



# INVAUVESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti

2/2015

Äitienpäiväkahvit pe 8.5. klo 12-14, s. 4

Pihatapahtuma su 24.5. klo 11-15, s. 2

Kolmen kaupungin kesäretki ke 10.6., takasivu





# PERINTEINEN PIHATAPAHTUMA

**sunnuntaina 24.5.2015**

klo 11-15 Markkulassa,  
Vanha Kuninkaalantie 5, Tikkurila

## Ohjelmassa mm.

Kuvataidekerhon taidenäyttely  
Teknologialainaamo  
Elävää musiikkia ja  
iloista yhdessäoloa  
Muurin pohjalettuja, makkaraa ym.  
Askartelijoiden käsitöitä  
myynnissä sekä arpajaiset  
Tapahtumaan on vapaa pääsy!

**TERVETULOA!**

## Sisältö

Toimitustiedot .....	2
Pihatapahtuma .....	2
Pääkirjoitus .....	3
Puheenjohtajalta .....	4
Toimisto tiedottaa .....	4
Kuuden kaupungin boccia-kisa..... <i>Pentti Viinikainen ja Heikki Aulio</i>	5
Tapahtumakalenteri.....	6
Jäsenhakemus .....	7
Avustajien työvuorojen hallinta .....	8 <i>Heikki Aulio</i>
Näön vuoksi – silmien tähden .....	8 <i>Tuulikki Lahti</i>
Pullantuoksua ja siistiä pihaa.....	9 <i>Aune Menna ja Heikki Aulio</i>
Teknologialainaamo esittäytyi .....	10 <i>Jouni Kaukonen ja Heikki Aulio</i>
Ahkerää askartelua .....	11 <i>Sirkka-Liisa Rimpilä</i>
Hallitus 2015 ja toimikunnat.....	11
Kolmen Kaupungin Kesäretki .....	12
Kannen kuva: <i>Askartelukerhon joutsenia, Aune Menna</i>	

## INVAVIESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti  
N:o 2/2015, 31. vuosikerta

## Päätoimittaja:

Jouni Kaukonen  
Puh. (09) 291 7785  
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 ja laskutus:

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

**Ilmestymisajat:** 1: 23.2., 2: 27.4.,  
3: 14.9., 4: 1.12.2015. Aineisto kuu-  
kautta 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  
Faksi (09) 823 1340  
toimisto@vantaaninvalidit.fi  
www.vantaaninvalidit.fi

Toimistonhoitaja:  
Salla Litmanen

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

Tämän lehden ilmestyessä eduskuntavaalien varsinainen vaalipäivä 19.4. on takanapäin. Meillä on taas sellainen edustuksellinen demokratia, jonka itse olemme valinneet. Toivottavasti vammaisten ja eläkeläisten asemasta kannetaan huolta tulevana vaalikautena. Yhä suurevalla ryhmällämme on kasvavaa poliittista painoarvoa.

Yhteiskunnan säästötarpeet aiheuttavat meitä vammaisiakin kohtaan kasvavia paineita. Julkisuudessa on esitetty yli 2 miljardin euron leikkaustavoitetta julkiselta sektorilta. Täytyy pitää tarkasti silmällä, ettei oikeudenmukaisuutta samalla loukata. Heikoimmista kyllä luvataan huolehtia, mutta käytäntö näyttää lopputuloksen... Vaikeimmin vammaisia on alle prosentti väestöstä.

Vaalien alla erilaiset vaalikoneet ovat jälleen luoneet kiinnostavan väliseen vertailla ehdokkaita ja poliittisia puolueita keskenään. Yleisradio on tuonut mukaan Vanhusvahdin kuntien ikääntyvän väestön aseman vertailuun. Vammaisen vaalikoneen sivustot on toteuttanut Invalidiliitto, Kynnys ry ja Näkövammaisten Keskusliitto. Niiltä selviää, ettei esteettömyysmääräysten rikkomisesta seuraa sanktioita. Miksi säädetään määräyksiä, joiden noudattamista ei valvota? Tiedonsaannin esteettömyyteen Vammaisen vaali-

koneessa esitetään mahdollisuutena pakkolainsäädäntöä. Tiedonsaanti onkin yhteiskunnassamme olennainen asia.

Vammaisen vaalikoneessa kiinnitetään myös huomiota lääkinnällisen kuntoutuksen ylärajan nostamiseen 68 vuoteen yhteiskunnan yleistä kehitystä seuraten sekä vaikeasti vammaisten jatkuvien ja välttämättömien palvelu- ja hoitosuhteiden mahdolliseen jättämiseen kilpailutuksen ulkopuolelle.

Kuntia vertailevassa Vanhusvahdissa Vantaa pysyy hyvin muiden mukana. 2013 voimaan tulleen vanhuspalvelulain vaikutuksista saa valtakunnallisessa vertailussa ristiriitaisen kuvan. Väestöstä Vantaalla on yli 75-vuotiaita tämän vertailun mukaan nyt 5 prosenttia ja vuonna 2030 10,1 prosenttia. Kotihoitoa vaivaa THL:n valtakunnallisen tutkimuksen mukaan krooninen työvoimavaje. Palvelut pitäisi vanhuspalvelulain mukaan järjestää niin, että ne ovat kunnan ikääntyneen väestön saatavissa yhdenvertaisesti. Kunnan on toteutettava iäkkään henkilön arvokasta elämää tukeva pitkäaikainen hoito ja huolenpito ensisijaisesti kotiin annettavilla ja muilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla.

1.1.2015 alkaen vanhuspalvelulain 17 §:n mukaan kuntien ja



Jouni Kaukonen, Päätoimittaja

kuntayhtymien on pitänyt nimeä vastuutyöntekijä asiakkaille, jotka tarvitsevat paljon erilaisia palveluita. Vantaan vastauksen mukaan vastuutyöntekijää ei kuitenkaan ole. Tämän pitää seurata palvelusuunnitelman toteutumista, palvelutarpeiden muutoksia sekä neuvoa palvelujen ja etuuksien hakemisessa.

Omaishoidon tukea Vantaalla voi joutua odottamaan yli 3 kuukautta toisin kuin useammassa vertailukunnissa. Palvelusuunnitelman merkitys korostuu omaishoidon tuenkin toteutuksessa. Rahaa tukeen on Vantaan ilmoituksen mukaan budjetoitu melko riittävästi yleisen kuntien vastausten linjan mukaan. Kuntoutusta ei sen ennaltaehkäisevyyden tärkeyden vuoksi tarvitse odottaa Vantaalla yli 3 kuukautta, mutta asunnon muutostöitä voi Vantaalla joutua odottamaan yli 3 kuukautta. Tämä palvelu pitäisi lain mukaan järjestää kolmen kuukauden aikana.

Jouni Kaukonen

Tikkurilan Terveysaseman

# Rahvio

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

**Tervetuloa!**

**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



Puheenjohtaja Eeva Pitkänen

Puheenjohtaja odottaa pääsiäistä kuten varmaan kaikki muutkin. Se on sellainen talven taittumisen ajan kohta, vaikka sanotaankin, että kevät keikkuen tulevi!

Tarkoitus on käydä mökillä katsomassa onko siellä lunta ja mitä voitaisiin touhuta kesää odotellessa.

Sellainen peruskäynti, onko mökki vielä pystyssä. Se katkaisee tämän arkirutiinin mukavasti - saa nukkua pitkään ja hössötyskin rauhoittuu, kun kiire tasaantuu, toivoisin!

Vantaan invalidien asiat ovat sujuneet rutiinilla, eikä mitään maata mullistavia juttuja ole esiintynyt. Ainahan jotain on, vaan niistäkin on selvitty neuvottelemalla ja sovittelemalla. Kevään Pihatapahtuman järjestely on nyt ajankohtainen asia. Ohjelmajärjestelyt ovat päällimmäisenä, jotta pysytään aikataulussa.

Vammaisten ihmisoikeussopimus piti jo tämän hallituskauden aikana saada ratifioitua, mutta kuinka ollakaan asia jäi pöydälle ja siirtyi seuraavan hallituksen päätettäväksi. On tärkeää, että vammaisia koskevia päätöksiä ei tehdä vammaisten puolesta, vaan päätökset tehdään vammaiset kohdaten ja heidän erityis-

tarpeensa huomioiden. Suomi on allekirjoituksellaan sitoutunut siihen, ettei enää ihmisoikeussopimuksen vastaisia käytäntöjä luoda.

Vammaisen ihmisen arki ei aina ole helppoa. Kuitenkin vammaisina ihmisinä olemme tavallisia kansalaisia, joilla on samat tarpeet ja oikeudet kuin muillakin. Joudumme kuitenkin peräämään ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, yhtäläisiä mahdollisuuksia, osallisuutta ja osallistumista yhteiskuntaan ja sen päätöksentekoon kaikilla tasoilla. Nämä itsestään selvät asiat liittyvät yksinkertaisesti arjen sujumiseen. Kaikesta huolimatta ja ehkäpä juuri siksi, että meillä on vahva yhteisöllisyys ja mukava yhdessäolo, mieli pysyy virkeänä ja hyvänä. Näin arkikin tuntuu paremmalta.

*Toivotan teille kaikille oikein hyvää ja lämmintä kesää.*

## Kuuden kaupungin BOCCIA-turnaus Vantaalla



Kuvassa monissa bocce-kisoissa hyvin pärjännyt Jouko Lumme on heittämässä.

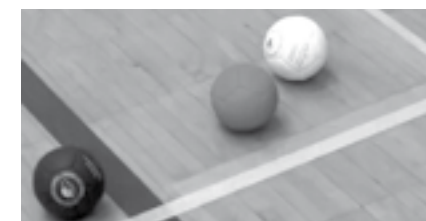
Yhdistyksemme järjesti kuuden kaupungin bocce-turnauksen sunnuntaina 22.02.2015 Kuusikon koululla. Mukana oli 12 joukkuetta Vantaalta, Hyvinkäältä, Karkkilasta, Lohjalta, Hämeenlinnasta ja Riihimäeltä. Kilpailu oli mielenkiintoinen ja tiukka. Vantaan kakkosjoukkue ylsi tällä kertaa neljenteen sijaan. Järjestelyt onnistuivat ja buffetti toimi, kiitos talkoolaisten. Ulkona oleva grillikin saatiin lopulta kovasta tuulesta ja kylmyydestä huolimatta toimimaan ja Kalevi Mäkelä tarjosi maukkaita grillimakkaroita kaikille. Yhdistyksen aktiiviset naiset tekivät herkullisia voileipiä ja tarjoilivat kahvin kera myös mainio-

ta pullaa. Ilmari Hara jakoi lopuksi palkinnot seuraaville joukkueille:

1. Lohja 2
2. Karkkila 1
3. Hyvinkää 1

Jatkamme bocce-harjoituksia pärjätäksemme entistäkin paremmin seuraavissa kisoissa!

**Pentti Viinikainen ja Heikki Aulio**



**TULOKSET**  
Tuloksia Vantaan yhdistyksen osalta boccian sisäkenttien SM-kisasta Nastolassa 23.-25.01.2015.

**Parikilpailu, naiset:**  
3. sija Sirkka Dalman ja Raija Hyninen.  
**Parikilpailu, miehet, luokka 1-3:**  
2. sija Vantaa-Karkkila, Jouko Lumme ja Hannu Hotanen.  
**Joukkuekilpailu, luokka 1-3:**  
3. sija Vantaa-Karkkila-Salo, Jouko Lumme ja Hannu Hotanen ja Eero Oikarinen.

**Pentti Viinikainen**

Kuvassa boccian heittotarkkuutta.

### 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 29.6.-31.7.2015

#### JÄSENMAKSUASIAA

Muistathan, että vain maksamalla jäsenmaksun säilytät jäsenyytesi.

Invalidiliitto järjestää järjestökoulutusta invalidiyhdistyksissä toimiville jäsenille. Lisätietoja kurseista yhdistyksen toimistolta tai [www.invalidiliitto.fi/jarjestokoulutus](http://www.invalidiliitto.fi/jarjestokoulutus)

**ÄITI** OTA ITSELLESI  
HETKI JA  
KATKAISE ARKI!

Tule juhlistamaan äitienpäivää **perjantaina 8.5. klo 12.00 - 14.00** yhdistyksen toimitilalle Markkulaan makoisien kakkukahvien merkeissä.

**Lämpimästi tervetuloa!**

ILMOITTAUTUMISET 4.5. MENNESSÄ PUH. (09) 823 4659 KLO 10-14  
TAI TOIMISTO@VANTAANINVALIDIT.FI

## LOGO

**LOGO**-kilpailu on päätynyt. Seuraavassa lehdessä tiedot tuloksesta. Suuri kiitos osallistujille!

Sydämelliset kiitokseni Vantaan Invalidit ry:lle ja kaikille minua muistaneille! **Toini Rissanen**

## VALOKUVAUSTA? VIDEOKUVAUSTA?

Kiinnostaako valokuvaus ja videointi? Perustetaanko kerho? Jos kiinnostaa, niin ilmoittaudu Heikille: [heikki.aulio@hiy.fi](mailto:heikki.aulio@hiy.fi) tai puh 0407048597



ajanvaraus@lootus.fi  
www.lootus.fi

**HOITOHUONE  
LOOTUS**

Tutustumistarjous  
3 x 30min niska-hartia hieronta  
50€

PALVELEMME:  
Dagmarinkatu 5, 00100 Hki  
Askistentie 52 B, 01600 Vantaa

**KOTI JÄRJESTYKSEEN**

KODINSIVOUS- SIVOUSPALVELU

- Suursiivoukset
- Viikkosiivoukset
- Varastojen raivaukset
- Kuolinpesän selvitykset
- Kukkien mullanvaihdot, istutukset
- Puutarhatyöt
- Puutarhan suunnitteluapu
- Tapetoinnit

[ailla.vennola@gmail.com](mailto:ailla.vennola@gmail.com)  
Askistentie 52 aB, 01600 VANTAA

Ota rohkeasti yhteyttä ja kerro voinko olla avuksi.

**CEEP CALM and LET ME CLEAN FOR YOU**



# Tapahumakalenteri 2015-2015

Tapahumat **MARKKULASSA** ellei muuta kerrota  
(muutokset mahdollisia)

## HUHTIKUU

- Ke 22.4. Jäsenilta klo 18.00 - 20.00  
(ATK-kerho: SOME)  
To 23.4. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 24.4. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30  
Ke 29.4. Hengellinen piiri klo 13.00

## TOUKOKUU

- Ke 6.5. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00  
**Myyrinkodissa**, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa  
To 7.5. Askartelukerho klo 13.00  
To 7.5. Naisryhmä, **retki** Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan. Kokoontuminen klo 11.30  
Kaisaniemenranta 2 portilla. Opastus sisäpuutarhassa klo 12 - 13.00, jonka jälkeen voi kierrellä puutarhan ulkopihalla. Sisäänpääsymaksu on 4e, jonka jokainen osallistujaa maksaa itse. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Ilmoittaudu Minnalle 30.4.mennessä.  
Pe 8.5. **Äitienviikon** viettoa alkaen klo 12  
Pe 8.5. Kuvataidekerhon **kevätretki** Sinebrychoffin taidemuseoon klo 10.30  
Ti 12.5. Tiistaikerho klo 10.30 - 12.00. Laulamme rakkauslauluja.  
Ke 13.5. Atk-kerho klo 18.00 – 20.00  
Pe 15.5. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30  
To 21.5. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 22.5. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30  
Su 24.5. **Pihatapahtuma** klo 11.00 -15.00  
Ma 25.5. Naisryhmä klo 13.00 -15.00. **Grillipäivä**.  
Omat eväät mukaan.  
Ke 27.5. Hengellinen piiri klo 13.00  
Ke 27.5. Atk-kerho klo 18.00 – 20.00

## KESÄKUU

- Ke 10.6. **Kolmen kaupungin kesäretki:**  
Kotka, Loviisa, Porvoo

## ELOKUU

- Ke 26.8. Hengellinen piiri klo 13.00 **KORSON kirkolla**  
Ke 26.8. **Jäsenilta** klo 18.00 - 20.00 (Urheilutoimikunta)  
Su 30.8. **Liikuntapäivä** klo 12.00

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

- **JOOGA** maanantaisin klo 14 - 15 Hakunilan Senioritalossa, Laukkarinne 8, 01200 Vantaa, kellarikerros, ovelle lukee "ELOKOLO"
- **ISTUMALENTOPALLO** ja **BOCCIA** tiistaisin klo 18:00 – 20:00 ja torstaisin klo 17:00 – 19:00 Kuusikon koululla, Hovitie 11, 01380 Vantaa.
- Kesäkaudella **PIHABOCCIAA** Markkulan hiekkakentällä tiistaisin 10.00 - 12.00 ja torstaisin 17.00-19.00
- **VAMMAIS- JA JÄSENNEUVONTAA** klo 10.00 – 14.00 toimistolla, puh. (09) 823 4659, Vanha Kuninkaalantie 5, 01300 VANTAA
- **KERHOT JA TOIMIKUNNAT** kokoontuvat päivisin Markkulassa kokousten, tapahtumien suunnittelun ja leipomisen merkeissä.

## SYYSKUU

- Ke 2.9. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00  
**Myyrinkodissa**, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa  
Ke 2.9. **Tarkkuuskävely** klo 17.00  
To 3.9. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 4.9. Kuvataidekerho klo 10.30- 13.30  
Ma 7.9. Naisryhmä klo 13.00 - 15.00, **grillipäivä**.  
Omat eväät mukaan.  
Ti 8.9. Tiistaikerho klo 10.30 - 12.00, Laulamme merellisiä lauluja  
Ke 9.9. Atk-kerho klo 18.00 – 20.00  
To 10.9. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 11.9. Kuvataidekerho klo 10.30 - 13.30  
Ke 16.9. **Jäsenilta** klo 18.00- 20.00 (Tiistaikerho),  
Bingo  
To 17.9. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 18.9. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30  
Ke 23.9. Atk-kerho klo 18.00 – 20.00  
To 24.9. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 25.9. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30  
Ke 30.9. Hengellinen piiri klo 13.00

## LOKAKUU

- To 1.10. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 2.10. Kuvataidekerho klo 10.30 - 13.30  
Ma 5.10. Naisryhmä klo 13.00 - 15.00  
Ke 7.10. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00  
**Myyrinkodissa**, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa  
To 8.10. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 9.10. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30  
Ti 13.10. Tiistaikerho klo 10.30 – 12.00, pelaamme lautapelejä.  
Ke 14.10. Atk-kerho klo 18.00 – 20.00  
To 15.10. Askartelukerho klo 13.00  
Ke 21.10. **Jäsenilta** klo 18.00 (Askartelukerho)  
To 22.10. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 23.10. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30  
Ke 28.10. Hengellinen piiri klo 13.00, Vappu Olsbo  
Ke 28.10. Atk-kerho klo 18.00 – 20.00  
To 29.10. Askartelukerho klo 13.00  
Pe 30.10. Kuvataidekerho klo 10.30 -13.30



# JÄSENHAKEMUS

www.invalidiliitto.fi

## UUSI JÄSEN TÄYTTÄÄ:

Sukunimi	Syntymäaika	
Etunimet		
Lähiosoite		
Postinumero	Postitoimipaikka	
Puhelin	Sähköposti	
Koulutus	Ammatti	
<input type="checkbox"/> Liityn varsinaiseksi jäseneksi	<input type="checkbox"/> Liityn invalidiyhdistyksen kannatusjäseneksi	
<input type="checkbox"/> Vaihdan yhdistystä	Aiempi yhdistys	Liittymisvuosi
Yhdistystä vaihdettaessa jäsenyys edelliseen päättyy		
VAMMA <i>Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi liittymisen edellytyksenä on pysyvä tuki- tai liikuntaelinvamma.</i>		
<input type="checkbox"/> Pysyvä tuki- tai liikuntaelinvamma		
Mikä, millainen		
(Tarvittaessa lääkärintodistus tai muu todiste vammasta liitteenä)		
Apuvälineet		
<input type="checkbox"/> En halua IT-lehteä	<input type="checkbox"/> 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.		
Paikka	Päiväys	Allekirjoitus

## JÄSENHANKKIJÄ TÄYTTÄÄ:

Jäsenhankkijan nimi	
Lähiosoite	
Postinumero	Postitoimipaikka

## JÄSENYHDISTYS TÄYTTÄÄ:

Yhdistyksen nimi			
Jäseneksi hyväksymisaika	/	20	Jäsennumero



Invalidiliitto

# Avustajien työaikojen hallinta

Henkilökohtaisten avustajien työaikojen suunnittelu ja hallinta on työlästä, jos avustettavalla on useampia avustajia.

Siksi olenkin toteuttanut excel- taulukon, jonka avulla on kohtalaisen helppoa suunnitella ja seurata kuukauden työaikojen toteutumista ja raportoida palkanlaskentaa varten työtunneista. Työkalu auttaa mainiosti myös silloin, kun sinulla on vain yksi avustaja ja vain vähän avustustunteja. Suunnittelet työajat ja tuotat palkanlaskentaa varten tunti- listat todella helposti. Työaikojen muutoksetkin saat hyvin hallintaasi.

## Excel-taulukossa on seuraavat välilehdet:

1. Ohjeet: perusohjeet taulukon käyttämiseksi
2. Perustiedot: Vuosi, kuukausi, päiväys ja paikkakunta, Avustettavan ja korkeintaan kahdeksan Avustajan tiedot
3. Kuukausisuunnitelma: Avustajien työvuorot kuukauden ajalta

### Taulukon työlistanäkymä

4. Päiväkirja: päiväkohtaisia muis- tiinpanoja
5. Tuntilistat: Kullekin avustajalle alkukuun, loppukuun ja koko kuukauden tuntilistat palkanlaskentaa varten

Välilehtien tiedoista osa on suojattu ja niiden tiedot räyttyvät automaattisesti.

**Kuukausisuunnitelmataulukon** avulla on helppo suunnitella koko kuukauden työvuorot. Jokaiselle avustajalle on sarakkeet työvuoron aloitus- ja lopetusajoille. Lisäksi on sarake (T), joka näyttää automaattisesti avustajan työtunnit ja – minuutit. Aivan oikeassa reunassa on sarake päivän kokonaistyöajaksi. Siitä on helppo tarkistaa kertyykö päivälle

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Pv	Virkkopyö	HUOM	Aino (VAK) aiku	Aino (VAK) oppi	T	Tero (VAK) aiku	Tero (VAK) oppi	T	Önne (VAK) aiku	Önne (VAK) oppi	T	Mauri (SU) aiku
2	1	Lauantai	Äänitöitä jättyä 25-7-16	05:00	23:00	0:00	7:00	15:00	0:00				0:00
3	2	Sunnuntai		05:00	23:00	0:00	7:00	15:00	0:00				0:00
4	3	Maanantai		05:00	23:00	0:00	7:00	15:00	0:00	5:00	13:00	7:00	0:00
5	4	Tiistai		05:00	23:00	0:00	7:00	15:00	0:00	7:00	15:00	0:00	0:00
6	5	Keskiviikko		0:00	15:00	23:00	0:00	7:00	15:00	0:00	0:00	0:00	0:00
7	6	Torstai		0:00	15:00	23:00	0:00	7:00	15:00	0:00	0:00	0:00	0:00
8	7	Perjantai		7:00	15:00	0:00	15:00	23:00	0:00				0:00
9	8	Lauantai		05:00	23:00	0:00	0:00	7:00	15:00	0:00	0:00	0:00	0:00
10	9	Sunnuntai		0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	7:00	23:00	16:00		

Taulukon työaikaanäkymä

## Näön vuoksi - silmien tähden

Jos vanhuus olisi sairaus, siihen olisi lääke, sanoo silmälääkäri. Mutta vanhuuteen kuuluu erilaisia vaivoja, joihin ei todellakaan ole lääkettä - tarttee vaan oppia luopumaan ja luovuttamaan, joka kirvelee vanhaa. Eihän osaminen ja taito ole mihinkään ka-

donnut, mutta jos ja kun hitaus ja näön huononeminen estää enää ihmisen ryhtymästä lampunvaihtoon tai seinien maalaamiseen tai yleensäkin kiipeilemään huterilla tikkailla, on parempi pistää itse suojeleuvaisto päälle ja jättää tekemisistä nuoremmille.

Se vanhenemisestä, mutta näölle voidaan tehdä nykyään ihmeitä, vaihdetaan vaan kirkkaat linssit silmäteriin ja maailma kirkastuu häikäisyasteelle ja vaimon naama näyttää ruttuisemmalta kuin eilen. Operaatio keski tunnin kun molemmat silmät oli leikattu, eikä sattunut yhtään, sano

# Pullan tuoksua ja siistiä PIHAA



Sirkka Dahlman, Leena Pehkonen ja Toini Rissanen



Talonmiehet Pentti Viinikainen ja Kalevi Mäkelä

**Markkulassa kokoontuu monia kerhoja ja piirejä viikoittain. Vetäjä on yleensä tullut paikalle ennen kuin muut kerholaiset kokoontuvat. Ennen kuin tulija on päässyt kunnolla sisälle, niin ensimmäisenä aistii tuoksun, joka on hyvin kotoinen. ITSE LEIVOTUN PULLAN TUOKSU!**

Tuleeko ajatelleeksi, että ei se tuoksu ja todella ihanan makuinen pulla tule sinne itsestään. Se vaatii vaivaa ja ahkeria käsiä. Eikä noin maittavat pullat synny kenen tahansa käsistä.

Pullaporukkaan on yleensä jo vuosia kuulunut kolme loistavaa lei-

mies, joka vähän pelkäsi mennä leikkaukseen. Nyt ekana aamuna kotona tipotettuna silmät tuntuu vähän aroilta, mutta ei mennyt näkö. Taitaa tosiaan maailma saada värit kirkkaina takasin!

Silmään tehdään pieni viilto, himmennyt linssi rikotaan ja ime-tään säpäleet pois ja uusi linssi tilalle ja läpinäkyvät suojamollukat silmi- en suojaksi ja kotiin. Nyt silmiä hel- litään ja tipotellaan useasti päivässä tippapullot loppuun. Ainoa varotta- va on kastuminen, ei saa mennä saun- naan eikä uimaan, suihkutella saa

puria, joskin vuosien varrella hen- kilöt ovat vaihtuneet. He leipovat kerralla noin 250 kpl ja pullien jääh- dyttyä sitten pakastavat suurimman osan. Jos sattuu paikalle juuri leipo- mishetkellä, niin saa tietenkin kaik- kein suurimman makunautinnon.

Tällä hetkellä saamme kiittää mainioista pullista Toini Rissasta, Sirkka Dahlmania ja Leena Pehkos- ta.

Talonmiehet ovat myös sellais- ta porukkaa, jota ei näy aina työn- sä ääressä. Pihan kunnostus ja siis- tinä pitäminen vie kuitenkin heidän aikaansa ja työ on fyysistä. Talvisin

aura-auto käy putsaamassa parkki- paikan ja kulkuväylät, mutta monta kertaa auraa odotellessa ovat pojat (ja työtötkin) joutuneet turvautu- maan lapioon ja lumikolaan.

Kesällä riittää nurmenleikkausta ja muita normaaleja pihapuuhiä sekä pieniä kiinteistön huoltotöitä. Myös polttoöljyn tilauksen hoitaa talon- mies. Suuret kiitokset talonmiehille Kalevi Mäkelälle ja Pentti Viinikai- selle heidän panoksestaan viihtyi- syyden luomiseksi Markkulan piha- piirissä.

**Aune Menna ja Heikki Aulio**

kaulan alapuolisen osan. Mitään ras- kasta ei saa tehdä kuten lumitöitä ei- kä remonttia. Ulos saa mennä kun- han ei hieken asti ponnistele. Autoa ei saa ajaa viikkoon, onneksi ratin- taakse löytyy naispuolinen kuski.

Tuntuu siltä, että silmien hoi- to leikkauksella on paikallaan, juuri nyt on oikea aika, oikea paikka. Mi- käs on kattellessa kirkkain silmin tu- levaan. Näin tipottajan seuranta- jana, aamut on vähän sekasin, kun rutiiniini menee ihan uusiksi ja mies on levoton, kun näkö on palautunut odotettua nopeammin. Joten on to-

deettava, että leikkaus onnistui ja po- tilas voi hyvin. Se ettei saa viikkoon ajaa on tiukka paikka. Vaikea tajuta että vaikei ota ei kyllä ajakaan. On kyllä karannut rattiin jo ennen ai- kojaan ja kiellettyjä lumitöitäkin on tehnyt - no kun lunta sataa ja torpas- ta pitää päästä ulos ja autolla pois pi- hasta. Ei malta, ei malta, vaikka naa- puri on auttanut lumen luonnissa, sitä kun tulee lisää koko ajan ja au- ra tukki portin - ole siinä sitten! Äk- kiä elämä loksalti paikoilleen kun rajoitteet katos!

**Tuulikki Lahti**



## Jäsenillan vieraana TEKNOLOGIA- LAINAAMO

Naisryhmän järjestämässä maaliskuun jäsenillassa keskiviikkona 18.03.2015 saimme ainoan annoksen tietoa monenlaisten teknisten arjen apuvälineiden ominaisuuksista. Tikurilan kirjaston tiloissa toimivan Teknologialainaamon tehokkaat asiantuntijat Anniina ja Jenna esittelivät lainaamosta saatavia tuotteita.

Teknologialainaamo toimii Tikurilan kirjaston (Lummetie 4) ja Myyrmäen kirjaston (Paalutori 3) tiloissa. Pisteet ovat avoinna ja henkilökuntaa tai Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoita paikalla maanantaisin ja tiistaisin kello 13 - 18. Muina aikoina tuotteisiin voi tutustua itsenäisesti. Teknologialainaamosta voi lainata kotiin kokeiltavaksi kiinnostavan tuotteen tai palvelun. Lainaustoiminta toteutetaan yhdessä kirjastojen henkilökunnan kanssa. Lainaajat ovat 2 tai 4 viikkoa tuotteesta riippuen. Tuotteita on nähtävillä myös verkossa osoitteessa [www.seniori365.fi](http://www.seniori365.fi)

Teknologialainaamo on tarkoitettu omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille aktiivisille senioreille. Se on kokeilupiste, jonne voi tul-



Esillä oli erilaisia arjen apuvälineitä



la tutustumaan ja kokeilemaan uusia hyvinvointituotteita, -palveluita ja sovelluksia. Teknologialainaamon toiminnan tavoitteena on perehdyttää ihmisiä hyvinvointiteknoologiaan. Esiteltävät tuotteet tukevat senioreiden hyvinvointia ja itsenäistä kotona asumista sähköisten ratkaisujen avulla. Pyritään myös edistämään teknologiayritysten tuotekehitystä käyttäjien esittämien toiveiden avulla. Esiteltäviä tuotteita on seuraavilta elämän osa-alueilta:

- Asumisen turvallisuus
- Terveystietojen seuranta ja omahoito
- Toimintakyky, liikunta ja ravitsemus
- Yhteydenpito ja sosiaalinen hyvinvointi

Tutustuimme muutamia kodin turvallisuuteen liittyviin tarvikkeisiin, joista esiteltiin liesivahteja, ovisilmäkameroita, terveystietorannekkeita ja paikantavia turvarannekkeita. Erilaiset liesihälyttimet ja -ajastimet ovat myös tätä päivää. Kehittyneimmät mallit sulkevat lieden, mutta edellyttävät sähkömiehen tekemää asennusta. Paljon mielenkiintoa herätti edullinen ovisilmäkamera SPH-40 (alkaan 150 euroa). Siihen saa liitettyä ovenavaustoiminnon ja puheyhteyden halutessaan. Ovisilmäkamerat ovat oivallisia apuvälineitä etenkin jos on vaikeata päästä ovelle. Voi nähdä tulijan ja keskus-

tella hänen kanssaan ja avata oven vaikkapa sängystä käsin.

Terveystietojen liittyviä tarvikkeita olivat esimerkiksi muistuttava lääkekello, paikantava turvanappi, vuoteessa olon ja elintoimintojen seurantajärjestelmä ja verenpaine-mittarit.

Toimintakuntoa ylläpitävistä välineistä esiteltiin joustavat teleskoopivartiset **BungyPump**-kuntoilusauvat, joita saa kahdella eri vastuksella. Lopuksi ehdimme vielä tutustua optisiin pienapuvälineisiin heikkonäköisille, eli suurennuslaseihin ja elektronisiin suurennuslaitteisiin.

Yhteydenpitolaitteista lainaamon tuoteluettelosta löytyy esimerkiksi kuvapuhelin, seniori-pc, erilaisia muistelu- ja keskustelupalveluja, videohoivapalvelu. Näihin voi tutustua lainaamossa.

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijat voivat tulla pyydyttäessä esittelemään toimintaansa esimerkiksi yhdistyksiin.

Tarkempia tietoja saa projektityöntekijä **Anniina Honkoselta** [laurea.ammattikorkeakoulusta.anniina.honkonen@laurea.fi](mailto:laurea.ammattikorkeakoulusta.anniina.honkonen@laurea.fi), puhelin 040 673 9875.

Katso lisää yhdistyksen nettisivuilta [ARKISTO](http://ARKISTO.fi)sta.

**Jouni Kaukonen ja Heikki Aulio**

## Ahkeraa askartelua



Kuvassa Sirkka-Liisa Rimpilä ja Liisa Mäkelä Korson S-Marketissa pääsiäismyyjäisissä.

**Pääsiäismyyjäisissä Korson S-marketissa lauantaina 21.03.2015 oli monenlaista tavaraa. Arpajaisista sai sopivia voittoja. Toivottavasti ehdit käydä itsekkin paikan päällä!**

Myyjäisten valmistelut tapahtuivat näin, kertoo Sirkka-Liisa Rimpilä, askarteluterhön vetäjä:

Lokakuussa 2014 varasin paikan

Korson S-Marketista. Marraskuussa tutkittiin lankoja sukkia ja lapasia varten. Vuoden 2015 alussa alkoi tulla uusia sukkia ja muita tuotteita kerholaisilta. Osa naisista rupesi taittelemaan kahvipusseja joutseniin.

"Konehuoneessa" ompelukoneet surisivat tehden patalappuja ja varakasseja. Suunniteltiin mitä kakkuja leivottaisiin - vaaka kallistui tii-

kerikakkuun. H-päivän lähestyessä suunniteltiin myyntipöytien määrä. Arpajaisvoitot mietittiin, hankittiin, listattiin ja numeroitiin, leivottiin. Viimeisenä torstaina ennen myyjäisiä pussitettiin, hinnoiteltiin ja pakattiin ja sovittiin myyntivuoroista.

Myyjäispäivänä tavaroiden kuljetus myyntipaikkaan, asettelu esille, myyjien varmistaminen, vaihtokassa mukaan ja monen monta muuta asiaa.

Myyjäisen avulla saamme tavarat kiertoon ja PR:ää yhdistykselle. Toivotaan ennen kaikkea rahallisen tuloksen olevan hyvä.

**Sirkka-Liisa Rimpilä ja Heikki Aulio**



### HALLITUS 2015



**Puheenjohtaja**  
Eeva Pitkanen  
puh. toim.  
(09) 823 3015  
gsm. 050 563 7454  
[eeva.pitkanen@gmail.com](mailto:eeva.pitkanen@gmail.com) tai  
[koulutus@vantaaninvalidit.fi](mailto:koulutus@vantaaninvalidit.fi)



**Varapuheenjohtaja**  
Liisa Mäkelä  
puh. 0400 233 524  
[makela.liisa@gmail.com](mailto:makela.liisa@gmail.com)



**Hallituksen jäsenet:**  
Teijo Kakko  
puh. 050 563 4390  
[teijo.kakko@suomi24.fi](mailto:teijo.kakko@suomi24.fi)



Jouni Kaukonen  
puh. 040 595 6837  
[jouni.kaukonen@pp.inet.fi](mailto:jouni.kaukonen@pp.inet.fi)



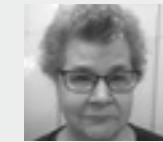
Tuulikki Lahti  
puh. 050 324 7009



Aune Menna  
puh. 040 752 9215  
[aune.menna@elisanet.fi](mailto:aune.menna@elisanet.fi)



Leena Pehkonen  
puh. 050 365 6768  
[leenapehkonen@hotmail.com](mailto:leenapehkonen@hotmail.com)



Sirkka-Liisa Rimpilä  
puh. 045 352 1411

### TOIMIKUNNAT 2015

**Askartelutoimikunta**  
Sirkka-Liisa Rimpilä,  
p. 045 352 1411

**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

**Matkailu- ja retkeilytoimikunta**  
Erkki Heikkilä p. 0400 507 086

**Naistoimikunta**  
Minna Tervo, p. 050 576 9997

**Tiistaikerho**  
Riitta Seppänen p.040 750 8290

**Urheilutoimikunta**  
Pentti Viinikainen, p.050 522 6414



\*. LF61\*

Posti Green



## KOLMEN KAUPUNGIN **KESÄRETKI** keskiviikkona 10.6.2015



Tänä vuonna kesäretken suuntana on Itä-Uusimaa. Ajamme ensin suoraan **Kotkaan**. Siellä meitä on vastassa opas, jonka opastuksella teemme tunnin pituisen kaupunkikierroksen bussilla. Sitten on vuorossa **Kotkan Merikeskus Wellamo** ja **Ravintola Laakonki**, jossa nautimme lounaan. Sen jälkeen tutustumme näyttelyyn. Iltapäiväkahvit nautimme **Ulriikanhovissa Loviisassa**. Kotiin tullessa poikkeamme vielä **Porvoossa Brunbergilla**, jossa saamme suomme makeiksi.

Päivän ohjelma on tiivis, siksi ainakin pyörätuolia käyttävällä retkeläisellä pitää olla oma avustaja mukanaan tai jos tarvitset apua esim. wc:ssä. Yhdistys maksaa avustajan matkan.

### *Retkipäivän aikataulu:*

- 08.00** kokoontuminen Markkulaan
- 08.15** lähtö Markkulasta
- 10.00** tulo Kotkaan ja lähtö kaupunkikierrokselle
- 11.30** lounas Ravintola Laakonki retkipäivän menun tiedämme vasta kesäkuun alussa. Kerro tieto ruoka-ainerajoituksista ilmoittautumisen yhteydessä toimistolle.
- 12.30** Opastettu tutustuminen Wellamoon
- 14.30** Iltapäiväkahvit Ulriikanhovissa
- 16.00** Porvoo Brunberg
- n 17.30** Markkulassa



Tarvittaessa lisätietoja suoraan **Ekiltä p. 0400 507 086**

Matka tehdään Pohjolan Matkan invabussilla, jossa on 30 istumapaikkaa sekä 4 pyörätuolipaikkaa. Matkan hinta on 35 euroa sisältäen lounaan, opastukset, liput ja iltapäiväkahvit. Matka maksetaan bussiin noustessa. Sitovat ilmoittautumiset: **22.5.** mennessä Vantaan Invalidit ry:n toimistoon puh. (09) 823 4659 (klo 10 -14) tai sähköpostilla [toimisto@vantaaninvalidit.fi](mailto:toimisto@vantaaninvalidit.fi)

MUKAVAA KESÄPÄIVÄÄ!  
*Matkailu- ja retkeilytoimikunta*