

# Täyttä ELÄMÄÄ



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N  
JÄSENLEHTI 2|2024



Jäsenkyselyn hedelmiä s. 4  
Perinteinen kesäteatterimatka s. 10  
Matkatoimisto Kon-Tikin Espanjan matka s. 15



# HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

**TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI**

## YHTEYSTIEDOT

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

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

Varapuheenjohtaja  
**Markku Poikela**  
varapj.hiy@hiy.fi

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

Toimistosihteer  
**Inge Ivask**  
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

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

Taloussihteer  
**Matti Karppinen**  
050 4701 768 / talous@hiy.fi

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

**Avustajavälitys Oy**  
09 4789 0000  
avustajavalitys@avustajavalitys.fi

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

**ASUINTALOT**  
Tuulimyllyntie 5, 00920 Helsinki

Voudintie 6, 00600 Helsinki

Asunto Oy Helsingin Juhana Herttuantie 17

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

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

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

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

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

**VUODEN 2024** alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2024 on varsinaisilta jäseniltä 25 € ja kannattajajäseniltä 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta [www.hiy.fi](http://www.hiy.fi).



# Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä  
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan  
ammattilaisille

Kansikuva: Nadim Turbi

## SISÄLLYSLUETTELO 2/2024

Lukijalle jäsenkyselystä	s. 4
Kuvataiteen kesäkurssi	s. 8
Kesäteatteriretki	s. 10
Syysristeily	s. 11
Kulturan muita tapahtumia	s. 12
Hevossalmen sauna ja puistojumppa	s. 13



TOIMISTON VÄKI on täällä teitä varten! s. 4. Toimiston henkilökunta vasemmalta lukien takana taloussihteeri Matti Karppinen, digipalveluneuvoja Jouni Ahonen ja talous- ja kiinteistöpäällikkö Marko Varjonen, eturivissä toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa ja toimistos sihteeri Inge Ivask.



KUVATAITEEN kesäkurssi s. 8



SYYSRISTEILY s. 11

**TÄYTTÄ ELÄMÄÄ ON HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI.  
LEHTI ILMESTYY NELJÄ KERTAA VUODESSA.**

**JULKAISIJA JA TOIMITUS: HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY, VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI.  
PÄÄTOIMITTAJA: PIRJO VIRTAINTORPPA. TAITTO: C.DIEM OY. KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2024  
ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI  
YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240**

**ISSN 2489-9992**



## Lukijalle

# Jäsenkyselystä ja vähän muustakin

*Tämä HIY:n oman Täyttä Elämää -lehden numero on hieman ohuempi kuin normaalisti, mutta kuitenkin täynnä tärkeää asiaa jäsenkyselyn tuloksista ja ilmoituksia monenlaisesta mukavasta tapahtumasta ja toiminnasta.*

**ALOITIN** HIY:ssä viisi vuotta sitten ja halusin silloin tutustua yhdistyksen jäsenten näkemyksiin ja toiveisiin jäsenkyselyllä, joka toteutettiin vuoden 2020 alussa. Sain paljon tärkeää tietoa ja ideoita, joita toteutettiin kyselystä saatujen vastausten pohjalta.

**DIGIPISTEELLÄ** on menneiden vuosien varrella järjestetty koulutuksia juuri niistä aiheista, joista jäsenistö silloin toivoi saavansa eniten lisää tietoa. Täyttä Elämää -lehden toivottiin lisää inhimillisiä tarinoita, lisää juttuja kerhoista ja harrastusmahdollisuuksista ja enemmän asiaa vammaispolitiikasta. Näitä kaikkia on lisätty lehden, ja jutuista on tullut paljon hyvää palautetta. Kiitos lehden lukijoille arvokkaasta palautteesta myös jäsenkyselyjen välillä!

**KYSELYN** jälkeen kotisivuille lisättiin liikuntaryhmistä videoita ja kaikista harrastusmahdollisuuksista laadittiin tarkempia kuvauksia. Aloitimme tuolloin saadun palautteen perusteella maksuttoman retkikerhon ja maksullisen kirjoituskurssin ja laajensimme toimiston aukioloaikoja niin, että myös työssäkäyvillä on mahdollisuus asioida henkilökohtaisesti toimistolla sen ollessa auki keskiviikkoisin klo 19 asti (paitsi kesäaikaan). Ilta-tapahtumia toivottiin ja niitä on järjestetty eri teemo-

jen tiimoilta viime vuosina. Muun muassa nämä muutokset toteutettiin edellisen kyselyn jälkeen.

### **KORONAN PYSYVÄT VAIKUTUKSET**

Kyselyn jälkeen meitäkin ravisutti korona, jonka aikana ikävä kyllä osa aktiivisista jäsenistä jäi kokonaan pois toiminnastamme. Koronan takia toimistolla siirryttiin osittaiseen etätööhön, joka jatkuu edelleen - kuitenkin niin, että kaikki HIY:n toimiston työntekijät ovat talvikaudella viikottain kolmena päivänä paikalla toimistolla ja muina päivinä puhelimitse ja sähköpostitse tavoitettavissa. Kesäjäjestelyt ovat toisenlaiset, sillä haluamme olla paikalla myös Hevossalmessa tapaamassa jäseniä.

**KORONASTA** oli positiivisiakin seurauksia, sillä jäsenille toimintaa rajoitusten aikana järjestääksemme jouduimme ottamaan käyttöön mahdollisuuden osallistua etänä tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien kautta. Osa jäsenistämme hyödyntää tätä mahdollisuutta edelleen niin yhdistyksen kokousten aikana kuin vaikka tuolijoogaan tai asahiin osallistuessaan. Kiitosta tästä mahdollisuudesta tulee jatkuvasti - ei varmasti vähiten siksi, että taksimatkojen niukkuus pakottaa karsimaan menoja.



### **UUSI JÄSENKYSELY TARPEEN**

Yhdistykseen on tullut uusia jäseniä viimeisen neljän vuoden aikana keskimäärin 100 joka vuosi. Koska vanhoja jäseniä myös poistuu, on jäsenmäärä vuosittain vähän tippunut. Kuluvan vuoden alussa HIY:llä oli yli 1 300 jäsentä, joista siis yli 400 ollut jäsenenä vasta muutaman vuoden.

**NYT** oli taas hyvä aika kysyä jäsenistön mielipiteitä ja toivomuksia. Kysely lähetettiin sähköpostitse kaikille niille, joiden sähköpostiosoite on jäsenrekisterissämme, muut saivat kyselyn postitse.

**VASTAUKSIA** saatiin 270, mikä on noin 21 prosenttia jäsenistöstä. Olisimme toki toivoneet isompaa vastausprosenttia, mutta olemme kiitollisia joka viidennelle yhdistyksen jäsenelle siitä, että he haluavat olla mukana kehittämässä toimintaamme.

**VASTAAJISTA** 73 prosenttia oli yli 60 vuotiaita, mikä kuvaa hyvin HIY:n jäsenistöä, jonka keski-ikä on 65

vuotta. Yli 10 vuotta jäsenenä olleita vastaajista oli viisikymmentäviisi prosenttia, mikä kertoo ilahduttavasti siitä, että myös uudet jäsenet osallistuivat kyselyyn.

### **TULOKSET ILAHDUTTIVAT - JA YLLÄTTIVÄT!**

Suureksi iloksemme erittäin tai melko tyytyväisiä yhdistyksen toimintaan oli vastaajista yli 200 (76%) ja erittäin tai melko tyytymättömiä oli vain 11 vastaajaa.

**YLLÄTYKSEKSEMME** lähes puolet vastaajista ei ollut käynyt Hevossalmessa lainkaan! Lomakylä on jäsenistöä varten olemassa, maksamme kaupungille korkeata tonttivuokraa ja ja palkkaamme sinne joka kesä henkilöuntaa, joten tietysti toivomme että mahdollisimman moni pääsisi nauttimaan paikasta. Vaikka et siis olisi kiinnostunut mökin vuokraamisesta, puistojumpasta tai saunomisesta, niin suosittelen lämpimästi, että menet ensi kesänä tutustumaan paikkaan! Tässä lehdessä on paljon tietoa siitä, mitä lomakylässä kesän aikana tapahtuu.



## LEHDESTÄ JA VIESTINNÄSTÄ SAATIIN TÄRKEÄÄ PALAUTETTA

Postin hinnankorotusten vuoksi joudumme säännöllisin väliajoin miettimään neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Täyttä Elämää -lehden kohtaloa. Kysimme voisivatko jäsenet lukea lehteä sähköisesti tietokoneella. Vastaajista 92 kertoi voivansa lukea lehden jatkossa sähköisesti, mutta vain parikymmentä ilmoitti asiasta toimistoon. Olemme täällä HIY:n toimistolla kehittyneet aika hyväksi monissa asioissa, mutta ajatustenluku ei vielä onnistu, joten ilmoitathan toimisto@hiy.fi, jos haluat jatkossa lukea lehden sähköisesti. Postituskulujen vähenemisestä tulee selvää säästöä yhdistykselle. Jos et halua lehteä ollenkaan, niin siitäkin voit ilmoittaa meille.

**KERROTHAN** meille myös, jos sinulle ei vielä tule sähköistä uutiskirjettä, mutta haluaisit saada sen sähköpostiisi. Lähetämme sen kaikille niille, joiden sähköposti on jäsenrekisterissä ja lisäksi niille, jotka ovat sen kotisivujen kautta tilanneet. Uutiskirje lähtee jo 835 vastaanottajalle, mutta välitettävästi vain noin puolet saajista avaa sen. Osalla vastaanottajista se saattaa mennä roskapostiin, mikä on tietysti harmillista. Jos tarvitset apua sen vastaanottamisessa, ota ihmeessä yhteyttä Digipisteeseen Jouniin: 050 564 8034 / digipiste@hiy.fi.

## KOULUTUKSIA JA TEEMAILTOJA TULOSSA

Digipisteeltä toivottiin eniten tuttuja koulutusaiheita: yleisimmät huijaus ja kalastelutavat (72 kpl); kuvien käsittely, säilyttäminen, siirtäminen, lähettäminen (72 kpl); tuetut lomat (52 kpl) ja turvallinen pankkiasiointi (39 kpl). Ainakin näistä aiheista on siis koulutuksia ensi syksynä odotettavissa! Ilmoitamme ajankohdista elokuussa ilmestyvässä lehdessä, sähköisessä uutiskirjeessä ja kotisivuilla. Toivottavasti kaikki koulutuksia näistä aiheista toivoneet osallistuvat!

**EHDOTETUISTA** iltatapahtumien aiheista eniten kannatusta saivat: henkilökohtainen apu – miten sitä saa ja

millaista se voi olla? (64 kpl); kipu, kivun hoito ja kivunhallintakeinot (62 kpl); terveellinen ravitseminen (57 kpl); edunvalvonta (46 kpl) ja Invalidiliiton palvelut HIY:n jäsenille (42 kpl). Käynnistämme syksyllä ”Toivekahvila” tapahtumasarjan, jossa käsitellään juuri näitä toivomiinne aiheita. Lisätietoja tästäkin tulossa elokuussa.

## AKTIIVISEEN OSALLISTUMISEEN OSOITETTIIN KIINNOSTUSTA

Kyselimme jäsenten kiinnostusta osallistua yhdistyksen toimintaan ja saimme rohkaisevan paljon vastauksia!

- 15 vastaajaa oli kiinnostunut tulemaan mukaan HIY:n kulttuuritoimikunta Kulturaan. Toimikuntaa vetävä Viktoria Welling ilahui kiinnostuneiden määräästä! Osallistuaksesi Kulturan toiminnan suunnitteluun ota yhteyttä Viktoriaan: viktorija.welling@gmail.com

- 14 vastaajaa oli kiinnostunut toimimaan HIY:n hallituksessa. Tämä on hienoa, seuraa syyskokousvalmistelua Täyttä Elämää -lehdessä ja ilmoittaudu ennen seuraavaa syyskokousta ehdolle! Puolet hallituksen jäsenistä on vuosittain erovuorossa.

- 12 vastaajaa ilmoitti halukkuudestaan osallistua HIY:n vaikuttamistoimikunnan toimintaan. Puheenjohtaja Kristiina Karhos kertoo vaikuttamistoiminnasta ja mahdollisuuksista osallistua siihen mielellään lisää, ota yhteyttä häneen: 050 4635 732 / pj.hiy@hiy.fi

- Yhdeksän vastaajaa kertoi voivansa olla avuksi muille jäsenille tietoteknisissä ongelmissa. Tästä on suurta iloa ja hyötyä monelle, ilmoittaudu Jounille: 050 564 8034 / digipiste@hiy.fi.

- Ja lisäksi yli 32 vastaajaa kertoi voivansa olla jollain tavalla hyödyksi yhdistyksessä, esimerkiksi uuden kerhon vetämisessä tai jossain muussa toimessa. Uudet kerhot ja vetäjät vapaaehtoisineen ovat tervetulleita, yhteydenottoja odotellaan: 09 7206 2415 / toiminnanjohtaja@hiy.fi

**FUENGIROLAN** matka kiinnosti vastaajia kovasti, ja matkatoimiston kanssa onkin edetty niin pitkälle, että tämän lehden sivulla 15 on ilmoitus matkasta. Toivottavasti moni innostuu lähtemään mukaan. Lisätiedot ja ilmoittautumiset suoraan matkatoimistoon.

## RUUSUT JA RISUT KÄYDÄÄN LÄPI TARKASTI

Saimme kyselyssä myös paljon sekä ruusuja että risuja. Käymme niitä henkilökunnan ja hallituksen kanssa läpi tulevina kuukausina. HIY:n nykyinen strategiakausi päättyy kuluvan vuoden lopussa, ja hallitus päivittää yhdistyksen strategian tulevan syksyn aikana. Tästä kehitystyöstä kerrotaan syksyllä ilmestyvässä Täyttä Elämää -lehdissä.

**Helsingin Invalidien Yhdistyksen strategia vuosille**

2022-2024 on luettavissa kotisivuiltamme. Sen kolme päätavoitetta ovat:

### 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 kannattavammaksi 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.

### KIITOS VASTAUKSISTA!

Kiitän kaikkia kyselyyn vastanneita arvokkaasta ajastanne ja rakentavista ehdotuksistanne. Voitte olla varmoja siitä, että joka ainoa vastaus on luettu ja sitä on ajateltu.

**KAIKKIEN** yhteystietonsa jättäneiden kesken arvottiin viisi Eckerö Linen miniristeilylahjakorttia (Helsinki-Tallinna-Helsinki) kahdelle hengelle sekä kymmenen HIY:n historiikkia. Voitot on postitettu onnettaren suosikeille.

### KESÄSTÄ PARI SANAA

Kesästä ja HIY:n tapahtumista on tässä lehdessä paljon tietoa. Tiedossa on lukupiiri, kuvataiteen kesäkurssi, kesäjuhla, perinteinen kesäteatteriretki ja risteily. Saunat lämpiävät Hevossalmessa kaikille keskiviikkoisin ja lauantaisin - huomaathan, että sauna-aikoja on saadun palautteen vuoksi aikaistettu. Jokakesäinen puistojumppa toteutetaan jälleen yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa.

**TÄYTTÄ ELÄMÄÄ** -lehden edellisessä numerossa kerrottiin tarkemmin Hevossalmen asioista. Jo sovittuihin mökkivarauksiin tulee yleensä aina jonkin verran peruutuksia, joten kannattaa kysellä toimistolta mahdollisia vapaita mökkejä.

**YHDISTYKSEN** jäsenet voivat kutsua alueelle ystäviään vuokraamalleen mökille kylään tai päiväkäynnille seuraksi kuitenkin niin, että yksi jäsen voi kutsua paikalle korkeintaan neljä vierasta kerralla. Isommista vierasmääristä ja kaikenlaisista juhlista on neuvoteltava etukäteen HIY:n toimiston kanssa. Alkoholin häiritsevä käyttö on kielletty alueella. Kesällä 2023 käyttöön otettua turvajärjestelyä jatketaan tulevana kesänä. Lomakylän valvojalla on mahdollisuus kutsua häiriötilanteessa vartija paikalle rauhoittamaan tilanne.

**LOMAKYLÄN** ilmoitustaululla kerrotaan etukäteen mahdollisista ulkopuolisista ryhmistä, joita alueelle on tulossa. Näinä aikoina grilli tai saunarakennuksen takahuone saattaa olla vieraille varattuna. Valvoja järjestää alueelle toisen grillausmahdollisuuden, jotta mökkiläisillä olisi tällöinkin grilli käytettävissään.

**KAHVILATOIMINTAA** yhdistys ei maanvuokrasopimuksensa pykälien vuoksi harjoittamaan, joten päiväkävijöiden kannattaa ottaa omat eväät mukaan. Lomakylän vapaaehtoiset saattavat ajoittain tarjota omakustannehintaan kahvia tms.

**VESA VEHVILÄINEN** jatkaa Hevossalmessa valvojana ja HIY:n toimiston henkilökunta on kesä-elokuussa Hevossalmessa paljon läsnä, haluamme olla siellä missä jäsenetkin! Digipisteen Jouni on säännöllisesti paikalla neuvomassa tietokoneiden ja kännyköiden käytössä, taloussihteeri Matti on myös paljon paikalla. Toimistosihteeri Inge ja toiminnanjohtaja Pirjo käyvät ainakin alkukesästä maanantaisin vuoroviikoin Hevossalmessa.

*Tervetuloa moikkaamaan meitä sinne!*



Lomakylän kirppistapahtuma 2019 kesällä.

# Maisemasta muovailun - kokeilevan kuvataiteen kesäkurssi

Ma 3.6., 10.6. ja 17.6. klo 12-15  
Hevossalmen lomakylässä, Vuorilahdentie 7, Helsinki

**Hevossalmen kesäkurssilla leikitellään muodoilla ja väreillä käyttäen inspiraationa ympäröivää luontoa.**

Kurssilla muotoillaan maisemallinen veistos paperimassasta. Veistos voi olla myös kohokuva, jonka pintaan painellaan kuvioita luonnosta, esimerkiksi kalliosta tai oksista. Lopuksi teoksiin lisätään värejä.

**Sitova ilmoittautuminen** viimeistään 27.5.

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240.

Mukaan mahtuu 8 henkilöä. **Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet** HIY:n maalauskerhoon / taidepajoihin.

*Tarvitset mukaan oman essun ja välipalan (HIY tarjoa kahvin/teen).*

*Paikalla ei ole yleisavustajaa, joten tarvittaessa ota mukaan henkilökohtainen avustajasi.*

*Kurssin toteutukseen on saatu apuraha Suomen Kulttuurirahastolta.*

**Tervetuloa tutustumaan kolmiulotteiseen työskentelyyn ja kanssatekijöihin!**





# Oletko vailla avustajaa?

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

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

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

Kysy meiltä lisää,  
autamme mielellämme.

**puh. 09 4789 0000**



**Avustajavälitys**

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

KULTURA JÄRJESTÄ MATKAN

# HÄMEENLINNAN UUTEEN KESÄTEATTERIIN

LÄHTÖ LAUANTAINA 13.7.

9.10 ● Tuulimylyntie 5

10.00 ● Voudintie 6

PALUU

noin 18.10 ● Voudintie 6

noin 18.50 ● Tuulimylyntie 5

Hämeenlinnan kesäteatterissa  
nähdään musiikkikomediala

## ELÄMÄLTÄ KAIKEN SAIN

Ohjaaja Otto Kanerva.

Musiikin sovitus ja kapellimestari Antti Vauramo

Rooleissa: Anna Hanski, Petrus Kähkönen / Jarno  
Hyökyvaara, Ilkka Merivaara, Maija Rissanen,  
Leena Rousti ja Miikka J. Anttila

Esityksen pituus n. 2 tuntia 15 minuuttia. Sisältää  
väliajan.

### TARINA

Elämältä kaiken sain -musiikkikomediala Pepe  
Willbergin hitit kajahtavat komeasti loistavien lau-  
lajien ja live bändin esittäminä. Tämä on  
inhimillinen tarina rakkaudesta, elämästä ja  
vanhasta kitarasta, joka sotkee kaiken. Se on  
viihdyttävä ja romanttinen komedia, jossa elämä  
yllättää ja rakkaus kipunoi. Lopussa voi vain  
huokaista; mikään ei mennyt niin kuin piti, mutta  
kaikki meni silti ihan hyvin!

### HUOM!

Älä maksa matkaa ennen kuin olet saanut  
vahvistuksen, että mahdut mukaan.



Ennen esitystä nautitaan  
lounas Hämeenlinnan Original  
Sokos Hotel Vaakunassa

### HINTA

**65 € /hlö.** Vammaispalvelulain  
mukaisilta henkilökohtaisilta  
avustajilta 32,50 € (hinnat sis.  
kuljetuksen, lounaan, esityksen  
ja väliaikakahvit). **Matka  
maksetaan viimeistään 3.6.**  
toimistoon (käteismaksu) tai  
HIY:n tilille  
**FI59 8000 1000 0574 80**  
(viestikenttään teksti "kesäretki  
2024" ja oma nimi).

### ILMOITTAUTUMINEN:

📅 **6.5.-3.6.** klo 18.30-20.

📞 Viktoria Welling 040 534 4907

✉ viktoria.welling@gmail.com

Mainitse myös:

- mahdollinen erityisruokavalio  
(myös avustajan)
- käytätkö sähkö- tai manuaali-  
pyörätuolia ja haluatko istua siinä  
myös bussimatkan aikana
- tuletko kyytiin Voudintieltä vai  
Tuulimylyntieltä.

**KULTURA järjestää:**



# HIY:n SYYS- RISTEILY

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 24 €.

## SITOVAT ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT:

**29.7. alkaen** Tuula Partanen  
tuula.partanen91@gmail.com  
tai ma-to klo 18-20  
puh 045 139 6068

MAKSU HIY:n tilille  
FI59 8000 1000 0574 80  
Viestikenttään: "RISTEILY ja  
OSALLISTUJAN NIMI"  
Maksu viimeistään 26.8.

Peruutukset viimeistään 26.8.,  
jonka jälkeen osallistumismaksua  
ei palauteta.

**Tiistai 3.9. klo 14**

## PAIKKA:

Länsiterminaali T2  
Tyynenmerenkatu 14  
Eckerö Line M/s Finlandia,  
(laiva merellä klo 15-21)  
paluu Länsiterminaaliin klo 21  
Ei maihinnousua

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

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

# TERVETULO!

OTA YSTÄVÄSIKIN MUKAAN!



# HIY:n KULTURA:n LUKUPIIRI

Ma 13.5. klo 17-19

Kirja löytyy kirjastoista ja on saatavana myös äänikirjana. Se kuuluu myös Celia-saavutettavuuskirjaston äänikirjavalikoimaan.

Jos et ehdi lukea kirjaa ennen tapaamista, voit silti tulla tutustumaan lukupiiriimme. Lukupiiriin voi osallistua joko netin kautta Teams-ohjelmalla tai paikan päällä HIY:n toimintakeskuksessa (tarjolla on kahvia ja teetä).

**Ilmoittaudu:** Riitta Jolanki, riitta.s.jolanki@gmail.com / 040 5147 526.  
Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, millä tavalla osallistut ja jos tulet paikan päälle, kerro myös tuleeko avustaja mukaan. Jos osallistut etänä, muista ilmoittaa sähköpostiosoitteesi.

**Lämpimästi tervetuloa!**

HIY:n kulttuuritoimikunta Kultura saa joskus kutsuja tulla yleisöksi erilaisiin tv-ohjelmiin. Pyynnöt tulevat usein lyhyellä varoitusajalla ja niihin pitää löytyä yleisö nopeasti.



Tuula Partanen toimii yhteyshenkilönä ja lähettää halukkaille tiedon tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Jos haluat saada näitä kutsuja, ilmoittaudu Tuulalle sähköpostitse [tuula.partanen91@gmail.com](mailto:tuula.partanen91@gmail.com) tai tekstiviestillä 045 139 6068.





**HEVOSSALMEN LOMAKYLÄN  
SAUNAVUOROT  
HINTA: 5 € / HENKIÖ**

**KESKIVIIKKOISIN**

KLO 15-17 NAISET

KLO 17-19 MIEHET

**LAUANTAISIN**

KLO 14-16 NAISET

KLO 16-18 MIEHET

**HEVOSSALMEN LOMAKYLÄN**

**PUISTOJUMPPA**

**VUORILAHDENTIE 7, HELSINKI**

Keskiviikkoisin 5.6.-28.8. klo 14-15

Jumppaa ei järjestetä sateella.

Maksuton ryhmä.

Ilmoittautua ei tarvitse!

Ota oma juomapullo mukaan!

**TERVETULOA!**





KOTIPALVELUT  
**CHAGUA**

**VARAA  
ILMAINEN  
ARVIOINTI-  
KÄYNTI**

TARVITSETKO KOTIAPUA?

## OLEMME TÄÄLLÄ TEITÄ VARTEN

Me tarjoamme kotihoitoa, henkilökohtaista apua ja kotisiivousta yksityisasiakkaille.

**Myös palveluseteliasiakkaille!**

Apua kotiisi tarpeesi mukaan.

**SOITA HETI ja kysy lisää puh. 040 163 2015**

Lisätietoja myös sähköpostitse:  
[kotihoito@chagua.fi](mailto:kotihoito@chagua.fi)

### UUDEN ASIAKKAAN PAKETTIHINNAT:

**249 €/kk**

Norm. 299 €/kk

**PRONSSI**

**KUUKAUSITTAISET  
KÄYNNIT**

Siivous 90 min x kk  
Kahvihetki 1 x kk

1 Lisäkäynti tarvittaessa  
Puhelinpalvelu arkisin

**499 €/kk**

Norm. 699 €/kk

**HOPEA**

**VIIKOKTAISTA  
APUA**

Siivous 2 h x kk  
Hoitajan käynti 1 x vko

1 Lisäkäynti tarvittaessa  
Puhelinpalvelu arkisin

**799 €/kk**

Norm. 999 €/kk

**KULTA**

**VAHVEMPAA TUKEA**

Siivous 4 h x kk  
Hoitajan käynti  
2-3 x vko

1 Lisäkäynti tarvittaessa  
Puhelinpalvelu arkisin

PUHDASTA JÄLKEÄ JA  
TYTYTVÄISIÄ ASIAKKAITA

## ME HOIDAMME SIIVOUKSEN

**Tarvitsetteko siivouspalveluita?**

Me Chagualla teemme siivouksia laidasta laitaan, pienistä kotisiivouksista suuriin urakkasiivouksiin. Teemme kaikki siivoukset kustannustehokkaasti ja laadusta tinkimättä.

**Ota heti yhteyttä!**

**Siivouspalvelut Chagua**  
Puh. 0400 590 605  
[siivous@chagua.fi](mailto:siivous@chagua.fi)

**PYYDÄ  
ILMAINEN  
HINTA-  
ARVIO**

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

### TERVEYDENHOIDOLLISTA JALKAHOITOAA

Laajasalon palvelukeskuksessa (Rudolfintie 17-19 B)  
MYÖS KOTI- JA PALVELUASUMISKÄYNNIT!  
0400 551 473 · [minna@virkkuvarvas.fi](mailto:minna@virkkuvarvas.fi)  
**Tervetuloa!** [www.virkkuvarvas.fi](http://www.virkkuvarvas.fi)

[WWW.KOTIOPTIKOT.COM](http://WWW.KOTIOPTIKOT.COM)

## NÄÖNTUTKIMUS KOTIISI

Valviran laillistama optikko suorittaa näöntutkimuksen omassa kodissasi. Voit ostaa samalla myös silmälasit.



**NÄÖNTUTKIMUS 59€**

PUH. 044 9835 118

[INFO@KOTIOPTIKOT.COM](mailto:INFO@KOTIOPTIKOT.COM)



## Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

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

**Soita Digitukeen: 09 310 10011**  
Tai chattaa: [digituki.hel.fi](https://digituki.hel.fi)  
Ma-pe klo 9-12

Helsinki

HIY:N JÄSENMATKA

# Espanjan Aurinkorannikko

## 12.-15.9.2024

Andalusian alueeseen kuuluvassa Fuengirolassa on kiinnitetty esteettömyyteen erityistä huomiota. Pitkä rantakatu on leveä ja tasainen, ja rannalle on asennettu liuskoja, sekä rannalla on alueita, joihin pyörätuolilla on helppo päästä. Fuengirolan tavoitteena onkin olla ensimmäinen täysin esteetön kaupunki Andalusian alueella. Matkan retket on suunniteltu niin, että ne sopivat myös liikuntarajoitteisille. HIY:n edustaja on mukana matkalla.

### ALUSTAVA MATKAOHJELMA

**TO 12.9. | Matkapäivä, Malaga (L, I)** Suomalainen paikallisopas ryhmää vastassa. Malagan kaupunkikierto. Lounas. Iltapäivällä saavumme Fuengirolaan. Majoittuminen. Illallinen hotellissa.

**PE 13.9. | Marbella ja Mijaksen vuoristokylä (A, L, I)** Tänään ohjelmassa Marbellan vanha kaupunki ja viehättävä Mijaksen valkoinen kylä. Lounas. Fuengirolaan palaamme illansuussa. Illallinen hotellissa.

**LA 14.9. | Benalmadena (A, L, I)** Fuengirolan satamasta lähdemme meritse Benalmadenaan.

Vierailemme Sea Life -akvaariossa. Tapaslounas. Paluu laivalla. Iltapäivä vapaata. Illallinen hotellissa.

**SU 15.9. | Matkapäivä (A)** Kuljetus Malagan lentokentälle. Lento Helsinkiin.

**Ateriat:** A=aamiainen, L=lounas ja I=illallinen

Lue tarkempi matkaohjelma: [www.kontiki.fi/matkat/hiy-fuengirola](http://www.kontiki.fi/matkat/hiy-fuengirola)

**MATKAN HINTA ALKAEN** 1 445 €/hlö/jaettu 2hh

**Matkan kokonaishintaan sisältyy** Finnairin lento Malagaan matkatavaroineen • majoitus jaetussa 2hh studiohuoneistossa • suomea puhuva opas, kuljetukset ja retket ohjelman mukaisesti • sisäänpääsy Sea Life -akvaarioon • ateriat: 3 x aamiainen, 3 x lounas ja 3 x illallinen ruokajuomineen • verot, palvelu- ja toimistomaksut **Huomioitavaa** Ilmoitathan varauksen yhteydessä omista apuvälineistä/avustajasta. Esteetön huone/pyörätuolipaikat, paikkoja rajoitetusti.



### LISÄTIEDOT JA VARAUKSET

ilmoittautumiset@kontiki.fi tai puh. 09 466 300

Varaukset 25.5.2024 mennessä.

Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd.





# Helsingin Invalidien Yhdistyksen **Hevossalmen kesäjuhla**

**La 15.6. klo 13-15**

Vuorilahdentie 7, Helsinki

## Ohjelma:

- HIY:n puheenjohtaja Kristiina Karhos avaa tilaisuuden
- Juhlapuhe Invalidiliiton toimitusjohtaja Janne Juvakka
- Heppari House Band

Ohjelman päätyttyä HIY tarjoa kahvit ja grillimakkaraa.  
Maksuttomat saunat lämpiminä (omat pyyhkeet mukaan).  
klo 15-16.30 naiset ja 16.30-18 miehet.

**TERVETULOA!**

