



# Helsingin Invalidien Yhdistys ry

---

KATSO LISÄTIEDOT

[WWW.HIY.FI](http://WWW.HIY.FI)

# HIY:n jäsenenä saat

- paljon harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia;
- neuvontaa ja koulutuksia tietotekniikkaan liittyen (älypuhelin, tietokone ja muut sähköiset laitteet);
- neuvontaa vammaispalveluun ja Kelan palveluihin liittyvissä hakemuksissa;
- mahdollisuuden yhdistyksen vuokra-asuntoon;
- mahdollisuuden yhdistyksen esteettömän lomamökin vuokraamiseen;
- yhdistyksen oman Täyttä Elämää –lehden sekä
- Invalidiliiton koulutusta, kuntoutusta, neuvontapalvelua ja IT-lehden – näistä Aapo kertoikin jo!

# HIY pähkinänkuoressa

## Hallitus

- puheenjohtaja Kristiina Karhos
- varapuheenjohtaja Markku Poikela
- Heikki Aulio
- Kirsi Chime
- Pekka Hätinén
- Kari Kullberg
- Tuula Partanen
- Antonio Saha
- Viktoria Welling
- Marjaana Väre

## Henkilökunta:

- toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa
- talous- ja kiinteistöpäällikkö Marko Varjonen
- taloussihteeri Matti Karppinen
- toimistosihteeri Inge Ivask
- digipalveluneuvoja Jouni Ahonen

Toimintakeskuksessa toimisto, juhlasali ja kerhohuone

Voudintiellä toimii myös HIY:n 100 %  
omistama Avustajavälitys Oy

# Avustajavälitys Oy

- Avustajavälitys Oy on Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n kokonaan omistama, henkilökohtaista apua liikunta- ja toimintaesteisille henkilöille tarjoava yritys.
- Tarjoaa henkilökohtaisen avun palvelua laajasti Helsingin ja Uudenmaan alueella, mutta palvelua on saatavilla myös muilla hyvinvointialueilla. Voit olla palveluseteli- tai itse maksavana asiakkaana. Kts lisää [Avustajavälitys.fi](http://Avustajavälitys.fi)



# Vuokra-asunnot

HIY omistaa Koskelassa ja Myllypurossa kolmessa kiinteistössä esteettömiä vuokra-asuntoja yhteensä 149 kpl. Asuntoja vuokrataan yhdistyksen jäsenille.

Lisätiedot: [www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/](http://www.hiy.fi/yhdistys/asunnot/)



Tuulimyllyntie 5, Myllypuro



Juhana-herttuan tie 17, Koskela



Voudintie 6, Koskela

# Hevossalmen lomakylä

Hevossalmen lomakylä on kaikkien yhdistyksen jäsenten ja ystävien kesänviettopaikka Laajasalossa. Lomakylä on auki toukokuun alusta syyskuun loppuun. Alueella on vuokrattavia mökkejä ja siellä voi käydä myös ihan päiväselteään. **Mökkivaraukset 3.3. alkaen toimistolta:**

**09 7206 240 / [toimisto@hiy.fi](mailto:toimisto@hiy.fi)**

Päärakennuksessa on hyvät ruoanlaittomahdollisuudet, pyykinpesumahdollisuus ja kaksi suihkua + vessat. Saunarakennuksessa on sauna, tilavat suihkutilat, takkahuone ja lasitettu terassi.



# Hevossalmen lomakylä / isot mökit nro 16 ja 17



## Pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia 2-3 hengen lomamökit

- inva-wc, suihku, televisio, kahvinkeitin, mikro, pienoiskeittiö ja jääkaappi
- sängyissä on peitot ja tyynyt, mutta lakanat vuokralaiset tuovat mukanaan



## Mökkien 16 ja 17 vuokra kesällä 2025

- kesä-, heinä- ja elokuu 55 € / vrk
- toukokuussa 50 € / vrk
- syyskuussa 45 € / vrk
- touko- tai syyskuu 950 €/kk



# Hevossalmen lomakylä / pikkumökit



## **Osa mökeistä on pyörätuolinkäyttäjälle soveltuvia**

- minimivarustus, 1-2 sänkyä patjoineen, pöytätaso ja tuoli ja sähköpatteri
- jääkaappi, mikro, kahvinkeitin
- mökeissä ei ole peittoja eikä tyynyjä, vaan vuokralaiset tuovat ne mukanaan
- ruoanlaittomahdollisuus ja wc- ja suihkutilat käytettävissä päärakennuksessa

**Eri mökeissä hieman erilaiset vuokrausajat (1vrk-puoli kesää)**

**Kysy lisää toimistosta!**





# Hevossalmen lomakylä / puistojumppa



Kesä-elokuun keskiviikkoisin klo 14-15.

Jumppa suoritetaan tuolilla istuen, se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jumppaajille. Kukin liikkuu omien mahdollisuuksiensa mukaan.

Maksuton ryhmä. Oma juomapullo mukaan.

Ilmoittautua ei tarvitse!

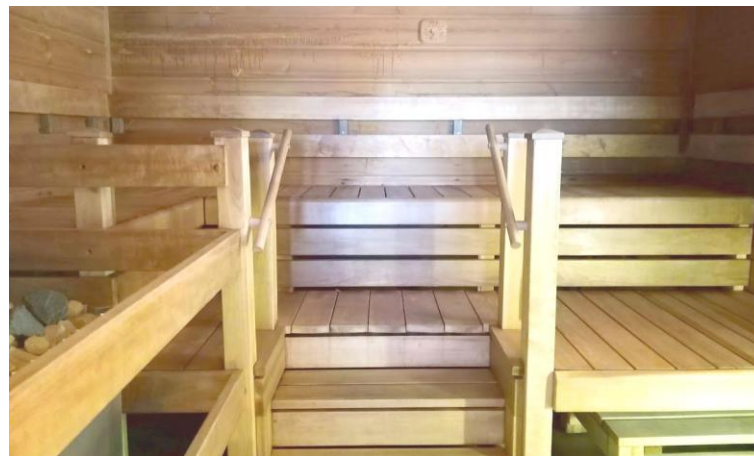
Jumppaa ei järjestetä sateella. Jos sää on huono, tarkista lomakylän valvojalta toteutuuko jumppa puh 045 657 8867

# Hevossalmen lomakylä / sauna



Keskiviikko- ja lauantaisauna 5 € / henkilö  
(mökin varanneille keskiviikon saunavuoro sisältyy mökin vuokraan).

Ke klo 15-17 naiset, klo 17-19 miehet  
La klo 14-16 naiset, klo 16-18 miehet



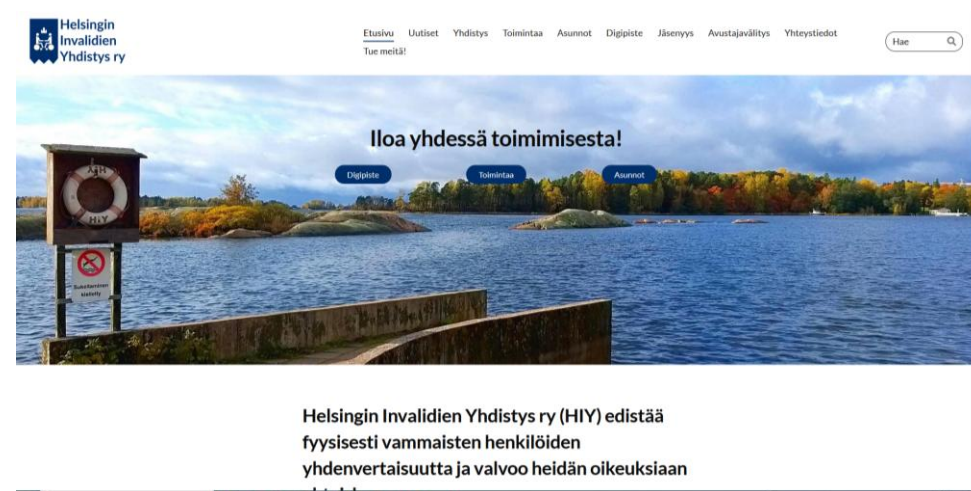
# Digipisteen palvelut

- Digipisteellä usein neuvottuja asioita ovat esimerkiksi älypuhelimien käyttö ja asetukset, Kelan sähköiset palvelut, kuvien siirtäminen laitteesta toiseen ja muut arkiset ongelmat. Digipisteellä neuvotaan aiheita laidasta laitaan, tyhmiä kysymyksiä ei ole.
- Neuvontaa myös vammaispalveluun ja Kelan palveluihin liittyvissä hakemuksissa.
- Kesä-elokuussa Jouni neuvoo Hevossalmissa!
- Varaa aika Jounilta etukäteen!
- Lisätiedot: [www.hiy.fi/digipiste/](http://www.hiy.fi/digipiste/)



# HIY viestii!

- Kotisivut
  - Sähköinen uutiskirje
  - Täyttä Elämää -lehti 4 krt / vuosi
  - Instagram -sivut
  - Facebook -sivut
- ✓ Helsingin Invalidien Yhdistyksen viralliset sivut
  - ✓ Keskusteluryhmä Helsingin Invalidien Yhdistys ry:n jäsenille
  - ✓ Heppari lomakylä



## Kokoontumisrajoitukset jatkuvat

Etelä-Suomen aluehallintovirasto jatkaa Uudenmaan liikunta- ja virkistystilojen sulkua 7.2. asti. Tämä tarkoittaa valitettavasti sitä, että HIY:n harrastus- ja liikuntaryhmät alkavat aikaisintaan 8.2.

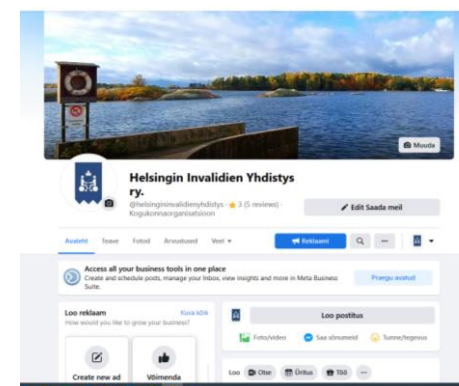
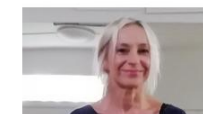
[Lue lisää](#)



[Lue lisää](#)

## Maksuton etätuolijooja jatkuu.

Tarjoamme mahdollisuuden osallistua etänä tuolijoojaan, jota rajoitusten helpotettaa jatketaan keskiiviikkoin





# Harrastus- mahdollisuuksia

---

KATSO LISÄTIEDOT

[WWW.HIY.FI/TOIMINTAA](http://WWW.HIY.FI/TOIMINTAA)

# Voudintiellä tapahtuu



## **Maanantaisin**

ASAHI klo 10-11

Maalauskerho klo 12-15

Kuntonyrkkeily klo 17.30-18.30 (10.2.-3.3.)



## **Tiistaisin**

Boccia klo 12-15

Kädentaidoista lautapeleihin –kerho 14.30-17.00 (joka toinen tiistai)



## **Keskiviikkoisin**

Tuolijooga klo 15-16

Canasta klo 12.30-18

## **Torstaisin**

Tuolijumppa 11.45-12.45

Torstaikerho klo 12.45-14.15

# Vertaistukiryhmiä

- Keskusteluryhmä henkilökohtaisten avustajien työnantajille / Teams
- Hyväikäiset vammaiset naiset- keskusteluryhmä / Voudintie

Lue lisää [www.hiy.fi/toimintaa/vertaistoiminta/](http://www.hiy.fi/toimintaa/vertaistoiminta/)



# Muulla kokoontuvia liikuntaryhmiä

- Pyörätuolisalibandy maanantaisin klo 19-20.30 / Validia Synapsia-talo
- Sulkapallo lauantaisin klo 10-12 / Ruskeasuon liikuntahalli
- Pyörätuolirugby keskiviikkoisin klo 18.30-20.30 / Validia Synapsia-talo
- Istumalentopallo torstaisin klo 19-21 / Siltamäen ala-aste
- Kuntosalivuoro torstaisin klo 18-20 / Validia Synapsia-talo
- Pyörätuolikoripallo torstaisin klo 18-20 / Validia Synapsia-talo
- Vesijumppa lauantaisin klo 14-14.45 / Kampin liikuntakeskus

<https://www.hiy.fi/toimintaa/liikuntaryhmat/>





# Teemalliset toivekahvilat!



Tapahtuman aikana nautitaan kahvia ja pientä purtavaa, kuullaan asiantuntijan kertovan illan aiheesta ja keskustellaan yhdessä.

Kaikki toivekahvilat pidetään HIY:n toimintakeskuksessa, osoitteessa Voudintie 6, klo 17-18.30.


Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilmoittautumaan viimeistään saman viikon maanantaina toimisto@hiy.fi / 09 7206 240.

Tilaisuuksiin järjestetään Teams-yhteys.


## MENU

 KE 5.2. INVALIDILIITON JA  
HIY:N PALVELUT JÄSENILLE


Aapo Rantanen Invalidiliitto ry  
ja Pirjo Virtaintorppa HIY ry  
(ilmoittaudu viimeistään 3.2.)

 KE 2.4.  
VAALIPANEELI

Kuntavaalit 2025  
(ilmoittaudu viimeistään 31.3.)

 KE 5.3.  
HENKILÖKOHTAINEN APU

- miten sitä saa ja millaista se  
voi olla, Niko Rantonen ja Piia  
Pyykkönen, Avustajavälitys Oy  
(ilmoittaudu viimeistään 3.3.)

 KE 7.5.  
HOITOTAHTO JA  
TESTAMENTTI

Kristiina Karhos, HIY:n  
puheenjohtaja  
(ilmoittaudu viimeistään 5.5.)

Tervetuloa!

# Kulttuuritoimikunta Kultura

Järjestää paljon toimintaa vuoden kuluessa

- Käyntejä näyttelyissä ja konserteissa
- Kesäteatteriretki
- Lukupiiri
- ... ja paljon muuta!



kuva ja teksti www.didrichsenmuseum.fi/

Tervetuloa Kulturan kanssa Didrichsenin taidemuseoon!

**REIDAR SÄRESTÖNIEMI 100 VUOTTA**

opastettu näyttely perjantaina 4.4. klo 12.

Didrichsenin taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1, Helsinki

Pe 2.5. klo 10 alkaen

**KULTURAN KANSSA  
MUSIIKKITALOON**



**RSO:N KENRAALIHARJOITUKSEEN**

MANNERHEIMINTIE 13 A (TILAISUUS ON MAKSUTON)



**KULTURA JÄRJESTÄÄ:  
TERVETULO A IFK KOTIOTTELUIHIN!**

Lähde mukaan seuraamaan jännittävää liiga kiekkoa Helsingin jäähallille (Nordis) tai osta liput joululahjaksi.

**Ottelut:**

Keskiviikkona 11.12. klo 18.30 HIFK-KooKoo  
Keskiviikkona 29.01. klo 18.30 HIFK-Ässät

**LIPUT:**

Katsomo A7 liput 22.50  
inva-katsomo 12.50  
Lippuja rajoitetusti



Sitovat ilmoittautumiset: Tuula Partanen: tuula.partanen91@gmail.com tai puh 045 139 6068 arkisin kello 18-20

Maksu HIY:n tilille FI59 8000 1000 0574 80, viestikenttään: "Iätkä" ja osallistujan nimi. Maksu: heti ilmoittautumisen jälkeen



# Tule mukaan, osallistu!

---

VOIT ANTAA PALAUTETTA KOTISIVULLAMME

[WWW.HIY.FI/JASENYYS/PALAUTE](http://WWW.HIY.FI/JASENYYS/PALAUTE)