



INVAUVESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti

2/2012



Askartelukerhon
PÄÄSIÄISMYYJÄISET

Korson S-marketin aulassa
osoite Maakotkantie 19
lauantaina **30.3.2012**
klo 9.00-17.00

Myynnissä kerholaisten
tekemiä käsitöitä,
kuivakakkuja ym.

PIKA-ARPAJAISET
arvan hinta 1 euro

Sisältö

Kevätkokouskutsu2
Pääsiäismyyjäiset.....2
Toimitustiedot.....2
Pääkirjoitus.....3
Puheenjohtajalta4
Toimisto tiedottaa.....4
Tapahtumakalenteri.....5
Iloista lumetonta joulua Kytö-
puiston koululla, *Jouni Kaukonen*.. 6
ABC ja ET-lehti kutsuvat ikä-
ihmisiä juttusille.....7
Länsi-Vantaan jäsenilta8
Naistoimikunta tiedottaa.....9
Urheilutoimikunta tiedottaa.....9
Tupailta Markkulassa..... 10-11

INVAVIESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti
N:o 1/2012, 28. vuosikerta

Päätoimittaja:

Jouni Kaukonen
Mannilantie 55 bB 29
04400 Järvenpää
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:

Tikkurilan Paino Oy
Kansi: Jussi Luumi
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: ma-pe klo 10-14
Puh. (09) 823 4659
toimisto.visu@vantaaninvalidit.fi

VANTAAN INVALIDIT ry

**Fyysisesti vammaisten
yhdysside Vantaalla**
Perustettu v. 1970

Invalidiliiton jäsenyhdistys

KOKOUSKUTSU

Vantaan Invalidit ry:n jäsenet kutsutaan sääntömääräiseen
KEVÄTKOKOUKSEEN

sunnuntaina 1. päivänä huhtikuuta 2012 klo 13.00

Vapaaehtoistoiminnan tukiyksikkö,
Orvokkirinne 4, 01300 Vantaa

Kokouksessa käsitellään säännöissä,
sen 6 §:ssä kevätkokoukselle määrättyt asiat,
joita ovat mm. tilinpäätöksen ja
vuosikertomuksen hyväksyminen vuodelta 2011.

Kahvitarjoilu alkaen klo 12.30

TERVETULOA

Hallitus



Toimisto:

Vanha Kuninkaalantie 5
01300 Vantaa
Aukiolo: ma-pe klo 9-14
Puh. (09) 823 4659
Faksi (09) 823 1340
toimisto@vantaaninvalidit.fi
www.vantaaninvalidit.fi

**Jäsenasiat, neuvonta,
tiedotus ym.:**

Toimisto: ma-pe klo 10-14
Puh. (09) 823 4659
toimisto.visu@vantaaninvalidit.fi

Puheenjohtaja: Eeva Pitkänen
Puh. 050 563 7454
eeva.pitkanen@netsonic.fi

Tätä kirjoittaessani on tasavallan presidentin vaalin toisen kierroksen varsinainen vaalipäivä. Uusi presidenttimme toimii valtaoikeusjaon johdosta entistäkin korostuneemmin arvojohtajana ulkopoliittisen vastuunsa ohella. Vammaistenkin asioista päätettäessä nousevat usein esiin arvot ja arvostukset. Usein ratkaisut mitataan rahassa. Tällöin ei tulisi sortua lyhytnäköisyyteen vaan nähdä vammaisissa oleva mahdollisuus yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. Tästä lähtökohdasta yhteiskuntamme kehittyy kaikille paremmaksi paikaksi. Rahan lisäksi on muitakin arvoja.

Kaikkia kuntia (lukuun ottamatta Ahvenanmaata) koskeva kuntauudistus on kirjattu hallitusohjelmaan. Uusien kuntien on tarkoitus toimia 2015 alusta. Helsingin metropoliseudulle koittaa mielenkiintoiset ajat erilaisten rajaviivojen piirtelyssä. Tällä on vaikutuksensa myös vammaisten elämään, sillä kohtelun esimerkiksi erilaisissa vammaisuuksissa pitäisi olla tasa-uoalista ja oikeudenmukaista asuinpaikasta riippumatta. Nähtäväksi jää muun muassa miten kuntauudistus tulee vaikuttamaan vammaisyhdis-

tysten toimintaan ja kattojärjestöme Invalidiliiton aluetoimintaan.

Tulevat vuodet tuovat joka tapauksessa mukanaan toiminnan monenlaista viilausta. Lähes kaikkialla on jouduttu tottumaan lähes itseisarvoiseen jatkuvaan muutokseen niin yksityisellä kuin julkisella sektorilla. Jos kuntien määrä Suomessa laskee radikaalisti niin kuntalaisten käsitys läheisyysperiaatteen noudattamisesta esimerkiksi palvelujen saannissa on koetuksella. Väestön vanhentuuessa ja eläköityessä on asioiden ja terveyden hoitamisen onnistuttava nopeasti ja joustavasti. Kuntien määrä voisi esityksen mukaan pudota jopa 65:een. Kellan vakuutuspiirien lukumäärää on 2000-luvulla laskettu neljännekseen entisestä eli noin 25:een. Kun Kellassa painotetaan asiakaslähtöisyyttä niin kunnissa olisi syytä muistaa kuntalaisen asema kaiken keskitämisen keskellä. Erityisesti tulee muistaa vammaisen kuntalainen. Samalla tulee pidettyä silmällä läheisyysnäkökulmaakin.

Vantaalaisten vammaisten elämään vaikutetaan Vantaan vammaispoliittisella ohjelmalla. Valmistelun parhaina asiantuntijoina toimivat



Jouni Kaukonen, Päätoimittaja

vantaalaiset vammaiset lähipiireineen. Ohjelman tarkoitus on osaltaan turvata itsenäistä elämää, asumista ja osallisuutta. Johtoajatuksena on normaaliuden mahdollistaminen ja yhdenvertaisuus muiden kuntalaisten kanssa. Ohjelmalla vahvistetaan myös vammaisten henkilöiden itsemääräämisoikeutta sekä syrjinnän vähentämistä ja estämistä. Ohjelman periaatteet sitovat kaikkia kaupungin toimijoita ja järjestöjä. Vantaan uuden vammaispoliittisen ohjelman tulee olla valmiina esiteltäväksi tämän vuoden kesäkuun lopussa. Työ tulee jatkamaan kuntarajoista riippumatta edelleen tämänkin rajapyykin jälkeen.

Toiminnantäyteistä kevättä kaikille!
Jouni Kaukonen

Tarvitsetko kotonasi pientä

NIKKAROINTIAPUA?

Seurakuntamme vapaaehtoisten nikkaristien ryhmä tarjoaa kertaluonteista apua kodin pienaskareisiin.

Esim. taulujen kiinnittämiseen seinälle, paristojen vaihtamiseen tai huonekalujen siirtelyyn. Apua annetaan diakonisin perustein maksutta. Nikkaristit eivät tee ammattilaisten töitä.

Nikkaristien varauksen ja lisätiedot vapaaehtoistyön koordinaattori

Päivi Mäkinen
paivi.makinen@evl.fi
p. 050 548 6078

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

Tikkurilan Terveysaseman

Kahvio
Tervetuloa!

VTU TYÖKESKUS Pakkaamiset
Postitukset
Kokoonpanot
Etiköinnit
ym. palvelutehtävät
SOITA JA PYYDÄ TARJOUS!
PUH. 873 6532 FAX 857 4872
Vantaan Kaivoksen teollisuusalueella
Sinikallonpolku 3, 01300 VANTAA
visu@vantaaninvalidit.fi



Eeva Pitkänen, puheenjohtaja

Niin taas on vuosi vierähtänyt ja ollaan talvisella matkalla kohti kevättä ja kesää.

Talven tuiskut ja pakkaset ovat kiusanneet meitä, varsinkin liikuntaesteisiä, mutta mehän emme pienistä lannistu.

Yhdistyksellä on vaihtunut toimistonhoitaja vuoden alusta. Vastedes puhelimeen vastaakin Maija Luumi.

Presidentin vaalit on pidetty ja Suomen kahdestoista president-

ti valittu. Mielestäni oli esteettömyys otettu hyvin huomioon vaalipaikoilla. Pyörätuolin käyttäjille oli rakennettu matalatasolla varustettu äänestyskoppi ja liikkuminen muutenkin esteetöntä.

Vantaalla valmistellaan uutta vammaispalveluohjetta jonka tulee olla valmis 3.6.2012 esiteltäväksi, jolloin vantaalaiset pääsevät lausumaan mielipiteensä uudesta esityksestä. Vammaiset ja heidän läheisensä ovat parhaita asiantuntijoita. Tänä vuonna on vammaispoliittinen ohjelma yksi tärkeimmistä asioista. Vantaalaisten pitää luottaa siihen, että ohjelma tehdään heitä varten ja heidän näköisekseen.

Toivotan kaikki jäsenemme tervetulleiksi mukaan toimintaan. Tämän lehden toimintakalenterista löytyy monenlaista toimintaa ja harastusta. Saatat löytää mukavaa tekemistä ja uusia ystäviä.

Talvisin pakkasterveisin
Eeva Pitkänen
puheenjohtaja

Vantaan Invalidit ry
Kiittää Lämpimästi
Kaikkia Jäseniä ja Yh-
teistyökumppaneita
Vuodesta 2011!

Vantaan Invalidit ry:n
Hallitus

Sydämellinen kiitos
Vantaan Invalidit ry:lle
saamistani
huomionosoituksista

Toini Rissanen

TOIMISTO TIEDOTTAA

Toimisto on avoinna

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

Toimistonhoitaja Eine Sahlakosken siirtyessä toisiin tehtäviin, toimistossa aloitti 1.2.2012 Maija Luumi.

Invalidiliiton tuetut lomien

Raha-automaattiyhdistys on uudistanut tuettujen lomien eli ns. sosiaalisen lomatoiminnan avustuskriteereitä vuoden 2012 alusta alkaen. Nyt vammaisjärjestöt toteuttavat tuettuja lomiamina yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa.

Invalidiliiton lomatoiminnalle uudistus merkitsee muutosta aiempaan.

Vuonna 2012 Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry järjestää lomatoimintaa vaikeavammaisille hen-

kilöille Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskuksessa. Lomatoimintaa ovat vaikeavammaisten pääsiainen, joulujoulu ja uusi vuosi.

Lomahakemukset osoitetaan jatkossa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle. Lomiin on jatkuva hakua ja hakuaika lomalle päättyy kolme kuukautta ennen loman alkua.

Poikkeuksena vaikeavammaisten pääsiainen, jonka hakuaika päättyy 19. helmikuuta 2012

Invalidiliitto järjestää järjestökoulutusta invalidiyhdistyksissä toimiville jäsenille. Kysy lisätietoja kursseista toimistolta tai www.invalidiliitto.fi

Vuoden 2012 jäsenmaksut

varsinaiset jäsenet 17 €
kannatusjäsenet 22 €
Jäsenmaksulaskut postitetaan maaliskuun aikana.

Tapatumakalenteri 2012

(muutokset mahdollisia)

HELMIKUU

- Ke 1.2.** Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
Laskiaispullien leipomista
- To 2.2.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ti 7.2.** Tiistaikerho klo 10.30 – 12.00 Markkulassa
Levyraati
- Ke 8.2.** Raamattupiiri Markkulassa klo 14.00
- Ke 8.2.** Nuorisotoimikunnan elokuvaretki (paikka ja aika avoin) OMAVASTUU! Sitovat ilmoittautumiset Susannalle puh. 040 843 6474
- To 9.2.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ke 15.2.** Jäsenilta klo 18.00 - 20.00 Markkulassa (Hengellinen piiri)
Vieraana Viinipuu-yhtye
- To 16.2.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ma 20.2.** Naistoimikunnan Herbalife pirtelökutsut klo 17.00 – 19.00
- To 23.2.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ke 29.2.** Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa

- Ke 21.3.** Jäsenilta klo 18.00 - 20.00 Markkulassa (Askartelukerho)
- To 22.3.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ke 28.3.** Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa
- To 29.3.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- La 31.3.** **Askartelukerhon Pääsiäismyyjäiset, Korson S-marketin aulassa klo 9.00 – 17.00**

HUHTIKUU

- Su 1.4.** Yhdistyksen kevätkokous klo 12.00, Vapaaehtoistyön tukiyksikkö, Viola, Orvokkirinne 4, 01300 Vantaa. Kahvitarjoilu alk. klo 11.30
- Ti 3.4.** Tiistaikerho klo 10.30 – 12.00 Markkulassa
Bingo
- Ke 4.4.** Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
Noitien päivä -naamiaiset
- Ke 11.4.** Raamattupiiri Markkulassa klo 14.00
- Ke 11.4.** Nuorisotoimikunta klo 18.00-20.00, Markkula Sitovat ilmoittautumiset Susannalle puh. 040 843 6474
- To 12.4.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ke 18.4.** Jäsenilta klo 18.00 - 20.00 Markkulassa (Tiistaikerho) Karaoke
- To 19.4.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ma 23.4.** Naistoimikunnan kauneus/hemmotteluilta Markkulassa klo 17.30-20.30 Sitovat ilmoittautumiset Minnalle 2.4. mennessä puh. 050 576 9997
- Ke 25.4.** Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa
- To 26.4.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa

MAALISKUU

- To 1.3.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ti 6.3.** Tiistaikerho klo 10.30 – 12.00 Markkulassa
Lautapelejä
- Ke 7.3.** Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 – 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
Pelipäivä
- To 8.3.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ke 14.3.** Raamattupiiri Markkulassa klo 14.00
- To 15.3.** Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
- Ma 19.3.** Naistoimikunta Markkulassa klo 17.00 – 19.30, *Pääsiäisaskartelua* Ilmoittautumiset Minnalle 2.3. mennessä puh. 050 576 9997

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

istumentopallo ja boccia tiistaisin klo 18.00 - 20.00 ja torstaisin klo 17.00 - 19.00

ILOISTA LUMETONTA JOULUA KYTÖPUISTON KOULULLA VANTAAN INVALIDIEN JOULUJUHLA 10.12.2011



Iloista lumetonta joulua Kytöpuiston koululla

VANTAAN INVALIDIEN JOULUJUHLA 10.12.2011

Vantaan Invalidit kokoon-tuivat juhlimaan esteetöntä joulujuhlaa kotikulmillaan joulupuuron ja torttukahvien merkeissä. Yhdistyk-sen puheenjohtaja Eeva Pitkänen ja varapuheenjohtaja Liisa Mäkelä ojensivat huomi-onosoituksena Invalidiliiton myöntämän auttavan käden



symbolin tunnustukseksi vapaaehtoistyöstä Toini Rissaselle. Vantaan Invalidien vuosittaisina huomionosoituksina Vuoden ahertajaksi nimettiin Ulla Tapaninen, Vuoden urheilijaksi Jouko Lumme ja Vuoden liikkujaksi Esa Tiainen. Eeva Pitkänen toivotti läsnäolijat tervetulleiksi ja kiitti kaikkia joulujuhlaamme osallistuvia kuluneesta vuodesta.

Tällä kertaa tiernapojat oli korvattu Joulupukin yllätyksellä. Perinteitä ei kuitenkaan unohdettu. Seija Timonen lausui Kanteletarta ja herkkukorit löysivät paikkansa runsaana paikalle tulleen yhdistysväen keskuudesta. Onnea oli siis ainakin arpajaisissa tai rakkaudessa - ellei sitten molemmissa näin joulun merkeissä.

Juhlinta alkoi kello 15 Lasse Pihlajamaan harmonikkasäv-

elin. Merkkipäivien johdosta esitettiin onnittelufanfaari sekä Jutta Sundqvistille että Eeva Pitkäselle. Juhlissa soitannosta vastasivat Olavi Palonen ja Kalle Partanen. Näin pääsimmekin heti alkuun hyvään joulutunnelmaan, jota nostatettiin yhteislaulun avulla kohti kattoa. Pöydistä kuului iloinen puheensorina pöytiin tarjottavaa joulupuuroa odotellessa. Tämän jälkeen esiintyi Iktys-kuoro johtajanaan Marja Koskelainen. Kuorossa esiintyi myös Vantaan Invalidien jäseniä, kuten Aune Menna solistina. Ohjelmistoon kuuluivat mm. Marian poika, Kautta tyynen, vienon yön ja Valkea joulu. Yleisö palkitsi esitykset runsain aplodein. Vantaan seurakuntien yhteisen diakoniatyön Iktys-kuoro syntyi noin 23 vuotta sitten. Kuoron ohjelmisto on monipuolinen

ABC ja ET-lehti kutsuvat ikäihmisiä Juttusille!

ABC ja ET-lehti kutsuvat ikäihmisiä Juttusille!

S-ryhmän ABC-ketju ja ET-lehti kutsuvat erityisesti seniori-ikäisiä tapaamaan toisiaan ja jutustelemaan ajankohtaisista tai muuten mielenpäällä olevista asioista. Tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja auttaa uusien ystävyys-suhteiden luomisessa. Juttusilla ollaan kaikissa Suomen ABC-liikennemyymälöissä joka tiistai ja torstai klo 12-16 välisenä aikana.

”Miten käy vaaleissa? Mitä mieltä olet karppauksesta? Teitkö uuden vuoden lupauksia?”

Muun muassa tällaisia kysymyksiä ja keskustelunaiheita on painettu pöytäliinoin, joita levitetään kuluvalle viikolla yli sataan ABC-liikennemyymälään eri puolilla Suomea. Pöytäliinat ovat osa Juttusille! -hanketta, jossa S-ryhmän ABC-ketju ja ET-lehti kutsuvat erityisesti seniori-ikäisiä tapaamaan toisiaan yhteisten juttuhetkien parissa.

Kohtauspaikkoja tarvitaan

”ABC-liikennemyymälät ovat paitsi tielläliikkujien palvelukeskuksia, myös paikallisten ihmisten – niin nuorten kuin vanhempienkin



- kohtauspaikkoja. Yksi nopeimmin kasvavista asiakasryhmistämme ovat liikennemyymälöiden lähialueella asuvat seniorit. Haluamme Juttusille! -hankkeen avulla tarjota ihmisille helpon ja luontevan mahdollisuuden tavata toisiaan, saada uusia tuttavuuksia ja keskustella ajankohtaisista asioista”, kehityspäällikkö Antti Erikivi ABC-ketjuohjauksesta kertoo.

Hanke toteutetaan vahvassa yhteistyössä ET-lehden kanssa.

”Aikuisella iällä ei aina ole yksinkertaista saada uusia ystäviä. ET-lehti on tehnyt pitkäjänteistä työtä yhteisöllisyyden ja ystävyden lisäämiseksi. Juttusille! -hanke on uusi konkreettinen tapa lisätä kohtaamisia ja keskustelua

yhteiskunnassamme, ja siten vähentää yksinäisyyttä”, ET-lehden päätoimittaja Maija Toppila toteaa.

Vaikka Juttusille ovat tervetulleita kaikki, ikään katsomatta, halutaan hankkeella aktivoida nimenomaan seniori-ikäisiä tapaamaan toisiaan.

Suomen Senioriliikkeen perustaja ja ensimmäinen puheenjohtaja, emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä pitää Juttusille! -hanketta erinomaisena esimerkkinä yhteiskuntavastuullisesta toimenpiteestä, jonka tavoitteena on löytää ratkaisuja olemassa olevaan ongelmaan.

”Juttusille! -hanke kiinnittää huomiota yhteiskunnallisesti erittäin tärkeään asiaan.

LEENA MÄKIPETÄYS JOHDATTI TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMISEEN



Kiinnostuneet saivat Länsi-Vantaan jaoston jäsenillassa 23.11. tietoa hieronnasta, lymfahoidoista ja kalevalaisesta jäsenkorjauksesta. Mäkipetäys kertoi olevansa myös reiki-master, joka luovuttaa hoidettavilleen energiaa, jotta nämä voisivat paremmin rentoutua. Mäkipetäys kertoi opetelleensa alaa kymmenen vuotta, mutta saaneensa kipinän jo lapsena mumoltaan. Viime keväänä hän sai kalevalaisen jäsenkorjaajan pätevyyden. Hänellä on vastaanotto Huopalahden aseman lähellä ja lisäksi Nurmi-järvellä Lumous-kauneushoitolassa keskiviikkoisin sekä Myyrinkodissa torstaisin.

Kalevalainen jäsenkorjaus tar koittaa vanhan kansan perimätiedoilla tehtyä lihasten ja ihmisen ki neettisen ketjun tasapainottamista

varpaista hiustup suun. -Hieroja te kee suurin piirtein pyörittävillä liik keillä lihaksen rentouttamisen, useimmiten jäsen korjauksessa teh dään lihas venyt tämällä, selvensi illan alustaja tek niikkojen eroa. Ve t e r a a n i k u n t o u t u s t a kannattaa käyttää rahoituk seen, jos mahdol lista. Vantaalla saa kaksi kertaa vii den sarjan riippu en millä nimikkeel lä ja mistä hakee. Kesto on puoli tun tia tai 45 minuuttia kerta, jolloin sarja

saadaan koko vuodeksi jatkumaan. Lääkäri kirjoittaa pyydettyä lääkärintodistuksen ja mahdollisen lä hetteen fysioterapiaan tai hieron taan. Hieronta tulee edulliseksi myös ilman Kela-korvausta.

Kalevalaisen jäsenkorjauksen opetuksen aloittivat Suomessa Pentti Penttilä ja Olavi Mäkelä. He ovat itseoppineita ja perinteisen opetuksen saaneita. He valmistivat opetus materiaalia, jossa käydään eri tekniikat läpi. Kalevalaisia jäsenkorjaajia on noin 250 Suomessa. Hieronta on kevyttä kalevalaisen jäsenkorjauksen rinnalla. Niskakipukin voi johtua jal kojen väärästä asennosta kävellessä. Kun sanotaan: "Mitä jos avattaisiin jalat", niin ihmiset eivät usko. Jalka voi olla vinossa puoli senttiä, tai toi nen vähän alempana toista. Kun jo-

ka kerta päivän aikana astuu väärin ja jännittää päälakeen asti, niin nis kasärky on sieltä jaloista Mäkipetäyksen mukaan. Kuluneita polvia ja lonkkia voitaisiin hoitaa leikkauksi en sijasta hänen nähdäkseen myös jalan lihaksia venyttämällä.

-En koskaan hiero ikäihmisil tä päinmakuulla alaselkää enkä pa karoita, koska muutenkin alaselkä on aika jäykkä. Useimmilla ovat ni kamamat painuneet lantion yläpuolel ta. Jos siitä vielä painetaan kun olette makuulla, niin tiedätte että alaselkä on kipeä sen jälkeen, sanoi Mäki petäys. -Teen sen istuen ja nostaen niitä lihaksia joita venytetään.

Kalevalaiseen jäsenkorjaukseen kuuluu muun muassa perskynkkä eli kun istutaan tuolilla ja asiakas tekee keinvuavaa liikettä. Tällä aukaistaan nikamien pieniä lihaksia. Tehdään myös pientä heijaavaa liikettä ja kiertoliikettä. Jos nivel ei toimi, niin syy on aina jossakin. -Jos on nivelrikko, niin silloin pitää vain varovasti venyttää lihaksia siitä ympäriltä, mutta ei mennä itse niveleen, näki Mäki petäys. Repeämään voi auttaa, mutta pullistumaan ei. -Aika usein lääkäri sanoo varsinkin alussa, että on ni velrikko, vaikka ei vielä ole, tähdensi hän. Lihakset ovat niin jumissa että vetävät polvet jumiin ja sitten kävel lään koukussa. Useimmat ihmiset istuvat tänä päivänä liikaa. Kun istuu niin takareisi ja pohkeet kutistuvat. Silloin jalkaa ei saa enää suoraksi.

Kun kiputila menee tarpeeksi ko vaksi, niin sitä ei itse pysty enää lau kaisemaan ilman ulkopuolista apua. Siispä hierontaa.

Jouni Kaukonen

MUKAVAA UUDEN VUODEN 2012 ALKUA KAIKILLE NAISILLE!



Vantaan Invalidit ry:n naistoimikunnan toiminta aloitettiin keväällä 2008. Naistoimikunnan tarkoituksena on tarjota vertaistukea, yhdessäoloa ja vir kistystä vammaisille naisille.

NAISRYHMÄ ON TARKOITETTU JATKOSSA KAIKENIKÄI SILLE YHDISTYKSEMME NAISJÄSENILLE!

Naisryhmä kokoontuu uudella ajalla joka kuukauden kolmantena maanan taina, klo 17-19.00 Markkulassa, ellei toisin ilmoiteta.

KUTSUNKIN TEIDÄT KAIKENIKÄISET NAISET MUKAAN NAISTOIMINTAAN!

KERHOKOKOONTUMISET:

MAANANTAI 16.1 klo 17.00-19.00

Tutustumista ja jutustelua kahvikupposen ääressä.

MAANANTAI 20.2 klo 17.00-19.00

Herbalife pirtelökutsut.

MAANANTAI 19.3 klo 17.00-19.30

Pääsiäisaskartelua. Ilmoittautumiset Minnalle 2.3 mennessä.

MAANANTAI 23.4 klo 17.30-20.30

Kauneus/hemmotteluilta.

Hoitojen sisältö ja hinnat tarkentuu myöhemmin.

Sitovat ilmoittautumiset Minnalle 2.4 mennessä.

MAANANTAI 21.5 klo 17.00-19.00

Grilli-ilta. Omat eväät ja juomat mukaan.

Lisäksi teemme kesäretken. Paikka- ja aika tarkentuu myöhemmin.

MUUTOKSET OHJELMASSA MAHDOLLISIA!

Tarkempia tietoja ja ilmoittautumiset:

Minna Tervo puh.050-5769997, minna.tervo@hotmail.com

Lisätietoja naistoiminnasta www.invalidiliitto.fi/naistyoryhma

Terveisin Minna

URHEILUTOIMIKUNTA TIEDOTTAA:

Istumalentopallon ja boccian vakiovuorot.

Vakiovuorot Kuusikon koululla:

TIISTAISIN klo 18.00 – 20.00

TORSTAISIN klo 17.00 – 19.00

BOCCIAN HENK.KOHT. KILPAILUTULOKSET 11/2011

| | | |
|-----------------------|------|-----|
| 1. Jouko Lumme | 12 p | +38 |
| 2. Ilmari Hara | 12 p | +22 |
| 3. Raija Hynninen | 8 p | +22 |
| 4. Sirkka Dahlman | 8 p | +18 |
| 5. Ritva Sirén | 6 p | -15 |
| 6. Eero Dahlman | 6 p | -17 |
| 7. Aulis Rantanen | 3 p | -26 |
| 8. Pentti Viinikainen | 0 p | -42 |

Jäseniä aktivoitiin toimintaan Invalidiliiton kampanjan avulla

Varapuheenjohtaja Liisa Mäkelä toivotti läsnäolijat tervetulleiksi ja tilaisuus aloitettiin kahvittelemalla. Tässä oli hyvä tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin. Invalidiliiton järjestötyön suunnittelija (Etelä-Suomen ja Kaakkois-Suomen alue) Mirva Kiiveri esitteli Invalidiliiton toimintaa Vantaan Invalidiry:n tupaillassa, joka oli suunnattu niille invalidiyhdistyksen jäsenille, jotka ovat harvemmin osallistuneet yhdistyksen toimintaan. Tapahtuma liittyi Invalidiliiton kampanjaan yhdistyksen jäsenten aktivoimiseksi mukaan toimintaan.

Liiton lyhytelokuva vertaistuesta koettiin havainnolliseksi ja ajatuksia herättäväksi, samoin kuin Vantaan Invalidien toimintaa kuvaava PowerPoint -esitys. Vertaistuki on parhaimmillaan kahden ihmisen kanssakäymistä, jolle yhdistystoiminta luo puitteet. Invalidiliitto kouluttaa vertaistukihenkilöitä mm. selkäydinvammaisille ja raaja-amputoiduille. Tämän jälkeen Vantaan Invalidien hallituksen jäsenet esittelivät yhdistystään kertoen sen moninaisista toimikunnista ja jaostoista. Esteetön matkailu on ollut aiemmin merkittävä osa Vantaan Invalidien toimintaa. Ulkomaanmatkat ovat jäsenistön ikääntymisen myötä vaihtuneet kotimaassa kiertämiseen. Yhdistyksemme on myös ylläpitänyt vammaisurheilussa moniin saavutuksiin. Yhdistyksen toimitila Markkula tulikin lähes täyteen kiinnostuneista osallistujista.

Invalidiliiton edeltäjä Suomen Asevelvollis- ja Siviili-invalidien Liitto perustettiin 1938 Helsingissä. Alkuvaiheessa toiminnalle oli leimaa-antavana piirteinä vammais-

ten ihmisten työllistäminen. Nimi muutettiin Invalidiliitoksi vuonna 1971. Invalidiliiton toiminnan periaatteet pohjaavat YK:n vammaisia henkilöitä koskevaan yleissopimukseen sekä liiton sääntöihin ja Liiton Linja II -strategia-asiakirjaan, jossa on visioitu tulevaisuutta. Myös Invalidiliiton liittovaltuusto linjaa Invalidiliiton toimintaa. Invalidiliiton toiminta-ajatuksen mukaan Invalidiliitto tekee työtä yhteiskunnassa niin, että toimiva arki mahdollistaa fyysisesti vammaiselle ihmiselle itsenäisen ja hyvän elämän. Liiton säännöistä rakentuu myös paikallisyhdistysten sääntöjen malli. Liiton toiminnan perusarvot ovat ihmisarvo, luotettavuus, rohkeus ja oikeudenmukaisuus. Näitä ajatuksia pyrimme noudattamaan ja paikallisyhdistykset myös omassa toiminnassaan, tiivistä Kiiveri.

Invalidiliiton järjestö- ja vaikuttamistoiminnan osastolla on paikallista, alueellista ja valtakunnallista vaikuttamistoimintaa sekä jäsenyhdistysten toimintaedellytysten turvaamista. Palvelutoimintaan kuuluu kuntoutus ja asumispalvelut, jotka on yhtiötetty Invalidiliiton Asumispalvelut Oy:ksi (Validia Palvelut). Invalidiliitto on lähtenyt aikanaan tuottamaan näitä palveluja, koska niitä ei ole ollut riittävästi saatavilla vammaisten tarpeisiin. Nykyään palveluja tarjoavat myös erilaiset yritykset. Järjestö- ja vaikuttamistoiminta vaikuttaa mm. vammaisten liikkumismahdollisuuksien parantamiseen (Auton hankintatuen uudistaminen). Tämä on pitkäaikainen prosessi, jota vammaisjärjestöt ovat työstäneet ja nyt se on mennyt ministeriöön ja on myös hallitus-

ohjelmassa, kuten vammaisjärjestöt yhdessä ajoivat, totesi Kiiveri. Lain-säädäntöön vaikuttaminen on yksi asia, mitä valtakunnallisessa vaikuttamisessa tehdään.

Vaikuttamista tehdään myös alueellisesti Invalidiliiton aluetoiminnan puitteissa. Paikallista vaikuttamistoimintaa tekevät jäsenyhdistykset, kuten Vantaan yhdistys esimerkiksi, selvensi Kiiveri. Invalidiliitto tukee paikallisyhdistysten vaikuttamistoimintaa mm. toimitamalla erilaisia materiaalia ja antamalla neuvoja. Vuorovaikutus jäsenistön kanssa on äärimmäisen tärkeää, näki Kiiveri.

Vammaisten ihmisten oikeuksista tiedotetaan sekä jäsenistölle että ulospäin. Vaikuttamistyöllä pyritään perus- ja vammaispalvelujen turvaamiseen. Erityisenä painopisteenä mm. ensi vuonna on Kiiverin mukaan nuorten vammaisten työllistyminen ja samalla myös muiden vammaisten ihmisten työllistyminen. Tässä ilmenee edelleenkin paljon asenteellisuutta. Pari vuotta sitten Invalidiliittoon perustettiin Esteettömyyskeskus Eske jatkamaan yhdyskuntasuunnittelun pitkiä perinteitä. Tarkoituksena on toimia esteettömyystietouden resurssikeskuksena sekä asiantuntijoille että jäsenistölle. Nettisivustolla esteeton.fi on paljon tietoa asiasta.

Invalidiliitolla on kansainvälisen kehitysyhteistyön hankkeita Sambiassa yhteistyössä ulkoministeriön kanssa. Paikallisille tehdään mm. pyörätuoleja ja viljellään banaaneja työllistäen vammaisia perustointuloa turvaten. Kansainvälistä toimintaa on European Disability Forum kautta sekä pohjoismaises-

ti ja Baltian maiden välillä.

Invalidiliitto neuvoo elämän eri pulmissa neuvontapalvelunsa numerossa 0200 1234 vammaispalveluun liittyen. Toki yhdistyksistäkin saa neuvoja, muistutti Kiiveri. Invalidiliitossa toimii alueellisia vammaisneuvoja, näin myös Vantaan Invalidit ry:ssä. Liitosta käydään kouluttamassa yhdistyksissä pyydettäessä ajankohtaisista tiedoista sekä vedetään kehittämispäiviä. Invalidiliiton järjestökoulutus on monipuolista ja esimerkiksi Vantaan Invalidit käyttävät sitä hyväkseen. Erilaisia koulutuksia on yhdistyksien aktiivijäsenille ja myös kaikille jäsenille sekä yhdistystoiminnan että erilaisen voimaantumisen alalta. Myös IT-lehdessä ja liiton nettisivuilla on kerrottu koulutuksesta.

Invalidiliiton aluetoiminta on jaettu kahdeksaan alueeseen. Näillä alueilla yhdistykset toimivat keskenään yhteistyössä, kuten pääkaupunkiseudulla. Koko alueen tapaamisia on suurin piirtein kerran vuodessa, kuten ensi syksynä taas aluetori. Aluetori on aiemmin järjestetty Hämeenlinnassa. Vantaalla järjestettiin keväällä alueparlamentti. Alueilla on myös omat nettisivut kuten www.etela-suomi.invalidiliitonalue.fi. Nämä sivut löytyvät myös Invalidiliiton nettisivujen kautta.

Invalidiliitolla on oma nuorisotyöryhmä Into, joka järjestää vaikuttamiskoulutusta ja leirejä. Myös viiden liikuntavammajärjestön yhteistyö Seitti järjestää nuorisotoimintaa yhdessä näiden kaikkien liikuntavammajärjestöjen nuorille.

Invalidiliitolla on kolme kuntoutuskeskusta. Käpylän kuntoutuskeskus Helsingissä, Lapin kuntou-

tuskeskus Rovaniemellä ja Lahden kuntoutuskeskus. Järvenpäässä toimii koulutuskeskus, Helsingissä Seesam-työtoiminta, Järvenpään Kuntoinva sekä avustajakoira-toimintaa. Tätä toimintaa on esitelty myös Vantaan Invalidien jäsenillasa.

Jouni Kaukonen

HALLITUS 2012

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Hallituksen jäsenet:

Ilmari Hara
puh. 050 345 6013
ilmari.hara@gmail.com

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

TOIMIKUNNAT 2012

Askartelutoimikunta

(Pirkko Schroderus, puh. 040 849 1167)

Urheilutoimikunta

(Ilmari Hara, p. 050 345 6013)

Tiistaikerho

(Riitta Seppänen)

Hengellinen Piiri

(Aune Menna, p. 040 752 9215)

Länsi-Vantaan jaosto

(Ulla Tapaninen, p. 0440 947 582)

Nuorisotoimikunta

(Susanna Perttunen, p.040 843 6474))

Naistoimikunta

(Minna Tervo, p. 050 576 9997)

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



Itella Green

**Matkailu- ja retkeilytoimikunta järjestää kevätretken
maanantaina 4.6.2012**

Kesäpäivä Hollolassa ja Lahdessa

Tutustumme Hollolan ja Lahden nähtävyyksiin sekä menen tullen ihaillemme Suomen suvea bussin ikkunoista vanhan Lahdentien maisemia seuratien.

Matka tehdään inva-bussilla, jossa on pyörätuolipaikkoja rajoitetusti. Matkalla ei ole yleisavustajaa, jos tarvitset apua, niin ota avustajasi mukaan. Avustajan matka on maksuton.

Sitovat ilmoittautumiset sekä tiedot mahdollisista ruoka-allergioista yhdistyksen toimistoon 27.4. mennessä puh (09) 832 4659 tai sähköpostilla toimisto@vantaaninvalidit.fi

Matkan hinta on 45 euroa sisältäen ruokailun sekä aamu- ja iltapäiväkahvit. Matka maksetaan bussiin tullessa. Muille kuin yhdistyksen jäsenille matkan hinta on 65 euroa.

RETKEN AIKATAULU

klo

- 08.30** lähtö Markkulasta
- 10.00** aamukahvit Hollolassa ravintola Kunnantuvalla
- 10.45** tutustuminen Hollolan keskiaikaiseen kivikirkkoon
- 11.30** matka Hollolan kirkonkylältä Lahteen oppaan johdolla
- 12.00** lounas ravintola Lokissa Teivaan satamassa
- 13.15** Hiihtomuseo
- 14.00** kaupunkikierto oppaan johdolla
- 15.00** iltapäiväkahvit kahvila Karinrannassa
- 15.30** kotimatka alkaa
- 17.00** mennessä takaisin Markkulassa

Huom! ajat ovat noin aikoja lukuun ottamatta lähtöä Markkulasta