



INVALESTI

4/2013

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti

Perinteinen joulujuhla 14.12.
Viertolan koululla
Kts. takakansi

Vantaan Invalidien ja
Lionsliiton yhteistyö! s. 5

ISSN 1457-9490

Askartelukerhon JOULUMYYJÄISET

Korson S-marketin aulassa
osoite Maakotkantie 19
lauantaina 30.11.2013
klo 9.00-17.00

Myynnissä kerholaisten tekemiä
joulukoristeita, käsitöitä,
kuivakakkuja ym.



PIKA-ARPAJAISET
arvan hinta
1 euro

Sisältö

Toimitustiedot.....	2
Joulumyyjäiset.....	2
Pääkirjoitus.....	3
Puheenjohtajalta.....	4
Toimisto tiedottaa.....	4
Joukostamme poisnukkuneet ahertajat.....	5
<i>Ulla Tapaninen</i>	
Lionsien ja Vantaan Invalidien yhteistyö.....	5
Tapahtumakalenteri.....	6
Kuvataidekerho Markkulassa.....	7
<i>Minna Marttinen</i>	
Jäsentenvälistä kisailua.....	7
Jäsenilta.....	8
<i>Jouni Kaukonen</i>	
Miehet keittiössä.....	9
<i>Jouni Kaukonen</i>	
Jäsenhakemus.....	10
Hallitus 2013 ja toimikunnat.....	11

INVAVIESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti
N:o 4/2013, 29. vuosikerta

Päätoimittaja:

Jouni Kaukonen
GSM 040 595 6837
jouni.kaukonen@pp.inet.fi

Toimitus, osoitteenmuutokset:

Vanha Kuninkaalantie 5
01300 Vantaa
Puh. (09) 823 4659
Faksi (09) 823 1340
toimisto@vantaaninvalidit.fi

Painopaikka ja taitto:

Tikkurilan Paino Oy

Levikki/kohderyhmät:

Vantaan Invalidit ry:n jäsenet
Vantaan kaupungin eri virastot
ja laitokset
Yritykset ja ilmoittajat

Ilmoitusmyynti:

Toimisto puh. (09) 823 4659
toimisto@vantaaninvalidit.fi

Laskutus:

Toimisto
Vanha Kuninkaalantie 5
01300 Vantaa
Puh. (09) 823 4659
Faksi (09) 857 4872
toimisto.visu@vantaaninvalidit.fi

VANTAAN INVALIDIT ry
Fyysisesti vammaisten
yhdysside Vantaalla

Perustettu v. 1970

Invalidiliiton jäsenyhdistys

Toimisto:

Vanha Kuninkaalantie 5
01300 Vantaa
Aukiolo: ma-pe klo 10-14
Puh. (09) 823 4659
Faksi (09) 823 1340
toimisto@vantaaninvalidit.fi
www.vantaaninvalidit.fi

Jäsenasiat, neuvonta, tiedotus ym:

Toimistonhoitaja
Puh. (09) 823 4659
toimisto@vantaaninvalidit.fi

Puheenjohtaja: Eeva Pitkänen
Puh. 050 563 7454
eeva.pitkanen@ovi.com

Vantaalla eletään haasteellisia aikoja. Velkaa on miljardin luokkaa eikä kunnallisveroa ensi vuonna korotettane. Nähtäväksi jää, miten kunta kykenee vastaamaan velvoitteistaan niitä kohtaan, jotka apua kuntalaisten joukossa eniten tarvitsevat. Tähän joukkoon kuulumme myös me vammaiset ja vaikeavammaiset, joista ainakin jälkimmäinen ryhmä on kooltaan marginaalinen. Vammaisten subjektiivisiin oikeuksiin kajoamista tulee kavahtaa, ja tähän tuskin ryhdyttäneen. Tule joulu kultainen...

Invalidiliiton Etelä-Suomen aluutorilla Hämeenlinnassa 5.10. puhuneen liiton projektipäällikkö Tiina Lappalaisen mukaan tällä hetkellä ajankohtaista on, että YK:n vammaisten ihmisten oikeuksia koskeva yleissopimus vahvistettaisiin Suomessa. Tässä on odotettavissa edistymistä vielä tänä vuonna, asiaan vaikutetaan yhdessä muiden vammaisjärjestöjen kanssa. Myös apuvälineasetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineistä saa hänen kertomansa mukaan uuden ohjeistuksen. Yhtenä tavoitteena on edistää avustajakoirien asemaa ja auton hankinnan tukemisen kehittämistä. Asetus koskee myös asumisen apuvälineitä. Hyvin ajankohtaista Lap-

palaisen mukaan tietysti on sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestäminen. Toivottavasti meillä Vantaalla päästään siihen, että palvelujen saata- vuudesta eivät vammaiset joudu olennaisesti tinkimään. Onhan hoitotakuukin olemassa.

Ensi vuoden alusta lukien Invalidiliitossa tehostetaan entisestään alueellista vaikuttamista. Tämä tarkoittaa muun muassa lisääntyvää yhteistyötä alueellisten yhdistysten välillä ja Invalidiliiton vaikutusvallan käyttämistä entistäkin paremmin epäkohtien julki tuomiseen ja korjaamiseen. Uusi liittovaltuusto ja liittohallitus joutuvat Invalidiliitossa melkoisen paikan eteen, jotta pystyvät vastaamaan toimintaympäristön lisääntyviin vaateisiin.

YK:n päivänä 24.10. Sipoossa puhunut Invalidiliiton lakimies Henrik Gustafsson puolestaan kertoi, että YK:n vammaissopimuksen juuret juontavat YK:n Ihmisoikeuksien julistuksesta. Hänen mukaansa vammaisten ihmisoikeudet eivät ole toteutuneet täysimääräisesti aiempien ihmisoikeussopimusten myötä. Maailman ihmisistä katsotaan 15 prosenttia olevan eri tavoin toimintarajoitteisia. YK:n vammaisten ihmisoikeussopimus ei perusta



Jouni Kaukonen, Päätoimittaja

ihmisoikeuksia vaan varmistaa, että ihmisoikeudet kuuluvat jokaiselle ihmiselle.

Puheessaan Gustafsson totesi, että Valtakunnallinen vammaispoliittinen ohjelma 2010-2015 antaa vahvan signaalin vammaisten oikeuksien toteuttamisesta käytännön tasolla. YK:n vammaissopimus on juridinen väline lisäten valtion sitonaisuutta toteuttaa vammaisten ihmisoikeuksia täysimääräisesti. Se on samalla myös poliittinen väline. Valtakunnallisessa vammaispoliittisessa ohjelmassa on yhdeksän eri ministeriön hallinnonalalta 22 konkreettista toimenpide-ehdotusta 14 eri elämäalueelta toteutettavana 2015 loppuun mennessä. Gustafssonin mukaan tarkoitus on valtavirtaistaa vammaiskysymys: se ei ole pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollon asia.

Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta kaikille Invaviestin lukijoille!

Jouni Kaukonen





Eeva Pitkänen, puheenjohtaja

Vuosi on taas kallistumassa kohti loppuaan. Nyt eletään pimeintä aikaa, mutta samalla mennään kohti valoisampaa ja vuotta 2014. Lunta ei vielä näy tätä kirjoittaessani, mutta varmasti siitäkin saadaan nauttia.

Merkittävät asiat vaihtelevat elämän tilanteiden ja ikäkausien myötä. Lapsena ja nuorena aikaa tuntui olevan äärettömästi, vaikka koko ajan

olikin kiire. Vuosien saatossa arjen suhteellisuus ja rajallisuus alkaivat kuitenkin kirkastua ja kiire hellettä.

Aika ja ajan antaminen on tärkeää niin meille itsellemekin kuin läheisillemme.

Yhdistyksemme toiminta pohjautuu aikaan, joka annetaan vapaaehtoisesti. Jäsenemme ovat tehneet päätöksen antaa kallista aikaansa yhteisten asioiden edistämiseksi. Tähän perustuu järjestötoiminta, edunvalvontatyömme, harrastustoimintamme ja vapaaehtoistyömme, päivästä, vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen.

Ajan antamisen merkitys korostuu suurten juhlahpyhien lähestyessä. Läheisyyden ja huomioiduksi tule-

misen tarve kasva. Meillä Suomessa Joulu on yksi niistä hetkistä, jolloin ei toivoisi kenenkään olevan yksinäinen.

Ajan antamisella; pysähtymällä viereen, kuuntelemalla ja vain läsnäolemalla voi antaa onnellisen hetken toiselle.

Siispä toivotankin kaikki yhdistyksemme jäsenet yksin tai perheineen viettämään yhteistä joulujuhlaa 14. joulukuuta Viertolan koululle (ilmoitus takakannessa) joulupuron, torttukahvien sekä jouluisen ohjelman merkeissä.

Lopuksi haluan vielä kiittää kaikkia kuluneesta vuodesta ja toivottaa Hyvää Joulua ja Onnea Vuodelle 2014!



Joukostamme poisnukkuneet ahertajat

Keväällä 18.5. nukkui pois *Jutta Sundqvist*. Hän ehti täyttää 77-vuotta vain 10 päivää aikaisemmin. Muistamme Jutan aktiivisena jäsenenä. Hän toimi ahkerana askartelukerhossa ja oli mukana kaikissa tapahtumissa. Ei tarvinnut miettiä kuka keittää kahvin, sehän oli Jutta. Markkulasta tuntuu puuttuvan jotain, kun siellä ei enää näy Jutan iloista hymyä.



Elokuussa poistui luotamme *Sauli Viita* 83-vuoden iässä. Sauli veti torstaisin pyörätuoli jumppaa Myyrmäessä. Mottona oli, jos sinulla liikkuu sormenpää tai isovarvas olet tarpeeksi hyvä kuntoinen tulemaan mukaan. Hänen myönteinen elämänsenteensa toi iloa monille kanssaeläjille.



Lokakuun ensimmäisenä päivänä jätti meidät *Elizza Skogster* 72-vuotiaana. Useiden vuosien ajan aktiivisesti yhdistyksessä toimittuaan hän osallistui Länsi-Vantaan jaoston toimintaan voimiensa mukaan. Meille niin rakas Lizza nukkui pois omassa kodissaan, toiveensa mukaan. Toinen toive oli pääsystä rakkaansa Åken luo ja sitä mekin toivomme

Ulla Tapaninen



TOIMISTO TIEDOTTAA

Toimisto on avoinna arkisin klo 10.00 – 14.00
puh. (09) 823 4659, sähköposti toimisto@vantaaninvalidit.fi,
www.vantaaninvalidit.fi

TOIMISTO ON SULJETTU 20.12.- 7.1.2013

Kymppi takaisin Vantaan kaupungin järjestämistä erityisliikunta-maksuista! Vantaan Invalidit ry maksaa puolet jäsenen maksamasta Vantaan kaupungin erityisryhmille järjestämistä jumpista/ kuntosalimaksuista. Maksu 10 euroa/kausi maksetaan kuittia vastaan yhdistyksen toimistolta. Lisätiedot toimistolta arkisin klo 10-14 puh. (09) 823 4659.

Kansainvälistä Vammaistenpäivää vietetään 3.12.2013

Vantaan Invalidit ry järjestää Askartelukerhon joulumyyjäiset 30.11. Korson S-marketin aulassa klo 9-17 (ks. ilmoitus).

*Kauneimmat kiitokset
merkkipäivänäni
muistaneille!
Aune Menna*

Tikkurilan Terveysaseman

Kahvio

Aukioloaikamme:
ma-to klo 7.30-14.30, **Tervetuloa!**
pe klo 7.30-14.00

TYÖKESKUS Pakkaamiset
Postitukset
Kokoonpanot
Etiköinnit
ym. palvelutehtävät

SOITA JA PYYDÄ TARJOUS!
PUH. 873 6532 FAX 857 4872

Vantaan Koivuhaan teollisuusalueella
Sinikellonpolku 3, 01300 VANTAA
visu@vantaaninvalidit.fi

Suomen Lions-liiton ja Invalidiliiton välinen yhteistyö

Kuten olemme aikaisemmin kertooneet, Invalidiliitto ja Suomen Lions-liitto ovat käynnistäneet yhteistyöhankkeen, jonka tarkoituksena on toteuttaa Lions-liiton teemaa "Me palvelemme".

Tarkoituksena on, että paikalliset Lions-klubit tekevät vapaaehtoistyötä paikallisille invalidiyhdistyksille tai niiden yksittäisille jäsenille.

Tällaisia leijonien tekemiä työtehtäviä voivat olla mm. pihan haravointi, remontointi, ikkunoiden pesu, renkaiden vaihto tai mikä hyvänsä kodin tai pihan pieni askare. Työ on kuitenkin kertaluonteista. Mahdolliset materiaalit ja tarvikkeet hankkii aina jäsen itse.

Nyt on polkaistu käyntiin Vantaan Invalidien ja paikallisten Lions-

klubien välinen yhteistyö! Miettiä siis mitä pieniä töitä paikallisen Lions-klubin jäsenet voisivat tulla tekemään teille. Ottakaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon p. 09-823 4659 tai toimisto@vantaaninvalidit.fi ja kertokaa millaisissa askareissa te tarvitsette apua. Tieto toimitetaan eteenpäin Lionseille ja sieltä ollaan yhteydessä teihin päin.

Tapahtumakalenteri 2013-2014

(muutokset mahdollisia)

MARRASKUU

- To 21.11. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 22.11. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
Ma 25.11. Naisryhmä Markkulassa klo 13.00-16.00, Joulukorttien tekoa
Ke 27.11. Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa
Ke 27.11. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 28.11. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 29.11. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
La 30.11. Askartelukerhon Joulumyyjäiset Korson S-Marketin aulassa klo 9.00 - 17.00

JOULUKUU

- Ti 3.12. Tiistaikerho klo 10.30 – 12.00 Markkulassa, Pikkujoulut kauneimpien joululaulujen merkeissä
Ke 4.12. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
To 5.12. Askartelukerho Markkulassa klo 13.00
Ma 9.12. Naisryhmä Markkulassa klo 13.00-15.00, Pikkujoulut
Ke 11.12. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 12.12. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 13.12. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
La 14.12. Joulujuhla, Viertolan koululla klo 13-15

TAMMIKUU

- Ti 7.1. Tiistaikerho klo 10.30 – 12.00 Markkulassa, Bingo
Ke 8.1. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00- 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
Ke 8.1. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 9.1. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
To 16.1. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Ma 20.1. Naisryhmä klo 13.00-15.00 Markkulassa, Keskustelua
Ke 22.1. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 23.1. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 24.1. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
Ke 29.1. Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa
To 30.1. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 31.1. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30

- + (huom. Jäseniltaa ei ole tammi-, touko-, kesä-, heinä- eikä joulukuussa)
- + jooga maanantaisin klo 14-15 Hakunilan Ikäihmistalolla
- + istumalentopallo ja boccia tiistaisin klo 18.00 – 20.00 ja torstaisin klo 17.00 – 19.00 Kuusikon koululla

HELMIKUU

- Ma 3.2. Naisryhmä klo 13.00-16.00, Askartelua, ilm. Minnalle p.050 576 9997, 27.1. mennessä (maksuton)
Ti 4.2. Tiistaikerho Markkulassa klo 10.30 - 12.00, Laulamme suomalaisia ja ulkomaisia iskelmiä
Ke 5.2. **Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00** Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
To 6.2. **Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa**
Pe 7.2. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
Ke 12.2. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 13.2. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 14.2. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
Ke 19.2. Jäsenilta klo 18.00 - 20.00 Markkulassa (Hengellinen piiri)
To 20.2. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Ke 26.2. Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa
Ke 26.2. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 27.2. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 28.2. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30

MAALISKUU

- Ma 3.3. Naisryhmä klo 13.00-15.00 Markkulassa, Pelipäivä
Ti 4.3. Tiistaikerho klo 10.30 – 12.00 Markkulassa, Pelaamme lautapelejä
Ke 5.3. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
To 6.3. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 7.3. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
Ke 12.3. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 13.3. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 14.3. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
Ke 19.3. Jäsenilta klo 18.00 - 20.00 Markkulassa
To 20.3. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 21.3. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30
Ke 26.3. Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa
Ke 26.3. Tietokoneen käytön ohjausta Markkulassa klo 18.00 – 19.00
To 27.3. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Pe 28.3. Kuvataidekerho Markkulassa klo 10.30.-12.30

Kuvataidekerho Markkulassa jo toista vuotta



Brita Renko, Ulpukat 2013 Akvarelli.

Syksyn myötä Markkulassa käynnistyi myös kuvataidekerho. Viime vuonna kokeiluna alkanut kuvataidekerho on vakiintunut Markkulan toimintaan ja saanut vakikävijänsä. Kerhon ovet ovat auki kaikille kiinnostuneille taitotasosta tai kokeuksesta riippumatta.

Kerholaisten lähtötaso vaihtelee. Osa on aloittanut taiteilun vasta Markkulan kerhossa tyhjältä pöydältä. Aune Menna toteaa, että on ollut ihana huomata itsessään aivan uusia piirteitä ja mahdollisuuksia. Aunen pitkäaikainen haave kuvataiteen harrastamisesta on vih-

doin toteutunut kerhon myötä. Briitta Renkon mielestä Markkulan idylli innoittaa taiteiluun ja rauhoittaa arkikiireiden keskellä. Vapaus tehdä juuri sitä, mitä itse kulloinkin haluaa ja olla oma itsensä on tärkeää. Positiivisena asiana Brita kokee myös kiireettömyyden.

Periaatteina kerholla on vapaus, esteettömyys, hajuttomuus ja luovuus. Kerhossa on mahdollisuus kokeilla akvarellia, akryylimaalaa, vesiliukoisia öljyvärejä, pastelliliitua, lyijykynä ja hiilipiirrosta. Syksyn aikana on mahdollisuus halutessaan kokeilla myös liitupojan tekemistä ja temperamaalaa.

Kerho kokoontuu perjantaisin Markkulassa (Vanha Kuninkaalan tie 5). Kerholaisilta peritään materiaalimaksua 5€. Paikalle voi tulla ilmoittamatta.

Minna Martinen
Lasse Marttisen säätii

Kävely- ja pinnakilpailut pidettiin 4.9. -13 aurinkoisen ja lämpimän sään vallitessa



Tarkkuuskävely

	virheaika	0 sek.
1. Tarja Vanharanta	"	6 "
2. Aune Menna	"	9 "
3. Ilmari Hara	"	12 "
4. Kalevi Mäkelä	"	15 "
5. Erkki Pulkkinen	"	15 "
7. Pentti Järveläinen	"	38 "
8. Sirkka Dahlman	"	42 "
9. Eero Dahlman	"	79 "
10. Pirkko Schroderus	"	98 "

Pinnakilpailu

Naiset	Pisteet
1. Liisa Mäkelä	92
2. Aune menna	91
3. Sirkka Dahlman	81
4. Toini Rissanen	55
5. Eeva Pitkänen	52
6. Ritva Siren	44
7. Pirkko Schroderus	41
8. Tarja Vanharanta	21
Miehet	
1. Erkki Pulkkinen	84
2. Pentti Järveläinen	74
3. Kalevi Mäkelä	74
4. Ilmari Hara	68
5. Eero Dahlman	59

Osteopaatista moneen vaivaan

Osteopaatti Jukka Pennanen vieraili Vantaan Invalidien jäsenillassa kertomassa mahdollisuuksistaan auttaa erilaisissa nivelvaivoissa. Nykyihmisen keho kaipaa riittävästi tavallista perusliikuntaa. Osteopatiassa keho pyritään hoitamaan niin liikkuvaksi, toimivaksi ja joustavaksi kuin mahdollista. Tämä auttaa hermotoimintaan ja verenkiertoon. Niinkään ei puhuta lihasvaivoista kuin nivelsiteistä ja kalvotasoista. Selän jäykkyys voi aiheuttaa myös suoliston toimintaongelmia. Luonto pyrkii itse korjaamaan vaivansa, ja tämän lääkäritkin hyvin tietävät. Aina leikkaus ei ole aiheellinen.



Tyypillinen osteopaatin asiakas on alaselkä- tai niskavaivainen henkilö. Hermostus voi johtua rangan välilevyongelmasta tai vaikka pakaran puristuskohdasta, jos piriformis-lihas on jumittunut. Osteopaattit ja kiropraktikot työskentelevät samalla alueella ja kiropraktikon nimityksen moni tunnistaakin. Osteopatia on nimityksistä vanhin, se on kehittynyt Pohjois-Amerikassa 1870-luvulla. Kiropraktiikka puolestaan on kehittynyt hieman myöhemmin eli 1890-luvulta omaksi koulukunnaksi.

Osteopatia ei ole ristiriidassa lääketieteen kanssa, vaan kyse on toisesta toiminnallisesti näkökulmasta. Lääkäri voi tutkia rakenteen, mutta toiminnallinen ongelma saattaa ilmetä, vaikk

ka rakenteet olisivat kunnossa. Tämän päivän tutkimuskeinot rajoittuvat Pennanen mukaan paljolti rakenteen tutkimiseen. Kelan korvaukseen ei osteopaatin tai kiropraktikon hoidosta kuitenkaan ole oikeutta ilman fysioterapian pätevyyttä. Pennasella on ensimmäisenä perustana kuntohoitajan tutkinto. Kelan korvaustaso on yleisimmin matala. Kiropraktiikan ja osteopatian lainsäädäntö on Suomessa tullut voimaan 1994, jolloin alettiin edellyttää muodollista alan pätevyyttä ja koulutusta alalle. "Tänä päivänä toiminta Pohjoismaissa on vielä hyvin vähäistä. Vasta ennemminkin tulossa", kertoi Pennanen.

Amerikassa osteopaateille annetaan virallinen erikoiskoulutus, Englannissa koulutus on yliopistollinen diplomi-

koulutus, Diplom of Osteopathy. Tämä tutkinto on myös Pennasella, joka on toiminut osteopaattina vuodesta -98. Englannissa ja Keski-Euroopassa toimitaan paljolti yhteistyössä lääkäreiden kanssa sairaaloissa mukana virallisessa hoitojärjestelmässä. Suomessa on liittoon järjestäytyneitä osteopaatteja noin 150. Suomessa yhteistyö lääkäreiden kanssa on lähinnä epävirallista ja henkilökohtaista.

Osteopaattit työskentelevät erityisesti selkien ja nivelongelmien kanssa. He ovat Suomessa täystyöllistettyjä. "Selkävaivat ovat Suomessa tosi yleisiä. Sitteen on isoja niveliä: polvi-, lonkka- ja olkapääongelmia. Hoitamisen mahdollisuus on kyllä aika rajaton, vaikka tämä on se mikä yleisesti mielletään ja tiedetään", kertoi Pennanen. Apua voidaan antaa myös vaikka palleaongelmiin, närstykseen, ongelmat eivät aina ole perinteisiä. "Kuten tiedetään, kehossa kaikki kytkeytyy kaikkeen", hän muistutti. "Lähtökohtaisesti hoidan aina koko kehon, jos puhutaan rangasta, niin ilman muuta koko rangan, mutta myös isot nivelet", selvensi Pennanen. Hän totesi käyvänsä koko kehon läpi tavallaan joka hoidossa. "Jos puhutaan ihan akuuttitilanteessa jostain noidannuolesta, niin silloin voidaan tehdä lyhyempi hoito, että se saadaan purettua, mutta sen jälkeen kyllä pitäisi hoitaa koko kroppa aina", näki Pennanen.

Jouni Kaukonen

Miehet keittiössä -kurssi

15.-29.4. saavutti suosiota

Helsingin kaupungin suomenkielisen työväenopiston opetuskeittäessä järjestettiin esteettömän kokkauksen kurssi vammautuneille miehille. Kurssin vetäjänä toimi Opistotalon kotitalousopettaja Riikka Kaila, joka piti huolen jokaisen osallistujan mahdollisuudesta osallistua moninaisten ruoka-annosten valmistukseen ja tarjoiluun. Kurssilla oli mukana yksi kurssiavustaja. Kurssin tehollinen työaika oli kaksi tuntia alkaen klo 10, joten jokainen ehti hyvin mukaan. Kunkin kurssipäivän kohokohta oli tietysti yhteinen ateriahetki klo 12 alkaen. Viisi kurssipäivää oli jaettu kolmelle viikolle ja teemoitettu tutustumiskertaan, kala-liha- ja kasvisruokiin sekä kurssin huipentavaan juhlaan ateriaan. Näin itse kukin saattoi kirjaimellisesti rauhassa sulatella oppimaansa. Voin kyllä todeta, että jokainen ateria oli juhlaa, koska se oli huomattavaa vaihtelua arkiruokaluun ja mahdollisti uusien vinkkien saamisen kotikeittiöön.

Ruoanvalmistus kurssin noin kymmenelle jäsenelle alkoi aina käsien pesulla eikä ateriaa aloitettu ennen kuin työn jäljet oli siivottu keittiöstä. Osallistujat oli jaettu kulloisenkin ryhmän koon mukaan 1-3 hengen ryhmiin, joista sovittiin kunkin kurssipäivän alkajaisiksi. Kukin työpari valmisti noin kaksi ruokalajia yhdellä opetuskerralla. Kasvisruokapäivä ei ollut aivan yhtä suosittu kuin muut teemat. Järjestelmällisyyden vaatimat uhraukset olivat pieni hinta itse valmistettujen ruoka-annosten tuottamasta mielihyväästä. Onhan itse tehty aivan toista kuin teolliset einekset. Oma esiliina korvattiin opetuskeittiön lainaessulla. Kunkin teeman mukaiset ruoka-

aineet oli valmiiksi asetettu käteviin koreihin, joten työn aloitus kävi helposti saatavilla omista laatikoistaan ja lokeroistaan. Kurssin aikana kannustettiin esittämään toiveita ja antamaan palautetta kurssin vetäjälle. Palaute olikin tyytyväistä - miehen sydämeen hän käy tunnetusti vatsan kautta.

Ensimmäisellä kerralla valmistimme punajuurikeiton fetajuustokermalla maustettuna, perunarieskat yrttilevitteellä sekä vaativammalta tuntuvan seesami-sinappilohen uunissa tilliperunasoseen kera. Borsikeiton teko osui luontevasti minulle, koska keitto oli minulle tuttu pietarilaisen isoäitini valmistamana. Kaalia ei meidän valmistamassamme borsissa käytetty. Jälkiruokaksi paistettiin omenapiirakkaa vaniljakastikkeen kera. Tästä tulikin jo sellainen menu, että uunijuurekset taisivat jäädä väliin. Osallistujat saivat joka kerralla itse vaikuttaa toteutettaviin ruokiin, niin että opettajan esittämään listaan jäi vielä valinnan varaakin. Kotiin vietäväksi annettiin paitsi rasioihin pakattuja itse valmistamiamme ruokia maisteltavaksi päiväkohtaiset reseptit kätevästi arkistoitavana koosteena. Itse kokkaustilanteessa reseptien kaksoiskappaleet olivat liesien ääressä helposti käytettävissä niin, ettei niiden tahriintuminen ruoan valmistuksen yhteydessä haitannut. Tulipa minunkin koettua sekä borsikeiton valmistusta että tillipestotäytteisiä silakkafileitä unohtamatta raikasta kinuskista marjarahkaa jälkiruokana. Joulupukille olen jo suunnitellut kirjoittavani kiertoilmaliettä koskevan toivomuksen. Tai jos ainakin elektronisen vaa'an pyytäisi...

Täytetty lihamureke

(kurssin reseptin mukaan)

1 dl	korppujauhoa (kurssilla gluteeniton)
2 dl	vettä tai muuta nestettä
½-1 tl	suolaa
½ tl	rouhittua mustapippuria
1 tl	timjamia
500 g	nauta-sikajauhelihaa
1	muna
Täyte:	
2	omenaa
100 g	sinihomejuustoa

1. Lämmitä uuni 200 asteeseen.
2. Mittaa korppujauhot kulhoon ja lisää neste. Mausta suolalla, pippurilla ja timjamilla. Anna seoksen turvota noin 10 minuuttia.
3. Sekoita joukkoon jauheliha ja muna tasaiseksi seokseksi. Sekoita kunnes massa alkaa tarttua kulhon reunoihin. Jätä odottamaan hetkeksi.
4. Kuori ja kuutio omenat pieniksi kuutioiksi. Voit puristaa omenoiden päälle sitruunamehua, jotta ne eivät pääse tummumaan. Murusta homejuusto muruiksi.
5. Ota isolle leikkuulaudalle leivinpaperin pala. Voit kostuttaa sitä hieman, jotta mureketaikina ei tartu siihen kiinni. Kumoa kaikki murekemassa leivinpaperille. Tasoita noin 2 cm paksuiseksi levyksi taputellen kosteilla käsillä.
6. Laita omenakuutiot ja juusto levyn päälle pitkittäin, ikään kuin riviin.
7. Rullaa mureke leivinpaperin avulla, käsin auttaen pötköksi.
8. Nosta leivinpaperilla vuoratulle uunipellille tai voideltuun pitkämaiseseen uunivuokaan. Jos valitset kauniin uunivuokaan voit tarjota murekkeen suoraan siitä.
9. Paista murekettä uunissa noin 30 minuuttia.

Jouni Kaukonen



UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Sukunimi Syntymäaika

Etunimet

Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

Puhelin Sähköposti

Koulutus Ammatti

Liityn varsinaiseksi jäseneksi Liityn invalidiyhdistyksen kannatusjäseneksi

Vaihdan yhdistystä Aiempi yhdistys Liittymisvuosi
Yhdistystä vaihdettaessa jäsenyys edelliseen päättyy

VAMMA Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi liittymisen edellytyksenä on pysyvä tuki- tai liikuntaelinvamma.

Pysyvä tuki- tai liikuntaelinvamma

Mikä, millainen

(Tarvittaessa lääkärintodistus tai muu todiste vammasta liitteenä)

Apuvälineet

En halua IT-lehteä Tilaan Selkäydinvamma-lehden (maksullinen)

Lisätietoja

SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Invalidiliiton jäsenyhdistys ja keskus toimisto pitävät jäsenrekisteriä sopimuksen mukaan tapahtuvaa jäsenmaksujen laskutusta, jäsenlehdien ja kirjeiden postitusta ja muuta yhteydenpitoa varten. Tietoja ei pääsääntöisesti luovuteta yhdistyksen ja Invalidiliiton ulkopuolelle. Rekisteriselosteet on nähtävissä paikallisyhdistyksessä/keskus toimistossa. Annan suostumukseni yhdistykselle ja Invalidiliitto ry:lle minua koskevien tietojen rekisteröintiin sekä niiden käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona.

..... / 20

Paikka Päiväys Allekirjoitus

JÄSENHANKKIJÄ TÄYTTÄÄ:

Jäsenhankkijan nimi

Lähiosoite

Postinumero Postitoimipaikka

JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ:

Yhdistyksen nimi

Jäseneksi hyväksymisaika / 20 Jäsennumero



Hallitus kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneitaan vuodesta 2013 ja toivottaa Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!



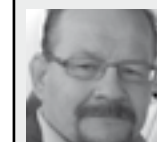
HALLITUS 2013



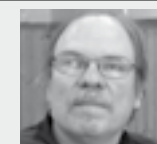
Puheenjohtaja
Eeva Pitkänen
puh. toim.823 3015
gsm. 050 563 7454
eeva.pitkanen@ovi.com tai koulutus@vantaaninvalidit.fi



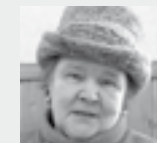
Varapuheenjohtaja
Liisa Mäkelä
puh. 0400 233 524
makela.liisa@gmail.com



Hallituksen jäsenet:
Teijo Kakko
puh. 050 563 4390
teijo.kakko@suomi24.fi



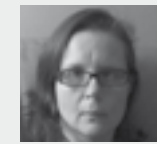
Jouni Kaukonen
puh. 040 595 6837
jouni.kaukonen@pp.inet.fi



Tuulikki Lahti
puh. 050 324 7009



Aune Menna
puh. 040 752 9215
aune.menna@elisanet.fi



Susanna Perttunen
puh. 040 843 6474
susa.perttunen@gmail.com



Raimo Helander
puh. 050 341 6430
raikkuh@ovi.com

TOIMIKUNNAT 2013

Askartelutoimikunta
(Sirikka-Liisa Rimpilä,
puh. 045 352 1411)

Urheilutoimikunta
(Ilmari Hara, p. 050 345 6013)

Tiistaikerho
(Riitta Seppänen p.040 750 8290)

Hengellinen Piiri
(Aune Menna, p. 040 752 9215)

Länsi-Vantaan jaosto
(Ulla Tapaninen, p. 0440 947 582)

Naistoimikunta
(Minna Tervo, p. 050 576 9997)

Matkailu- ja retkeilytoimikunta
(Aulis Rantanen, p.050 511 2241)



. LF61

Itella Green

Vantaan Invalidit ry **PERINTEINEN JOULUJUHLA**



OHJELMASSA MM.

*JOULUISTA HAITARINSOITTOA JA
YHTEISLAULUA
HUOMIONOSOITUKSET
HERKKUKORIEN ARVONTA*

*JOULUJUHLASSA GLÖGITARJOILU,
JOULUPUURO SEKÄ JOULUTORTTUKAHVIT
Pöytiintarjoilu*

PAIKALLA YLEISAVUSTAJIA
(jos tarvitset henkilökohtaisempaa apua,
otathan oman avustajan mukaan)

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle 3.12.2013 mennessä
p. (09) 823 4659 tai toimisto@vantaaninvalidit.fi

Ostavastuu 5 € / hlö

14. joulukuuta 2013, klo 13.00 – 15.00
Viertolan koulun ruokalassa (Liljatie 2, 01300 VANTAA)