

Täyttä ELÄMÄÄ



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N
JÄSENLEHTI 3|2026



Lähde mukaan syysristeilylle s. 7

Avustajavälityksen ammattilainen "Sini" s. 8

Vammaisneuvonta kävi kylässä s. 16



HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY

Perustettu vuonna 1938

TOIMISTO: VOUDINTIE 6, 00600 HELSINKI

YHTEYSTIEDOT

Toimisto avoinna kesäkaudella ma-to klo 9-15.

1.9. alkaen ma-to klo 9-16.

Perjantaisin vain puhelimitse/sähköpostitse.

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

Toimistos sihteeri
Inge Ivask
09 7206 240 / toimisto@hiy.fi

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

Taloussihteeri
Matti Karpainen ti-pe
050 4701 768 / talous@hiy.fi

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

Avustajavälitys Oy
09 4789 0000
avustaja@avustajavälitys.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 kesäviettopaikka.

KÄSISSÄSI oleva neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Täyttää 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.

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

UUODEN 2026 alussa yhdistyksessä on noin 1300 jäsentä. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2026 on varsinaisilta jäseniltä 25 € ja kannattajajäseniltä 50 €. Lisätietoja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja sivulta www.hiy.fi.



Täyttä ELÄMÄÄ

ASiantuntijalehti vammaisille sekä
sosiaali- ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille

Kansikuva: Pirjo Virtaintorppa

SISÄLLYSLUETTELO 3/2026

Lukijalle	s. 4
Puheenjohtajan palsta	s. 6
Kulturan syysristeily	s. 7
Henkilökohtainen avustaja Yushun Qin	s. 8
Syyskauden kerhot ja harrasteryhmät	s. 10
Liikuntaryhmät	s. 13
Vammaisneuvontainfo	s. 16



Avustajavälityksen kesäkampanja HIY:n jäsenille s. 9



Kerhot käynnistyvät taas syyskuussa s.10



Liikuntaryhmissämme on mistä valita! s. 13

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 JA KIRJAPAINO: AKSIDENSSI OY, 2026

ILMOITUSMYynti: TJM-SYSTEMS OY, PUH. 044 566 718, AINEISTOT@TJM-SYSTEMS.FI

YHTEYDENOTOT: TOIMISTO@HIY.FI, PUH. 09 7206 240

ISSN 2489-9992



Lukijalle

Syyskausi käynnistyy syyskuussa, mutta vielä on kesää jäljellä

Ilmoitamme kaikista tärkeistä tapahtumista ja ohjelmista edelleen neljä kertaa vuodessa ilmestyvässä Täyttä Elämää -lehdessämme ja kahdeksan kertaa ilmestyvässä IT-lehdessä. Lue siis tarkkaan tämä kädessäsi oleva numero, tule mukaan toimintaan ja kerro tapahtumistamme myös ystävillesi.

TÄSSÄ lehdessä puhutaan jo syyskaudesta, mutta toistan itseäni ja hoen aina elokuun olevan vielä kesäkuukausi. Hevossalmen lomakylässäkin saunat lämpiävät, mökkejä voi varata ja päiväkävijät ovat tervetulleita ihan syyskuun loppuun asti! Puistotuolijumppaamaan pääsee elokuun loppuun asti ja digipalveluneuvojamme Jouni on neuvomassa ja opastamassa Hepparissa yleensä tiistaista torstaihin. Ingen kanssa olemme paikalla keskiviikkoisin vuoroviikoin.

SYYSKUUN alussa käynnistyvät kaikki kerhot sekä harrastus- ja liikuntaryhmät. Kerhoja meillä on seitsemän erilaista, katso sivulta 10 löytyykö sieltä joku sinua kiinnostava juttu. Torstaikerhon ohjelmaa on vähän päivitetty, siellä pidetään kerran kuussa vapaaehtoisten aktiivien vetämä tietovisa. Levyraati, bingo, digikoulutukset, asiantuntijavierailut ja puheenjohtajan kahvihetket jatkuvat.

LIIKUNTARYHMIÄ yhdistyksellämme on peräti 10! Joukossa on matalan kynnyksen liikuntaa ja vähän vaativampia, vauhdikkaita lajeja. Liikkuminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisessä, mutta viikoittain koontuva ryhmä voi olla myös merkittävä yhteisöllinen hetki, ystävien ja vertaisten tapaaminen. Ryhmiä koontuu Koskelassa sijaitsevan toimintakeskuksemme lisäksi muutamassa muussa paikassa, sekä päivisin että iltaiikaan. Osa liikuntaryhmistämme on toteutettu yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lue ryhmistä sivulta sivulta 13 alkaen.

SIVULLA 7 mainostetaan HIY:n kulttuuritoimikunta Kulturan perinteistä risteilyä, joka toteutuu ennakko-

tiedoista poiketen tiistaina 8.9. Risteily on joka vuosi suosituin Kulturan järjestämistä tapahtumista. Se on oiva tilaisuus tavata tuttuja, viettää aikaa yhdessä, tutustua uusiin ihmisiin – rentoutua ja irrottautua arjesta. Tarkistathan, että vuoden alussa lähetetty jäsenmaksusi (25 €) on maksettu. Jos olet tilannut laskun sähköpostitse, se on saattanut mennä roskapostin joukkoon. Voit tarkistaa asian soittamalla toimistoon.

MARRASKUUSSA järjestettävässä syyskokouksessa (kts. takakansi) valitaan taas yhdistykselle puheenjohtaja ja neljä muuta hallituksen jäsentä kaksivuotiskaudeksi 2027–2028. Hallituksen jäsenistä erovuoroisia ovat: puheenjohtaja Kristiina Karhos ja jäsenet Kirsi Chime, Pekka Hätinen, Tuula Partanen ja Paula Talpia. He saavat tuki asettua edelleen ehdolle niin halutessaan. Voit nyt jo miettiä, haluaisitko asettua ehdolle hallitukseen.

Yhdistyksen sääntöjen mukaan hallituksen tehtävänä on:

- johtaa yhdistyksen toimintaa huolellisesti yhdistyksen tarkoituksen mukaisesti;
- panna täytäntöön yhdistyksen kokousten päätökset;
- hoitaa huolellisesti yhdistyksen taloutta ja omaisuutta sekä päättää yhdistyksen rahavarojen käytöstä ottaen huomioon sääntöjen määräykset sekä yhdistyksen kokousten ohjeet ja päätökset;
- ja huolehtia siitä, että yhdistyksen kirjanpito on lainmukainen ja varainhoito



luotettavalla tavalla järjestetty;

- laatia kalenterivuositain tilinpäätös ja vuosikertomus sekä jättää ne tilin- tai toiminnantarkastajille viimeistään kuukautta ennen kevätkokousta;
- laatia syyskokoukselle toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavaa kalenterivuotta varten;
- kutsua koolle yhdistyksen kevät-, syys- ja ylimääräiset kokoukset sekä valmistella niissä käsiteltävät asiat;
- hyväksyä ja erottaa jäsenet;
- pitää yhdistyksen jäsenluetteloa;
- nimetä tarvitsemansa toimikunnat sekä valvoa ja tarkastaa, että yhdistyksen kokousten sekä hallituksen asettamat toimikunnat hoitavat huolellisesti tehtävänsä ja tekevät niistä aikanaan tili- ja muut selvitykset hallitukselle;
- ottaa ja erottaa toimihenkilöt, määrätä heidän tehtävänsä ja palvelusuhteen ehdot;
- edustaa yhdistystä; sekä
- valita edustajat niihin yhteisöihin, joiden jäsen yhdistys on.

HIY omistaa kaksi kokonaista vuokrakerrostaloa (120 asuntoa) ja lisäksi asunto-osakeyhtiöissä 31 vuokra-asuntoa, ja se ylläpitää jäsenilleen lomakylää Itä-Helsingissä. Lisäksi sillä on muita sijoituksia. Hallituksen jäseneksi toivotaan hakeutuvan henkilöitä, joilla on osaamista ja ymmärrystä yhdistystoiminnasta, taloudesta, kiinteistöistä, vammaispolitiikasta ja/tai vaikuttamisesta. HIY:n hallituksessa on mahdollisuus olla mukana vaikuttamassa vakavaraisten yhdistyksen toimintaan ja tulevaisuuteen. Toimiston henkilökunta toteuttaa hallituksen sille antamia tehtäviä ja vastaa

toimistaan hallitukselle.

HALLITUSTYÖSKENTELYSTÄ voit kysellä lisää joko minulta tai puheenjohtaja Kristiina Karhokselta. Yhteystietomme löydät tämän lehden sivulta 2.

HELSINGIN Invalidien Yhdistys omistaa noin 150 eri kokoista vuokrahuoneistoa, joita vuokrataan yhdistyksen jäsenille. 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. Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä fyysisesti vammainen tai toimintaesteinen henkilö, hänen perheenjäsenensä tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. Voit siis kertoa asunnoistamme – ja tietysti myös yhdistyksestäme – ystäville ja tuttaville, jotka kaipaavat vuokra-asuntoa, yhteisöllistä tekemistä tai vaikka lomakylän käyttömahdollisuutta.

TÄTÄ kirjoittaessa (kesäkuussa) asunnoistamme vaapaana on sekä kaksioita että kolmioita. Kaksiot ovat 58–62-neliöisiä ja kolmiot 68–74-neliöisiä. Pienille kaksioille olisi enemmän kysyntää, mutta niitä meillä on vain kourallinen ja niihin onkin jonoa. Yksioitä ei ole vaapaana, mutta niissä vaihtuvuutta on enemmän. Asunnoista lisätietoja voi kysellä allekirjoittaneelta.

Aktiivista loppukesää kaikille!



PUHEENJOHTAJALTA

YHDISTYKSEEMME on vuosittain liittynyt yli 100 uutta jäsentä. Yleisesti yhdistystoiminta ei Suomessa ole yhtä aktiivista kuin mitä se oli aiempina vuosina. Siksi on hienoa, että yli 100 ihmistä liittyy vuosittain mukaan osaksi yhteisöämme. Heitä kaivataan, sillä jäsenistömme keski-ikä on varsin korkea. Tyytyväisten jäsenten puskaradio on tehokas tapa saada uusia mukaan toimintaan.

MITÄ sanoisit kaverille, joka vielä miettii kannattaako liittyä HIY:n jäseneksi? Ehkä voisit kertoa omista kokemuksistasi. Mitä sinä olet saanut jäsenyydestä?

- Oletko saanut hyviä ystäviä?
- Saatko vertaistukea tai -apua?
- Asutko HIY:n asunnossa?
- Nautitko Hevossalmen kesäpäivistä vaikkapa grillaten ja saunoen?
- Oletko vuokrannut Hepparista oman mökin loma-ajaksi?
- Käytkö maksuttomissa kerhoissa tai jumpissa?
- Osallistutko retkille, risteilyille tai kulttuurierintoihin?
- Entä erilaiset luennot? Ovatko ne tuoneet sinulle uutta tietoa?
- Oletko saanut Jounilta apua digipulmiisi tai apua vaikkapa vammaispalveluhakemuksen täyttämiseen?
- Onko IT-lehdestä tai muusta Invalidiliiton tarjonnasta ollut sinulle hyötyä?

JÄSENEÄ voi miettiä asiaa toisin päin: mitä hyötyä minusta voisi olla tälle yhdistykselle. Aika monella meistä on jotain sellaista osaamista, josta voisi olla muille hyötyä. Sitä ei vaan välttämättä tule aina ajatelleeksi.

Haemme vuosittain apurahoja erilaisilta säätiöiltä ja rahastoilta voidaksemme järjestää uusia ohjattuja toimintamuotoja. Jos onnistumme näissä, tiedotamme tietysti Täyttää Elämää -lehdessä asiasta. Välillä joudumme tulemaan toimeen ilman apurahoja ja erityisesti silloin yritämme saada aikaiseksi jäsenistöstämme lähtevää toimintaa.

HELSINGIN Invalidien Yhdistys on vuosikymmenten ajan nojannut vahvasti me-henkeen ja vapaaehtoiisiin. Suuri kiitos kaikille teille, joita ilman tätä yhdistystä ei olisi! Tosiasia on, että vapaaehtoisetkaan eivät jaksaa loputtomiin. Myös siksi on tärkeää kannustaa uusia ihmisiä mukaan yhteiseen tekemiseen. Viime keväänä saatiin kokea nuorten jäsenten ideoima Ystävänpäivätapahtuma ja sama porukka järjestää elokuussa Hevossalmessa keppihevossaiheisen päivän.

AINA ei tarvitse perustaa uutta kerhoa, jos se tuntuu liian sitovalta. Oletko ehkä kiinnostunut kielistä? Osaatko keskustella englanniksi, ruotsiksi, saksaksi, ranskaksi, ukrainaksi tai vaikka viittomakielellä? Haluaisitko opettaa sitä, vaikka keskustelutuokioissa kahvikupposen ääressä muille kiinnostuneille? Tai onko sinulla kiltti, rauhallinen ja ihmisystävällinen koira, joka pitää silittelystä? Voisitko tulla joskus sen kanssa Tors-taikerhoon? Tai vain turinoimaan lemmikeistä, nikkarointivinkeistä, puutarhan hoidosta, kirppisharrastuksesta..?

YKSI HIY:n strategian tärkeä osa-alue on vaikuttaminen. Visiomme on yhdenvertainen, esteetön ja saavutettava Helsinki. Se on hieno päämäärä, jota kannattaa tavoitella. Maailma on nyt hyvin erilainen, kuin mitä se oli yhdistystä perustettaessa 88 vuotta sitten. Me olemme olleet osaltamme vaikuttamassa tähän muutokseen. HIY:n Vaikuttamistoimikunnan jäsenet ottavat kantaa liikkumisesteisten vammaisten ihmisten aseman parantamiseksi yhteiskunnassamme.

HALUAISITKO olla mukana vaikuttamassa siihen, millainen yhdistys HIY on? Marraskuussa syyskokouksessa valitaan taas puolet hallituksen jäsenistä. HIY:n hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja sekä kahdeksan muuta jäsentä. Kunkin jäsenen kausi on kaksivuotinen. Voit asettua ehdolle HIY:n hallitukseen, tai vaikka haastaa minut puheenjohtajavaihtolissa.

Näkemisiin HIY:ssä!

KULTURA järjestää



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
(myös sopimushintaiset hytit):

1.8. alkaen Tuula Partanen
tuula.partanen91@gmail.com /
045 139 6068 (ma-la klo 17-21)

MAKSU HIY:n tilille
FI59 8000 1000 0574 80
Viestikenttään: "RISTEILY ja
OSALLISTUJAN NIMI"
Maksu viimeistään 1.9.

HUOM! Peruutukset viimeistään
28.8., jonka jälkeen osallistumis-
maksua ei palauteta.

HIY:n SYYSRISTEILY

TIISTAINA 8.9. klo 14 alkaen

LÄHTÖ:

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

Laivalla meitä viihdyttää vuoden
2019 tangokuningatar Pirita
Niemenmaa.

**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!

Henkilökohtainen avustaja Yushun Qin

*Yushun on toiminut Suomessa henkilökohtaisena avustaja jo 15 vuotta,
kaksi viimeistä HIY:n 100-prosenttisesti omistamassa
Avustajavälitys Oy:ssä. Jututin häntä toukokuussa Voudintiellä.*

KIINALAINEN nimi Yushun Qin on hieman vaikea meille suomalaisille, joten hän on jo vuosia sanonut olevansa täällä mielellään Sini. Puhutaan siis tässäkin jutussa Sinistä.

SINI aloitti avustajan työnsä Kouvolassa 15 vuotta sitten vähän sattumalta. Hän osallistui maahanmuuttajille tarkoitettuun projektiin, jonka loppuessa tuttu vinkkausi hänelle avustajan työstä. Kiinassa Sini ehti toimia 18 vuotta opettajana. Vertailemme opettajan ja henkilökohtaisen avustajan työtä Sini sanoo opettajan työn olevan paljon tylsempää. Samaa asiaa pitää toistaa vuodesta toiseen. Avustajan työ on monipuolista ja mielenkiintoista!

KOUVOLAN jälkeen Sini siirtyi Helsinkiin ja on ollut Avustajavälityksessä nyt jo yli kaksi vuotta. Hänellä on tällä hetkellä kolme vakituista asiakasta ja töitä riittää viidelle päivälle - Sinin mukaan juuri sopivasti.

AVUSTAJAN TYÖN SISÄLTÖ MIELLYTTÄÄ

Henkilökohtaisena avustajana Sini saa iloa siitä, että voi olla avuksi. Kuntosalille hänen ei kuulemma töiden jälkeen tarvitse mennä, sillä avustajana saa liikkoa monipuolisesti. Työpäiviin kuuluu normaaleja kotiaskareita - kaupassa käyntiä, ruoan laittoa, tiskaamista, siivoamista, asiakkaiden viemistä suihkuun, pukemista ja niin edelleen. Kaikkea sellaista, mitä kotona puuhataan. Hän on 65-vuotias, vaikka sitä on vaikea uskoa. Työ ei ole kuulemma liian raskasta eikä Sinin tarkoitus ole lopettaa työntekoa lähiaikoina.

KEITTIÖSSÄ

Avustajan työssä tehdään usein ruokaa asiakkaalle. Olen kuullut, että näissä tilanteissa tulee silloin tällöin pieniä väärinymmärryksiä tai konflikteja, jos avustajalle ei anneta reseptiä tai muuten neuvota millaista ruokaa halutaan. Kuulin aikanaan jutun asiakkaasta, joka pyysi kalakeittoa olettaen avustajan tekevän perinteistä suomalaista maitoon tehtyä kalakeittoa perunoineen, sipuleineen ja kaloineen. Asiakas ei ilahtunut, kun tuloksena olikin tomaattikastikepohjainen mausteinen kalakeitto.

TÄLLAISILTA tilanteilta Sini sanoo välttyneensä eräältä asiakkaaltaan saamalla tärkeällä opetuksella: "Kysy aina, jos et tiedä tai ymmärrä mitä pitää tehdä." Ja niin

hän kysyy. Kalakeitosta hän kysyy tehdäänkö se maitoon, tomaattiliemeen vai kirkkaaseen pohjaan. Lisäksi pitää muistaa kysyä, mitä mausteita ja miten paljon suola. Sini korostaa sitä, että aina pitää kysyä! Jos tekee virheen, niin kysyminen on jo myöhäistä.

OMA TYÖASENNE

Suomalaiset ovat Sinin mielestä reiluja, mutta tutustuminen vie aikaa. Kun aloittaa varovaisesti ja kysyy kaikesta epäselvästä, pääsee asiakkaan kanssa pitkälle ja sillä tavalla voi rakentaa luottamusta.

KUTEN ihmisten kanssa yleensäkin, omalla asenteella on suuri merkitys avustajan työssä. Sini sanoo, että huumorintaju ja asiakkaan kunnioitus ovat tärkeitä. "Avustajan työssä ei ole merkitystä sillä, mitä avustaja haluaa vaan sillä mitä asiakas haluaa. Kun minä kunnioitan asiakasta, hänkin kunnioittaa minua ja minun työtäni."



Yushun Qinin suomalainen lempinimi on Sini.

Omannäköistä elämää Helsingissä

- yli 35 vuoden kokemuksella

KESÄKAMPANJA YHDISTYKSEN JÄSENILLE!

TULE ASIAKKAAKSI

- SAAT ETUJA

Tee palvelusopimus 1.5.–31.8.2026 ja
saat lahjaksi laadukkaan
Avustajavälityksen
kylmälaukkurepun ja juomapullon.



ERIKOISTARJOUS

UUSILLE ASIAKKAILLE

Itsemaksettava kotiapupalvelu vain
26 € / h (norm. 29 € / h)
kolmen ensimmäisen kuukauden ajan.
(Edellyttää 6 kk määräaikaisen sopimuksen.)

**Asiakaspalvelu
arkisin klo 8–16
puh. 09 4789 0000
avustaja@avustajavalitys.fi
www.avustajavalitys.fi**



Helsingin Invalidien Yhdistyksen kerhot ja vertaisryhmät syksyllä 2026

Syyskausi on täynnä toimintaa ja tuttuja kerhoja. 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. 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 tärpättä ei käytetä.

Ohjaajana on asiantunteva kuvataiteilija Jouko Korkeasaari.

SYYSKAUSI 7.9.-14.12.

Aika: maanantaisin klo 12–15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 € ja 82 € ei-jäsenille

KÄDENTAIIDOISTA LAUTAPELEIHIN -KERHO

Käsillä tekeminen on tapa parantaa mielenterveyttä, se on hyvä tapa stimuloida aivoja. Jos askartelu ei kiinnosta, mutta haluaisit kuitenkin tavata muita ja osallistua, voit tulla mukaan ja pelata lautapelejä. Ryhmää vetää vapaaehtoisohjaajalta Aila Jäntti, joka on kokenut askartelun ohjaaja. Voit tulla silloin kun sinulle sopii, ei ole pakko käydä joka kerta.

SYYSKAUSI ALKAA 8.9.

Aika: joka toinen tiistai

(parittomat viikot) klo 15.15–17.30

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. 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 2.9.

Aika: keskiviikkoisin klo 13–19

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot: Seija Suominen 040 744 3209

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

HYVÄIKÄISTEN VAMMAISTEN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ

Syyskausi alkaa 2.9.

Aika: joka toinen keskiviikko (parilliset viikot)
klo 17.30–19

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Ilmoittautuminen: Riitta Jolanki, toimisto@rusetty.fi
/ 040 5147526

Maksuton ryhmä, HIY tarjoaa kahvit

Ryhmä toteutetaan yhdessä Rusetty ry:n kanssa.
Ryhmä sopii parhaiten hyvään ikään ehtineille paljon elämässään nähneille ja kokeneille vammaisille naisille,



mutta emme sulje ryhmästä pois nuorempiakaan naisia.

LUKUPIIRI

Syyskausi: 14.9., 26.10. ja 7.12.

Aika: maanantaina klo 17–19

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali ja Teams
Ilmoittautuminen: Riitta Jolanki riitta.s.jolanki@gmail.com / 040 5147 526 tai Heikki Aulio heikki.aulio@gmail.com / 040 7048597

TORSTAIKERHO

Syyskausi: 3.9.-10.12.

Aika: torstaisin klo 12.45–14.30

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen kerhuhuone

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Maksuton ryhmä

TÄMÄ kerho on matalan kynnyksen kerho! Voit tulla silloin kun sinulle sopii. HIY:n henkilökunta keittää kahvit ja Stadin safka tarjoaa välipalaa. Välipalan jälkeen vaihtelevaa ohjelmaa. Syksyn ohjelma, joka kerralla 12.45–13.15 välipalaa ja lisäksi ohjelmaa klo 13.15–14.30:

3.9. Puheenjohtajan kahvihetki + Bingo

10.9. Luento: ”Häpeän tunteen käsittely”,

Esteetön työ EMPPA Pirkko Justander, Sininauhaliitto

17.9. Tietovisa

24.9. Levyraati

1.10. Bingo

8.10. Puheenjohtajan kahvihetki + Digikoulutus

15.10. Luento: ”Mistä apua mielenhuoliin ja

riippuvuuksiin”, Esteetön työ EMPPA

Pirkko Justander, Sininauhaliitto

22.10. Tietovisa

29.10. Levyraati

5.11. Puheenjohtajan kahvihetki + Bingo

12.11. Digikoulutus

19.11. Tietovisa

26.11. Levyraati

3.12. Kansainvälisen vammaistenpäivän kahvit+ Bingo

10.12. Jouluspesiaali

KÄSSÄKERHO

Syyskausi: 24.8.-30.11.

Aika: joka toinen maanantai klo 18–20

Paikka: Teams (30.11. HIY:n toimintakeskus)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: pirkko.justander@rusetiry.fi

Kerhossa jokainen tekee omaa käsityötään. Ryhmä toteutetaan yhdessä Rusetti ry:n kanssa.

Palveluksessasi autoilun apuvälineiden asiantuntija



Finway Oy on kokenut apuvälineasiantuntija. Teemme autoilun apuvälineiden arvioinnit ja asennuksia kaikkialla Suomessa. Palvelemme yli 100 vuoden toimialakokemuksella niin yksityishenkilöitä, kunta-sektoria, autoliikkeitä kuin kuljetusalan yrittäjiä.

Varustamme apuvälinein:

- henkilöautot
- tila-autot
- pakettiautot
- matkailuautot
- moottoripyörät



FINWAY

Finway Oy, Haikanvuori 4,
VAR 66, 33960 Pirkkala
puh. +358 44 783 3041
info@finway.fi • finway.fi

Tutustu autoilun apuvälineratkaisuihin esittelyautoissamme!

Lähde Kulturan kanssa konserttiin!

Yle 100 Show & RSO Metalliklassikot

- eilisen tarinat ja tämän hetken kirkkaimmat tähdet yhtenä iltana

Lauantaina 5.9. klo 19-22

Veikkaus-Areena Helsinki, Areenakuja 1

klo 19-20.30: Yle 100 Show:

Hector, JVG, Maria Ylipää ja Anna Puu

klo 21-22: RSO Metalliklassikot

Antti Hyyrynen, Noora Louhimo, Marko Hietala, Timo Kotipelto,

Tomi Joutsen, Tony Kakko ja Samy Elbanna

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Tuula Partanen tuula.partanen91@gmail.com / 045 139 6068 (ma-la klo 17-21)

Liput: 22 € (pyörätuoli / avustaja sekä normaalipaikkoja), paikkoja rajoitetusti

Liput maksetaan 22.8. mennessä toimistoon (käteismaksu) tai

HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80 (viestikenttään teksti YLE 100 ja oma nimi)



Tervetuloa liikkeeseemme!

Specsavers Kannelmäki tukee Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimintaa ja tarjoaa erityisetuja EU:n vammaiskorttia esittäessä ostoksen yhteydessä

Liikkeemme on esteetön ja tarjoaa optikko- ja silmälääkäripalvelut.

Varaa aika [specsavers.fi](https://www.specsavers.fi)

Specsavers Kannelmäki

Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1, puh. 09 454 4450

Specsavers



HIY:N LIIKUNTARYHMÄT SYKSYLLÄ 2026

ERILAISTEN ja eritasoisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen on tärkeä osa HIY:n monipuolisia jäsenpalveluja. Tarjolla on liikuntaa hyvin matalan kynnyksen lajeista vauhdikkaisiin joukkuelajeihin. Maksullisten liikuntaryhmien hinnat ovat 41 euroa HIY:n jäsenille ja 82 euroa ei-jäsenille / kausi. Myös maksuttomia ryhmiä on tarjolla. Istumalentopallo, vesijumppa, lasten ja nuorten sulkapallokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa.

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 suunnilleen pelin puolivälissä. Ryhmä on helposti lähestyttävä ja lisää pelaajia otetaan mukaan mielellään.

Syyskausi alkaa 1.9.

Tiistaisin klo 12–15

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

Yhteyshenkilö: Paula Talpia 040 514 3395

Ryhmä on maksuton.

ISTUMALENTOPALLO

Istumalentopallo on dynaaminen kahden kuusi-henkisen 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 pystylentopallon pelaaminen on mahdotonta. Laji

on erittäin integroitunut, joten niin vammaiset kuin vammattomat voivat sitä yhdessä harrastaa. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa.

Syyskausi 3.9.–10.12. (tuntia ei ole 15.10.)

Torstaisin klo 18–20

Paikka: Siltamäen ala-asteen koulu,

Siltakyläntie 7–9, Helsinki

Yhteyshenkilö:

Petra Pakarinen, petra.pakarinen@wippies.fi

Ilmoittautuminen hiihelsinki.nimenhuuto.com järjestelmän kautta.

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41€ ja 82€ ei-jäsenille.

KUNTOSALI

Kuntosali on suunniteltu erityisesti liikuntavammaisen tarpeet huomioiden. Salissa on laaja valikoima portaattomasti paineilmalla säädettäviä HUR-kuntosali-laitteita, joiden käyttö onnistuu niin kävelevältä kuin pyörätuolinkäyttäjältäkin. Kuntosali soveltuu kaikille liikunnasta kiinnostuneille, voit treenata siellä itsellesi sopivalla tavalla. HIY:n omalla vuorolla on paikalla ohjaaja, joka neuvoo tarvittaessa laitteiden käytössä. Otathan oman avustajan mukaan, jos tarvitset avustajaa.

Syyskausi 3.9.-10.12.

Torstaisin klo 18–20

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41€ ja 82€ ei-jäsenille.



PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Pyörätuolikoripallo on erinomainen harrastus fyysisen ja psyykkisen kunnon sekä sosiaalisen kanssakäymisen ylläpitämiseen. Joukkuepelinä se antaa mahdollisuuden löytää uusia kavereita. Pyörätuolikoripallo soveltuu erinomaisesti liikuntavammaisille henkilöille, joiden käsien toimintakyky on hyvä. Yleisimmät vammaryhmät lajin parissa ovat selkäydinvammaiset ja alaraaja-amputoidut. Kaikki pyörätuolikoripalloilijat eivät käytä pyörätuolia arkiliikkumisessa. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa.

Syyskausi 3.9.-10.12.

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 41€ ja 82€ ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Pyörätuolirugby on vauhdikas ja taktinen joukkuelaji. Lajin aloittaakseen tarvitsee vain avointa mieltä ja poltetta liikuntaan, myös vasta-alkajatkin ovat tervetulleita. Lajia harrastavat sekä miehet että naiset, ja sitä pelataan myös sekajoukkueissa. Pelissä ratkaisee ryhmähenki, uskallus ja pelisilmä. Pyörätuolirugby on joukkuelaji, jossa kontakti oman joukkueen kanssa on tärkeä. HIY:n ryhmä on omatoiminen, eli treeneissä ei ole mukana varsinaista valmentajaa tai ohjaajaa.

Syyskausi 2.9.-9.12.

Keskiviikkoisin klo 18.30–20.30

Paikka: Validia Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B
Yhteyshenkilö: Anna Pasanen pasanenanna@gmail.com / 0400648620

Kausimaksu HIY:n jäsenille 41€ ja 82€ ei-jäsenille.

PYÖRÄTUOLISALIBANDY

Ryhmä on toistaiseksi tauolla osallistujien vähyyden vuoksi.

SULKAPALLO

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

Sulkapalloa voivat harrastaa liikuntavammaiset henkilöt pyörätuolista tai pystystä pelaten. Kunnon kohoamisen lisäksi kuntoilijoilla on hyviä kokemuksia vammaissulkapallosta: Hyvä ryhmähenki, vilkas mieliteiden vaihto, mukavaa ajankulua, uudet kaverit sekä liikunta itsessään.

Syyskausi 5.9.–19.12. (tuntia ei ole 17.10., 21.11. ja 12.12.)

Lauantaisin klo 10–12

Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10



Yhteyshenkilö:

Anja Kima anja.kima@welho.com / 041 440 5315
Kausimaksu HIY:n jäsenille 35 € ja 70 € ei-jäsenille.

**VAMMAISTEN LASTEN JA NUORTEN
SULKAPALLOKERHO (10–22 V)**

Syyskausi 5.9.–19.12.

(tuntia ei ole 17.10., 21.11. ja 12.12.)

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!)

Tuolijooga on muunnelma perinteisestä joogasta, jossa asennot tehdään soveltaen niiden vaikeusasteen vähentämiseksi. HIY:n joogatunneilla tehdään liikuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä liikkeitä hengityksen tahdissa. Tunti on rauhallinen ja lisää tietoista läsnäoloa. Tuolijooga soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Tunnille tarvittavat joustavat, mukavat vaatteet ja avoimen mielen. Joogatunnit striimataan (vain ohjaaja), joten voit joka kerta valita tuletko paikan päälle vai joogaatko kotona.

Syyskausi 2.9.–9.12.

Keskiviikkoisin klo 15–16

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali ja Teams

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton ja avoin kaikille liikuntaesteisille helsinkiläisille.

TUOLIJUMPPA

Tuolijumppa on matalan kynnyksen liikkumista. Tuolijumpan on tarkoitus kannustaa ja motivoida liikkumaan ryhmässä yhdessä. Ryhmässä tehtävät liikkeet ovat yksinkertaisia ja helppoja. Minkään raajan puute, liikkumattomuus tai liikuntarajoite ei ole este osallistumiselle, ohjaaja neuvoo kullekin sopivan sovelluksen liikkeistä. Tuolijumppa sopii ihan kaikille!

Syyskausi 3.9.–10.12

Torstaisin klo 11.45–12.45

Paikka: Voudintien toimintakeskuksen sali

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. HIY:n vesijumpassa 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.

Syyskausi 5.9.–19.12. (tuntia ei ole 17.10., 21.11. ja 12.12.)

Paikka: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Helsinki

Yhteystiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240

Ryhmä on maksuton, mukaan mahtuu 16 henkilöä.

Helsingin kaupungin vammaisneuvonta tutuksi

Kevään ensimmäiseen Toivekahvilaan oli saatu asiantuntija Helsingin kaupungin vammaisneuvonnasta. Roosa Suutarla vastasi ennakoon lähetettyihin kysymyksiin ja kertoi palveluista, joita vammaispalvelujen kautta on mahdollista hakea. Tähän artikkeliin on koottu lyhyesti jäseniämme koskevia ohjeita vammaispalveluun liittyen.

VAMMAISTEN sosiaalityössä työskentelee vammaispalvelun ja kehitysvammahuollon sosiaalityöntekijöitä, sosiaaliohjaajia ja johtavia sosiaalityöntekijöitä, omaishoidon tuen, liikkumisen tuen sekä henkilökoh-taisen avun työnantajamallin sosiaaliohjaajia ja toimis-tosihteereitä. Henkilöstöä on yhteensä noin 100.

Vammaisneuvontapalvelu on tarkoitettu ensisijaisesti asiakkaille, joilla ei ole vielä omaa työntekijää vammais-ten sosiaalityössä sekä heidän omaisilleen/läheisilleen. Neuvonnan yhteystiedot löytyvät seuraavalta sivulta.

VAMMAISNEUVONNAN TEHTÄVÄT

Pääasiassa ohjaamme asiakkaitamme palveluiden hake-misessa. Annamme ohjausta myös asiakkaan omaisille, muulle verkostolle sekä yhteistyökumppaneillemme.

- Mietimme asiakkaiden kanssa heille sopivia palveluita.
- Autamme hakemusten täyttämässä.
- Tarvittaessa ohjaamme eteenpäin muiden palveluiden piiriin.

ASIAKKAAT

Vammaispalvelun asiakkaita ovat vammaiset henki-löt, joilla on sairauden tai vammaisuuden aiheuttama haitta (pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisen elämän toiminna fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen, sosiaalisen tai aisteihin liittyvän toiminta-rajoituksen vuoksi) ja kehitysvammaiset henkilöt sekä autismin kirjon henkilöt.

Uuden vammaispalvelulain (1.1.2025) myötä palve-luihin tuli muutoksia. Vanhat päätökset ovat voimassa siirtymäajan vuoden 2027 loppuun asti ellei päätöstä ole tarvetta päivittää siirtymäaikana. Vammaispalvelu-lain perusteella järjestetään palveluita vain, jos muussa

laissa tarkoitetut palvelut eivät ole henkilön yksilöllisen palvelutarpeen ja edun kannalta sopivia ja riittäviä.

Vammaispalvelulain mukaisia erityispalveluja järjeste-tään vammaiselle henkilölle, jos hän täyttää:

- vammaispalvelulain soveltamisalassa määritellyt kriteerit ja
- palvelukohtaiset myöntämiskriteerit.

PALVELUITA

Subjektiivisiin oikeuksiin kuuluvat palvelut ja määrära-hasidonnaiset palvelut ja tukitoimet:

Erityisen järjestämisvelvollisuuden piiriin kuuluvat palvelut (eli subjektiiviset oikeudet)

- Valmennus
- Henkilökohtainen apu
- Erityinen osallisuuden tuki
- Tuettu päätöksenteko
- Vaativa moniammatillinen tuki
- Asumisen tuki
- Lapsen asumisen tuki
- Esteettömän asumisen tuki
- Lyhytaikainen huolenpito
- Päivätoiminta
- Kehitysvammaisten henkilöiden työtoiminta
- Liikkumisen tuki
- Taloudellinen tuki hengityslaitteen varassa olevalle henkilölle

MÄÄRÄRAHASIDONNAISET PALVELUT

- Taloudellinen tuki (32 §)
- Muut lain tarkoituksen toteuttamiseksi tarvittavat



HIY:n Toivekahvilat ovat suosittuja.

palvelut ja taloudelliset tukitoimet (34 §)

- Osana vammaisen henkilön omaa valmennusta järjestettävä vammaisen henkilön perheen tai muun hänelle läheisen henkilön muuvalmennus (7§§5 momentti)

PALVELUIDEN HAKEMINEN

Voit hakea palveluita monella tavalla. Hakemukseen on liitettävä alle vuoden vanha lääkärinlausunto (esim. B tai C-lausunto) tai muu terveydenhuollon lausunto, josta selviää tämänhetkinen terveydentila ja toimintakyky.

- Kirjallisesti vammaispalvelu-hakemuslomakkeella, liikkumisen tuen hakemuksella tai omaishoidon tuen hakemuksella.
- Ottamalla yhteyttä vammaisneuvontaan, jossa voidaan neuvoa ja auttaa hakemuksen täyttämässä.
- Tarvittaessa olemalla yhteydessä oman asuinalueen vammaisten sosiaalityön sosiaalityöntekijään tai sosiaaliohjaajaan.
- Maisan kautta (ei alle 18-vuotiaiden ja liikkumisen tuen hakemukset).
- Uudet hakemukset mahdollista lähettää suojatulla sähköpostilla Securemail.hel.fi sotepe.vammaisneuvonta@hel.fi

Vammaisneuvonta on erittäin hyödyllinen palvelu, jota kannattaa hyödyntää erityisesti tilanteissa, jossa siinä ei vielä ole omaa työntekijää vammaisten sosiaa-

lityössä. Mutta neuvontaa saavat siis myös omaiset ja läheiset. Kun kyse on todellakin neuvonnasta, kannattaa sitä hyödyntää, jos mietit olisitko oikeutettu johonkin palveluun. Kyse on helsinkiläisille maksuttomasta palvelusta!

!INFO

Helsingin kaupungin vammaisten sosiaalityö toimii alueellisissa tiimeissä. Ajantasaiset yhteystiedot löytyvät esimerkiksi ulkoisilla internet-sivuilla (<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/vammaispalvelut/neuvonta-ja-ohjaus/vammaisneuvonta>) Nämä tiedot on otettu kaupungin sivuilta huhtikuussa 2026.

Vammaisneuvonta

Numerossa 09 310 32889

- Ma, ke ja pe klo 9–11
- Ti ja To klo 9–11 ja 12–14

Voit jättää soittopyynnön järjestelmään arkipäivisin klo 7–18. Soitamme sinulle edellä mainittujen vammaisneuvonnan aukioloaikojen puitteissa ja yritämme tavoittaa sinut kahdesti.

Neuvontaa ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 14–16

Osoite: Itäkadun perhekeskus,

Tallinnanaukio 1, 1. kerros

Ilmoittaudu paikan päällä vahtimestarille.

JOYERIDERDesigned for Two,
Built for Joywww.joyerider.fiMaaailman ensimmäinen sähkökäyttöinen,
kahdelle suunniteltu pyörätuoli **JoyEider**

- Kahdelle suunniteltu (kantavuus 200 kg)
- Kokoonkasattava (Mitat kasattuna: 87 x 35 x 75 cm)
- Käyttäjä voi itse ohjata pyörätuolia, tai siirtää ohjauksen avustajalle

Max nopeus: 10 kmh
Toimintamatka: 25 kmPaino: 26 kg
Akun paino: 3.9 kgTiedustelut: J & K International Oy • 0400 622 238 • jarmo@jki.fi**Digitulmiin ei tarvita
tuuria, vaan luuria**Kaipaako selväsanaista, luotettavaa apua
tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden
käyttöön? Olemme Helsingin kaupungin
digituessa juuri sinua varten. Ja autamme maksutta
– puhelimessa, chatissa ja palvelupisteillä.**Soita Digitukeen: 09 310 10011****Tai chattaa: digituki.hel.fi****Ma-to klo 9–16****Helsinki****Luotettavasti perille
koulutettujen
kuljettajien kyydissä.**

- Kela-taksi
- VPL- ja SHL-taksi
- Kuluttaja-taksi

Kela-taksien tilaukset
Uudellamaalla: 0800 05150
(maksuton palvelu suomeksi)**Kuluttaja-taksien**
tilaukset: 0100 7300
(2,96 € + 0,29 € / 10 s + pvm/mpm) **LÄHITAKSI**

(Suomen LähiLogistiikka oy)





UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Etunimet Sukunimi
Syntymäaika Lähiosoite
Postinumero Postitoimipaikka
Puhelin Sähköposti
Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ muu
Asiointikieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ englantia ☐ muu

Jäsenlaji ☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi ☐ Liityn kannatusjäseneksi

☐ Haluan vaihtaa yhdistystä (vaihtaessaan paikallista jäsenyhdistystä jäsenen tulee erota aiemmasta paikallisyhdistyksestä)

Jäsenyhdistys johon haluan liittyä

Jäsenmaksusi määräytyy jäsenyhdistyksen mukaan.

☐ Haluan It-lehden jäsenetuna ☐ En halua It-lehteä jäsenetuna ☐ Tilaan kannatusjäsenenä It-lehden hintaa 53 €/vuosi

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Suostun ylläesitettyjen henkilötietojen 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 vammainen tai toimintaesteinen henkilö ☐ Olen fyysisesti vammaisen tai toimintaesteisen henkilön omainen
☐ Haluan edistää Invalidiliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta-ajatuksen toteutumista ja hyväksyn yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt

Toimintakyky- ja osallistumisrajoitteeni on

- ☐ Tapaturman aiheuttama ☐ Sairauden aiheuttama ☐ Synnynnäinen

Ensisijainen diagnoosi, joka aiheuttaa toimintakyky- ja osallistumisrajoitteita**Ensisijaiset apuvälineet****SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS**

Annan suostumukseni Invalidiliitolle ylläolevien terveydentilaan liittyvien tietojen tallentamiseen EU:n tietosuojasetuksen artiklojen 5, 7 ja 9 mukaisesti. Tiedostan, että minulla on oikeus peruuttaa näiden tietojen käsittely ilmoittamalla siitä kirjallisesti Invalidiliitolle. Alle 13-vuotiaan puolesta suostumuksen vahvistaa huoltaja.

Paikka ja päiväys Allekirjoitus

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ

Yhdistyksen nimi

Jäseneksi hyväksymisaika Jäsennumero





HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS RY:N

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: MA 23.11. KLO 18-19.30, KAHVITARJOILU KLO 17

PAIKKA: VOUDINTIE 6, HELSINKI

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

Kokoukseen järjestetään etäyhteys Teams-ohjelmalla.
Virallinen osallistuminen ja äänestäminen
on mahdollinen tietoliikenneyhteyksin.

Jos aiot olla etänä, muista ilmoittautua
viimeistään pe 20.11. toimisto@hiy.fi / 09 7206 240

TERVETULOA!