



VANTAA  
INVALIDIT

# INVA/VI/ESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti

3/2016

ISSN 1457-9490

## TEEMANA MATKAILU

Syyskokouskutsu su 20.11., kts s2



# Sisällys:

Toimitustiedot	2
Syyskokouskutsu	2
Pääkirjoitus	3
Toimisto tiedottaa	3
Puheenjohtajalta	4
Haastattelussa: Erkki	4
Muistokirjoitus	4
Matkalla matkailuautolla ja matkailuvaunulla	5
Hallitus 2016 ja toimikunnat	7
Virkistytymässä Kotorannassa	8
Helppo liikkua -viikko	9
Tapahtumakalenteri	10
Viimsin kylpylässä	11
Puerto de la Cruzissa	12
Playa de la Américasissa	15
Fuerteventuralla	16
Karibian risteilyllä	17
Kannatusjäsenenä	18
Jäsenhakemus	19
Pihatapahtuma 2016	20
<b>Kannen kuva: Heikki ja matkamopo,</b> kuvannut Aune Menna	

## Kokouskutsu

Vantaan Invalidit ry:n jäsenet  
kutsutaan sääntömääräiseen  
SYYSKOKOUKSEEN

**sunnuntaina 20. päivänä  
marraskuuta 2016 klo 13:00**

Kansalaistoiminnan keskus LEINIKKI  
Leinikkitie 22 B, 01350 Vantaa, Hiekkaharju.

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen  
sääntöjen 6 §:ssä syyskokoukselle määrätyt asiat

**Kahvitarjoilu alkaa klo 12.30**

**Tervetuloa  
Hallitus**

## Tiedotuslehtinen Vanin Viesti 2016-01 on ilmestynyt

Yhdistys jakaa sähköpostilla VANIN VIESTI-tiedotuslehtisiä. Invaviestit ilmestyy vain 4 kertaa vuodessa. Lehtien ilmestymisten välillä julkaistaan tiedotuslehtisiä. Katso nettisivuiltamme kohdasta Jäsenyyset > VANIN Viestit.

Kerro SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI toimistonhoitajalle, niin saat tiedotteet sähköpostiisi!

### INVAVIESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti  
N:o 3/2016, 32. vuosikerta

#### Päätoimittaja:

Heikki Aulio  
GSM 040 70 48 597  
heikki.aulio@hiy.fi

#### Toimitus, osoitteenmuutokset:

Vantaan Invalidit ry / toimisto  
Vanha Kuninkaalantie 5,  
01300 Vantaa  
Puh. (09) 823 4659  
toimisto@vantaaninvalidit.fi

#### Painopaikka ja taitto:

Savion Kirjapaino Oy

**Painos:** 950 lehteä

#### Levikki/kohderyhmät:

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

#### Ilmoitusmyynti ja laskutus:

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

#### Ilmestymisajat:

1: 22.2.,  
2: 18.4.,  
3: 12.9.,  
4: 1.12.2016.

Aineisto kuukautta aiemmin.

### VANTAAN INVALIDIT ry

Fyysisesti vammaisten  
yhdysside Vantaalla  
Perustettu v. 1970  
Invalidiliiton jäsenyhdistys

#### Jäsenasiat, neuvonta, tiedotus ym:

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

Toimistonhoitaja:  
Heikki Aulio

Puheenjohtaja: Eeva Pitkänen  
Puh. 050 563 7454  
eva.pitkanen@gmail.com

# Pääkirjoitus



Suomikin on nyt vihdoin ratifoinut YK:n vammaissopimuksen. Itse kukin voi perehtyä siihen, mitä tämä voi käytännössä merkitä oman elämän esteiden hallinnassa, tutustumalla Invalidiliiton julkaisuun *'YK:n vammaissopimus käyttöön -käsikirja'*. Löydät sen Invalidiliiton nettisivuilta kohdan *Toiminta* alakohdasta *Vaikuttamistoiminta*. Se löytyy myös VANIN nettisivuilta *ARKISTO*sta. Voit myös käydä toimistossamme lukemassa julkaisua. Käsikirjassa on konkreettisia esimerkkejä siitä, miten esteitä kohdatessaan voi pyrkiä poistattamaan niitä.

Tämän *Invaviest*-lehden teemana on *MATKUS-TAMINEN*. Suuri osa jutuista kertoo jäsentemme matkakokemuksista sekä kotimaassa että ulkomailla. Jos sinulla on ajatuksia mahdollisista lehden teemoista tai vaikkapa jokin mielenkiintoinen elämäkokemus, josta haluaisit kertoa muillekin, niin ota yhteyttä toimistoomme. Samoin jos sinulla on esimerkiksi ylimääräisiä apuvälineitä, niin voit tarjota niitä jäsenillemme nettisivujemme kautta toimistonhoitajamme välityksellä. Antoisaa syksyä kaikille lukijoillemme!

**Heikki Aulio**

## Toimisto tiedottaa

Toimisto on avoinna arksin klo 10 – 14  
puh. (09) 823 4659,  
sähköposti [toimisto@vantaaninvalidit.fi](mailto:toimisto@vantaaninvalidit.fi)  
[www.vantaaninvalidit.fi](http://www.vantaaninvalidit.fi)

### Invalidiliiton tuetut lomat:

Vuonna 2016 Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry järjestää lomatoimintaa fyysisesti vammaisille henkilöille. Lomahakemukset osoitetaan Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle. Lomiin on jatkuva haku ja hakuaika lomalle päättyy kolme kuukautta ennen loman alkua.  
<http://www.mtlh.fi/>

**Invalidiliitto järjestää järjestökoulutusta** invalidiyhdistyksissä toimiville jäsenille. Kysy lisätietoja kurseista toimistolta tai [www.invalidiliitto.fi](http://www.invalidiliitto.fi)

**Jäsenhakemuskaavakkeita löytyy yhdistyksen toimistolta, yhdistyksen nettisivuilta ja lehdestämme.**

## Katso lisää netistä

[www.vantaaninvalidit.fi/ARKISTO](http://www.vantaaninvalidit.fi/ARKISTO)  
sisältää paljon lehteen mahtumattomia juttuja ja lehdessä olevien artikkelien pidempiä versioita runsain kuvin.

## Tutustu arkistoomme!

Aukioloaikamme:  
ma-to klo 7.30–14.30, pe klo 7.30–14.00.

Tikkurilan Terveysaseman

**Rahvio**

Tervetuloa !

# Puheenjohtajalta



**S**yksy jo saa, harmaa on maa, koivuista lehdet jo pois putoaa. Niin kuin laulussakin sanotaan että syksy jo saa, niin meidän on aika aloittaa syyskausi. Toivottavasti tekin saitte viettää hyvän kesän sateista huolimatta ja kerätä voimia syksyn ja talven varalle. Itse vietin pitkän kesäloman Pudasjärvellä ja nautin suunnattomasti valoisista öistä ja kauniista luonnosta.

Syksyn aloitamme edellisten vuosien tapaan monipuolisilla harastuksilla. Toimintaamme kuu-

luu lukuisia kerhoja, kuten voitte lehden ja netin tapahtumakalenteista tarkistaa. Toivotamme uudet ja vanhat jäsenemme tervetulleiksi mukaan aktiiviseen toimintaamme ja kehittämään yhdistystämme, jotta meille kaikille löytyisi mielekästä toimintaa ja hyviä yhdessäolon hetkiä. Toivotan teille kaikille oikein hyvää ja virikkeellistä syksyä.

**Eeva Pitkänen**  
puheenjohtaja

## Haastattelussa / ERKKI



### Kuka olet ja mitä olet tehnyt?

Hei! Erkki Heikkilä tässä. Yhdistyksessä ja muuallakin minut tunnetaan lempinimellä Eki. Siviilisäätö on eläkeläinen ja pappi. Olin puheenjohtajana vuodet 2003-08. Työkeskus Visu (1986-2015) oli elämän työni, yhdessä mahtavien yhteistyökavereiden kanssa. Harmi vain, että toiminnan ostopalvelusopimus Vantaan kaupungin päättyi. Lisäksi olen toiminut yhdistyksen edustajana Invalidiliiton liittovaltuustossa ja Vantaan Vammaisneuvostossa ja esteettömyysneuvोजना.

### Kuanko olet ollut yhdistyksemme ja Invalidiliiton jäsen?

Olen ollut jäsen vuodesta 1982

### Miksi liityit yhdistykseemme?

Ensiksi varmaan tärkein asia oli IT-lehden saaminen. Sitten menin uteliasuuttani vuosikokoukseen 1983

ja siellä se ”vahinko” tapahtui. Minut suorastaan imaistiin toimintaan mukaan ja huomasiin, että yhdistyksessä oli mahtavia ja idearikkaita tyyppejä.

### Miten osallistut yhdistyksemme toimintaan?

Viimevuodet olen toiminut matkailu- ja retkeilytoimikunnan vetäjänä etsien esteettömiä ja mielenkiintoisia tutustumiskohteita päivämatkan päästä. Olen myös linkkinä yhdistyksen aikaisempaan toimintaan.

### Mitä tämä yhdistystoiminta antaa sinulle?

Mielekästä tekemistä, vertaistukea ja ystäviä. Erityisesti viime aikoina Atkerho on ollut enemmän kuin tarpeen, koska eihän ne tietokoneet mitään tiedä (luulevat vain!)

### Mottosi?

Näillä mennään!

## Sirkka-Liisa on nukkunut pois.

**Y**hdistyksemme hallituksen jäsen Sirkka-Liisa Rimpilä otettiin pois luotamme heinäkuussa 2016. Hän toimi aktiivisesti yhdistyksessämme muun muassa askartelukerhon vetäjänä ja oli järjestämässä monia tapahtumia, kuten perinteisiä kevät- ja joulumyyjäisiä. Sirkka-Liisa oli aina valmis auttamaan ja välitti taitojaan neuvomalla meitä. Hänen toiminta-aikansa yhdistyksessämme jäi valitettavan lyhyeksi. Meille kaikille jää sydämeen iso ikävä ja kaipa.

Sirkka-Liisa Rimpilän muistoa kunnioittaen

Vantaan Invalidit ry  
Hallitus



# Matkalla matkailuautolla ja matkailuvaunulla

**M**atkailumme alkoi jo 80-luvun alussa isän omistamalla matkailuvaunulla. Lyhyitä reissuja kesälomalla. 90 luvun alussa hankittiin pieni Spite merkin vaunu. Olin vielä työelämässä ja vaunun säilytys Pohjanmaalla. Vuonna 1995 jäin pois töistä ja tuli aika hankkia vaunulle kausipaikka. Erinomaisesti paikaksi osoittautui HIY lomakylä Päättilällä. Päättilältä tehtiin muutama pidempi retki niin itä- kuin länsisuomeen. Aikanaan Spite todettiin pidempään oleskeluun liian pieneksi. Hankittiin isompi vaunu.

Mutta sitten matkailu jäi. Syynä liian pieni vetoauto. Isompi vetoauto ei kiinnostanut. Matkailukipinää vielä oli - oli siis miehen paikka. Entäpä pieni matkailuauto? Matkailumessuilla oli jo pari pakettiauton kuoriin tehtyä retkeilyautoa, niin kuin niitä silloin nimitettiin. Mutta ei ... aikaa kului. Käytän liikkumiseen kynnärsauvoja ja tässä vai-

heessa tuli pyörätuoli tarpeelliseksi pidempiä matkoja varten.

Syksyllä 2007 tuli Helsinki Caravaniin esittelyyn sopiva malli. Samana syksynä tilattiin auto matala-alustaisena ja sähköportaalla varustettuna. Kahdeksan kuukauden odotuksen jälkeen auto oli meillä. Pakettiauton kuoriin rakennetussa autossa oli normaalit matka-auton varusteet: jääkaappi, liesi, wc/suihku, pieni vaatekaappi ja vuode.

Ensimmäinen kesä oli totuttelua matkailuautoon. Vaikka asuintilat olivat pienet, omilla järjestelyillä saatiin kaikki toimivaksi. Myös pyörätuolille rakennettiin oma tila. Ajaminen oli mukavaa, hyvä näkyvyys, erinomaiset peilit. Pysäköinti oli helppoa. Erityisesti meitä miellytti se, ettei tauoilla ollut tarvetta siirtyä "peräkärriin". Kuuman päivän iltana suihkuun, vaikka se oli pieni ja osittain hankala käyttää, oli se vaivan arvoinen. Leirintäalueilla pyrittiin tietysti käyttämään alueen palveluja.

Seuraavana kesänä ajettiin Suomea siksakkia. Lapissa pohjoisin piste oli Kittilän Levi, läntisin piste Pello, itäisin piste Salla. Etelässä Pori ja Punkaharju. Paljon matkoja tehtiin Tarjan kanssa kaksistaan. Matkoja tehtiin myös Päättilällä olevien naapureiden kanssa. Suuntana Tuuri, Kalajoki, Rovaniemi. Alas eri versioina Kajaani, Lieksa, Joensuu, Savonlinna, Lappeenranta. Kahdella ajoneuvolla matkailu ja yöpyminen on turvallisempaa ja tauoilla on viihdyttävämpää.

Eräällä matkalla "ylös" käytiin Tyrvään tuhopoltetussa ja uudelleen korjatussa kirkossa. Parkkipaikat olivat aivan täynnä. Oma käyntini jäi torsoksi, sain luvan olla linja-autoille varatulla alueella, kunnes paikalle tulossa olevat busset saapuvat. Tarja kävi kuuntelemassa opasta sisällä ja otti valokuvia maalauksista, jotka olivat aiheuttaneet paljon mediakohua.

Matkoja oli myös Tarjan sisikon Raijan ja miehensä Timon kanssa. Sovittiin kohtauspaikka ja kohtauspäivä. Kohtauspäivä oli tärkeä, jos toinen auto lähti Loppelta ja toinen auto Rovaniemeltä. Usein osuttiinkin samalle paikalle samana päivänä.

Mielenpainuvin paikka oli Raateentien museo ja juoksuhaudat. Alueella on iso kenttä, jossa on kivi jokaista kaatunutta venäläistä kohti. Toinen sotainen muisto on Joutsijärvellä Salpa-asemiin kuuluva iso bunkkeri. Bunkkeri oli Sallasta ja Kuusamosta tulevien teiden risteyksessä. Avustettuna pääsin käymään sisällä, olipa karut olot. Bunkkeri oli tehty kestämään ja sisällä oli mm. sotilailla oma kaivo.

Iloisimpia retkiä oli Tarjan sukkokokous Raanujärvellä juhannuksena 2010. Paikalla oli paljon porukkaa ja juhlat olivat kolmepäiväiset. Osa kyläläisistäkin ehti





ottaa osaa riemuun. Silloin oli oma majapaikka enemmän kuin paikallaan.

Pari luokkakokoustakin mahtui näihin kesiin, paikat Lappajärvi ja Sysmä. Tehtiin myös muutama matka, joitten varrelle sisältyi käyntejä sukulaisten ja tuttavien luona. Pikkuteiden varrella tai päässä oleviin kohteisiin matkailuautolla pääsy ja parkkeeraus oli paljon helpompaa verrattuna matkailuvaunuun. Yöpymisessä auttoi oma koti.

Talvimatkailuakin kokeiltiin. Vaikka autossa pärjäsi pikkupakkasissa, oli se meille liian hankalaa. Enemmän tuli kokemuksia renkaiden vaihdattamisista ja rengashotellista. Auto siirrettiin talvehtimaan Päättille. Joskus käytiin lumia puhdistamassa ja taistelemassa jäätyneiden ovien kanssa.

### **LEIRIITYMISET CARAVAN-ALUEILLA, MATKAPARKEISSA JA LUONNOSSA**

Meillä oli tapana ajaa aamuisin ja pysähtyä puolenpäivän tienoilla leirialueelle. Syynä oli sähköpaikan varmistaminen ja alueeseen tutustuminen. Alueen valintaan vaikuttivat luvatut palvelut: edellä mainittu sähköpaikka, vaunun/auton wc:n tyhjennys ja inva-wc/suihku, palvelut jotka vuosivuodelta kävivät tärkeämmäksi.

Paras inva-wc/suihku tavattiin Sodankylässä, loiva luiska suoraan ovelle, sisällä wc istuin va-

rustettuna käsisuihkulla. Kaksi pesuallasta, joista toinen matalalla. Korkea pesuallas varustettu käsisuihkulla ja vieressä tukeva jakkara istumasuihkua varten. Miinusta oli se, että myös "terveet" olivat huomanneet paikan erinomaiseksi.

Eräässä paikassa ei ollut mainintaa invapalveluista, alueella oli hyvät päällystetyt tiet. Huoltorakennuksen oven eteen oli levitetty karkeaa sepeliä aiheuttaen vaikeuksia sisäänmenoon pyörätuolilla. Sisältä löytyivät loistavat pesutilat ja wc myös pyörätuolia käyttävälle. Löylyhuone oli perinteinen.

Joissain paikoissa inva-wc:t olivat karuja, kapea luiska seinäviertä ovelle, ovea vaikea avata/pitää auki, kahva oven sulkemiseksi puuttuu. Tukikahvoja puuttui. Jopa ovea ei voinut lukita. Avustaja oli pyörätuolihenkilölle välttämätön. Jossain inva-wc/suihku lukittiin varhain illalla ja avattiin aamulla - jos muistettiin tai muistutettiin.

Käytiin myös joskus vaatimattomilla alueilla joita eivät edes suositeltu vammaisille. Pyörätuolilla ei asiaa, mutta kynnärsauvoilla pärjäsi. Eräällä alueella vaatimattomuuteen syyksi sanottiin, että aluetta hoitavat vanhemmat henkilöt eivät enää jaksa ja nuoret ei halua jatkaa.

Tässä oli osa syy matkaparkkien käyttöön. Matkaparkit ovat useimmin ison liikenneaseman yhteydessä, parkkiruutu ja sähköpis-

toke. Avain lunastettiin aseman kassasta, sillä sai sähköä autoon. Samalla alueella oli usein myös rekka-parkki, josta meteliä riitti ilman eri maksua. Viihde oli keksittävä itse. Tosin tarpeeksi väsyneenä nukkua missä vain. Halutessa aamulla aamiainen aseman ravintolasta. Yöpymisiin käytettiin joskus ei-valvottuja alueita, mm. Veljekset Kesksen parkkipaikkaa. Tultiin paikalle iltayöstä, jolloin leirialueelle ei ollut pääsyä. Aamuyöstä heräsin kevyeen koputukseen. Kysyin mikä hätänä? Hiljaisuus, koputus. Toistin kysymyksen. Hiljaisuus, koputus. Nousin ja raotin verhoja. Pikukulintu istui peilin päällä ja hakkasi liiskaantuneita itikoita.

Kerran yövyttiin Raijan ja Timon kanssa Ranualla metsäautotien varressa kaukana kaikesta. Paikassa oli meidän lisäksi tuhansittain sääskiä ja hirvi joka löntysteli autojemme välistä.

### **SÄHKÖMOPILLA LEIRINTÄALUEILLA**

Teimme myös matkaa sähkömopoa käyttävien Päättilä-naapureiden kanssa. Löytyipä paikka, jossa jopa respaan pääsyä varten täytyi ottaa oma levitettävä luiska käyttöön. Vaikka alueella olisi merkintä invapalveluista, niin sähkömopolla liikuminen voi silti olla haasteellista. Invaluiska seinän vieressä, sähkömopo ei taivu ovesta. Ovissa hankalat kynnykset. Pyörätuolilla ok, jos on hyvä fyysinen kunto. Itse tarvitsin avustusta. Eräässä paikassa sähkömopo kynnyksessä kiinni. Iso porukka nostamassa, selvittiin. Aina ei käy näin hyvä tuuri. Kaikkiin pesupaikkoihin ei sähkömopolla yritettykään. Jossain auton/vaunun kemiallisen wc:n tyhjennykseen tarvittiin avustaja. Vaikuttaa siltä, että ainakin tuolloin sähkömopot olivat täysin uusi asia leirialueiden pitäjille.

### **MATKAILUAUTOSTA TAKAISIN ASUNTOVAUNUUN**

Entäpä ajoneuvo, olihan siinä yhdistetty auto ja vaunu samaan tilaan. Pikku juttuja kyllä riitti. Parasta on vian sattua nopeampi kulku huoltoon. Esimerkkinä se, kun oltiin lähdessä pitkälle mat-

kalle. Wc-kasetin luukku oli jo aiemmin vähän kangerrellut. Matka-aamuna varhain Hyvinkäälle Best-Caravaniin pikahuoltoon. Ensimmäisenä oltiin. Mies viitto, ajapa halliin. Tarja meni ulos kertomaan mikä kiikasti. Jäin autoon odottamaan, ulkoa kuului pari minuuttia pulinaa. Hiljaisuus, samassa tuli tekstiviesti ajoneuvonne IYR... on valmis noudettavaksi.

Toinen juttu, ajettiin tiettyömaan läpi, sen jälkeen todettiin, ettei sähköporras tule ulos. Tarja autosta ulos tutkimaan vikaa. Pieni kivi oli pompannut portaan ja suojapellin väliin. Tarja poisti kiven. Tämä jos mikä oli pikahuolto. Valitettavasti oli myös paljon isompia ajoneuvo-ongelmia matkan varrella. Niitä ei nyt haluta muistella.

Matkailu asuntoautolla loppui polven pettämiseen. Nousu autoon ja vuoteeseen kävi liian työ-



lääksi. Hassua mutta varsinkin vuoteesta poistuminen ei onnistunut ilman apua. Pahimmillaan pienessä tilassa kyynärsauvojen käyttö oli turhauttavaa.

Nyt on palattu takaisin asuntoaunuun ... mutta sanotaanhan että vielä on kesää jäljellä ...

**Veikko ja Tarja Vanharanta**

## Hallitus 2016



**Puheenjohtaja**

**Eeva Pitkänen**

gsm. 050 563 7454  
eeva.pitkanen@gmail.com tai  
koulutus@vantaaninvalidit.fi



**Teijo Kakko**

puh. 050 563 4390  
teijo.kakko@suomi24.fi



**Aune Menna**

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



**Varapuheenjohtaja**

**Liisa Mäkelä**

puh. 0400 233 524  
makela.liisa@gmail.com



**Jouni Kaukonen**

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



**Ulla Tapaninen**

puh. 0440 947 582  
ubtapaninen@gmail.com



**Hallituksen jäsenet:**

**Heikki Aulio**

Puh. 040 70 48 597  
heikki.aulio@hiy.fi

## Toimikunnat 2016

**Askartelutoimikunta**

Toimisto@vantaaninvalidit.fi

**Atk-kerho**

Heikki Aulio p. 040 704 8597

**Hengellinen Piiri**

Aune Menna, p. 040 752 9215

**Kuvataidekerho**

Minna Marttinen p. 050 543 5334

**Lehtitoimikunta**

Heikki Aulio p. 040 704 8597

**Länsi-Vantaan jaosto**

Ulla Tapaninen, p. 0440 947 582

**Maanantaikerho**

Riitta Seppänen p.040 750 8290

**Matkailu- ja retkeilytoimikunta**

Erkki Heikkilä p. 0400 507 086

**Naistoimikunta**

Minna Tervo, p. 050 576 9997

**Urheilutoimikunta**

Pentti Viinikainen p.050 522 6414

## ATK-kerhosta

Elokuusta eteenpäin ATK-kerho kokoontuu kerran kuukaudessa aina kuukauden VIIMEISENÄ KESKIVIIKKONA klo 18-20. Tukea saa myös sähköpostin tai puhelimen välityksellä.

**Heikki Aulio**

heikki.aulio@hiy.fi  
puh 040 70 48 597.

# Virkistäytymässä Kotorannassa

**A**une ja minä anoimme ja saimme *tuetun lomaviikon* **KOTORANNASSA** Nurmijärven Kiljavalla. Lomakoti Kotoranta sijaitsee kauniin, puhtaan ja lähdepohjaisen Sääksjärven rannalla Kiljavan opiston vieressä. Maanantaina 02.05.2016 alkanutta lomaviikkoa vietti noin 20 henkilöä eri puolilta Suomea. Ensimmäisenä iltana tutustuimme hieman toisiimme kertoen muutamain lausein itsestämme. Viikon aikana oli paljon yhteistä puuhaa, joten pikkuhiljaa ainakin etunimet rupeivät jäämään mieliimme.

Ympäristö on luonnonkaunis ja rauhallinen. Lomakodissa on rento ja mukava ilmapiiri. Palvelu on tosi ystävällistä ja järjestelyt toimivia. Viikon aikana oli sopivan runsaasti ohjattua ohjelmaa ja myöskin vapaata lepoaikaa. Ohjaajat ja vapaaehtoiset avustajat saivat viihtymään, joten tänne voimme tulla uudelleen rentoutumaan.

Viikon aikana ei nähnyt nälkää vaan aina oli saatavilla välipalaa, myös yöllä. Ateriat olivat runsaita ja maittavia. Ainut ongelma oli mahdollinen painon nousu! Tutustuttiin ympäristön historiaan ja nähtävyyksiin: Kiljavan opisto, Kiljavan sairaala, metsäpolut, Mustasaari. Meille kerrottiin myös Sääksjärven ympärillä sijaitsevista paikoista ja niiden historiasta.

Viikon aikana ohjatussa ohjelmassa oli paljon liikkumista paikasta toiseen. Siksi kuljinkin ulkona matkamopo diBlasi R30:llä. Aivan joka paikkaan en päässyt, koska välillä edessämme olikin kymmenien rappujen portaikko. Ajelinkin silloin kiertotietä kohtaamaan porukan seuraavassa esiteltävässä paikassa. Etuvetoinen mopo lähti jyrkässä irtohiekkaisessa ylämäessä helposti sutimaan. Pitoa sai lisää kallistamalla itseään etukenoon, painoa ja pitoa tuli lisää etupyörälle. Jyrkimmissä sudituksissa Aune antoi hieman lisävauhtia istuimen takareunasta työntäen.

Ilhmeekseni mopo kulki hyvin myös epätasaisilla metsäpoluilla. Kovin jyrkissä ylämäissä kivikkosessa ja juurakkoisessa paikassa jouduin etupyörän sutiessa antamaan lisää vauhtia joko oikealla jalallani maasta ponkaisten tai jonkun takanani kävelevän tönäisyllä. Kummasti pääsin kivien ja juurien yli paikoissa, joihin pyörätuolilla tai isolla sähkömopolla ei olisi päässyt!

Kiljavan sairaalaa menimme katsomaan metsäpolkuja pitkin. Sairaalan funkkisirakennuksen ihailun jälkeen saimme kokeilla metsäjoo-gaa. Hauskaa hommaa puiden halailuineen - katso vaikka kuvista nettisivujemme ARKISTOsta!

Souturetkelle Mustasaareen en Aunen kanssa ehtinyt, mutta soutu-lijoilla oli ollut mukava reissu. Yhtenä iltana oli tarjolla kauneudenhoitotuotteiden esittelyä ja bingon pelaamista. Niihin en osallistunut, koska olen jo tarpeeksi komea, ja käytinkin sen ajan tämän jutun aloittamiseen.

Ennen aamupalaa oli tarjolla aamuvenyttely - virkistävä aamun avaus! Aamupalan jälkeen oli ohjelmassa jokin retki tai kuntosali tai ulkopelejä tai muuta mukavaa yhteistoimintaa. Keskellä päivää oli runsas lounas ja lepäilyä.

Ja iltapäiväkahvin jälkeen taas joutain kivaa ohjelmaa, jonka jälkeen lihotimme itseämme päivällisellä. Iltahjelman jälkeen oli taas tarjolla syötävää hieman kevyemmän iltapalan muodossa. Ja sitten taas lepäilyä ja omia puuhia seuraavaan aamuun. Normaaliit viikon askareet saivat jäädä (ainakin melkein) pois mielestä. Jossain välissä minun ohjelmassani oli veroilmoituksen tekemistä, Helppo liikkuu -viikon tapahtumien järjestelyä ja muuta pientä viihdettä.

Osa lomailijoista kävi kokeilemassa Kiljavan opiston kuntosalia. Aivan kelvollinen kuntoiluun. Grillauskatoksella paistoimme tikkupullia ja joimme pannukahvia. Pullat onnistuivat mainiosti. Har-



rastimme myös pihapelejä - mölkköä, petankkia ja tikan heittoa. Kummasti aikaa kului pelailuunkin. Illalla halukkaat pääsivät ranta-saunomaan ja pulahtamaan lämmitettyyn hujupuljuun.

Luontovisassa kyseltiin kummia ja ulkona jumpattiin naurun kera. Valokuvasuunnistus jäi taas väliin, mutta seuraavalla lomallamme pääsemme toivottavasti tutustumaan kyseiseen haasteeseen. Illalla saimme vielä jumpata aivojamme ratkomalla monenlaisia tehtäviä. Erityisen haastavaa oli keksiä kaikki epämääräisen huvittaviin sanoihin kätkeytyä elukat.

Viimeinen kokonainen päivä alkoi ulkoilulla frisbeegolfia heitellen. Lähimaastoon on tehty pitkä ja monipuolinen rata. Oli mielenkiintoista rymmyytellä pöhelikössä matkamopolla. Kummasti se taas kuljetti mahdollottomassa maastossa. Tuuli vei kiekkoja minne sattuu, mutta onneksi kukaan ei joutunut



uimalla hakemaan harhautunutta urheiluvälinettä.

Iltapäivän kevätolympialaisissa oli monia lajeja: tikankolot eli heitettiin tikkoja pieniin tai vielä pienempiin koloihin, pujottelua pukaten palloa mailalla esteiden ohi, tikanheittoa, saappaan heittoa, huojuvan tornin rakentamista, tandem- tai tridemhiihtoa ja frisbeen heittoa. Ja vielä lisätehtäväksi jäi tehdä joukkueelle jokin iltajuhlassa esitettävä, Kotorannan lomaviikkoa kuvaava tuotos, esimerkiksi runo, laulu, näytelmä tms. Meidän joukkueemme päätti tehdä tällaisen pienen kertomuksen viikosta kuvilla höystettynä - pikku juttu vain. Ja lisäksi Aune kirjoitti mainion runon

kilpailun toteutumisesta.

Illalla oli vielä juhlaillallinen ja vapaampaa illanviettoa. Ruoka oli jälleen (liiankin) maittavaa. Kuumme kevätolympialaisten tulokset. Kuten odotettiin, niin miesvaltaiset joukkueet voittivat, mutta vain muutamilla sekunneilla ja senteillä. Onnea kaikille kilpailijoille erinomaisista tuloksista!

Viikon aikana oli mahdollisuus varata erilaisia hoitoja. Itse nautimme selän hieronnasta. Vyöhyketerapiaa, jalkahoitoa ja ripsien pidennystä en kokeillut.

Lauantaina ohjelmassa olikin vain aamupala ja huoneiden luovutus. Sitten vain kohti kotia ja vajaan tunnin ajon jälkeen olimmekin ko-

tikonnuillamme Vantaan Hiekka-harjussa. Oli oikein rauhoittava ja virkistävä ja lihottava viikko. Suosittelemme kaikille! *Katso lisää osoitteesta [www.kotoranta.fi](http://www.kotoranta.fi) ja bae tuetulle lomalle!*

#### LOMAVIIKON OHJAAJISTA JA AVUSTAJISTA

Lomaviikkomme ajan oivallisina ohjaajina toimivat Tiia Kanerva ja Kasper Karhu. Tiia on valmistunut Humanistisesta ammattikorkeakoulusta ja suuntautunut seikkailukasvatukseen. Kasper opiskelee Järvenpään Keudassa matkailualaa ja on nyt ensimmäisellä työssäoppimisjaksollaan Kotorannassa.

Vapaaehtoisina avustajina ja yövalvojina toimivat super Heikki Sajo ja super Kirsti Strohmayr. Heikki ja Kirsti toimivat jo kahdeksatta vuotta vapaaehtoisina avustajina.

Lomaviikon ohjattu ohjelma oli aivan mainio ja superavustajat olivat mahtavia. Kiitos Tiia, Kasper, Heikki ja Kirsti! Ja erityinen kiitos lomakodin johtajalle Sari Putkoselle ja keittiön väelle.

**Heikki Aulio ja Aune Menna**



**Heikki Aulio**

## Helppo liikkua -viikko

Invalidiliiton jäsenyhdistyksissä vietettiin jälleen Helppo liikkua -viikkoa toukokuussa 2016. Tänä vuonna viikon koh-

deryhmänä olivat erityisesti koululaiset, lapset ja heidän perheensä. Ajatuksena oli jakaa tietoa sekä vammaisuudesta, vammais-

urheilusta että toisaalta arjen esteettömyydestä.

Me menimme Hiekkaharjun kouluun kertomaan esteettömyydestä ja esteiden voittamisesta. Esittelimme erilaisia apuvälineitä, mm. poimintapihtejä, erilaisia sauvoja, proteeseja, rollaattoria, pyörätuolia ja matkamopoa. Kolme oppilasryhmää kokeili innokkaasti välineitä.

Katso lisää nettisivuiltamme ARKISTOsta!

**Lisätietoja paikoista, joissa on helppoa tai vaikeaa liikkua: [www.helppoliikkua.fi](http://www.helppoliikkua.fi)**

**Heikki Aulio**



# Tapahumakalenteri 2016 (muutokset mahdollisia)

Tapahumat ovat **MARKKULASSA**, jos muuta ei kerrota.

## SYYSKUU

- Su 04.09. **Liikuntapäivä** klo 12  
Ma 05.09. Maanantaikerho klo 10:30 - 12  
Ke 07.09. Länsi-Vantaan jaosto klo 16 - 18  
**Myyrinkodissa**, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa  
Ke 07.09. **Tarhakuuskävely** klo 17  
To 08.09. Askartelukerho klo 12  
Pe 09.09. Kuvataidekerho klo 10:30- 13:30  
Su 11.09. **Avoimet Boccia-kisat** jäsenille klo 10  
Ke 14.09. Naisryhmä klo 12 - 14, keskustelua  
To 15.09. Askartelukerho klo 12  
Pe 16.09. Kuvataidekerho klo 10:30 - 13:30  
Ke 21.09. **Jäsenilta** klo 18- 20 (**Maanantaikerho**)  
To 22.09. Askartelukerho klo 12  
Pe 23.09. Kuvataidekerho klo 10:30 -13:30  
Ke 28.09. Hengellinen piiri klo 13 vieraana **Seppo Palonen**  
Ke 28.09. Atk-kerho klo 18 - 20  
To 29.09. Askartelukerho klo 12  
Pe 30.09. Kuvataidekerho klo 10:30 -13:30

## LOKAKUU

- Ma 03.10. Maanantaikerho klo 10:30 - 12  
Ke 05.10. Länsi-Vantaan jaosto klo 16 - 18  
**Myyrinkodissa**, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa  
To 06.10. Askartelukerho klo 12  
Pe 07.10. Kuvataidekerho klo 10:30 - 13:30  
Ke 12.10. Naisryhmä klo 12 - 14, joulukorttien tekoa  
To 13.10. Askartelukerho klo 12  
Pe 14.10. Kuvataidekerho klo 10:30 -13:30  
Ke 19.10. **Jäsenilta** klo 18 (**Askartelukerho**)  
To 20.10. Askartelukerho klo 12  
Pe 21.10. Kuvataidekerho klo 10:30 -13:30  
Ke 26.10. Hengellinen piiri klo 13 vieraana **Vappu Olsbo**  
Ke 26.10. Atk-kerho klo 18 - 20  
To 27.10. Askartelukerho klo 12  
Pe 28.10. Kuvataidekerho klo 10:30 -13:30

*(huom. Jäseniltaa ei ole tammi-, touko-, kesä-, heinä- eikä joulukuussa)*

JOOGA maanantaisin klo 14 - 15, Hakunilan kirkon takkahuone.

ISTUMALENTOPALLO JA BOCCIA tiistaisin klo 18 - 20 ja torstaisin klo 17 - 19 Kuusikon koululla.

KESÄKAUDELLA PIHABOCCIAA Markkulan hiekkakentällä tiistaisin 10-12 ja torstaisin 17-19 (sään salliessa!).

## MARRASKUU

- Ke 02.11. Länsi-Vantaan jaosto klo 16 - 18  
**Myyrinkodissa**, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa  
To 03.11. Askartelukerho klo 12  
Pe 04.11. Kuvataidekerho klo 10:30 -13:30  
Ma 07.11. Maanantaikerho klo 10:30 - 12  
Ke 09.11. Naisryhmä klo 12 - 14, joulukorttien tekoa  
To 10.11. Askartelukerho klo 12  
Pe 11.11. Kuvataidekerho klo 10:30 - 13:30  
Ke 16.11. Jäsenilta klo 18 (**Länsi-Vantaan jaosto**)  
To 17.11. Askartelukerho klo 12  
Pe 18.11. Kuvataidekerho klo 10:30 - 13:30  
**Su 20.11. SYYSKOKOUS klo 13 LEINIKISSÄ.**  
Kahvitus alkaa klo 12:30.  
Ke 23.11. Hengellinen piiri klo 13  
vieraana **Jaakko Hyttinen**  
To 24.11. Askartelukerho klo 12  
Pe 25.11. Kuvataidekerho klo 10:30 - 13:30  
Ke 30.11. Atk-kerho klo 18 - 20

## JOULUKUU

- To 01.12. Askartelukerho klo 12  
Pe 02.12. Kuvataidekerho klo 10:30 - 13:30  
La 03.12. **Askartelun joulumyyjäiset**  
**Korson S-Marketin aulassa klo 9 - 15**  
Ma 05.12. Maanantaikerho klo 10:30 - 12, **Pikkujoulut**  
Ke 07.12. Naisryhmä klo 12 - 14, **Pikkujoulut**,  
pieni paketti mukaan, max 5 euroa  
To 08.12. Askartelukerho klo 13  
To 08.12. Länsi-Vantaan jaosto klo 16 - 18  
**Myyrinkodissa**, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa  
Pe 09.12. Kuvataidekerho klo 10:30 - 13:30  
La 10.12. **Joulujubla** klo 14 - 16, **Jokiniemen koulu**,  
**Valkoisenlähdeentie 51**, 01370 Vantaa  
**sitovat ilmoittautumiset 26.11. mennessä**  
**p. (09) 823 4659 tai toimisto@vantaaninvalidit.fi**



Invalidiliiton  
Etelä-Suomen  
aluetoimintaa

## Pääkaupunkiseudun äijäneuvosto järjestää MIESTEN SAUNAILLAT

Invalidiliiton tiloissa klo 16:00-19:30

ke 21.09., to 20.10. ja to 17.11.2016

Mannerheimintie 107 (käynti Nauvontie 8), Helsinki

Syyskuun saunaillan alustajana lääkäri Jukka Tolonen,  
aiheena miesten vaivat.

**Ilmoittautumiset: Risto Korhonen, 045-1416492 tai  
ripa.korhonen@hotmail.com**

# Kylpylämatka Viroon

**V**ietimme oikein mukavan viikon Tallinnassa kylpylä Viimsissä huhtikuun alussa. Sää oli suotuisa ja kevät jo hyvällä alulla. Matka Tallinnan satamasta kylpylään kesti alle puoli tuntia, joten matkustamiseen Viron puolella ei mennyt paljon aikaa.

Perillä meitä odotti siistin näköinen kylpylä Viimsi ja mukavan tilava 2 hengen huone. Suurimmalle osalle joukostamme oli varattu lääkärin aika jo iltapäivän kuluessa. Saimme esittää toivomuksia hoitojen suhteen, joita oli viikon aina yhteensä 18. Hoitoihin sisältyi joka aamuinen vesijumppa, mutta muut hoidot olivat ihan henkilökohtaisia.

Olimme varanneet puolihoidon ja siksi pä tankkasimme aamulla hyvin, että jaksomme odottaa päivällistä, joka alkoi klo 17. Yleensä menimme hoitojen jälkeen tai niiden välissä päiväkahville kaupungille tai kävimme kylpylässä sijaitsevassa Lasten Keskus-kahvilassa. Kahviloita oli lähes kaikissa ostoskeskuksissa ja siinä kahvilla käydessä tutustuimme kauppo-

jen tavaratarjontaan. Monet tavarat olivat edullisempia kuin Suomessa, joten ostoksia tuli tehtyä jonkin verran. Kahviloissa oli tarjolla edullisia ihania leivonnaisia, sekä suolaisia että makeita.

Normaalien pakettiin kuuluvien hoitojen lisäksi kustansimme itsellemme mm kampaajan, käsi- ja jalkahoidon sekä magneettihoidon. Oli mukava hemmotella itseään, kun kerrankin kaikki tuo oli saman katon alla ja kummasti se lisäsi loman tuntua. Olimme kyllä tyytyväisiä päivittäin saamiimme hoitoihin, mutta esim. hierontaa kun oli vain 20 minuuttia, niin se tuntui aina loppuvan kesken liian aikaisin.

Mielestämme kylpylä oli suunniteltu hyvin esteettömäksi, vaikka itse emme käyttäneet pyörätuolia tai muita apuvälineitä. Viikko vierähti nopeasti ja kotimatka saattoi alkaa virkistyneiden matkakumppaneitten kanssa.

Vaikka loma olisi kuinka onnistunut, niin kotiin on aina ihana palata.

**Aune Menna ja Ritva Vekki**



# Puerto De La Cruzissa

## - KEVÄINEN MATKA TENERIFFAN LÄMPÖÖN

Lomamatkan järjesti maaliskuussa 2016 Kaleva Travel käyttäen Apolloa, lennot ja viikko hotellissa, kahden hengen huone puolihoitolla. Lennot hoiteli Finnair.

Hinta: noin 815 euroa/henkilö.  
Matkakohde: Playa de la Cruz Teneriffalla.  
Hotelli: Bahia Principe San Felipe.



**O**nnellinen sattuma eli matkahajakortin voittaminen Nissan-auton koeajosta auttoi minut ja rakkaani Aunen viikoksi Teneriffalle maaliskuun puolessa välissä 2016. Matkaa yritän tässä muistaa tarkastella esteettömyyden ja vammaisten kohtelun ja heidän saamiensa palvelujen näkökulmasta.

### Lähtötunnelmissa ja ilmavirtojen viettävänä

Varhain sunnuntaiamuna ajatimme itsemme Helsinki-Vantaan lentoasemalle. Taksikuski ihmetteli ensimmäistä kertaa näkemäänsä itsensä nappia painaen kuljetuskuntoon eli suunnilleen lentolaukun mittoihin sulkevaa matkamopoani di Blasi R30. Paketti mahtui vai-

vatta tavallisen porrasperäisen takasin tavaratilaan suuren matkalaukun viereen. Lentoasemalla ihmetys kohdistui nappia painaen ajokuntoon ponnahtamiseen.

Jo etukäteen varmistin Finnairin vammaisten puhelinpalvelusta voinko ajaa matkamopolla koneen ovelle asti, jolloin en tarvitsisi lainaksi pyörätuolia lentoasemalla liikkumiseeni. No eihän puhelinpalvelu voinut tuollaista varmistaa! Mutta löydettyäni erityisryhmille tarkoitettujen matkatavaroiden vastaanoton – puhelinpalvelu olisi voinut neuvoa mistä sellainen löytyy – varmistui koneen ovelle ajaminen.

Lentoasemalla liikkuminen sähköisellä vempelleellä itse hikoillun kelauksen sijasta osoittautui erityisen sopivaksi. Lähtöportti näet muuttui varmaankin noin puolen kilometrin päässä olevaan. Olisi siinä ollut kelaamista pyörätuolilla! Nyt kävin ensin peukaloo hieman painaen katsomassa mistä uusi portti löytyy. Sitten kävin hakemassa Aunen ja käsimatkatavarat ja suhautimme uudelle portille. Miinusta lentoasemalle annan liian ahtaista tiloista alkuperäisen lähtöportin 24 läheisyydessä. Portille mennään ruokailijoille ja odottelijoille varattujen pöytien ja tuolien liian ahtaasta välistä. Koko ajan oli ruuhkaa ja matkailijoilla vaikeuksia päästä portille asti ja ruokailijoilla ongelmia päästä kulkemaan portille jonottajien lomasta.

Lentokoneen ovelle pääsimme ennen muita matkustajia. Mat-

kamopo taittui kokoon nappia painaen ja lentoemäntä auttoi pakkaamaan sen Haltin kuin mitatilauksena tehtyyn hyvin pehmustettuun urheiluvälinelaukuun. Ja sitten vain heilautin kuin taikasauvaa kokoon taittuvan kävelykeppini pitkäksi ja siirryimme omille paikoillemme.

Kun lähdön hetken piti koittaa, kertoi koneen kapteeni, että lentokentän matkatavaroiden hallintajärjestelmän tietokoneohjelmiston versio on vaihdettu edellisensä yönä entistä ehompaan, ja siksi matkatavaroiden hoitaminen ei nyt onnistu. Jäimme siis puoleksi tunniksi odottelemaan sitä, kuinka monen matkailijan laukut onnistuvat tulemaan samaan lentokoneeseen omistajiensa kanssa. Mitenkähän



meidän matkalaukullemme käy? Puoli tuntia myöhästyttämme kapteeni kertoi kahdeksan laukun olevan vielä kadoksissa, mutta silloin piti vain painaa kaasua ja toivoa niiden matkaavan seuraavana päivänä toisella lennolla etelään.

Taivaalla matka sujui joutuisasti ja lentäjät polkivat myöhästymisen vain noin kymmeneksi minuutiksi. Lento sujui muuten hyvin, mutta puoli tuntia ennen laskeutumista lentoemännät ilmoittivat veden loppuvan säiliöistä, joten vessat suljettiin. Eikä kahviakaan keitetty enempää. Ei muuta kuin jalat ristiin laskeutumista odottamaan!

### Lämmön kohtaaminen

Laskeuduimme tyylikkäästi ja muiden purkautuessa koneesta me kaksi jäimme odottamaan matkamopon saamista ruumasta koneen ovelle. Kenttämies kävi vielä katsomassa puhelimestani mopon laukusta napattua kuvaa, mutta ei löytänyt sitä. Onneksi olivat tuoneet varalle pyörätuolin lentokoneen ovelle, joten ei muuta kuin tuoliin ja menoksi. Kentän avustaja työnsi minua jonkin matkaa eteenpäin. Sitten hän keskusteli radiopuhelimen välityksellä ja poistui paikalta. Jonkin ajan kuluttua

saapui sopivan roteva mies työntämään minut hallissa pyörievien laukkuhiennojen äärelle. Aune seurasi silmä tarkkana ohi lipuvia tavaroiita ja hetken kuluttua havaitsi matkalaukkumme – onneksi se pääsi samalla kyydillä etelään! Aikanaan matkamopon laukku ilmestyi maan uumenista ja kolahdelti hihnalla luoksemme. Mopon ottaminen laukusta sujui helposti ja vihreää nappia painaen mopo avasi itsensä ajokuntoon.

Odotushallissa Apollo-matkojen opas neuvoi reitin linja-autolle. Olipa taas pitkä mutta helppo ajomatka käsimatkatavaroita jalkojen välissä ja sylissä pidellen – Aunella taas oli hikinen tehtävä matkalaukun vetämisessä – lämpötilakin oli jo yli 20 astetta ja aurinko paistoi kuumasti pilvettömältä taivaalta.

### Teneriffan halki Puerto de la Cruzeiin

Linja-auto huristeli Teneriffan eteläistä ja kaakkoista, kuivaa ja vähäkasvista rannikkoa pohjoisosaan lähelle saaren pääkaupunkia Santa Cruzia. Sitten suunnilleen 450 asteen kurvaukseen vuoren sisäisessä tunnelissa ja putkahdimme kohti länttä ja päädyimme saaren luoteisosassa sijaitsevaan rannikko-kaupunkiin Puerto de la Cruzeiin.

Tämä osa saaresta onkin riittävästi sadetta saavaa ja rehevää aluetta. Ajelu vei aikaa tunnin ja vartin verran.

### Hotelli meren rannalla

Hotellimme *Bahia Principle San Felipe* on rantaa kulkevan tien takana, joten rantaan kuohuvien aaltojen kohina kantautuu hyvin vaan ei liikaa kaikkiin asuinkerrokseen. Huoneemme oli 14. kerroksessa, jolloin yläpuolellamme oli vain 2 asuinkerrosta. Parvekkeelta oli mainiot näkymät yli kaupungin ja vuoren rinteiden aina Teide-tulivuorelle asti. Ensimmäisenä iltana emme nähneet Teideä, koska se oli pilvien peitossa. Seuraavana aamuna tulivuoren lumipeitteiset rinteet kimalisivat komeasti. Parvekkeelta näki myös merelle ja rantakadun suuntaan.

Pihalla on laaja uima-allasalue. Ympäriällä hienoja istutuksia. Matkalassa piharakennuksessa on baari ja ruokailutilaa. Löytyy myös tenniskenttä, kuntoilusalja ja muuta askareita.

### Kulinaristin keidas

Matkaamme kuului puolihoito eli aamupala ja illallinen. Jo ensimmäisenä iltana pääsimme ihmettelemään sen sadan sortin tarjoilua!



Suoraan sanoen mahdollon määrä kaikenlaista herkuteltavaa oli näyttävästi aseteltuina noin 20 tarjoilu-pöydälle. Kokki paistoi koko ajan lisää lämpimiä ruokia. Iso joukko tarjoilijoita kiirehti palvelemaan ruokailijoita. Itsepalvelu toimi hyvin, mutta tietystikin otimme aivan liian montaa lajia maisteltavaa. Vaikka kutakin ruokaa otti vain pienen hitusen, kertyi herkkuja ähkyn verran. Huh huh!

Aamupala oli aivan yhtä ylitsevuotavan monipuolinen. Aamun pääsi aloittamaan kuohuviinillä. Ja noutopöydät olivat jälleen täynnä sen sataa sorttia herkkuja. Ähkysentään! Eri päivinä valikoimat olivat osittain vaihtuvia. Vaikka olen kierrellyt Eurooppaa kohtuullisesti, niin missään hotellissa en ole nähnyt näin upeita kattauksia! Onneksi emme ottaneet 'all inclusive'-palvelua – olisi pitänyt syödä vielä lounas eli kolmannen kerran päivässä ähkyn verran. Viikon lopussa osasimme jo olla ottamatta ihan kaikkea ja olo oli enää kuin lihapullalla. Jos haluat nautiskella ruoalla, niin tämä hotelli on siihen oiva paikka!

Hotellissa on ainakin 6 invahuonetta. Lisäksi muutamissa isommissa huoneistoissa olisi tilaa pyörätuoleiluun. Vieraisa oli runsaasti iäkkäämpiä henkilöitä, joten kaikki invahuoneet olivat varattuja, enkä päässyt katsomaan miten hyvin toimivia pesutiloja niihin on rakennettu. Meidän huoneemme oli normaali eli niin pieni, että moponi mahtui juuri

ja juuri sisälle. Onneksi sen sai halutessaan pieneksi paketiksi pöydän alle tilaa viemästä. Peseytymiseen oli amme, jonka käyttäminen oli hieman hankalaa, kun ei ollut suihkutuolia. Hotelli ja ulkona olevien uima-altaiden seutu olivat melkoisen esteettömiä. Nolla-kerroksesta eli vastaanoton, ravintolan ja baarin luota en löytänyt invavesä. Tulipa muuten mieleeni miten kähän tulipalon sattuessa henkilökunta kantaisi minut ja muut yläkerrosten invat rappusia alas kadulle asti? Ehkäpä huonosti liikkuvat kannattaisi sijoittaa alakerroksiin!

### Papukaijoja ja turisteja

Rantakadut olivat ajankohdasta huolimatta täynnä turisteja. Ja kaupustelijoita. Oli mukavia ravintoloita ja kahviloita. Muutaman kilometrin päässä hotellistamme on papukaijapuisto eli käytännössä eläintarha. Runsaiden papukaijahäkkien lisäksi oli monenlaista muutakin katseltavaa: delfinejä, miekkavalaita, gorilloja, pingviinejä yms. Kannatti ajaa ilmaisella minijunalla kaupungista eläintarhaan viettämään antoisaa päivää.

Ajelin matkamopolla jyrkkiäkin mäkiä. Ranta-alue oli jokseenkin esteetön ja liikkuminen sujui hyvin. Vain muutamien kauppojen sisäänkäynnin kynnyksestä puuttui luiska, jolloin niihin ei päässyt matkamopolla.

### Taas pohjoiseen

Viikko kului turhankin nopeasti. Vaan oli pakko palata takai-



sin pohjoiseen. Lentokentällä ajelimme erikoisautolla lentokoneen viereen ja auton kori nostettiin koneen ovelle. Matkamopo meni taas sujuvasti pakettiin ja vietiin lentokoneen ruumaan. Ja Helsingin päässä odotti pyörätuoli ja työntäjä, joten pääsimme hyvin liukuhihnojen ääreen odottamaan matkatavaroita ja mopoa. Ja sitten taksilla kotiin.

Menemme varmastikin Puerto de la Cruziin vielä uudestaan!

### Heikki Aulio ja Aune Menna

## MUTKATONTA MATKANTEKOA.

**AUTOMAATTISESTI KOKOON TAITTUVA  
MATKAMOPO DI BLASI R30 ON  
MATKUSTAVAN IHMISEN  
VALINTA.**

maahantuojaja: [www.portter.fi](http://www.portter.fi)



### R30 TEKNISET TIEDOT:

Paino: 25 kg  
Toimintasäde: 20 km  
Nopeus: 6 km/h eteen, 3 km/h taakse  
Mitat (kokoontaitettuna): kork. 48 cm, lev. 62 cm, syv. 39 cm  
Liikennevakuutus: Ei tarvita  
Ajokortti: Ei tarvita  
Hinta: ovh. 3150 €

Jälleenmyyjä: Apuvälinetekniikka Oy – [www.apuvälinetekniikka.fi](http://www.apuvälinetekniikka.fi) – [heikki.aulio@hiy.fi](mailto:heikki.aulio@hiy.fi) – puh 040 7048 597

Leena Pehkonen ja Esa Tiainen

# TERVEISET AURINKOISELTA TENERIFFALTA - Playa De La Americasista



Lomamatkan järjesti Aurinkomatkat maaliskuussa 2016, lennot ja kaksi viikkoa hotellissa, kahden hengen huone. Lennot hoiteli Finnair.

Hinta: noin 1250 euroa / henkilö.  
Matkakohde: Playa de la Américas Teneriffalla.  
Huoneistohotelli: Parque La Paz.



**M**e kaksi onnellista reissajaa saimme viettää kaksi rentouttavaa, aurinkoista viikkoa Playa de la Américaksella. Matka alkoi mukavasti Vantaan lentokentältä. Meidät ohjattiin sujuvasti matkalaukkujen buukkauksen ja turvatarkastuksen jälkeen portille, jonne Esa sai jättää pyörätuolin lentokoneeseen siirtyessään.

Paikat koneessa olivat ahtaat, mutta palvelu oli ystävällistä ja matka sujui ongelmitta, mukavasti. Teneriffalla meitä odotti lämmin sää ja iloiset, ystävälliset matkappaat.

Hotellissa meidät oli sijoitettu neljänteen kerrokseen! Ilmeisesti vammaishuoneet oli varattu vaikeammin vammautuneille. No, hissi pelasi ja mahduimme siihen juuri ja juuri tuolin kanssa. Huo-

neet olivat ihan ok, vaikka oviaukot olivat liian kapeat pyörätuolille. Ovia poistamatta ei vessaan eikä makuuhuoneeseen tuolilla päässyt. No onneksi se ei meille ollut ongelma, kun Esa pystyi liikkumaan ilman pyörätuoliakin. Olihan vastapainona parvekkeelta ihana näkymä kaupungin yli merelle! Sieltä iltaisin ihailimme aurionlaskua.

Américasissa on tehty paljon katujen parannustöitä, joka helpotti pyörätuolilla liikkumista. Kävimme myös ”purjehdusmatkalla”. Tosin laiva, iso vanha puinen purjehdusalus kulki nyt koneen voimalla. Veneeseen piti kuitenkin päästä aivan itse - pyörätuolin kyllä nostivat mukaan. Merellä näimme upean maiseman lisäksi pullovalaita ja delfinejä.

Ruoka oli hyvää ja edullista, palvelu ystävällistä joka paikassa. Suosittelemme matkakohteeksi!

**Leena Pehkonen ja Esa Tiainen**



# LOMA CANARIALLA Fuerteventuralla

Lomamatkan järjesti Tjäreborg helmikuussa 2016, lennot ja viikko hotellissa, kahden hengen huone täysihoidolla. Lennot hoiteli Jet Time.

Hinta: noin 770 euroa/henkilö.  
Matkakohde: *Corralejo Fuerteventuralla.*  
Hotelli: *Suite Hotel Atlantis Fuerteventura Resort.*



**F**uerteventuran saarella on asukkaita noin 7000. Sen pääkaupunki *Puerto del Rosario* ja lentokenntä sijaitsevat saaren itärannalla. *Corralejon* kalastajakylä Fuerteventuran pohjoisrannalla on idyllinen ja sopivan pieni lomakohde. Se on surffaajien suosima paikkakunta.

Koko viikon oli huono, sateinen sää. Siksi emme liikkuneet kovinkaan paljon kaupungilla emmekä tiedä sen esteettömyydestä. Hotellissa pääsee pyörätuolilla hyvin ruokailemaan ja katsomaan monenlaisia esityksiä. Myöskin käy-

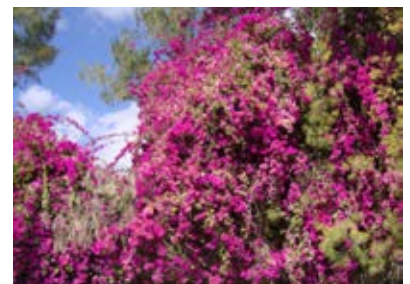
tävät olivat riittävän leveitä ja esteettömiä. Ruokaa oli riittävästi ja monenlaista ja hyvää. Saunaan ja kuntosaliin sen sijaan oli rappuset eli eipä päässyt kokeilemaan niitä tiloja. Ulkona oli muun muassa lentopallo- ja boccia-kentät. Niitä emme kokeilleet, osa oli hiekkapohjaisina pyörätuolille haasteellisia.

Ainoa hyvän sään päivä oli keskiviikko, retkipäivämme – onneksi. *Aurinkomatkojen* järjestämä kiertoaajelu kesti koko päivän ja vei meidät katsomaan Aloe vera-viljelmää ja tutustumaan teh-

taaseen, jossa valmistettiin Aloe vera-tuotteita. Viljelmä ja tehdas sijaitsivat pukki-farmilla, jossa lypsettiin myös vuohen maitoa. Näyttillä oli myös kameleita. Merirosvojen luolilla en pystynyt kiipeämään muiden mukana korkealle vuorelle, jäimme siis katselemaan ympäristöä rannalle.

Oli oikein rentouttava lomamatka. Kanariansaaret onkin useimmiten mukava paikka silloin kun Suomessa on kylmää.

**Liisa ja Kalevi Mäkelä**





# Karibian risteilyllä



Lomamatkan järjesti **Matka-Agentit** maaliskuussa 2016, lennot ja kaksi viikkoa merellä ja hotellissa, kahden hengen huone täysihoidolla. Lennot hoiteli **Finnair**.

Hinta: noin 1800 euroa/henkilö.

Matkakohde: *Florida/USA, Karibian meri, Haiti, Jamaika ja Meksiko.*

Hotellit: *Allure of the Seas-laiva, Bonaventura Spa/Fort Lauderdale.*



**P**olioinvalidit ry ja **Poliolehti** järjestivät maaliskuussa 2016 matkan *Floridaan ja Karibian meren risteilylle*. Tors-taina maaliskuun 3. päivänä aloitamamme kymmenen tunnin lentomatka sujui hyvin ja **Miamin** lentokentällä meitä vastassa oli kentän henkilökuntaa pyörätuolien kanssa. Mukana 26 henkilön seurueessamme oli 10 pyörätuolilla liikkuvaa.

## Mukava Miami

Inbussi kuljetti meidät **Fort Lauderdale** sijaitsevaan **Bonaventura Spa** hotelliin. Hotellin huoneet sijaitsivat yhdeksässä rakennuksessa pihan ympärillä. Oli useita uima-altaita ja ravintoloita. Hotelli sijaitsi hieman kauempana keskustasta, mutta ilmaisella kuljetuksella pääsi Floridan suurimpaan ostoskeskukseen.

Ensimmäinen retkikohde oli **Miami**. Keskustan pilvenpiirtäjiä ihmeteltyämme ajoimme **Miami Beachille**, jossa oli upeita huviloita, purjeventeitä ja rantamaisemia. Kaupungissa on huomioitu hyvin esteettömyys. Luiskat ovat loivia ja riittävän pitkiä ja tarvittaessa hissillä pääsee korkeammalla sijaitseviin tiloihin.



## Loistava laiva

Sunnuntaina lähdimme **Karibian risteilylle** Suomessa valmistetulla laivalla **Allure of the Seas**. Suureen ja upeaan alukseen meneminen oli hieman monimutkaista, kun kaikki joutuivat täyttämään lomakkeita. Jokainen sai henkilökohtaisen maksuväline- ja henkilökortin. Ostokset veloitettiin matkan päätyttyä kunkin omalta luottotililtä.

Valtavassa laivassa on 18 kantta, 2700 hyttiä, noin 5400 matkustajaa, teattereita, tivoli, kylpylä, kuntosali ja uima-altaita. Ja tietysti kauppoja, ravintoloita, kahviloita ja baareja. Laivan kummassakin päässä oli monta hissiä, yhteensä 16, joten emme joutuneet jonottamaan kovin paljon kerrosten vaihtamista. Iltaohjelmissa oli valittavana mm. musikaaleja, jääshow ja uima-akrobatiaa. Laivan pysähdyspaikkojen retket voimme varata jo etukäteen. Laiva oli esteetön, oli helppo kulkea pyörätuolilla kaikissa tiloissa.

## Haiti, Jamaika ja Meksiko

Ensimmäinen risteilyn kohde maanantaina oli **Haitin** saaren **Labadee**, joka on pieni vuorten reunustama kaupunki. Laivayhtiön omistamassa satamassa oli hyvä uimaranta ja läheisen vuoren laelle vievä vaijeri. Sillä pääsi vuorelle ja takaisin turvavaljaissa vaijerin kiinnitettynä. Hurjan näköistä puuhaa, jota emme kokeilleet.

Yhden merellä vietetyn päivän jälkeen rantauduimme **Jamai-**

**kan** historialliseen **Falmouthiin**. Korkealla aidalla eristetyllä satama-alueella oli kauppoja, ravintoloita ja baareja. Alueen ulkopuolella näimme aitoa jamaikalaista elämää, kuten aasian vetämiä kärriä ja naisia kantamassa taakkoja päänsä päällä. Meteli oli kova. Palvelu kahviloissa oli kohteliasta ja tehokasta.

Kolmantena vierailupaikkana oli Maya-intiaaneista tunnettu **Meksikon Cozumel**. Nähtävänä oli kauniita merimaisemia ja muinaisia Maya-asutuksia. Paikoitellen asutuskohteet olivat kivisiä ja pyörätuolilaisille hankalia. Teimme jännittävän vedenalaisen matkan



sukellusveneellä. Oli mielenkiintoista katsella kaloja silmästä silmään.

Taas vietimme yhden päivän merellä. Illalla laivan henkilökunta esitti oman shown. Pukeutuneina karnevaaliasuihin – mukana oli myös Muumipappa – he kiersivät laivaa musiikin tahdissa. Seuraavana aamuna palasimme Fort Lauderdaleen Floridaan. Laivan henkilökunta vei laukut rantaan. Omien laukkujen löytäminen rannassa vei jonkin aikaa ja sitten ajoimme tutulla inva-bussilla hotelliin.

### Etelän alligaattorit

Lomanvietto Bonaventura Spa-hotellissa jatkui. Teimme retken Yhdysvaltojen eteläisimpään kaupunkiin *Key Westiin*. Pieni kaupunki tuo mieleen elokuvien lännen kaupungit. Lähellä USA:n eteläisimmän kohdan kivipoijua on Hemingwayn museona toimiva kotitalo. Kirikkaalla säällä voi nähdä *Kuubaan* asti.

Seuraavana päivänä suuntasimme *Evergladesin* valtavalta suoalueelle. Suokopterijäljellä pääsimme katsomaan lintuja ja alligaattoreita. Ajelun jälkeen me-

nimme katsomaan alligaattori-showta. Alligaattori sylissä ei ollut aivan pehmeäturkkinen.

### Kotia kohti

Kotimatkamme ajoittui yöaikaan, joten ajoittain onnistuimme torkahtamaankin. Perjantaiaamuna 18.03. olimme taas kotimaan kamaralla Helsinki-Vantaan lentokentällä. Kahden viikon lomailu oli erittäin monipuolinen ja näimme paljon mielenkiintoisia paikkoja. Suositeltava matka!

**Eeva Pitkänen ja Raimo Helander**

**Kaija Paasiranta ja Leila Reinikainen**

## Kannatusjäsenenä Vantaan Invalidit ry:ssä

Olemme olleet yhdistyksen kannatusjäseniä muutaman vuoden. Jäsenyys alkoi, kun eräät yhdistyksen jäsenet houkuttelivat meidät lentopallokentälle - lentopalloa kun olimme pelanneet aiemminkin. Nyt vain oli harjoiteltava istuvillaan pelaamista. Ei se niin yksinkertaista ollut kuin sivusta katsoen voisi kuvitella. Eri toten takamus oli kovilla varsinkin alussa. Ja piti hän sitä opetella myös syöttö ja peruslyönnit uudesta asennosta. Mutta hauskaa on ollut. Huumori kukkii kentällä, porukka kun on mukavaa.

Yhdistys järjestää myös monenlaista muuta toimintaa, johon kannatusjäsenetkin ovat tervetulleita. Jäsenet voivat olla toiminnassa ja apuna monella eri tavalla.

Keväällä huhtikuun puolivälissä pidettiin Markkulassa perinteiset kevättalkoot. Aurinko paistoi, pihaluut tuli haravoitua ja kesäkalusteet pestyä ja asetettua paikoilleen. Töiden lomassa saimme nauttia emäntien valmistamasta maukkaasta keitosta ja kahvista mukavassa seurassa.

Yhdistys kerää toimintaansa va-

roja eri tavoin. Siinäkin kannatusjäsenet voivat olla eri tavoin apuna. Auttaa voi esimerkiksi eri vaalien yhteydessä järjestettävissä ”Pieni Ele”-lipaskeräyksissä. Yhdistyksen järjestämistä myyjäisistä saa mukavasti hankittua esim. joululeivonnaisia tai vaikkapa käsitöitä joululahjapaketteihin. Myös näiden myyjäisten valmisteluissa ja järjestelyissä on apu tarpeen.

Tässä vain muutama esimerkki auttamismahdollisuuksista. Muidenkin tapoja varmasti on. Niihin ehkä kannatusjäsenet tarvitsevat ”vinkkejä” yhdistyksen puuhanaisilta ja -miehiltä.

Mitä kannatusjäsenyys on meille antanut? Uskallamme jopa sanoa, että oikeanlaista elämän-

asennetta. Ihan pienistä ei kannata valittaa. Pelikentällä huumori on hersyvää fyysisistä rajoitteista huolimatta. Olemme saaneet mukavia uusia tuttavuuksia. Olemme myös oppineet ymmärtämään hiukan paremmin vammaisten osaa eri elämäntilanteissa. Täytyy vain toivoa, että yhteiskunnan päättäjätkin ymmärtävät ja ottavat vammaiset paremmin huomioon taloudellisia ym. päätöksiä tehdessään. Päätösten tulee olla elämää helpottavia, ei hankaloittavia.

Parasta on, kun voi olla apuna, saa palkinnoksi hyvän mielen.

**Kaija Paasiranta ja Leila Reinikainen**





## 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 keskuustoimisto pitävät jäsenrekisteriä sopimuksen mukaan tapahtuvaa jäsenmaksujen laskutusta, jäsenlehden ja kirjeiden postitusta ja muuta yhteydenpitoa varten. Tietoja ei pääsääntöisesti luovuteta yhdistyksen ja Invalidiliiton ulkopuolelle. Rekisteriselosteet on nähtävissä paikallisyhdistyksessä/keskuustoimistossa. 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 .....





Posti Green

## Pihatapahtuma 2016

**45**-vuotias Vantaan Invalidit ry juhli kevätkauden päättäjäisiään sunnuntaina 29.05.2016 perinteisesti toimitila Markkulaassa elävän musiikin ja iloisen yhdessäolon merkeissä. Hengen ja ruumiin ravitsemisesta huolehdittiin monin tavoin. **Kalevalaista runonlausuntaa** esitti jälleen Seija Timonen. Itä-Vantaan jaosto oli kehittänyt ohjelmistoon letunpaistokuvaelman **Räiskäletanssi**. Perinteisesti pidettiin myös kuvataidekerhon **taidenäyttely**.

Pelien ja kilpailujen lomassa pantiin välillä yhteislauluksi. Nälän yllättäessä nautittiin halukkaasti muurinpohjaleipuja, makkaraa ja kahvia. Tämän kevään uutuuksena kalaleipiä, kalkkunaleipiä ja kinkkuleipiä. Askartelijoiden käsitöitä ostettiin moneen kotiin. Heikki Aulio esitteli halukkaille koeajettavaksi **matkamopoa**, joka mahtuu jopa henkilöauton tavaratilaan.

Jälleen saimme huomata, kuinka oivallinen paikka toimitila Markkula on rentouttavien kesäjuhlien viettoon keitaana keskellä Vantaan kaupunkia. Katso lisää nettisivujemme **ARKISTOsta**.

**Jouni Kaukonen**



## anneliinahoiva

### Sydämen asialla

Meiltä saat kaikki kotona asumista tukevat palvelut vaivattomasti saman katon alta.



APUA ARKEEN



VOIMIA JA ENERGIAA VAPAISTA



HENKILÖKOHTAISTA APUA



APUA KOTONA ASUMISEEN

Ota rohkeasti yhteyttä: 0400 877 966

hoiva@anneliina.net www.anneliina.net