



VANTAAN
INVALIDIT

INVAUVESTI

4/2011

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti



S. 3

Yhdistys
Hyvinvointimessuilla



S. 9

Avustajakoira Aukusti
Markkulassa



S. 2

Askartelijat järjestävät
joulumyyjäiset 3.12.

INVAVIESTI

Vantaan Invalidit ry:n jäsenlehti
N:o 4/2011, 27. vuosikerta

Päätoimittaja: Jouni Kaukonen
Mannilantie 55 bB 29, 04400 Järvenpää
Puh. (09) 291 7785, GSM 040 595 6837
Sähköposti: jouni.kaukonen@pp.inet.fi

Toimitus, osoitteenmuutokset:
Vanha Kuninkaalantie 5, 01300 Vantaa
Puh. (09) 823 4659, Faksi (09) 823 1340
Sähköposti: toimisto@vantaaninvalidit.fi

Painopaikka: Tikkurilan Paino Oy

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

Taitto: Tikkurilan Paino Oy
Kansi:

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

Laskutus:
Työkeskus Visu/Maija Luumi
Sinikellonpolku 3 F, 01300 Vantaa
Puh. (09) 873 6080
Faksi (09) 857 4872
Sähköposti:
toimisto.visu@vantaaninvalidit.fi

VANTAAN INVALIDIT ry
Fyysisesti vammaisten
yhdysside Vantaalla
Perustettu v. 1970
Invalidiliiton jäsenyhdistys

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

Jäsenasiat, neuvonta, tiedotus ym.:
Toimistonhoitaja Eine Sahlakoski
Puh. (09) 823 4659
Sähköposti: toimisto@vantaaninvalidit.fi

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

Sisältö

Toimitustiedot.....	2
Joulumyyjäiset 3.12.....	2
Pääkirjoitus.....	3
Yhdistys hyvinvointimessuilla.....	3
Varapuheenjohtajalta.....	4
Toimisto tiedottaa.....	4
Tapahtumakalenteri.....	5
Naisryhmän kerhotoiminta/ <i>Minna Tervo</i>	6
Vertaistukea ja toimintaa yhdistyksiin -kurssi <i>Minna Tervo</i>	6
Länsi-Vantaalla juhlittiin synttäreitä/ <i>Ulla</i>	6
Naisten vapaapäivä Markkulassa/ <i>Aune Menna</i>	7
Terveellinen ravinto Uudenmaan Marttojen opastuksella/ <i>Jouni Kaukonen</i>	8
Avustajakoira Aukusti vieraili Markkulassa <i>Heidi Huttunen</i>	9
Urheilutuloksia.....	9
Tiistaikerho tiedottaa.....	10
Kehitetään yhdessä yhdistystoimintaa <i>Jouni Kaukonen</i>	10
Vantaalaista vammaispolitiikkaa vaikuttamisen välineenä/ <i>Jouni Kaukonen</i>	10
Hallitus 2011 ja toimikunnat.....	11

Askartelukerhon JOULUMYYJÄISET

Korson S-marketin aulassa
osoite Maakotkantie 19
lauantaina 3.12.2011 klo 9.00-17.00

Myynnissä kerholaisten
tekemiä joulukoristeita,
käsitöitä, kuivakakkuja ym.

PIKA-ARPAJAISET
arvan hinta 1 euro



Asenteet vammaisia kohtaan ovat koventuneet Invalidiliiton äskettäin julkistaman tutkimuksen mukaan. Niin sanotut terveet katsovat entistä selvemmin vammaisuuden estävän heitä tekemästä erilaisia asioita ja näin muodostavan seurustelusuhteen esteen. Vammaisuus ei kuitenkaan välttämättä muodosta kenenkään kansalaisen toiminnalle estettä, vaan hidasteen. Taloudellisten olojen kiristytessä yhteisöllisyys ja aineettomat arvot alkavat korostua aiempaa enemmän. Invalidiliitto korostaakin vertaistuen merkitystä arjen sujumiselle.

Vantaan vammaispoliittisen ohjelman päivittäminen edistyi aimo askeleen 22.9. Simonkodissa vanhus- ja vammaispalvelujen johtajan Matti Lyytikäisen puheenjohtajalla pidetyssä tilaisuudessa. Sosiaali- ja terveystalouden puheenjohtaja Eija Grönfors totesi, että vuonna 2002 valmistunut vammaispoliittinen ohjelma on jäänyt irralliseksi kaupungin päätöksenteosta. Hänen mukaansa ohjelman tulisi olla riittävän haastava, mutta realistinen. Uusi Vantaan vammaispoliittinen ohjelma pyritään saamaan valmiiksi ensi syksyksi. Kysymyksessä on kuitenkin ohjelman jatkuva parantaminen kaikkien vantaalaisten hyväksi. Tämä työ ei tule loppumaan, sillä aina on vastattava muuttuneen ajan uusiin haasteisiin.

YHDISTYS OSALLISTUI HYVINVOINTIMESSUILLE 24.9.

Vantaan Invalidit ry osallistui omalla messuosastolla Myyrmäessä Energia-Areella järjestetyille Hyvinvointimessuille 24.9.

Messut olivat puitteillaan terveystilaisuuksia mittaavat ja kävijöitä arvioitiin olleen n. 1800. Kuvassa puheenjohtaja Eeva Pitkänen esittelemässä yhdistyksen toimintaa.

Tarkoitus on jatkaa matkaa kohti yhteisöä, jossa kaikilla on mahdollisuus osallistua moninaiisiin toimintoihin muiden mukana mahdollisista vammoista ja ikääntymisestä riippumatta.

Vantaan vammaispoliittinen ohjelma on Vantaan Invalidit ry:n toimintasuunnitelman mukaan edelleen yhdistyksemme kuntatason vaikuttamistoiminnan lähtökohtana. Vammaispoliittisen ohjelman toteutumista Vantaalla seurataan aktiivisesti yhdessä muiden Vantaalla toimivien vammaisjärjestöjen kanssa. Vantaan vammaisneuvoston toiminta on vammaispoliittisen ohjelman toteutumisen seurannan kannalta olennaisen tärkeää. Yhdistyksellemme on jatkossakin tärkeää olla edustettuna Vantaan vammaisneuvostossa. Vantaan vammaisneuvoston lausunnot vaikuttavat vantaalaisten jokapäiväisen elämän sujumiseen merkittäväällä tavalla konkreettisten erilaisia laatusuosituksia. Näin kuljemme kohti yhteiskuntaa kaikille.

Suomen asuntokannassa on edelleen runsaasti kerrostaloja ilman hissiä, hissivaatimus on ollut rakentamismääräyksissä 1990-luvulta alkaen. Liikuntavammaiset eivät voi elää ihmisarvoista elämää pääsemättä poistumaan kodistaan. Tosin tähän täytyy lisätä hissien lisäksi tarvittaessa myös henkilökohtainen apu. Näitä käytännön pulmia sivuaa myös



Jouni Kaukonen, Päätoimittaja

Vantaan vammaisneuvoston työ, joka osaltaan varmistaa, että vammaisen pääsee kotinsa ulkopuolella liikkumaan ja osallistumaan kanssaihmittien tavoin. Monet vammaiset haluavat jopa osallistua työelämään, vain noin viidennes heistä työskentelee pysyvästi. Vammaisuuden ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa elämänmittaista köyhyyttä - ainakaan henkistä osattomuutta. Käytännössä aineellinen ja henkinen kuitenkin usein ovat toisiinsa sidoksissa. Meitä haastetaan näkemään lähimmäisenkin häntä. Varsinkin näin joulun vääjäämättä lähestyessä.

Hyvää Joulunaikaa ja menestystä tulevalle vuodelle kaikille Invaivestin lukijoille!

Jouni Kaukonen

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

Tikkurilan Terveysaseman

Kahvio
Tervetuloa!

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



Liisa Mäkelä, varapuheenjohtaja

Liisan syksyinen tervehdys!

Syksy on edennyt aktiivisen toiminnan ja erikoisen lämpimän sään merkeissä. Hiki tässä on melkein tullut näin varapuheenjohtajallakin. Kurssija, messuja, kerhoja ja muuta mukavaa on ollut pitkin syksyä, niin että välillä on tuntunut, ettei kaikkeen haluamaansa ennätä osallistumaan. Syys-lokakuussa järjestettiin Espin ry:n, HIY:n ja Vantaan yhdistyksen yhteinen vertaistukihenkilöiden koulutus. Koulutus piti sisällään viisi koulutusiltaa ja kurssille osallistuneet saivat hyvät eväät toimia vertaistukihenkilönä. Oli hienoa, että pystyin osallistumaan tähän koulutukseen ja näin saamaan tukea ja lisätietoa itse-

kin sekä edelleen antamaan arvokasta vertaistukea. Myös syyskuussa pidetyt Hyvinvointimessut oli voimain ponnistus, joka omalta osaltaan toi näkyväksi vapaaehtoistyön merkitystä. Messut on oiva tapa luoda uusia kontakteja ja tuoda esiin meidänkin yhdistyksen monipuolista toimintaa.

Näin vapaaehtoistoiminnan teemavuoden loppusuoralla on hyvä miettiä, miten tärkeää työtä vapaaehtoiset tekevät ja tämä arvokas työ yhdistyksissä ja yhteisöissä jatkuu.

Joulua odotellessa
Liisa Mäkelä
varapuheenjohtaja

TOIMISTO TIEDOTTAA

Toimisto on avoinna arkisin klo 9.00 – 14.00
Toimistonhoitaja Eine Sahlakoski
puh. (09) 823 4659
sähköposti toimisto@vantaaninvalidit.fi
www.vantaaninvalidit.fi
TOIMISTO ON SULJETTU 19.12.- 1.1.2012

Kymppi takaisin Vantaan kaupungin järjestämistä erityisliikuntamaksuista!

Vantaan Invalidit ry maksaa 10 € jäsenen maksamasta Vantaan kaupungin erityisryhmille järjestämistä jumpista/kuntosalimaksuista. Maksu 10 euroa/kausi maksetaan kuittia vastaan yhdistyksen toimistolta. Lisätiedot toimistolta arkisin klo 9-14, puh. (09) 823 4659.

KANSAINVÄLISTÄ VAMMAISTENPÄIVÄÄ

vietetään 3.12.2011. Vuosi 2011 on ollut Euroopassa vapaaehtoistoiminnan teemavuosi. Vantaan Invalidit ry järjestää Askartelukerhon joulumyyjäiset vammaistenpäivänä 3.12. Korson S-marketin aulassa klo 9-17 (ks. ilmoitus s.2).

HENGELLISEN PIIRIN JÄSENILTA

15.2.2012, klo 18.00 – 20.00
MARKKULA
Vanha Kuninkaalantie 5, 01300 Vantaa
Jäsenillassa vierailee *Viinipuu*-yhtye, joka laulaa ja laulattaa!

TERVETULOA!



Tapahumakalenteri

(muutokset mahdollisia)

JOULUKUU

- To 1.12. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
To 1.12. Naistoimikunnan pikkujoulut Markkulassa saunalla klo 13.00 - 15.00
To 1.12. Saulin pyörätuolijumppa Arkissa klo 15.00 - 15.45 Arkissa, Liesitori 1A, Iso-Myyri 3.krs
La 3.12. Askartelukerhon joulumyyjäiset Korson S-marketin aulassa klo 9.00 - 17.00
Ke 7.12. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 - 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
To 8.12. Askartelukerhon ja tiistaikerhon yhteinen pikkujoulu klo 13.00 Markkulassa
To 8.12. Saulin pyörätuolijumppa Arkissa klo 15.00 - 15.45 Arkissa, Liesitori 1A, Iso-Myyri 3.krs
La 10.12. Yhdistyksen joulujuhlat (Kytöpuiston koulun ruokala, klo 15.00)
Ke 14.12. Raamattupiiri Markkulassa klo 14.00
Ke 14.12. Nuorisoin ravintolailta Rossossa klo 18.00, Tikkurilassa (Kielotie 12-14) (jokainen maksaa ruokansa itse) Ilmoittautumiset viim. 10.12./ Susanna p. 040 843 6474

TAMMIKUU

- Ke 4.1. Länsi-Vantaan jaosto klo 16.00 - 18.00 Myyrinkodissa, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
Lukupiiri
Ti 10.1. Tiistaikerho klo 10.30 - 12.00 Markkulassa
Laulamme suomalaisia ja ulkomaisia kansanlauluja
Ke 11.1. Raamattupiiri Markkulassa klo 14.00
Ke 11.1. Nuorisotoimikunta klo 18.00 - 20.00 Markkulassa, *Peli-ilta*
To 12.1. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Ma 16.1. Naistoimikunta Markkulassa klo 17.00 - 19.00, Tutustumista ja jutustelua kahvikupposen ääressä
To 19.1. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa
Ke 25.1. Hengellinen piiri klo 13.00 Markkulassa
To 26.1. Askartelukerho klo 13.00 Markkulassa

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

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
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

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

istumalentopallo ja boccia tiistaisin klo 18.00 - 20.00 ja torstaisin klo 17.00 - 19.00
Syyskausi päättyy 15.12. ja kevätkausi alkaa viikolla 2.

Tulossa uusi vuosi ja uudet *naistuulet!*

Naistoiminta muuttuu vuoden 2012 alusta. NAISRYHMÄ ON TARKOITETTU JATKOSSA KAIKENIKÄISILLE YHDISTYKSEMME NAISJÄSENILLE! Naisryhmä kokoontuu uudella ajalla joka kuukauden **kolmantena** maanantaina, klo 17.00 - 19.00 Markkulassa, ellei toisin ilmoiteta.

TERVETULOA KAIKENIKÄISET NAISET MUKAAN NAISTOIMINTAAN!

KERHOKOKOONTUMISET:

Torstai **1.12.** klo 13.00 -15.00 NAISTOIMIKUNNAN PIKKUJOULUT MARKKULAN SAUNALLA. Mukaan pikku paketti max. 5 €. Tervetuloa! Tutustumista ja jutustelua kahvikupposen ääressä.

Maanantai **16.1.** klo 17.00 - 19.00 Herbalife pirtelökutsut

Maanantai **20.2.** klo 17.00 - 19.00 Pääsiäisaskartelua. Ilmoittautumiset Minnalle 2.3. mennessä.

Maanantai **19.3.** klo 17.00 - 19.30 Kauneus/hemmotteluilta. Sitovat ilmoittautumiset Minnalle 2.4 mennessä.

Maanantai **23.4.** klo 17.30 - 20.30 Grilli-ilta

Maanantai **21.5.** klo 17.00 - 19.00

Lisäksi teemme kesäretken. Paikka- ja aika tarkentuu myöhemmin. Tarkempia tietoja ja ilmoittautumiset: **Minna Tervo** puh. 050 576 9997 minna.tervo@hotmail.com. Lisätietoja naistoiminnasta www.invalidiliitto.fi/naistyoryhma

Tervetuloa mukaan naistoimintaan!

Vertaistukea ja toimintaa yhdistyksiin -kurssi
29-30.10.2011 Nokialla



Koulutus oli tarkoitettu jäsenyhdistysten aktiivijäsenille, jotka ovat kiinnostuneita yhdistyksen vertaistoiminnan kehittämistä sekä vertaisryhmien vetäjille ja vertaistukihenkilöille.

Kurssilla tutustuttiin vertaistuen periaatteisiin ja sen eri muotoihin sekä kehitettiin yhdistysten vertaistoimintaa. Invalidiliitosta oli koulutussuunnittelija **Auli Tynkky** luennoimassa meille arvostavasta kohtaamisesta sekä läsnäolon ja kuuntelemisen taidosta.

Invalidiliiton vammaispoliittinen suunnittelija **Rea Konttinen** luennoi meille vertaistuesta Invalidiliitossa sekä vertaistukihenkilö- ja vertaisperhetoiminnasta.

Vertaistukihenkilö **Ville Vuosara** oli kertomassa

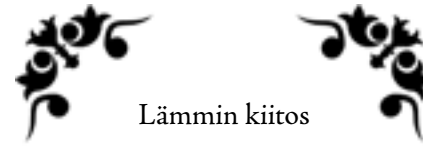
meille selkädinvalmiiden vertaistoiminnasta Tampereen alueella.

Kaisu Kandelin oli kertomassa Suomen Neurofibromatoosiyhdistyksen (harvinaiset sairaudet) järjestämästä vertaistoiminnasta sekä olin myös itse kertomassa Vantaan Invalidien naisten vertaisryhmätoiminnasta.

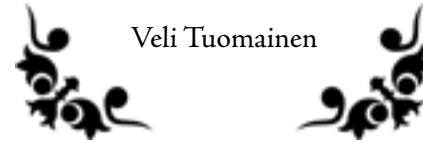
Lisäksi näimme lyhyen elokuvan vertaistuesta ja keskustelimme sen pohjalta, teimme erilaisia ryhmitöitä sekä saimme vinkkejä ja ohjausta vertaisryhmän käynnistämiseen. Kurssi oli mielenkiintoinen ja mukava sekä saimme tärkeää tietoa ja vinkkejä vertaisryhmätoimintaamme.

VERTAISTOIMINTA ON SAMANKALTAISESSA ELÄMÄNTILANTEESSA OLEVIEN IHMISTEN OMAEHTOISTA JA VASTAVUOROISTA TOIMINTAA. SE VOI OLLA KOKEMUSTEN, TIETOJEN JA TUEN JAKAMISTA, YHDESSÄ VIRKISTYmistä TAI VAIKUTTAMISTA YHTEISIIN ASIOIHIN (VRT. YHDISTYSTOIMINTA).

Minna Tervo



Lämmin kiitos
Vantaan Invalidit ry
hallitukselle ja
kaikille minua
merkkipäivänäni
muistaneille



Veli Tuomainen



LÄNSI-VANTAAN JAOSTON TERVEISIÄ

Meillä on ollut juhlien täyteinen syksy. Ensin täyttivät Eeva Yrjänäinen ja Irmeli Nurmi perättäisinä päivinä 75 v ja viikon viiveellä Leena Sankkinen 60 v sekä viimeimpänä Jukka Yrjänäinen 77 v. **Paljon onnea kaikille!** Perinteistä puurojuhlaa vietetään ke 7.12. kello 16-18 (jos haluat, niin tuo pieni lahja pukin konttiin 3-5 €)

Terveisin Ulla Tapaninen

Naisten vapaapäivä Markkulassa



Espoon, Helsingin ja Vantaan invalidiyhdistykset ovat tehneet yhteistyötä jo vuosia. Keväällä kokoonnuimme taas ns. Inva-YTV:n palaveriin ja siellä syntyi ajatus perustaa yhteinen naistoimikunta, joka järjestää toimintaa ja tapahtumia naisille. Istuimme sitten muutaman kerran pöydän ääreen ja päätimme järjestää Markkulassa Naisten Vapaapäivän 10.9. ja mukaan ilmoittautui n. 30 naista.

Aloitimme järjestelyt jo perjantai-iltana, jolloin laitoimme pöydät pie-
niin ryhmiin ja koristeltiin ne liinoin

ja pihlajanmarjaoksin. Vihannesso-
sekeittoakin saatiin jo lähes valmiiksi ja oli siten helppo valmistaa loppuun lauantaina. Seuraavana päivänä ennen puoltapäivää porukka olikin jo koolla ja Riitta Jolangin tervetuloitotusten jälkeen söimme maittavaa vihannesso-
sekeittoa. Ruokailun jälkeen Pirjo Auer piti meille luennon oman itsen hoitamisesta. Hän painotti sitä, että on osattava sanoa EI, silloin kun tuntuu, että omat voimavarat ovat vähissä. Usein me naiset olemme sellaisia "maailman parantajia" ja luulem-

me, etteivät toiset tule toimeen ilman meitä. Pirjo teetti meillä myöskin testin siitä, mitkä osa-alueet ovat kullekin tärkeitä elämässään. Jokainen sai sitten miettiä omalta kohdaltaan, että oliko testin tulos mielestään oikea. Mielenkiintoisen luennon jälkeen siirryimme ulos, koska meitä suosi upea aurinkoinen sää. Siellä meille vedettiin jumppatuokio, johon jokainen pystyi osallistumaan kykynsä mukaan. Sitten jo maistuiakin pullakahvit ja saatiinpa vielä nauttia maukkaista muurinpohjaleivästäkin, joita Mari-
ta ja Tarja paistoivat. Toini toimi grillimestarina ja halukkaat saivat ostaa vielä makkaraakin vatsan täytteeksi. Meille oli järjestetty myös Oriflame-
myyntiesittely ja muutama meistä kävi myös saunomassa. Ulkona oli myös mahdollista pelata erilaisia pelejä, kuten tikan-, renkaan- ja lätkänheittoa.

Tuntui, että aika loppui taas kerran kesken, niin kuin aina silloin, kun on mukavaa tekemistä ja kiva porukka koolla. Kiitokset kaikille osanottajille ja erikoisesti järjestelytoimikunnalle ja muille talkoolaisille.

Aune

Terveellinen ravinto Uudenmaan Marttojen opastuksella



Ruolanlaittoa koskevaa jäseniltaa tuli seuraamaan lukuisia joukko Vantaan Invalidit ry:n jäseniä. Ohjeita antoi Uudenmaan Marttojen toiminnanjohtaja, kotitalousneuvoja Anne Lempinen. Marttaliitto perustettiin 1899 perustajinaan mm. opettajattaret Lucina Hagman ja Alli Nissinen, joiden tarkoituksena oli suomalaisten naisten ja kotien sivistäminen. Marttaliitto on Marttojen keskusjärjestö Helsingissä. Suomi jakautuu 16 Marttapiiriin, joista suurimman Uudenmaan Marttojen alue ulottuu Hangosta Loviisaan ja Hyvinkäälle. Yhteensä suomenkielisiä Marttoja on noin 43.000 ja noin 10.000 ruotsinkielistä Marttaa.

Uudenmaan Martoilla on kaksi opetuskeittiötä Helsingin Lapinlahdenkadulla. Invahissi on sisäpihalla, koska talo on suojeltu. Pienemmässä opetuskeittiössä tulee toimeen myös pyörätuolin avulla. Marttatoimintaa harrastavissa paikallisyhdistyksissä on paljon tapahtumia. Uudellamaalla Marttayhdistyksiä on noin 170 erikokoista. -Helsingissä niitä on aika paljon ja pääkaupunkiseudulla yli puolet meidän jäsenistä, kertoi Lempinen. Marttayhdistykset ovat itsenäisiä yhdistyksiä, joiden toiminnassa pyritään kuitenkin saamaan näkyviin Marttaliiton toimintasuunnitelma.

Vuodesta 1933 on ollut teemavuosia. 1933 teema oli raakaravinto, komposti ja makki eli kuivakäymälä. Tämä on aika ajankohtaista edelleenkin, toteasi Lempinen. Nyt on parhaillaan menossa kolmivuotinen teema Hidastamalla hy-

vinvointiin. Tämä on herättänyt paljon huomiota. Hidastamisesta puhutaan Suomessa nyt aika paljon. Tämä tarkoittaa Lempisen mukaan keskittymistä siihen mitä tekee. Martoilla onkin paljon yhdessä tekemistä. Vuonna 2009 järjestön täyttässä 110 vuotta esimerkiksi neulottiin kaikille vastasyntyneille sukat: 60.000 paria sukkia. Tänä vuonna Martat, koululaiset ja käsityöopettajat yrittävät Guinnessin Ennätysten kirjaan maailman suurimmalla tilkkupeitolla, joka levitettiin 1.10. Suurkirjon portaille

1993 lamajakson aikoihin Marttaliitto julkaisi menestykseksi tulleen Penninvenyttäjän keittokirjan. -Tässä oli kaikki perusruuat. Penninvenyttäjän keittokirja sai paljon kiitosta siitä, että raaka-aineet löytyvät melkein kotoa, totesi Lempinen. Keittokirja on uudistettu täysin vuonna 2004 kierreantiseksi 75 uuden reseptin kokoelmaksi. -Ne jotka ovat -90-luvun alussa tehneet ruokia muistavat, että esimerkiksi kaikki broiler-ruuat ovat olleet ihan erilaisia silloin kuin tänä päivänä, selvensi Lempinen. Aikaisemmin lähdettiin liikkeelle kanan sulatuksesta ja paloittelusta. Sitten tulivat broilerin koivet, mutta suikaleet, palat ja marinadit ovat tulleet paljon myöhemmin. Kirja on tarkoitettu oikeastaan kotoa lähtijöille ja onkin hyvä joululahjavinkki. -Täällä on listoja kuinka kauan elintarvikkeet suunnilleen säilyvät ja millaisessa lämpötilassa, vinkkasi Lempinen. Samoin on lista perusastioista ensimmäiseen omaan kotiin ja luettelo joka keittiön perusvarastosta niin maustehyllyn kuin kuiva-ainekaapin osalta. Lista keittiön tarpeellisista työvälineistä löytyy myös. Marttojen paljon korostamalla suunnittelulla voidaan myös säästää aikaa ja rahaa. Ruokalistan voi hahmotella esimerkiksi kolmeksi viikoksi etukäteen. Tällöin voi paremmin käyttää hyväkseen kauppohen tarjouksia.

Monet ovat varmasti yhden tai kahden hengen talouksista. Lempisen mukaan yhden hengen ruoka-annoksia ei oikeastaan kannata tehdä. -Meillä on jääkaapit ja pakastimet kotona. Kun tekee isomman an-

noksen, siitä saa useamman aterian, hän painotti.

Itämeren ruokavaliota on suomalaista superruokaa, näki Lempinen. Viimeisen parin vuoden aikana on keskusteltu siitä, että ihmiset haluavat tietää mitä syövät ja kuka ruuan on tuottanut. -Televisio on pullollaan E-koodi -ohjelmia ja milloin on mikäkin asia kielletty, näki Lempinen. Aikaisemmin mainostettiin kananmunan terveellisyyttä kunnes sekin joutui pannaan kolesterolin myötä. Nyt on Lempisen mukaan taas tultu takaisin niin, ettei kananmuna niin hirvittävän vaarallista olekaan. Halutaan syödä lähellä tuotettua luontoa säästävää ruokaa. Kotimainen ruoka on puhdasta, koska Suomi on niin harvaan asuttu maa ja meillä on puhdas maaperä, ilma ja vesi. Ulkomaiset pakastevadelmat tätä vastoin suositellaan kuumennettaviksi ennen käyttöä.

Itämeren ruokakolmio on laitettu perusta, jonka ruokia tulisi syödä päivittäin. Keskellä pienempi osa on viikottain syötäviä ja huipun tuotteita nautitaan harvemmin. Usein syödään kotimaista viljaa, vähärasvaisia maitotuotteita sekä kasviksia ja vihanneksia, palkokasveja, perunaa, sieniä, omenia ja marjoja. Rasvan tulisi mieluiten olla juoksevaa kasviöljyä, kuten rypsiöljyä ja siitä valmistettuja levitteitä. -Herkuttelemalla kasviksilla kauden mukaan voi säästää rahaa ja tuotteet ovat parhaimmillaan, houkutti Lempinen. Täysjyväviljaa, ruista, kauraa ja grahamleipää nauttimalla saa ruuansulatukselle terveellistä kuitua. -Ruotsissa on kuulemma voi loppunut, kun on karppaamalla jätetty leipä, peruna ja pasta pois syöden kasviksia ja lihaa sekä aika paljon rasvaa, kertoi Lempinen. Tämä on kuitenkin kovaa rasvaa. Jos haluaa hyvän makuista voi hänen mukaansa hyvin käyttää Oivariineja, joissa myös on öljyjä. Öljyä voi käyttää ruuanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeena että saa tarpeeksi pehmeitä rasvoja. Vähärasvaisissa margariineissa on paljon rasvojen kovettamiseen tarvittavia lisäaineita. -Jokaisen tulee miettiä itsekseen, mitä se terveellisyys on, painotti Lempinen. Kasvisruokapäivä voisi olla vaikka kerran viikossa. Kalaa unohtamatta.

Jouni Kaukonen

Avustajakoira Aukusti vieraili jäsenillä syyskuussa

Sateisena syyskuun iltana, minä ja varmasti illan odotetuin vieras, avustajakoira Aukusti saavumme Vantaan Invalidien jäseniltaan Markkulaan. Pimeässä illassa tuntuu ihanalta astua pullan ja kahvin tuoksuiseen, lämmintunnelmaiseen tupaan.

Kuulijoita paikalle on saapunut toistakymmentä. Huomaan heti, että jonkin verran läksyjä avustajakoiran kohtaamisesta on luettu etukäteenkin; ”Työssä olevaa koira ei saa häiritä, silittää eikä jututtaa, ettei keskeytyminen hommiin häiriinny”, tokaisee joku asiantuntevasti.

Reippaasti takkini hihaa kiskova koira saa rauhassa tehdä tehtävänsä loppuun, meitä ihastellaan kauempaa ja sen työrauhaa kunnioitetaan.

Aukusti rauhoittuu viereeni, kun työtehtävät on tehty ja jutustelumme lähtee mukavasti käyntiin. Olen siis paikalla avustajakoira ry:n edustajana ja illan teemana on avustajakoira toiminta. Asiaa avustajakoirista, niiden rahoituksesta ja omasta arjestaan aputassun kanssa voidaan kevyesti puolitoista tuntia putkeen.

Kysymyksiä saatelee; Kuka koiran voi saada? Miten sitä haetaan? Mitä kaikkea koira osaa? Entä mihin koirat eläkepäiviksi menevät?

Kotimatalla omassa mielesäni päällimmäinen tunne on kiitollisuus siitä, että olen saanut näin mahtavan apuvälineen elämäni helpottamaan ja iltoja illostuttamaan.

Ilman tätä aputassua olisin jäänyt vaille näitäkin mukavia kohtaamisia Vantaalla! Aukusti puolestaan nukkuu jo täyttä päätä koppiauton lattialla ja uneksii Markkulan pihapuun punaposkisista omenoista valmiina kohti uusia seikkailuja.

Heidi Huttunen



- Avustajakoira on fyysisesti vammaisen ja toimintarajoitteisen henkilön apuväline, joka avustaa käyttäjänsä päivittäisissä toimissa.
- Koira mm. avaa ovia, nostelee pudonneita tavaroita, avustaa riisumisessa ja voi toimia käyttäjänsä kävelytukena.
- Avustajakoiran tunnistaa sinivalkoisesta merkistä, joka on kiinnitettynä koiran työvaljaaseen tai reppuun.
- Avustajakoiralla on opaskoiran tapaan laissa määritelty oikeus liikkua käyttäjänsä kanssa kaikkialla.
- Kun kohtaat työssä olevan avustajakoiran muista antaa sille työrauha.

URHEILUTULOKSIA

SM-Boccia tuloksia:

23. - 24.7.2011 Seinäjoki, henk.koht.kilpailut.
1. Jouko Lumme

13. - 14.8.2011 Lappeenranta, joukkue- ja parikilpailut.
Joukkue:

3. Karkkila-Salo-Vantaa
Pari:
2. Karkkila-Vantaa
(Vantaan edustaja Jouko Lumme)

7.9.2011 pidetyt tarkkuuskävelykisan tulokset:

1. Ilmari Hara + 4 virhesek. (voittaja arvottiin)
2. Pirkko Schroderus + 4 -"-
3. Ritva Sirén + 14 -"-
4. Liisa Mäkelä + 40 -"-
5. Kalevi Mäkelä + 1 min 58 virh.sek.
6. Pentti Järveläinen + 2 min 31 -"-

Liikuntapäivän tuloksia

28.8.2011

Moniottelu

Naiset:

1. Liisa Mäkelä 83p
2. Sirkka Dahlman 62p

3. Ritva Siren 47p
4. Toini Rissanen 46p
5. Marjatta Alatalo 40p
6. Leena Pehkonen 29p
7. Tarja Vanharanta 23p

Miehet:

1. Eero Dahlman 101p
2. Ilmari Hara 97p
3. Erkki Pulkkinen 78p
4. Kalevi Mäkelä 70p
5. Pentti Viinikainen 69p
6. Pentti Järveläinen 59p
7. Aulis Rantanen 46p
8. Pekka Alatalo 36p
9. Antti Kilpeläinen 32p

Heipä hei kaikille yhdistyksemme jäsenille!

Tiistaikerhon ohjelmisto muuttuu. Astuin mukaan remmiin Ritva Sirenin lisäksi uutena vetäjänä. Olen Riitta Seppänen ja ohjaan yhteislaulua, levyraatia sekä karaokea. Olen 52-vuotias Vantaan Invalidit ry:n jäsen, asun Korsossa avomieheni kanssa ja harrastan yksinlaulua. Toimin avustavana vetäjänä kuluvan vuoden loppuun asti ja jatkan vuoden 2012 alusta päävetäjänä. Yhteislaulun ja karaokea lisäksi pelaamme edelleen bingoa ja lautapelejä. Käymme myös teatterissa ja/tai konserteissa. Ensi vuoden alusta lähtien aloitamme tiistaikerhon jo klo 10.30 perinteisellä kahvituksella ja jatkamme klo 11.00-12.00 varsinaisella ohjelmalla. Tervetuloa lämpimästi mukaan kaikki laulua ja laulamista rakastavat. Myös ne, jotka haluavat vain kuunnella eikä itse laulaa.

Terveisin Riitta Seppänen
p. 040 750 8290
riitta.seppanen@pp2.inet.fi



Tiistaikerhon tulevaa toimintaa:

Kokoonnumme Markkulassa, Vanha Kuninkaantie 5, 01300 Vantaa. Aloitamme 10.30 jo perinteisellä kahvituksella ja jatkamme klo 11.00 - 12.00 varsinaisella ohjelmalla, ellei muuta mainita.

Joulukuu to 8.12. klo 13.00-15.00

Vietämme pikkujoulujuhlia yhdessä askartelukerhon kanssa Markkulassa.

Tammikuu ti 10.1 klo 10.30-12.00

Laulamme yhdessä suomalaisia ja ulkomaisia kansanlauluja Markkulassa.

Helmikuu 7.2. klo 10.30-12.00

Pidämme levyraadin Markkulassa.

Maaliskuu 6.3. klo 10.30-12.00

Pelaamme lautapelejä Markkulassa.

Huhtikuu 3.4 klo 10.30-12.00

Pelaamme bingoa Markkulassa.

Toukokuu 8.5. klo 10.30-12.00

Laulamme yhdessä suomalaisia ja ulkomaisia iskelmiä Markkulassa.

Invalidiliiton liittokoulutus 8.-9.10.2011

Kehitetään yhdessä yhdistyksen jäsenneuvontaa



Yhdistysten jäsenneuvonnan kehittämistä pohdittiin 8.-9.10. Muokana oli nyt väistyviä puhelinneuv

voja ja alueellisia vammaisneuvvoja koulutus suunnittelija Auli Tynkysen ja järjestötyön suunnittelija

Tarja Honkasen johdolla. Tärkeää on säilyttää palvelun hakijana asenne, että palveluun oikeutettuna tulee asianmukainen palvelu myös saada. Invalidiliiton puhelinneuvonta muuttuu laki- ja asiantuntija-painotteisemmaksi vapaaehtoisten puhelinneuvojen antaessa tilaa ammattimaisille ongelmanratkaisijoille. Lakineuvontaa annetaan erityisesti maanantaisin klo 13-15 ja asiantuntijaneuvontaa vammaispalvelujen ja yhdistystoiminnan eri alueilta torstaisin klo 13-17.

Jouni Kaukonen

Vantaan vammaispoliittista ohjelmaa päivitettiin 22.9.2011

Vantaalaista vammaispolitiikkaa vaikuttamisen välineenä

Apulaiskaupunginjohtaja Jukka T. Salminen avasi Vantaan vanhus- ja vammaispalvelujen johtajan Matti Lyytikäisen puheenjohtajana käydyin keskustelun Vantaan vammaispoliittisesta ohjelmasta Simonkodissa. Katsauksen aiheeseen esitti myös sosiaali- ja terveystieteiden puheenjohtaja Eija Grönfors. Valtakunnallista vammaispoliittista ohjelmaa selvensi Sosiaali- ja terveysministeriön ylitarkastaja Sari Loijas. Lopuksi kuulumme Vantaan vammaisneuvoston puheenjohtajan Kari Ali-Yrkkön kommenttipuheenpuheeseen.

Kari Ali-Yrkkö kehui Vantaan 50-sivuista vammaispoliittista ohjelmaa tekijöiltään monipuoliseksi. "Toivon, että tästä tulisi yleistyökalu, mistä voisi sitten hakea on tarvetta on", hän tiivisti monen ajatukset. Yhtä yhtenevä ohjetta ei voida tehdä, vaan vammaispalveluohjelman ohjeet ovat suuntaa antavia, joita joudutaan aina soveltamaan. Vammaispoliittista ohjelmaa joudutaan jatkossakin päivittämään, valvomaan ja parantamaan saatavien kommenttien avulla. Hän näki, että Vantaan vammaispoliittisen ohjelman osalta pitäisi kokonaisuudessaan pyrkiä samaan kuin Vantaan rakennuslupa-asioiden osalta. "Rakennuslupahakemuksen ehtona on, että tämä on esitelty ja tähän on saatu vammaisneuvoston lausunto. Tämä koskee kaikkia yleisiä: koulut, kaupat, palvelutalot ym.", hän sanoi. Vastaava arkkitehti tulee esittelemään asian ja tässä vaiheessa tarvitaan hänen mukaansa enää aika vähän kommentteja, koska arkkitehti on joutunut jo miettimään suunnitteluvaiheessa tietäessään joutuvansa esittämään asian. "Meidän esteettömyyskommentit ovat käytännössä aika pieniä", totesi Vantaan vammaisneuvoston edustaja Ali-Yrkkö. Nämä periaatteet ovat koko ajan mukana kunkin työssä. "Jälkikäteen tehtävät muutokset ovat aina vaikeita", hän muistutti. Liikerakennusten siirtyessä vanhoihin tiloihin on usein vaikea saada kulku esteettömästi järjestettyä. "Kysymys on

tietysti rahasta, jonka pitäisi jostakin löytyä", hän tiivisti.

Vantaan vammaispoliittisen ohjelman työryhmässä on edustettuina kaupungin virkamieskuntaa, järjestöjen edustajia ja vammaisneuvostosta edustus. Työryhmän sähköpostiosoite on www.vampo@vantaa.fi, johon jokainen voi esittää kommenttinsa. "Työryhmässä on tekemisen meininki", Ali-Yrkkö siteerasi Matti Lyytikäisen sanoja. Työryhmä työskentelee ensi kesäkuun loppuun asti ja sen jälkeen lautakunnat ja kaupunginhallitus jatkavat työtä.

Matti Lyytikäinen näki, että vuoden kuluttua on käytettävissä Vantaan kaupunginhallituksen hyväksymä vammaispoliittinen ohjelma. "Realistinen ajatus on, että sillä aikataululla saisimme tämän valmiiksi", näki Lyytikäinen. Hän summasi puheenvuorojen sisältöä siten, että ykkösasia vammaispoliittisessa ohjelmassa on normaaliuden periaate. Normaalit palvelut ovat ensisijaisia ja normaali tulee ennen erityistä ellei ole erityisiä syitä suunnata erityisten palvelujen suuntaan. "Tämä pitää sisällään yhteisen vastuun tässä laadinnassa, johon pyritään kiinnittämään huomiota", hän tiivisti. Toisin sanoen siis: Yhteiskunta kaikille ja erityispalveluja vain tarvittaessa. Ohjelman ohjauksivaikutus ja konkretisoituminen eläväksi elämäksi riippuu osittain asioiden ottamisesta hallitusohjelmaan ja kunnassa kunnan suunnitelmiin, jota kautta saadaan päättäjien ja johdon sitoutuminen. "Ainakin 50 prosenttia toimenpiteistä voidaan toteuttaa ilman lisärahoitusta ja lisää 25 prosenttia ehkä vielä. Aika paljon voidaan tehdä jo olemassa olevilla resursseilla", näki Lyytikäinen. Ohjelma on hänen mukaansa realistinen mutta kuitenkin kunnianhimoisen. Pitää olla tavoite mihin pyrkiä, mutta se ei saa olla liian kaukana ja epärealistinen. "Mennään loikka kerrallaan ja pidetään ainakin välillä jalat maassa", näki Lyytikäinen.

Jouni Kaukonen

HALLITUS 2011

Puheenjohtaja

Eeva Pitkänen
puh. toim. 823 3015
gsm. 050 563 7454
Hanabörentie 15 A, 01360 VANTAA
eeva.pitkanen@netsonic.fi tai
koulutus@vantaaninvalidit.fi

Varapuheenjohtaja

Liisa Mäkelä
puh. 0400 233 524
Lumikkotie 2 F, 01450 VANTAA
makela.liisa@gmail.com

Hallituksen jäsenet:

Ilmari Hara
puh. 050 345 6013
Laulajankuja 2, 013690 VANTAA
ilmari.hara@gmail.com

Jouni Kaukonen
puh. 040 595 6837
Mannilantie 55 bB29,
04400 JÄRVENPÄÄ
jouni.kaukonen@pp.inet.fi

Aune Menna
puh. 040 752 9215
Kuismakuja 5 A 1, 01390 VANTAA
aune.menna@elisanet.fi

Pirkko Schroderus
puh. 040 849 1167
Takoiantie 5 D 31, 01300 VANTAA
pirkko.schroderus@jippii.fi

Sirpa Syrjänpää
puh. 050 359 1887
Karjopolku 11 A 24, 01360 VANTAA
sirpa.syrjanpaa@luukku.com

Pentti Viinikainen
puh. 050 522 6414
Kuminatie 5 F, 01300 VANTAA
pentti.kalevi4@luukku.com

TOIMIKUNNAT 2011

Askartelutoimikunta
(Pirkko Schroderus, puh. 040 849 1167)

Urheilutoimikunta
(Ilmari Hara, p. 050 345 6013)

Tiistaikerho
(Ritva Siren, p. 050 404 9113)

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)



. LF61

Itella Green



Vantaan Invalidit ry PERINTEINEN JOULUJUHLA

Lauantaina 10.12.2011
klo 15 - 17

Kytöpuiston koulun ruokalassa
Peltoniemenkuja 1, 01360 Vantaa

OHJELMASSA

- * JOULUISTA MUSIIKKIA JA YHTEISLAULUA
- * RUNONLAUSUNTAA
- * HUOMIONOSOITUKSET
- * JOULUPUKIN YLLÄTYS
- * HERKKUKORIEN ARVONTA

JOULUJUHLASSA TARJOTAAN JOULUPUURO
MEHUKAITON, KANELIN JA SOKERIN KERA
SEKÄ JOULUTORTTUKAHVIT
Pöytiintarjoilu

PAIKALLA YLEISAVUSTAJIA

(jos tarvitset henkilökohtaisempaa apua, otathan
oman avustajan mukaan)

TERVETULO!

