toimistoiesimies Viivi Lattunen 09 3104 4903

Vammaispalvelun sosiaalityö

- Vammaispalvelun sosiaaliohjaaja Jutta Heikkinen puh. 09 3103 5079

Postinumerot 00100, 00220–00240, 00250*, 00260, 00500, 00510:

- sosiaalityöntekijä Ville Keiski puh. 09 3102 4132

Postinumerot 00120–00170, 00190:

- sosiaalityöntekijä Anna-Mari Piironen puh. 09 3104 4319

Postinumeroalueet 00180, 00200, 00210:

- sosiaalityöntekijä Malena Lunabba puh. 09 3104 4325

Postinumeroalueet 00520, 00560**, 00600, 00610:

- sosiaalityöntekijä Leila Koivuniemi puh. 09 3104 4318

Postinumerot 00530–00550, 00580:

- sosiaalityöntekijä Riikka Jantunen puh. 09 3104 3642

Postinumerot 00570, 00800, 00810:

- sosiaalityöntekijä Maria Helenius-Valtonen puh. 09 3105 6246

*) 00250, paitsi Meilahti, Seurasaari, Lääkärinkatu, Reijolankatu, Töölöntullinkatu, Stenbäckinkatu 1–7, Mannerheimintie 106–114 ja 53–69 sekä Urheilukatu 9 ja 44–56, jotka kuuluvat vammaisten sosiaalityön läntisen ja pohjoisen toimipisteen alueeseen.

**) 00560, paitsi Viikintie, Kalastajanpolku, Viikimäentie, Katarina Saksilaisen katu, Pornaistenkuja ja Sahamylyntie, jotka kuuluvat vammaisten sosiaalityön läntisen ja pohjoisen toimipisteen alueeseen. Itäinen Helsinki

Itäinen toimipiste

Avoimna ma–pe klo 9–15

Kahvikuja 3, 00980 Helsinki

- Johtava sosiaalityöntekijä Antti Salmela puh. 09 3106 2315
- Toimistoiesimies Viivi Lattunen puh. 09 3104 4903

Vammaispalvelun sosiaaliohjaajat

- Olli Verkama puh. 09 3103 4139
- Eila Hatakka puh. 09 3103 9047

Vammaispalveluiden sosiaalityöntekijät

Postinumerot 00940, 00960, Ävik, Porslahti

- Johanna Lahdenperä puh. 09 3106 2890

Postinumerot 00900–00920, 00950, 00970 Ainola, Lapinjärven hoitokoti ja Sanervakoti

- Johanna Suorsa puh. 09 3106 2441

Postinumerot 00890, 00980–00990, Koralli,

Simpukka, Satakieli, Kallahti, Päiväkumpu/Vuosaari

- Emilia Niskanen puh. 09 3106 2889

Postinumerot 00570, 00800–0082, 00880, 00930

Aspa Laivalahti, palveluasumisryhmä Wepas

- Maria Helenius-Valtonen puh. 09 3105 6246

Postinumerot 00590, 00830–00870,

CP-liiton Laajasalon palveluasunnot

- Satu Sillanpää puh. 09 3103 7207

Kuljetuspalvelun sosiaaliohjaajat

Postinumerot 00920, 00940, 00950, 00970

- Kersti Kaasik puh. 09 3106 1781

Postinumerot 00570, 00590, 00800–00880, 00900,

Lyhty C-talo, Rinnekoti (Kattara), Ävik

- Ulla Sneck puh. 09 3106 2908

Postinumerot 00890, 00910, 00930, 00960, 00980,

00990, palvelukodit: Joenranta, Kotivalli

- Heidi Mukkala puh. 09 3105 6223

Läntinen ja pohjoinen Helsinki

Vammaisten sosiaalityön asiakaspalvelu klo 9.00–

14.00 (etukäteen sovitut ajat laajemmalla aukiololla)

Ala-Malmin tori 2, 5 ja 7. krs, 00700 Helsinki

- Johtava sosiaalityöntekijä Janne Pitkänen puh. 09 3104 1108, vammaispalvelu ja kuljetuspalvelu
- Johtava sosiaalityöntekijä Elina Takkinen puh. 09 3105 8281
- kehitysvammahuolto ja omaishoidontuki
- Toimistoiesimies Viivi Lattunen puh. 09 3104 4903

Vammaispalvelun sosiaalityöntekijät

Läntinen Helsinki, palvelut asiakkaan sukunimen

mukaan. Postinumerot 00250*, 00270–00440

A-Ke

- Tuija Vidgren puh. 09 3104 1103

Kf-Pe

- Anna-Mari Tirkkonen puh. 09 3104 1104

Pf-Ö

- Annastiina Uusitupa puh. 09 3104 1406

Pohjoinen Helsinki, palvelut postinumeron mukaan.

Postinumerot 00560*, 00620–00790

Postinumerot: 00740, 00750, 00780, 00790, Suutari-la, Puistola, Tapaninvainio, Latokartano, Viikki ja Viikinranta

- Miia Rusila puh. 09 3105 8289

Postinumerot: 00560*, 00700, 00710, 00730, Malmi, Pihlajamäki ja Tapanila

- Anne Laine puh. 09 3105 8495

Postinumerot: 00620–00690, 00720, Maunula,

Oulunkylä, Itä-Pakila, Länsi-Pakila, Tuomarinkylä, Pukinmäki

- Noora Ahokas puh. 09 3106 9567

Postinumerot: 00760 ja 00770, osa Puistolaa,

Heikinlaakso, Alppikylä, Jakomäki

- Merja Manninen puh. 09 3104 5135

ASUMISEEN LIITTYVÄT PALVELUT

Tässä artikkelissa kerrotaan niistä asumiseen liittyvistä palveluista, joita helsinkiläiset vammaispalvelun asiakkaat voivat kaupungilta saada.

VAMMAISTEN ASUMISPALVELUIDEN SOSIAALIOHJAUS

Pääset sosiaaliohjaukseen vammaistyön sosiaalityöntekijän kautta. Hän päättää sosiaaliohjaukseen pääsystä arviointipalaverin jälkeen.

Vammaistyön sosiaalityöntekijä tukee ja ohjaa esimerkiksi seuraavissa asioissa:

- raha-asiat (hakemukset, vuokra, laskut, yhteydenpito edunvalvojan)
- virallisten asioiden hoidossa tai asioinneissa tukeminen
- päiväjärjestyksen suunnittelu, kalenterin käyttöönotto
- tarkoituksenmukaisten palveluiden hakeminen (työ- ja päivätoiminta, henkilökohtainen apu, kotihoito, opiskelu).

Palvelu on määräaikaista ja vapaaehtoista mutta edellyttää asiakkaalta sitoutumista. Tavoitteena on lisätä omatoimisuutta. Sosiaaliohjauksessa tehdään asiakassuunnitelma ja kirjataan tapaamiset asiakastietojärjestelmään. Tämä maksuton palvelu on avoinna virka-aikaan ma-pe 8-16.

ASUNTOON KIINTEÄSTI ASENNETTAVA VÄLINE TAI LAITE

Palvelu on tarkoitettu vaikeavammaiselle henkilölle, joka tarvitsee vakinaisessa asunnossa selviytymisensä tueksi sinne kiinteästi asennettavia välineitä tai laitteita. Tavoitteena on, että henkilö selviytyy asunnossa mahdollisimman itsenäisesti tai omatoimisesti.

Kyseisiä välineitä tai laitteita ovat esim. siirtymisen mahdollistavat laitteet kuten katonosturi tai porrastin, sekä muut selviytymistä helpottavat välineet kuten asunnon /asuntalon ulko-oven sähkölukko ja muut ovenavausjärjestelmät. Samoin kuulovammaisten kiinteät induktiosilmukat tai näköhavaintoon perustuvat hälytinjaerjestelmät.

Palvelua haetaan oman asuinalueen vammaisten sosiaalityön toimipisteestä (yhteystiedot s. 6), vammaispalvelun sosiaalityöntekijältä vammaispalveluhakemuslomakkeella.

Kaupunkiympäristön toimialan rakennusmestari

tekee toteuttamissuunnitelman ja hoitaa tarvittavat lupa-asiat. Kuulovammaisten osalta toteuttamissuunnitelman tekee HUS:in kuntoutusohjaaja. Alan yritykset toimittavat kyseiset välineet ja laitteet asuntoon asennettuina. Palvelu on asiakkaalle maksutonta.

KENELLE PALVELU ON TARKOITETTU?

Hakijan vaikeavammaisuus arvioidaan lääkärintodistuksen perusteella. Toiminnallisten rajoitteiden arvio tehdään toimintaterapeutin ja fysioterapeutin lausunnon perusteella. Sosiaalityöntekijä arvioi toimintakyvyn ja vamman vaatimat välttämättömät välineet tai laitteet yhteistyössä asiakkaan kanssa.

PALVELUASUMINEN

Palveluasuminen sopii silloin, kun asiakas tarvitsee apua ja tukea eikä voi asua kotonaan esimerkiksi kotihoidon tai muiden kotiin järjestettävien palvelujen avulla. Kaupunki haluaa tukea palveluasumisella hyvää elämänlaatua, turvallisuutta ja omannäköistä elämää.

Palveluasumiseen kuuluu asumisen lisäksi palveluja, kuten hoiva- ja hoitopalveluja sekä ateriapalveluja.

Palveluasumista järjestetään palveluasumisen ryhmissä, ryhmäkodeissa, asuntoryhmissä ja ostopalveluyksiköissä. Asumispalveluita voit hankkia myös palvelusetelillä.

Palveluasumisessa maksat itse asunnon vuokran ja ylläpitomaksun ja muut jokapäiväisen elämäsi kustannukset, myös lääkkeet ja muut sairaanhoidon palvelut. Sen sijaan vamman vuoksi välttämätön apu ja tuki ovat sinulle maksuttomia.

Voit hakeutua palveluun oman asuinalueesi vammaisten sosiaalityön toimipisteestä (yhteystiedot s. 6). Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin vammaisten palveluista, voit kysyä neuvoa ja ohjausta häneltä.

Palvelutarve arvioidaan lääkärintodistuksen, välttämättömän avun määrän ja laadun sekä toimintakyvyn perusteella. Vammaispalvelun sosiaalityöntekijä tekee kokonaisarvion. Tarvittaessa pyydetään esim. toimintaterapeutin tai fysioterapeutin lausunto.

HENKILÖKOHTAINEN APU

Tässä artikkelissa kerrotaan mitä henkilökohtainen apu on, miten sitä voi saada ja erilaisista toteutustavoista myönteisen päätöksen saaneille helsinkiläisille. Muilla hyvinvointialueilla voi olla hieman tästä poikkeavia käytäntöjä, mutta lakisääteinen henkilökohtainen apu on toteutettu kaikilla alueilla tavalla tai toisella.

Henkilökohtaisella avulla tarkoitetaan vaikeavammaisen henkilön välttämätöntä avustamista kaikissa niissä toiminnoissa, jotka henkilö tekisi itse, jos hänellä ei olisi vammaa tai sairautta. Henkilökohtaista apua ei myönnetä esimerkiksi harrastusseuraksi vaan avustamaan siinä, että vammaisen henkilö pystyy itse harrastamaan.

HENKILÖKOHTAISEN avun myöntämisen edellytyksiä ovat vaikeavammaisuuden lisäksi kyky oman tahdon ilmaisemiseen. Avustettavan henkilön tulee kyetä määrittelemään avun sisältö ja toteutustapa sekä ohjaamaan avustajan työtä.

MILLOIN VOIN SAADA HENKILÖKOHTAISTA APUA?

Henkilökohtaista apua voidaan myöntää niihin toimiin, jotka henkilö tekisi itse, mutta ei selviä niistä omatoimisesti vamman tai sairauden vuoksi. Henkilökohtaisella avulla tarkoitetaan vaikeavammaisen henkilön välttämätöntä avustamista kotona ja kodin ulkopuolella päivittäisissä toimissa, työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Vammaispalvelulain mukaan henkilökohtaisen avun tarkoitus on auttaa vaikeavammaista henkilöä omien valintojensa toteuttamisessa niin kotona kuin kodin ulkopuolella.

JOTTA henkilökohtaista apua voidaan myöntää, sosiaalityöntekijä arvioi, täytyvätkö henkilökohtaisen avun edellytykset. Edellytyksiä ovat vaikeavammaisuus ja kyky toimia työnjohtajana eli ohjata avustajan työtä. Lain mukaan vaikeavammaisena pidetään henkilöä, joka tarvitsee pitkäaikaisen tai etenevän vamman

tai sairauden johdosta välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen tavanomaisista elämän toiminnoista eikä avun tarve johdu pääasiassa ikäntymiseen liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista. Esimerkiksi jalan murtumasta johtuva lyhytaikainen avun tarve ei täytä vaikeavammaisuuden ja henkilökohtaisen avun kriteerejä.

HELSINGISSÄ HENKILÖKOHTAISTA APUA VOIDAAN TOTEUTTAA TYÖNANTAJAMALLILLA JA PALVELUSETELILLÄ

Sosiaalityöntekijä tekee kotikäynnin, jonka perusteella laaditaan palvelusuunnitelma. Palvelusuunnitelmassa käydään läpi asiakkaan toimintakyky, sen rajoitteet, avun tarpeet ja käytössä olevat muut palvelut. Sosiaalityöntekijä tekee päätöksen henkilökohtaisesta avusta.

HELSINKI järjestää henkilökohtaista apua vaikeavammaisille asiakkaille niin sanotulla työnantajamallilla ja palvelusetelillä. Voit valita näistä kahdesta vaihtoehdosta.

KUKA VOI SAADA PALVELUSETELIN HENKILÖKOHTAISEN AVUN JÄRJESTÄMISEEN?

Jos tarvitset henkilökohtaista apua, sinun tulee olla yhteydessä vammaispalvelun sosiaalityöntekijään. Löydät yhteystiedot sivulta 6. Samalla kun teette sinulle palvelusuunnitelman henkilökohtaisesta avusta, voit sopia sosiaalityöntekijän kanssa, mikä on sinulle sopiva tapa järjestää henkilökohtaista apua. Palvelusetelin avulla voit järjestää kaikki avustajatunnit tai käyttää palveluseteliä silloin, kun työnantajamallissa tarvitset apua esimerkiksi avustajan sijaisjärjestelyissä.



Avustajavälitys Oy:n avustaja ja asiakas ulkoilemassa.

KUN olet saanut päätöksen ja palvelusetelin henkilökohtaista apua varten, voit etsiä kaupungin hyväksymistä, henkilökohtaista apua tuottavista palveluntuottajista sinulle sopivan yrityksen. Löydät palvelusetelituottajista tietoja sivulta <https://palse.fi/>. Verkkosivulla voit vertailla palveluntuottajia ja katsoa palveluseteliin ja sen käyttöön liittyviä tietoja.

SOVI henkilökohtaisen avun toteuttamiseen liittyvät käytännöt avustajan palkkaamisesta vastaavan yrityksen kanssa. Palveluntuottaja tekee sinun tai laillisen edustajasi kanssa kirjallisen sopimuksen, jossa tulee eritellä palveluseteliin kuuluva palvelu sekä sinun että palveluntuottajan vastuut ja velvollisuudet. Henkilökohtainen apu on sinulle maksuton palvelu kun olet saanut palvelusetelin.

HELSINGIN Invalidien Yhdistys on välittänyt henkilökohtaisia avustajia jo 35 vuoden ajan. Se omistaa 100-prosenttisesti henkilökohtaista apua tarjoavan Avustajavälitys Oy:n. Kyseessä on siis yritys, jonka

omistaja on invalidien oma 85-vuotta vanha paikallisyhdistys. Yrityksen tuotto käytetään henkilökohtaisen avun laadukkaaseen tuottamiseen ja yhdistyksen monipuolisten palveluiden kehittämiseen.

MIKÄ ON HENKILÖKOHTAISEN AVUN TYÖNANTAJAMALLI?

Henkilökohtaisen avun työnantajamalli on yksi henkilökohtaisen avun tuottamisen malleista. Vammaisen henkilö itse valitsee ja palkkaa avustajan, toimii avustajan työnantajana ja vastaa työnantajuuteen liittyvistä velvoitteista. Kaupunki korvaa vaikeavammaiselle työnantajalle henkilökohtaisen avustajan palkkaamisesta aiheutuvat kustannukset, työnantajan maksettavaksi kuuluvat lakisääteiset maksut ja korvaukset sekä muut kohtuulliset avustajasta aiheutuvat välttämättömät kulut. Vammaispalvelulain mukaan vammaista henkilöä on tarvittaessa ohjattava ja autettava työnantajuuteen liittyvissä velvoitteissa. Henkilökohtainen apu on myös työnantajamallilla avustettavalle maksutonta.

VAIKEAVAMMAISEN KULJETUSPALVELU JA SIIHEN LIITTYVÄ SAATTAJAPALVELU

Tässä artikkelissa kerrotaan kenelle Helsingin kaupungin kuljetuspalvelu on tarkoitettu ja miten matkoja saa käyttöönsä.

Kuljetuspalvelu on tarkoitettu vaikeavammaiselle henkilölle, jolle julkisten joukkoliikennevälineiden käyttö tuottaa vamman tai sairauden vuoksi pitkäaikaisesti kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Kuljetuspalvelujen tavoitteena on edistää vaikeavammaisen henkilön tasa-arvoa ja aktiivisia toimintamahdollisuuksia.

MISTÄ KULJETUSPALVELUA VOI HAKEA?

Vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua haetaan oman asuinalueen vammaisten sosiaalityön toimipisteestä (yhteystiedot s. 6). Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärintodistus vammaispalvelulain mukaisen kuljetuspalvelun tarpeesta. Lääkärin todistuksen voi saada esimerkiksi ottamalla yhteyttä omalle terveysasemalle.

MILLAISIIIN MATKOIHIN KULJETUSPALVELUN VOI SAADA?

Myönnettäessä vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua asiakas saa käyttöönsä välttämättömien työhön ja opiskeluun liittyvien matkojen lisäksi pääsääntöisesti kahdeksantoista (18) yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa vapaa-ajan matkoihin ja asiointiin. Hakijan palvelutarve arvioidaan lääkärintodistuksen ja sosiaalisen tilanteen kartoituksen perusteella. Tarvittaessa pyydetään fysioterapeutin arvio hakijan liikkumiskyvystä ja tehdään koematka julkisella joukkoliikennevälineellä. Jos hakemus koskee työ- tai opiskelumatkoja, asiakkaan on esitettävä tarkemmat selvitykset opiskelusta/työssäkäynnistä. Vammaisten työ- ja päivätoimintaan järjestetään matkat erikseen ryhmämatkoina.

Valitettavasti lakisääteistä minimiä enemmän on vaikeaa saada matkoja. Voit pyytää HIY:n toimistolta todistuksen osallistumisestasi HIY:n kerhoihin tai liikuntaryhmiin ja niihin liittyvistä matkatarpeistasi. Joskus näistä todistuksista on ollut apua lisämatkoja hakiessa.

MITEN HOMMA SITTEEN TOIMII JA MITÄ SE MAKSAA?

Asiakas saa käyttöönsä kuljetuspalvelun maksukortin, mikä pitää olla aina mukana kuljetuspalvelumatkoilla. Vapaa-ajan- ja asiointimatkoja voi käyttää käytännössä kaikkien muuhun paitsi terveydenhuoltomatkoihin.

KELA korvaa sairausvakuutuksen perusteella matkat lääkäriin ja lääkärin määräämiin tutkimuksiin ja hoitoihin, joten kuljetuspalvelun maksukorttia ei saa käyttää terveydenhuoltomatkoihin. Kuljetuspalvelun maksukortilla voi matkustaa pääsääntöisesti asuinkunnassa ja sen naapurikunnassa.

Kuljetukset tilataan Helsingin Matkapalvelun välityskeskuksesta. Välityskeskuksesta on tiedot asiakkaiden henkilökohtaisista, matkustamiseen liittyvistä erityistarpeista. Helsingin Matkapalvelu välittää ja yhdistelee asiakkaiden matkoja sopimusliikennöitsijöille tai taksi-keskukseen sekä seuraa reaaliajassa matkojen toteutumista ja ohjeistaa kuljettajia. Matkapalvelun autot ovat varusteltu asiakkaan vamman vaatimalla tavalla. Eri-tyistilanteissa voidaan sopia matkojen järjestämisestä muutoin kuin Helsingin Matkapalvelun kautta.

Kuljetuspalvelumatkoista asiakas maksaa omavastuusuuden, joka vastaa julkisten joukkoliikennevälineiden lipun hintoja. Vapaa-ajan- ja asiointimatkoilla omavastuuosuus maksetaan kultakin matkalta kertamaksuna kuljettajalle. Asiakkaat, joille on myönnetty työ- ja/tai opiskelumatkoja, maksavat matkojen omavastuuosuudet kuukausittain pankkiin etukäteen.

SAATTAJAPALVELU

Mikäli asiakas tarvitsee vammansa tai sairautensa vuoksi apua päästäkseen kotoa kuljetuspalveluauton tai taksiin sekä autosta kohteeseen ja takaisin, hän voi saada kuljettajalta apua. Kuljetuspalvelupäätökseen sisällytetään tällöin kuljettajan antama apu. Kuljettajan antamalla avulla tarkoitetaan avustamista liikkumisessa esimerkiksi rakennuksen hississä, portaikossa tai käytävätiloissa.

Helsingin Matkapalvelun kyydeistä voi antaa palautetta:

Puhelimitse numeroon 09 23123 002 (palautepalvelumme on toiminnassa 24 h vuorokaudessa) ja sähköpostilla osoitteeseen helsinginmatkapalvelu@hel.fi Helsingin Matkapalvelu lupaa huomioida palautteen ja vastata siihen, koskipa se sitten vammaisten sosiaalityötä, asiakaspalvelukeskusta tai liikennöitsijää. He välittävät tarvittaessa palautteen oikealle taholle.

- NÄKEMÄTTÄ -



Sinä elokuun iltana olimme pyöräilemässä. Lämmin ilmapirta hulmutti hiuksiani, en tarvinnut mekkoa kummempaa, kun lähdimme kotimatkalta. Asuni oli keventynyt huomattavasti normaalisti sporttisen tiukasta ja teknisestä trikoosotisovasta. Kaulaan kiedotulla huivilla korostin naisellisuuttani, ja se äitini 50-luvun kellomekko oli jotain yltiöpäistä, johon tämä elokuun helteinen päivä oli minut lämmöllään kohottanut. Ajoviima hulmutti kuuluvasti helmoja ja olkapäillä leveät kannattimet olivat kuin tehty minulle, eivät painaneet, kiristäneet. Kun poistuimme terassilta kuulin jonkun miehen ihastelevan marjapuuron väristä, valkopilkullista luomustani. Mielihyvää läikähti minussa, ja tunsin poskiani kuumottavan. Toki hartioillani ja kasvoillani tuntui myös iltapäivän aurinkokylpy, terassille oli sentään yli 30 kilometriä. Käänsin tumman oransseilla linsseillä verhottua katsettani äänen suuntaan ja erotin vaalean hahmon, hymyilin pitäessäni opastavasta käsivarresta. Kuvittelin mielessäni miehen ulkonäköä ja haistoin voimakkaan after shaven, johon sekoitui miehen omaa tuoksua. Samassa se peittyi vahaan tupakan savuun.

PYÖRÄ nojasi tukeensa ja kuulin pienen vinkaisun sen ponnahtaessa ylös jousensa varassa. Minulla on tandem-pyörä, ja naapurini oli sinä iltana lupautunut polkemaan kanssani pitkän lenkin. Se oli ihana ilta, kuulin meren vaimeaa kohahtelua lähtiessämme kotia kohden. Pystyin tuntemaan selkeästi satulan ja tangon kautta minnepäin olimme kaartamassa ja välittömästi saimme yhteisestä rytmistä kiinni. Naapurini oli jo useampana kertana ollut oppaanani ja osasi lyhyillä kommentteilla antaa ennakkoinnin alamäkiin, mutkiin ja nousuihin. Tasamaalla nopeus nousi helposti viiteenkymmppiin. Nyt ei ollut kiirettä. Notkoissa hulmahti viileä ilma iholle, ja mäkien päällä viipyili päivän lämpö. Tuleentuneen viljan tuoksu enteili kohta alkavaa sadonkorjuuta. Naapurini ilmoitti matkaa olevan vielä parikymmentä kilometriä, kun saavuimme joen rantaan seurailevan pyörätien alkuun. Hiekka ratisi ja ropisi lokareissa, joen yllä leijui raskaana usva taittaessamme iltayön lempeässä läm-

mössä matkaa. Seuraavan päivän uutisissa kuulin lämpötilan olleen yölläkin yli kahdenkymmenen asteen - kuin tropiikissa.

UIMARANTA. Kirmasin opastettuna hiekan poikki rantaan. Muitta mutkitta riisuin ilkosilleni ja kahlasin viileään veteen. Naapurini nauroi ja sanoi rannalla olevan nuorisjoukon. Olin kuullut kiljahtelut, mutta en välittänyt, nähkööt jos eivät ole ennen nähneet. Heittäydyin uimasilleni ja tunsin joen virtauksen ihollani. Virta vei minua ja naapurini huusi kaislikon alkavan kohtsillään. Käännyin ja tunsin hiekkapohjan. Paksu ja pörheä frotee-pyyhe ojennettiin ulottuvilleni ja pyyhkelin kananlihalle viilennyttä ihoani. Kuivailin hiuksiani ja tartuin oppaani käsivarteen. Vaatekasani selvittelyssä tarvitsin taas apua. Nyt otin jo puseroni pyörälaukusta ja mielihyvällä puin sen, ensin nurin, sitten pesuohjeen ja kauluksen perusteella oikein.

KAARSIMME kotipihaan. Halasin naapuriani ja kiitin, hyvästelimme ja tunsin kun hän ojensi kättään. Sanoin osaavani kotiin ja laittavani pyörän varastoon. Hyvät yöt huikattuaan, kuulin ulko-oven sulkeutuvan. Avasin pistekelloni lasin, viisarit kertoivat puolenyön hetken olleen ja menneen. Könysin tandemin pyörävarastoon, joku lapsi oli taas jättänyt pienen pyöränsä paikalleni. Hissuttelin hiljenneneen talon tutussa käytävässä kotiin.

*Kirjoitus on UPY:n Luova kirjoittaminen kurssin 2021 sa-
toa. Tehtävä oli "Pimeys". Ohjaajina olivat kirjailija Timo
Montonen ja dramaturgi Riitta Takala.*



HIY 85V JUHLA HEVO



Varapuheenjohtaja Markku Poikela ja puheenjohtaja Kristiina Karhos.



Pormestari Juhana Vartiainen piti juhlapuheen.



Järjestöjohtaja Terhi Jussila toi Invalidiliiton tervehdyksen.



Invalidiliiton kultaiset ansioplaaketit myönnettiin Tarja Raassinalle ja Viktoria Wellingille.



Juhlavieraiden joukossa oli monia menneiltä vuosilta tuttuja kasvoja.

SSALMESSA 17.6.2023



Vammaisneuvoston puheenjohtaja Sirpa Puhakka.



Kehitysvammatuki57:n puheenjohtaja Sari Sepponen.



Toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa kertoi HIY:n historiikista.



Paracheerleaderit onnittelivat HIY:tä.



Merry Ladies ja olohuoneorkesteri viihdytti lopuksi vieraita.

Voit tilata
HIY:n historiikkia toimistolta.
Hinta postitse lähetettynä
10 € + postikulut.



VENLA SALO

löysi oman lajinsa HIY:n sulkisryhmästä

HIY:n liikuntaryhmiin osallistuu hyvin monenlaisia liikkuja, osa harrastaa omaa lajiaan leikkimielellä ja kevyesti, osa enemmän tosissaan ja suurin osa jotain siltä väliltä. Toivomme, että kaikille halukkaille löytyisi sopiva, omalta tuntuva harrastus.

Venla Salo harrasti lapsena ensin koripalloa ja myöhemmin yleisurheilua ja jalkapalloa. Viisi vuotta sitten motivaatio ja innostus jalkapalloa kohtaan tuntui vähenevän ja hän päätti vaihtaa lajia. Harkinnassa oli tuolloin tennis ja sulkapallo. Onneksi hän löysi HIY:n ja Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden lapsille ja nuorille (10-22v) tarkoitetun yhteistyöryhmän, jossa on mahdollisuus harrastaa sulkapalloa.

KYSEESSÄ on todellinen matalan kynnyksen ryhmä, sillä se on maksuton eikä mitään erityistaitoja tai -koke-musta tarvita. Venla kertoo, että laji tuntui heti omalta, eikä hänen tarvinnut sitten tennistä edes kokeillakaan.

VIIDESSÄ vuodessa Venlasta on kehittynyt taitava pelaaja, joka myös kilpailee lajissa. Hän käy edelleen HIY:n vuorolla lauantaisin Ruskeasuon liikuntahallilla, mutta treenaa nyt myös Puistolan Urheilijoissa. Venla treenaa kuutena päivänä viikossa ja treenejä kertyy yhteensä viikon aikana kahdeksan, eli harrastus ottaa jo paljon aikaakin hänen arjestaan.

VENLA on myös mukana Tulevaisuuden tähdet -ryhmässä. Stadin ammattiopistossa hän opiskelee urheilijan statuksella, mikä tarkoittaa sitä, että hän pystyy hyvin yhdistämään koulun ja treenaamisen. Luonto ja ympäristöalan opintojen lisäksi muuta vapaa-aikaa ei

hänelle taida paljon jäädäkään.

KANSAINVÄLISIÄ KILPAILUJA

Viimeisen vuoden aikana Venla on päässyt osallistumaan myös kansainvälisiin kilpailuihin, joista on tullut menestystäkin. Vuosi sitten hänellä oli ensimmäinen kansainvälinen turnaus Dubaissa, tämän vuoden helmikuussa Espanjan Vitoria-Gasteizissa, ja nyt touku-kuussa Tsekin Prahassa, jossa hänen nelinpeliparinsa oli Sophie Van den Broek. Paraikaa valmistautuminen on käynnissä Rotterdamin elokuun puolivälissä kisataviin EM-kisoihin.

DUBAIN kilpailussa Venla sai myös oman luokituksen, mikä on tärkeää jotta voi ylipäänsä kilpailla. Hän keskittyy kaksinpelisiin, mutta pelaa myös nelinpeliä, koska saa siitä monipuolisuutta osaamiseensa.

VENLAN kunnianhimoinen tavoite on osallistua vuoden 2028 Los Angelesin Paralympialaisiin! Rauhallista ja määrätietoista olemusta katsoessa on selvää, että tuo tavoite on aivan saavutettavissa.

LASTEN LIKKUMISESTA

Venlan koko perhe on liikunnallinen, pikkusiskojen ja isän laji on koripallo ja äiti on harrastanut yleisurheilua ja hiihtoa. Hän sanoo, että perheen liikunnallisuus on ollut tärkeä tekijä siinä, että hän on ylipäänsä ollut kiin-



Venla Salo, kuva: Charlotte Forsgård

nostunut urheilusta.

VENLA pitää tärkeänä sitä, että mahdollisimman moni pääsisi jo lapsena harrastamaan tai kokeilemaan monipuolisesti eri lajeja. Oman lajin löytymisessä voi kestää kauankin, mutta kaikista kokeiluista on taatusti hyötyä.

JOSKUS käy myös niin, että joku lapsena tai nuorena kokeiltu laji palautuu mieleen aikuisena ja kynnyks aloittaa harrastus uudelleen on tietysti matalampi kun laji on ennestään tuttu.

SULKAPALLON MERKITYS VENLALLE

Kun kysyn Venlalta, mitä hän on saanut sulkapallosta, tulee vastaus varmasti: "Olen saanut sulkapallon kautta paljon ystäviä. Olen myös kehittynyt ihmisenä ja saanut nähdä erilailla maailmaa kuin ilman sulkapalloa olisi nähnyt."

HIY:N Ruskeasuon vuoro on Venlalle edelleen tärkeä, vaikka hän pääasiassa treenaakin Puistolan Urheilijoiensa. "Ruskeasuon lauantaiaamun vuoro on helpohko ja siellä pääsee läpsyttelemään ja pallottelemaan muiden kanssa. Se on mukavan rento höntsäilytreeni viikonloppuna."

Toivotamme Venlalle onnea ja menestystä sulkapallon parissa!



Ruskeasuon lauantaiaamun treeni keväällä 2022, kuva: HIY:n arkisto

!INFO

VENLA SALO

ikä 20 v

Kotipaikka Helsinki

Opiskelee luonto- ja ympäristöalaa

Stadin ammattiopistossa

Saavutukset lajissa:

SM 2022

- kaksinpelissä pronssia (Venla pelasi miehiä vastaan naisten vähäisen osallistumisen takia)

- sekanelinpelissä kultaa, parina Antti Kärki SM 2021

- kaksinpelissä kultaa

- sekanelinpelissä kultaa, parina Antti Kärki

Henkilökohtaisen avustajan työ sopii moneen elämänvaiheeseen

Henkilökohtaisen avustajan työ on monipuolista ja ennen kaikkea ihmisläheistä työtä. Asiakkaan luona työtehtävät vaihtelevat eikä kahta samanlaista päivää tule vastaan.

Helsingin Invalidien Yhdistyksessä on välitetty henkilökohtaisia avustajia vuodesta 1988 alkaen. Nykyisin avustajien välitystä hoitaa HIY:n sataprosenttisesti omistama Avustajavälitys Oy.

Meillä on töissä arvokas kirjo eri-ikäisiä, erilaisia ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä, joiden työpanos on palvelumme toteutumisen kannalta ensiarvoisen tärkeä. Henkilökohtaiset avustajat mahdollistavat asiakkaidemme arjessa sen, että he voivat elää itsenäistä ja omannäköistä elämää.

Henkilökohtaisten avustajiemme ikäjakama on todella laaja, nuorimmat ovat 17-vuotiaita ja vanhimmat reilusti yli 70-vuotiaita. Henkilökohtaisena avustajana voivat siis toimia kaikenikäiset. Monella eläkeläisellä on vielä tarmoa ja halua tehdä töitä, ja palkkaammekin ilomielin kokeneita henkilöitä henkilökohtaisen avustajan tehtäviin. Avustajan työssä korostuvat palveluasenne, vuorovaikutustaidot, sekä monet käytännön taidot, esimerkiksi kodinhoidollinen osaaminen.

Meillä on paljon HIY:n jäseniä asiakkaina, mutta heitä on myös avustajina. Osatyökykyiset – tai niin kuin uudempi termi kuuluu – täsmätyökykyiset ovat meille myös tervetulleita työntekijöitä.

Työtyytyväisyyskyselyssämme tulee vuosittain lähes poikkeuksetta esiin se, että työntekijämme arvostavat henkilökohtaisen avustajan työaikojen joustavuutta. Avustaja pystyy vaikuttamaan työaikoihinsa, sekä työtuntien määrään, joita voi olla muutamasta tunnista täyteen viikkotuntimäärään asti.

Henkilökohtaisen avustajan työ sopii hyvin esimerkiksi opiskelujen oheen, eläkeläiselle, henkilölle, joka haluaa tehdä töitä vain viikonloppuisin / iltaisin tai kokopäiväisenä työnä. Meillä on lisääntyvä määrä niitä avustajia, jotka haluavat sitoutua henkilökohtaisen avustajan työhön päätyönään ja meille voi myös tulla suorittamaan henkilökohtaisen avustajan tutkintoa oppisopimuskoulutuksena.

MITÄ HENKILÖKOHTAISEN AVUSTAJAN TYÖ SITTEN PITÄÄ SISÄLLÄÄN?

Henkilökohtainen apu on palvelua, joka kohdistuu kotona ja kodin ulkopuolella tehtäviin toimiin, jotka ihminen tekisi itse, muttei niistä liikunta- tai toimintaesteiden vuoksi selviä. Henkilökohtainen avustaja on apuna muun muassa työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Henkilökohtaisen avun tarkoituksena on auttaa asiakasta toteuttamaan omia valintojaan. (Voit lukea lisää henkilökohtaisesta avusta ja sen saamisesta tämän lehden sivulta 8.)

Nykyiset avustajamme kertovat työn merkityksellisyydestä muun muassa näin: ”On palkitsevaa auttaa asiakkaita elämään täysipainoisesti ja kokea että omilla taidoillaan pystyy tukemaan heitä arjessa. Koen myös, että kohtaaminen on tärkeää.”

Henkilökohtaisen avustajan työ sopii monenlaisiin elämäntilanteisiin ja monenlaisille ihmisille, työajat ovat joustavat ja työ on merkityksellistä. Jos sinä itse tai joku tuttavasi haluaa kokeilla avustajan työtä, kannattaa ottaa yhteyttä meihin!

Oletko vailla avustajaa?

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

Haluamme mahdollistaa itsenäisen ja omannäköisen arjen.

Asiakkuuden aloittamiseen tarvittavat vammaispalveluiden myöntämisen palvelusetelin.

Voit kysyä meiltä lisää,
autamme mielellämme.

puh. 09 4789 0000



Avustajavälitys

www.avustajavälitys.fi

HIY:N KERHOT JA VERTAISRYHMÄT SYKSYLLÄ 2023

Syksy on täynnä toimintaa, tuttuja kerhoja ja uusia juttuja. Olemme pyrkineet järjestämään jokaiselle jotakin, eli toivottavasti löydät näiltä sivuilta itsellesi sopivan jutun, johon voit osallistua joko paikan päällä tai etänä Teams-ohjelmalla.



HIY:n keskeinen tavoite on tarjota jäsenilleen mielekästä tekemistä, osallistumisen mahdollisuuksia, yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Osa ryhmistä kokoontuu kerran viikossa, osa harvemmin. Suuri osa kerhoista on maksuttomia, joten kynnys osallistumiseen on matala. Monien kulkeminen on hankalaa ja taksimatkojen vähyyden vuoksi jopa mahdotonta, ja siksi useisiin ryhmiin pystyy osallistumaan kotoa käsin tietokoneen tai älypuhelimien välityksellä. Digipisteen Jouni neuvoo mielellään! Jounin yhteystiedot löydät tämän lehden sivulta 2.

MAALAUSSKERHO

Työskentely kerhossa tapahtuu vapaavalintaisesti maalauksen ja piirustuksen tekniikoilla. Ryhmässä tehdään pääasiassa akryylimaalauksia, minkä lisäksi voi kokeilla vaikkapa akvarelleja. Öljyvärejä ja niiden käyttöön liittyviä maalausnesteitä sekä liuottimia, kuten tärpähtiä ei käytetä. Piirtää voi mm. liijykynä, hiili- ja värikynätekniikoin.

Aiheet löytyvät jokaisen tekijän omista kiinnostuksen kohteista; arjesta, luonnosta, eri kulttuureista tai maalaustaiteen historiasta, eikä yhteisiä teemoja ole välttämättä lainkaan. Tällä tavoin varmistetaan, että työskentely ja myös ohjaus kohdentuu jokaisen tekijän vahvuuksiin. Ohjaajana on asiantunteva kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja Sari Koski-Vähälä.

Syyskausi 4.9.-11.12.

Aika: maanantaisin klo 12.30-15.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

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

KÄDENTAIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO

Käsillä tekeminen on tapa parantaa mielen terveyttä, se on hyvä tapa stimuloida aivoja. Erilaiset käsillä tekemisen muodot ovat myös hyviä tapoja lievittää stressiä, parantaa neuroplastiikkaa sekä työstää omia kykyjä, keskittymistä ja rauhallisuutta. Askartelu on myös palkitsevaa, koska siitä jää konkreettinen jälki, syntyy jotain uutta. Jotain minkä voi ottaa itse käyttöön tai antaa lahjaksi ystävälle.

Jos askartelu ei kiinnosta, mutta haluaisit kuitenkin tavata muita ja osallistua, voit tulla mukaan ja pelata lautapelejä, joita on tarjolla. Todennäköisesti joku innostuu pelaamaan kanssasi – tai voit tulla tutun kaverin kanssa.

Ryhmää vetää vapaaehtois pohjalta Aila Jäntti, joka on kokenut askartelun ohjaaja. Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole pakko käydä joka kerta.

Syyskausi 5.9.-12.12.

Aika: Tapaamiset joka toinen tiistai klo 15–17.30

(parilliset viikot)

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

CANASTA-KERHO

Canastan pelaaminen ei vaadi matematiikkaa, ei aiempaa pelikokemusta eikä muita erikoistaitoja. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhdessäolo ovat tärkeitä. Pelaamisessa ei tarvita edes kahta kättä, on olemassa korttitelineitä, joihin kortit asetetaan. Mikään muistihirmukaan ei tarvitse olla, siitä ei tarvitse huolehtia.

Peliporukka on tiivis yhteisö ja pelikavereista pidetään huolta myös pelipäivien ulkopuolella. Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan, peli opetetaan kyllä. Tule tutustumaan peliin ja porukkaan!

Syyskausi alkaa 30.8.

Aika: keskiviikkoisin klo 13-19
Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone
Lisätiedot: Seija Suominen, puh. 040 744 3209
Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

RAVITSEMUKSEN JA PAINONHALLINNAN VERTAISRYHMÄ (MYÖS ETÄNÄ!)

Tämän vertaisryhmän tarkoituksena on jakaa kokemuksia painonhallinnasta, hyvästä ja terveellisestä ruokavaliosta, onnistumisista ja epäonnistumisista. Ryhmässä keskitytään keskusteluun, ei luenointiin. Ryhmää vetää toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa.

Ryhmän tavoitteena on, että osallistujat onnistuvat omalla tavallaan muuttamaan ruokavaliotaan terveellisempään suuntaan ja jos painonhallintaan on tarvetta, niin pudottamaan painoaan samalla. Vertaistuki on tärkeää motivaattori. Osallistuminen on mahdollinen myös etänä, Teams-ohjelmalla. Kokoontumisiin ei ole pakko osallistua joka kerta, voit tulla silloin kun sinulle sopii.

Syksyn kokoontumiset aloitetaan Vauhti kiihtyy -tapahtumalla, jonka vetää liikunnan monitoimimies Jarno Jokela. Muutokset ohjelmaan mahdollisia!

Syksyn alustava ohjelma:

- 6.9. Vauhti kiihtyy, liikunnan monitoimimies Jarno Jokela
- 20.9. Tutustuminen, ohjelman läpikäynti, tavoitteet
- 4.10. Unen ja mielialan vaikutus painonhallintaan, ravitsemusterapeutti Kitta Tähtinen
- 18.10. Liikkuminen – kehon ja mielen parhaaksi
- 1.11. Pysyvä muutos on mahdollinen – olemmeko valmiita siihen?
- 15.11. Puurot ja keitot – eläkö niillä?
- 29.11. Proteiini – ilman sitä käy huonosti
- 13.12. Kevyitä jouluruokia – jaetaan vinkkejä, maistellaankin ehkä...

Aika: joka toinen keskiviikko klo 17-18.30
(parilliset viikot)

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali
Osallistuminen on mahdollinen myös etänä, Teams-ohjelmalla
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit.

HYVÄIKÄISTEN VAMMAISTEN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ

Aika: joka toinen keskiviikko 13.9.- 22.11. klo 17.30-19 (parittomat viikot)
Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali
Ilmoittautuminen viimeistään 6.9.
toimisto@rusetty.fi / Riitta Jolanki 040 5147526
Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

Keskustelua käydään Rusetty ry:n hyväikäisille vammaisille naisille laatimien keskustelukorttien pohjalta. Korttien aiheet ovat arki, hyvinvointi ja tunteet. Ryhmä toteutetaan yhdessä Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n ja Rusetty ry:n kanssa.

Ryhmä sopii parhaiten hyvään ikään ehtineille paljon elämässään nähneille ja kokeneille vammaisille naisille, mutta emme sulje ryhmästä pois nuorempiakaan naisia. Mukaan mahtuu korkeintaan 15 henkilöä.

Kokoontumispäivät:

- 13.9.
- 27.9.
- 11.10.
- 25.10.
- 8.11.
- 22.11.

LUKUPIIRI

Lukupiiri kokoontuu maanantaina 4.9. klo 17-19 sekä paikanpäällä HIY:n toimintakeskuksessa Voudintiellä että etänä Teamsissa. Käsittelyssä Kjell ja Märten Westön kirja Vuodet: Veljekset kertovat. Ilmoittautuminen viimeistään 1.9. sähköpostilla riitta.s.jolanki@gmail.com tai puhelimitse 040 514 7526. Tervetuloa!

TORSTAIKERHO

Tämä kerho on todellinen matalan kynnyksen kerho! Voit tulla silloin kun sinulle sopii, et sitoudu mihinkään. Ja joka torstai tarjolla on välipalaa! HIY:n henkilökunta keittää kahvit ja Stadin safka tarjoaa välipalaa klo 13-13.30. Välipalan nauttimisen jälkeen joka kuukauden ensimmäisenä torstaina pelataan bingoa, toisena on Digipisteen Jounin pitämää digikoulutusta halukaille (klo 13.30-14.30), kolmantena torstaina saamme nauttia Sirkus Magentan sirkustyöpajasta (klo 13.30-14.30), kuukauden neljäntenä torstaina levyraati/virtuaali-risteily tai jotain muuta kivaa. Muutokset ohjelmaan mahdollisia!

Syksyn alustava ohjelma:

- 7.9. Bingo
- 14.9. Digipiste: Äänikirjat
- 21.9. Sirkus Magenta
- 28.9. Levyraati tms.
- 5.10. Bingo
- 12.10. Digipiste: Älypuhelimien toiminnot ja asetukset kuntoon. Henkilökohtaista neuvontaa puhelimen käytössä
- 19.10. Sirkus Magenta
- 26.10. Levyraati tms.
- 2.11. Bingo
- 9.11. Digipiste: Tietotekniikan sanastoa selitettynä
- 16.11. Sirkus Magenta
- 23.11. Levyraati tms.
- 30.11. Digipiste: Verkkokaupat, turvallisesti ostaminen ja myyminen
- 7.12. Bingo
- 14.12. Sirkus Magenta

Aika: torstaisin klo 13-14.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhohuone

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

Maksuton ryhmä

HENKILÖKOHTAISTEN AVUSTAJIEN TYÖNANTAJAT VERTAISTUKIRYHMÄ (VAIN ETÄNÄ!)

Tässä vertaistukiryhmässä käsitellään työnantajana toimimiseen liittyviä kysymyksiä.

Ryhmä on tarkoitettu myös henkilöille, jotka vasta harkitsevat henkilökohtaisen avun hakemista.

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

Syksyn alustava ohjelma:

- 4.8.
- Kuulumiset ja syksyn tapaamisten esittely.
- Keskustelu hyvinvointialueiden vammaisten asioiden hoidosta.
- Kevään KOULUTUSRISTEILYN satoa.
- Virtuaalimatka joihinkin maailman MUSEOIHIN.
- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.
- 12.9.
- Keskustelu HETA-liiton työehtosopimuksesta.
- Matkakertomuksia: Mihin matkailitte virtuaalisesti tai fyysisesti?
- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.
- 6.10.
- AVUSTAJAVÄLITYS OY:n toiminnan esittely.
- VIRTUAALIMATKA RIIKAAN - kokemuksia kesän matkasta.
- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.
- 3.11.
- Keskustelu Helsingin vammais- ja kuljetuspalveluiden toiminnasta.
- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.
- 1.12.
- Keskustelu Hyvinvointialueiden toimivuudesta.
- Tulevia tapahtumia ja osallistujien esittämiä kysymyksiä.

Tapaamiset kuukauden 1. perjantaina klo 18-20

Tapaamiset VAIN TEAMSin välityksellä.

Yhteyshenkilö: Heikki Aulio, heikki.aulio@gmail.com / 040 704 8597

AMPUTOITUJEN VERTAISTUKI

Vertaistuki asioissa voi olla yhteydessä Suomen Nuoret Amputoidut ry:hyn joka tarpeen mukaan järjestää amputoiduille tapaamisia. Ota yhteys: marjaana.vare@gmail.com, tai tekstiviestillä 044 350 0071.



VAUHTI KIIHTYY SYYSKUUSSA!

On kaksi asiaa, joita Jarno (tuolitanssin ohjaaja, liikunnan monitoimimies) ei osaa, ja ne ovat: olla hiljaa ja pysyä paikoillaan. Tanssia hän kyllä osaa! Vauhti Kiihtyy -tuolitanssi on täynnä hyvää mieltä nostattavalla huumorilla höystettyä liikehdintää vanhan ja hieman uudemman musiikin tahdissa.

Kannattaa osallistua, sillä tämä on se tunti, josta puhutaan vielä jälkepäin!

Voudintie 6 Salissa, maksuton, kaikille avoin tilaisuus

MIESTEN SAUNAILTA

Keskiviikko 13.9. klo 16-19

Invalidiliiton tiloissa, Mannerheimintie 107 (Käynti Nauvontie 8)



Vieraana Harri Haapala

Aiheina mm. sukeltaminen ja riippuliitäminen
pyörätuolin käyttäjän näkökulmasta.

Ilmoittautumiset 6.9. mennessä:

Seppo Pihkala spihnala@gmail.com / 045 318 6266

Mukaan mahtuu 20 henkilöä.



Osallistumismaksu 5 € (maksetaan paikan päällä). Oma pyyhe mukaan.

Tervetuloa Kulturan kanssa Ateneumiin! Albert Edelfeltin näyttely ti 22.8. klo 11



Kokoonnumme klo 11.00
Ateneumin lippukassan luona.
Jokainen ostaa itse
sisäänkäyntilippunsa tai esittää
voimassa olevan museokortin.
Pääsylippu maksaa 20 €,
eläkeläisiltä ym. 12 €.
Henkilökohtaisilta avustajilta ei
peritä sisäänkäyntimaksua.
Ryhmään mahtuu 20 hlöä sekä
heidän VPL:n nojalla
myönnetty henkilökohtaiset
avustajat.

Kattava näyttely tarkastelee Suomen tunnetuimpiin ja
rakastetuimpiin kuuluvan taiteilijan koko uraa. Edelfelt oli
kansainvälinen vaikuttaja, joka toimi tienraivaajana sekä
yhteyksien luoja myöhemmille suomalaistaiteilijoille
erityisesti Pariisissa.

HIY maksaa 30 min näyttelyintron (ä 8 €/hlö). Asiantunteva
opas runsaan kuvaesityksen avulla johdattaa Albert Edelfeltin
taiteeseen Ateneum-salin rauhassa, minkä jälkeen voi
tutustua näyttelyyn omaan tahdissa.

Sitova ilmoittautuminen viimeistään 14.8..

Aune Menna: aune.menna@elisanet.fi / 040 7529 215
Esteen sattuessa osallistujan tulee perua osallistumisensa.
Jos peruutus tulee 14.8. jälkeen, peritään 8 euron maksu.

Esteetön sisäänkäynti hissillä Ateneuminkujalta. Osoite
taksia tilatessa on Mikonkatu 10. Pyörätuolin, rollaattorin tai
kävelykepit voi lainata palvelunaulakon vierestä.

Tervetuloa mukaan!

HIY:n liikuntaryhmät syksyllä 2023

Erialaisten ja eritasoisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen on tärkeä osa HIY:n monipuolisia jäsenpalveluja. Tarjolla on liikuntaa hyvin matalan kynnyksen lajeista vauhdikkaisiin joukkuelajeihin.

Liikuntaryhmien kokoontumiskertoja on lajista riippumatta pääsääntöisesti 15 / kausi (syys- / kevätkausi). Maksullisten ryhmien hinnat ovat 39 euroa HIY:n jäsenille ja 78 euroa ei-jäsenille kaudessa. Koska HIY:n jäsenmaksu on vain 23 euroa, on siis kannattavampaa ryhtyä jäseneksi ja maksaa 39 + 23 = 52 euroa. Myös maksuttomia ryhmiä on tarjolla! HIY:n hallitus on päättänyt, että liikuntaryhmissä ryhmäkoon on oltava joukkuelajeissa vähintään 8 henkeä ja yksilölajeissa vähintään 5 henkeä, jos tämä ei toteudu, ryhmä lopetetaan.

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

ASAHI (MYÖS ETÄNÄ!)

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

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

Syyskausi 4.9.-11.12.

Maanantaisin klo 10-11

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

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

BOCCIA

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

Syyskausi alkaa 5.9.

Tiistaisin klo 12-15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Yhteyshenkilö: Paula Talpia 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

ISTUMALENTOPALLO

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

Istumalentopallo on luonteeltaan nopeatempoisempi kuin tavallinen lentopallo. Istumalentopallon säännöt ovat lähes samat kuin pystylen- topallossa. Istumalentopallon kenttä on normaalia lentopallokenttää pienempi, ja verkko on alempana, mistä johtuen pallo lentää matalammalla.



Syyskausi 7.9.-14.12. (tuntia ei ole 19.10.)

Torstaisin klo 18-20

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

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

Ilmoittautuminen hiyhelsinki.nimenhuuto.com
järjestelmän kautta.

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

KUNTONYRKKEILY

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

Tunti sisältää lämmittelyn, pariharjoituksia, nyrkkeilytekniikkaa ja liikeyhdistelmiä. Tunti sopii kaikenikäisille ja liikkeet sovelletaan tarpeen mukaan. Kausi jaetaan noin 4-5 viikon mittaisiin jaksoihin, joihin ilmoitaudutaan aina erikseen.

Syksyn ensimmäiset kerrat syyskuussa.

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Yhteyshenkilö: Jenni Blomqvist,
jenniboxing@gmail.com

Hinta määritetty osallistujamäärän mukaan.

KUNTOSALI

Kuntosali on suunniteltu erityisesti liikuntavammaisten tarpeet huomioiden. Salissa on laaja valikoima ennen kaikkea pyörätuolin käyttäjille suunniteltuja portaattomasti paineilmalla säädettäviä HUR-kuntosalilaitteita, joiden käyttö onnistuu niin kävelevältä kuin pyörätuo-

linkäyttäjältäkin.

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

HIY:n omalla vuorolla on paikalla ohjaaja, joka neuvoo laitteiden käytössä. Otathan oman avustajan mukaan, jos tarvitset avustajaa.

Syyskausi 7.9.-14.12.

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

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

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

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

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

Syyskausi 7.9.-14.12.

Torstaisin klo 18-20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Jarmo Leppänen

jarmo.leppanen@live.com / 040 838 9479

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

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

Kyseessä on hyvin taktinen kontaktilaji, joka on suunniteltu pyörätuolia käyttäville henkilöille, joilla on rajoituksia myös käsien toimintakyvyssä. Pyörätuolirugby on luotu henkilöille, jotka nauttivat vauhdikkaasta ja fyysisestä harrastuksesta vaikka istuvatkin pyörätuolissa.

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

Syyskausi 6.9.-20.12.

Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Anna Pasanen

pasanenanna@gmail.com / 0400648620

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

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

Pyörätuolisalibandy on vaikeavammisille henkilöille suunnattu joukkuepeli, jossa miehet ja naiset pelaavat samoissa joukkueissa. Pelivälineenä on salibandy-pallo ja pelaajat käyttävät itselleen sopivan pituista mailaa. Urheiluliikkeistä saa mailoja, mutta alkuun pääsee lainaamalla mailaa Validian välinevarastosta. Kentällä pelaa kulloinkin treeneihin tullut määrä pelaajia, eli mistään virallisista säännöistä ei pidetä kiinni.

Syyskausi 4.9.-11.12.

Maanantaisin klo 19-20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteyshenkilö: Olli Palonen

opalonen@gmail.com / 040 718 7577

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

SULKAPALLO

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

Sulkapallon pelaamisen hyödyt

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

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

Kenelle laji sopii?

Sulkapalloa voivat harrastaa niin liikuntavammaiset henkilöt pyörätuolista tai pystystä pelaten. Sulkapallo sopii myös elinsiirron saaneille urheilijoille. Kunnon kohoamisen lisäksi kuntoilijoilla on hyviä kokemuksia vammaissulkapallosta: Hyvä ryhmähenki, vilkas mielipiteiden vaihto, pelailu mukavaa ajankulua, saa uusia kavereita sekä liikunta itsessään on aina sosiaalinen tapahtuma. Tervetuloa kokeilemaan!

Syyskausi 9.9.-16.12. (tuntia ei ole 21.10.)

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

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

Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja

78 euroa ei-jäsenille.

Lasten ja nuorten sulkapallokerho (10-22 v)

Syyskausi 9.9.-16.12. (tuntia ei ole 21.10.)

Lauantaisin klo 10-12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

Yhteyshenkilö: Anja Kima,

anja.kima@welho.com / 041 440 5315

Ryhmä on maksuton.

TUOLIJOOGA (MYÖS ETÄNÄ!)

Tuolijooega on muunnelma perinteisestä joogasta, mutta asennot tehdään soveltaen niiden vaikeusasteen vähentämiseksi. HIY:n joogatunneilla tehdään liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä liikkeitä hengityksen

tahdissa. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoista läsnäoloa. HIY:n tuolijoogaa ohjaa edelleen tanssinopettaja Helena Romppanen.

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

Tuolijooga soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Tunnille tarvittavat joustavat, mukavat vaatteet ja avoimen mielen. Mitään etukäteisvalmistautumista ei tarvita, ja ensikertalaisetkin ovat tervetulleita. Joogatunnit videoidaan verkkoon, joten voit joka kerta valita tuletko paikan päälle vai joogaatko kotona. Videoimme vain ohjaajan, joten muut eivät videolla näy eikä videointi häiritse heitä.

Syyskausi 6.9.-20.12.

Keskiviikkoisin klo 15-16

Ryhmään voi osallistua myös etäyhteydellä.
Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240
Kausimaksu HIY:n jäsenille 39 euroa ja 78 euroa ei-jäsenille.

TUOLIJUMPPA

Tuolijumppa on matalan kynnyksen liikkumista. Tuolijumpan on tarkoitus kannustaa ja motivoida liikkumaan ryhmässä yhdessä. Ryhmässä tehtävät tuolijumppaliikkeet ovat yksinkertaisia ja helppo toteuttaa, vaikka lähötaso olisi vähän matalampikin.

HIY:n tuolijumppassa tehdään lihaksia voimistavia ja venyttäviä liikkeitä tuolilla istuen. Jumpatessa liikutetaan mahdollisuuksien mukaan sekä käsiä, että jalkoja ja vahvistetaan ja venytetään myös selän, vatsan ja kylkien lihaksia. Jumpassa käytetään joskus myös pehmeitä palloja ja kumilenksuja, joita kumpiakkin on salin kaapissa.

Minkään raajan puute, liikkumattomuus tai liikuntarajoite ei ole este osallistumiselle, ohjaaja neuvoo kullekin sopivan sovelluksen liikkeistä. Tuolijumppa sopii ihan kaikille!

Syyskausi 7.9.-14.12.

Torstaisin klo 11.45-12.45

Tunti soveltuu kaikille.

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton.

VESIJUMPPA

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

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

HUOM! Etusijalla ryhmään ovat ne, jotka eivät ole aiemmin tähän maksuttomaan ryhmään osallistuneet. Ilmoittautumiset ovat sitovia, ja poissaoloista tulee ilmoittaa etukäteen toimisto@hiy.fi / 09 720 6240.

Syyskausi 9.9.-16.12. (tuntia ei ole 21.10.)

Lauantaisin klo 14-14.45

Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.



Kotimainen verkkokauppa
elämäsi käännteisiin.

HOITOTARVIKEKAUPPA.FI

info@avimed.fi - 041 312 1202



PIENI AIKA

Pieni Aika Siivouspalvelu

Laadukasta ja luotettavaa kotisiivousta pääkaupunkiseudulla.

Ota yhteyttä > pieniaika.com
asiakaspalvelu@pieniaika.com

Viktorian siivouspalvelu



KOTISIIVOUSTA SEKÄ IKKUNANPESUA
EDULLISESTI JA AMMATTITAITIDOLLA
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA!

Tiedustelut & varaukset:

045 865 7431 tai

viktorian.siivouspalvelu@gmail.com



KOTI- JA TOIMISTOSIIVOUSTA

MYÖS SENIORISIIVOUKSET

MM Siivouspalvelut Oy

045 638 5774, MIRJA



MM

Siivouspalvelut Oy

SIIVOUS-
PALVELUJA
JO VUODESTA
2004

www.mmsiivouspalvelut.fi

Helsinki

Stadin digituki

– apua arjen digipulmiin!

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

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

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

Työkyvyn tukemisen laiminlyönti voi johtaa rikosvastuuseen – Asiantunteva apu työoikeudellisissa kysymyksissä ratkaisevaa

Työnantajan laiminlyönti työntekijän työkyvyn ennakollisessa tukemisessa voi pahimmassa tapauksessa johtaa jopa rikosoikeudelliseen vastuuseen. Työkyvyn ylläpitoon liittyvän juridiikan hallitseminen on kuitenkin haastavaa ilman asiantuntevaa apua.

– Työelämä on juuri nyt isossa murroksessa, mikä tekee työnantajien tehtävän haastavaksi. Samaan aikaan jatkuvasti muuttuva oikeuskäytäntö tekee työsuhdejuridiikan tulkinnasta ja toimeenpanosta hankalaa, työsuhdejuridiikkaan erikoistuneen VALO Partners Asianajotoimisto Oy:n perustajaosakas, asianajaja Alexa Kavasto toteaa.

Väitöskirjaa työntekijän työkyvyn alenemiseen ja sairausperusteiseen työsuhteen päättämiseen liittyvistä kysymyksistä tekevä Kavasto painottaa ennakkoinnin merkitystä työnantajan menestystekijänä, mutta myös oikeudellisen vastuun kannalta.

– Työkyvyn ennakkollinen tukeminen hyödyttää sekä työntekijää, työnantajaa että koko yhteiskun-

taa. Moni ei myöskään ymmärrä, että työnantajan on ennakolta kiinnitettävä huomiota työntekijän työkyvyn säilyttämiseen jopa rikosvastuun uhalla, Kavasto painottaa.

Esimerkiksi työturvallisuuslaki vaatii oma-aloitteista ennaltaehkäisyä henkisiä ja fyysisiä haittoja vastaan. Yhdenvertaisuuslain 15 pykälän kohtuulliset mukautukset puolestaan pitää työnantajan mahdollisesti huomioida tilanteessa, jos työntekijällä on esimerkiksi krooninen sairaus, Kavasto päättää.

OTA YHTEYTTÄ:



VALO Partners Asianajotoimisto Oy:n perustajat Alexa Kavasto ja Kiira Koponen.



Etunimet Sukunimi

Syntymäaika Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Sukupuoli mies nainen muuAsiointikieli suomi ruotsi englantia muuJäsenlaji Liityn varsinaiseksi jäseneksi Liityn kannatusjäseneksi Haluan vaihtaa yhdistystä (vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota aiemmasta paikallisyhdistyksestä)

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

 Haluan It-lehden jäsenetuna En halua It-lehteä jäsenetuna Tilaan kannatusjäsenenä It-lehden hintaa 53 €/vuosi**SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS**

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen tallentamiseen jäsenyhdistyksen ja Invalidiliitto ry:n rekisteriin ja tietojen käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti, EU:n tietosuojasetuksen, muun soveltavan lainsäädännön sekä jäsenyhdistyksen ja Invalidiliiton tietosuojaselosteen mukaisesti (löytyy www.invalidiliitto.fi). Minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti yhdistykselle tai Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta hakemuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

Vapaaehtoiset tiedot: Seuraavien tietojen täyttäminen on vapaaehtoista. Tietojen avulla voimme huomioida paremmin tarpeesi jäsenpalvelujen suunnittelussa. Tietojasi käsitellään luottamuksellisesti.

Ensisijainen liittymissy (valitse yksi) Olen fyysisesti vammaisen tai toimintaesteisen 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





HIY
1938-2023
85

KULTURA järjestää:

HIY:n 85-vuotis

JUHLARISTEILY

Risteilyn aluksi HIY:n puheenjohtajan tervehdyssanat ja maljan nosto ravintolassa. Hintaan sisältyy buffet-ateria ruokajuomineen.

Hinta: 45 € HIY:n jäsenet, avecit ja avustajat.

Muiden yhdistysten jäsenet sekä avecit ja avustajat 50 €, 6-17-vuotiaat lapset 23 €.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET
JA MAKSU VIIMEISTÄÄN 25.8.**

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

MAKSU HIY:n tilille

FI59 8000 1000 0574 80

Viestikenttään: "RISTEILY ja
OSALLISTUJAN NIMI" .

Peruutukset viimeistään 25.8., jonka jälkeen osallistumismaksua ei palauteta.

Tiistai 5.9. klo 14

PAIKKA:

Länsiterminaali T2

Tyynenmerenkatu 14

Eckerö Line M/s Finlandia,
(laiva merellä klo 15-21)

paluu Länsiterminaaliin klo 21

Ei maihinnousua

Laivalla esiintyy SINITAIVAS-yhtye.

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

Liput jaetaan terminaali 2 lähtöselvitysporttien oikealla puolella. Samalla jokainen saa arpalipun.

TERVETULOA!

OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!