



Hyvinkään Invalidit Ry
Yhdessä parempaan huomiseen

Hyvinkään Invalidit ry on Invalidiliiton jäsenjärjestö

Jäsenlehti syksy 2023



Esteettömyys ja Yhdenvertaisuus

Tässä lehdessä

Paraurheilijoita, remontteja Kesäkodilla,

soveltavaa luontoliikuntaa, Kaunis valhe,

vammais- ja vanhusneuvostoasiaa,

Usmiina ja paljon muuta.



Mukavia lukuhetkiä!



**TIETOKONEHUOLTO
TULOSTINHUOLTO
KOTIKÄYNNIT
ÄLYLAITTEIDEN ASENNUKSET**

Hämeenkatu 19, Hyvinkää
Avoimna ma-pe klo 8-18
myynti@napalmi.com
napalmi.com

*Tule laitteesi kanssa meille,
pyydä etäapua tai
tilaa asiantuntija kotiisi*

- Uudet laitteet ja asennus (Tietokoneet, tulostimet, älypuhelimet, ja tabletit)

- Apua tietokone-, sähköposti-, TV-, tulostus-, verkko-, älylaite- ja muissa digiasioissa

- Käytönopastus

- Laitteen nouto ja palautus



 **045 610 0420**

Soita ja varaa itsellesi aika!

Näkörajoitteiselle näppäimistö



Ergonomiahiiret ja -näppäimistöt



Puheenjohtajan tervehdys

Ollaan hiljaa saadaan kalaa. No näin voi olla Kesäkodilla onkiessa, mikäs siinä, leppoista puuhaa. Sillä lailla emme kuitenkaan saa kaupungistamme esteetöntä, vaan meidän on oltava äänessä ja tuotava epäkohtia julki. Esteettömyydessä on kyse ihmisten moninaisuuden huomioon ottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa, toteuttamisessa ja kunnossapidossa. Se on kaikkien ihmisten etu.

Mutta kaiken vaikuttamisen lisäksi yhdistyksessä pitää olla mukavaa toimintaa ja sitä kautta ihmisten kohtaamisia. Marraskuussa sääntömääräisessä syyskokouksessa on käsittelyssä mm. ensi vuoden toimintasuunnitelma. Tule kokoukseen niin mietitään mikä olisi sellaista toimintaa mistä sinä pitäisit.

Toiveita toiminnasta otamme vastaan toki muulloinkin. Palautteita, ideoita, toiveita voi antaa yhdistyksen nettisivuilla olevan palautelinkin kautta ja suoraan toimintaryhmissä ja soittaa saa ilman muuta.

Esteettömät lajikokeilut Kesäkodilla ja syyskuussa ollut esteetön nuotioretki olivat molemmat pidettyjä tapahtumia. Luontotapahtumia ollaan suunniteltu ensi vuodeksikin.

Kesä on takanapäin ja onhan tässä taas odottamista monen monta kuukautta kunnes taas kesässä ollaan. Mutta ettei mene vaan odotteluksi niin nautitaan syksystä, siihen on monensorttista toimintaa tarjolla. Tiedot niistä löydät tästä lehdestä. Kohdataan.

Voi hyvin! -eevis



Eevis kalakisoissa Kesäkodilla 23.8.2023

kuva: Pirkko Kilpeläinen

Järjestöpäivät

Invalidiliiton järjestöpäivät pidettiin 23.-24.9. Helsingissä. Paikanpäälle yhdistyksistä saattoi osallistua yksi edustaja, etäyhteydellä useampikin. Tilaisuus oli näin ns.hybridi.

Teema: Miten kasvatat yhdistyksesi veto-voimaa nyt ja tulevaisuudessa.

Paikalla olleet jaettiin eri pöytiin ja näin varmistettiin, että naapurissa istui uusia tuttavuuksia. Pöydittäin paneuduttiin unelmayhdistysten tulevaisuuden näkymiin. Apuna oli unelmien puut, joiden tyhjille oksille pöytäkunnat saattoivat lisätä omat uudet mahdolliset käyttöön otettavat ideat. Paljon tuli jänniä toimintatapoja, joita voidaan pohtia ja soveltaa omissa toimissamme.

Mukaan mahtui muutama pidempi puheenvuoro, joiden pohjalta sai esittää kysymyksiä ja kommentteja. Lisäksi oli paneelikeskustelu "Vetovoimainen yhdistys". Keskustelijoina olivat Lyhytkasvuiset-Kortväxta ry:n, Rovaniemen -, Joensuun - ja Kotkan seudun Invalidien edustajat. Näillä järjestöillä oli toteutettu erilaisia suunnitelmia.

Invalidiliiton sääntöuudistusta valotti liittovaltuuston puheenjohtaja Anni Täckman. Tähän ruliinssiin päästään yhdistyksinä vaikuttamaan useampaan otteeseen ennen kuin säännöt vahvistetaan.

Mahdollinen suora jäsenyys liittoon puhutti järjestöpäivien osallistujia. Suoraan ei kukaan ollut vielä tätä hyväksymässä. Asiaa varmasti puidaan pitkään monestakin kulmasta.

Toisen päivän aiheena oli Alue toiminta. Jälleen meidät oli jaettu ryhmiin, etäosallistujat muodostivat oman. Jokaisella ryhmällä oli oma vetäjä, joka toimi myös sihteerinä.

Keskustelu kävi vilkkaana. Yhteistyö naapuriyhdistysten kanssa ennen ja tulevaisuudessa puhutti. Tietoa alueellisista tapahtumista toivottiin enemmän. Viestintää tuetaan ja kannustetaan liiton puolelta. Ennen ryhmien yhdistämistä piti purkaa oman alueryhmän aikaansaannokset. Aika kului siivillä ja kohta kokoonnuttiin kaikki samaan yhteen.

Tilaisuus oli oikein mukava. Paljon uusia kontakteja luotiin, varsinkin kun joka kerta pöytäseuruetta muutettiin.

Loppukommenttina todettiin, että vastaavia tapaamisia saisi olla enemmän.

terveisin Kirsti Paavola



Etelä-Suomen alueen järjestöasiantuntija Aapo Rantanen, Kirsti ja johtava järjestöasiantuntija Mirva Kiiveri

Syyskokouskutsu

Hallitus kutsuu koolle sääntömääräisen syyskokouksen sunnuntaina 19.11. klo 13.

Paikkana lounasravintola Munckinkulma, Munckinkatu 65, Hyvinkää.

Tarjolla keittolounas ja kahvit klo 12 alkaen.

Ruokailun vuoksi toivotaan ilmoittautumista pe 3.11. mennessä.

Lämpimästi tervetuloa!

Joulujuhla



Joulujuhlaa vietetään perjantaina 8.12. klo 13 opetusravintola Kruunussa, Kauppalankatu 16, Hyvinkää.

Tarjolla on kolmen ruokalajin jouluateria pöytiin tarjoiltuna.

Ohjelmassa musiikkiesitys ja arpajaiset. Halutessasi voit tuoda joulupaketin, arvo n.5e, niin saat tontulta paketin itsellesi.

Hinta 15 euroa/jäsen.

Maksu 17.11. mennessä Hyvinkään Invalidit ry:n tilille FI14 4260 1220 0665 39, viite 2422.

Ilmoittautuminen 17.11. mennessä.

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen p 046 6446 121 /Kirsi tai jasensihteeri.hyvinva@gmail.com,

jompaankumpaan tai molempiin, vaikka samalla kerralla.

Voit vaikuttaa uneesi

Hyvinkään Invalidit pyysi unettomuusterapeutti **Susan Pihliä** kertomaan unesta ja unettomuudesta. Tilaisuus oli kaikille avoin.

Tarvitsemme unta elimistön elpymiseen ja psyyken lepoon. Aikuisen unentarve on keskimäärin noin 7–8 tuntia yössä. Unettomuus on yleistä ja normaalia, mutta jos se jatkuu yli neljä viikkoa, kannattaa kokeilla ensisijaisesti lääkehoitoa uniterapiaa.

- Voimme tehdä itse paljon unemme eteen, sanoo unettomuusterapeutti Susan Pihl. Kannattaa miettiä, mistä huono uni johtuu. Itse voi vaikuttaa kiireeseen, ylivireyteen ja hankkia mieleisen patjan ja tyynyn. Unta häiritsevät tekijät pitää pyrkiä hoitamaan pois mielestä.

Älä yritä ratkaista huolia yöllä! Keinoksi Susan Pihl ehdottaa vartin huolihetkeä päivällä. Kannattaa kokeilla. Laita huolet paperille ja pohdi voitko itse tehdä asioille jotakin. Ihmettelemään unettomuutta ei kannata jäädä. Sitä voidaan hoitaa ja ainakin lievittää.

Susan Pihlin mukaan tärkeitä asioita nukkumisen kannalta on, että opettelee säännölliseen nukkumiseen.

- Pidä unirytmisi säännöllisenä, hän painottaa. Älä ota pitkiä päiväunia. Yöllä

ei kannata katsella vähän väliä kelloa, jos ei nukahda vartin jälkeen niin kannattaa ottaa peitto ja tyyny kainaloon ja mennä sohvalle katsomaan TV:tä tai lukemaan. Sänkyyn voi palata, kun alkaa taas nukuttaa.

lisää tietoa: uniliitto.fi

teksti ja kuva: Pirkko Kilpeläinen



Susan Pihl

***Auta unta,
niin uni auttaa sinua.***

uniliitto.fi

Pieni ele -keräys

Pieni ele -keräys (ent. Vaalikeräys) toteutetaan vaalien yhteydessä ja siinä kerätään lahjoituksia kotimaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyvinvointiin. Keräys on toiminut yhtäjaksoisesti vuodesta 1907 lähtien.

Kantarin tutkimuksen (v.2023) mukaan lahjoittajat pitivät asiana, että kerääjät itse hyötyvät tuotoista.

Keräysvaroista puolet jää suoraan keräyspaikkakunnalle ja puolet ohjautuu valtakunnalliseen potilasjärjestötyöhön. Yhdistyksen saamat keräystuotot muodostuvat keräystuntien mukaan.

Pieni ele -keräys toteutetaan vapaaehtoisten lipaskerääjien voimin. Iso määrä jäseniämme antoi arvokkaan panoksensa keräyksen onnistumiseksi.

Lipaskerääjien kommentteja:

- Mukavia kohtaamisia.
- Kuuluu vaaleihin.
- Ilo olla mukana.
- Perinne.

Lämmin kiitos jokaiselle!

Kerätyt varat yhdistys käyttää jäsenten virkistykseen, esim. teatteri- ja konserttimaksujen tukemiseen.

Ensi vuonna järjestetään presidentinvaalit tammi-helmikuussa (mahd. 2 kierrosta) ja EU-vaalit kesäkuun alussa. Toivomme jälleen vapaaehtoisia mukaan!

Yhteyshenkilö: **Kirsti Paavola**, p. 040 522 9657
sähköposti kirsti.paavola@polioliitto.com.

***"Lahjoituksilla onnea,
tukea ja turvaa"***

Pieni ele -sivusto



Keräysvastaava Kirsti "Kikka" Paavola



Sanna ja Kari Sarja



Tarja Juvonen

Kouruboccia vaatii analyttistä ajattelua

Jäsenemme **Vivi Virtanen** on pelannut parabocciaa (lausutaan bozza) vasta pari vuotta, mutta on tällä hetkellä lajin hallitseva suomenmestari.

Vivi pelaa BC3-luokassa, joten hän saa käyttää apuvälineitä ja peliavustajaa. Hän käyttää kourua, jonka avulla pallo saadaan kentälle, sekä kypärää, johon kiinnitetyllä teleskooppivartisella tikulla hän työntää pallon kourusta alas (kts kuvat).

Peliavustaja on välttämätön. Hän asettaa kourun Vivin ohjeiden mukaan, mutta hän ei saa katsoa kentälle eikä puhua Viville pelin aikana. Samoin peliavustaja asettaa Vivin valitseman pallon oikeaan asentoon kourun yläpäähän. Pallon valinta on tärkeää. Vivillä on käytössään 6 erilaista palloa (hyvin pehmeä, pehmeä, melko pehmeä jne). Vivin on tiedettävä, miten erilaiset pallot liikkuvat kourussa. Tämä tieto on saatu pitkäjänteisellä harjoittelulla. Kotiedot saavat olla paperille kirjattuina pelissä mukana, joten niitä ei tarvitse muistaa.

Lisähaasteena on aika, kourun asetteluun ja muihin valmisteluihin saa käyttää tietyn ajan. Pelitilanteessa Vivin, peliavustajan ja kourun on pysyttävä ruudun sisäpuolella (kts kuva).

Kun kouru ja valittu pallo on asetettu paikoilleen, Vivi työntää kypäräänsä kiinnitetyn kepin avulla pallon kourusta kentälle. Kourun oikea asento ja pallon työntäminen oikealla voimakkuudella ovat erittäin tärkeitä lopputuloksen kannalta.

Pelaajan on pystyttävä arvioimaan mahdollisimman tarkasti, miten kouru on asetettava, millainen pallo on valittava ja millaisella voimakkuudella palloa on työnnettävä eli hallittava pään liikkeet, jotta pallo osuisi kentällä juuri oikeaan paikkaan.

Kouruboccia vaatii pelaajalta analyttistä ajattelua, keskittymistä, hyviä hermoja ja saumatonta yhteistyötä peliavustajan kanssa. Vivillä on onneksi ollut sama peliavustaja, **Viivi Pohjasniemi- Läntelä**, koko ajan. Naisten kemia tuntuu toimivan paremmin kuin hyvin.

Kisoissa käytettävät pelivälineet tarkastetaan ennen jokaista peliä. Esimerkiksi palloista tarkastetaan, ettei niiden sisällä ole magneetteja. Pelaaja sekä peliavustaja ovat sitoutuneet dopingsääntöihin.

Tällä hetkellä Vivi harjoittelee Validia Helsingissä joka toinen viikko. Talven aikana hän voi siirtyä harjoittelemaan Kipinään, kuten viime kesänä. Vivi harjoittelee lisäksi kotona pelivideoita analysoiden. Samoin tärkeää suunnittelutyötä voi tehdä kotona.

Vivi on kunnianhimoinen pelaaja, pääta-voitteena on Paralympialaiset v. 2028. Sitä ennen välitavoitteina EM-kisat v 2025 ja MM-kisat v. 2027.

Vivi on valoisa, ystävällinen ja aktiivinen nuori nainen. Kilpailu-uran lisäksi hän työskentelee osa-aikaisena graafisen sisällön tuottajana Villa Artussa ja harrastaa laulua Solina-kuorossa, tietokone-pelejä ja lukemista. Perhe ja kummilapset ovat hänelle tärkeä voimavara.

Paraboccia on Suomessa vielä kovin tuntematon laji. Esimerkiksi Iso-Britanniassa, Portugalissa, Australiassa ja Aasian maissa laji on huomattavasti tunnetumpi.



Lähikuva Vivin kypärästä. Kuva Rotterdam 2023, European Para Championships -kisat

kuvat Vivin Virtasen arkisto

teksti Matti ja Kirsi



Kuvassa näkyy sijoittuminen ruutuun sekä Vivin ja peliavustajan työskentely. Kuva Kroatia kevät 2023, World Boccia Challenger -kisat. Vastustajana Brasilian Evelyn de Oliveira. Hänen ranking sijoitus 9, Vivin 36.



Peliavustaja Viivi Pohjasniemi-Lähtelä asettaa palloa Kouruun, Kuva Kroatista, kevät 2023.

Käsipyöräilystä tuli Markon laji

Jäsenemme, hyvinkääläinen **Marko Kovalainen** on harrastanut liikuntaa lapsuudesta asti, mm. hiihtoa ja salibandyä. Kilpailuvietti on aina ollut vahva.

Teini-iässä Marko siirtyi motocrossin pariin menestyen siinä hyvin. Vakava onnettomuus katkaisi uran. Kuntoutuminen ja oman lajin etsiminen kesti joitakin vuosia. Marko löysi sattumalta käsipyöräilyn. Se oli menoa saman tien. Treenaaminen tuotti taas mielihyvää ja miehellä on tähtäin korkealle.



Tällä hetkellä Marko harrastaa käsipyöräilyä tosissaan ja kilpailee luokassa H3. Ajokilometrejä kertyy vuositasolla 10 000-12 000 km. Harjoituslenkkien pituus on 40-100 km, keskinopeus harjoituksissa on reitistä ja treenistä riippuen 26-35 km/h. Lisäksi talvikaudella Marko käy kuntosalilla sekä treenaa, ja tietysti kilpailee kavereiden kanssa virtuaalisesti. Käsipyörän etupyörä poistetaan ja pyörästä tehdään

paikallaan pysyvä ”kuntopyörä”. Ajaessa seurataan näytöltä virtuaalisesti maastoa, jossa ajetaan ala- ja ylämakiä, tasaista jne. Näyttöön kytketään mukaan yksi tai useampi pyöräilijä ja kisa on valmis.

Marko harjoittelee paljon Belgiassa, jossa laji on tunnettu. Tiet ovat hyvässä kunnossa ja erikokoisia kisoja järjestetään runsaasti. Suomessa hän harjoittelee pienehköillä teillä, joissa ei ole runsaasti liikennettä eikä raskasta liikennettä. Silti ajoittain on haasteita autoilijoiden kanssa, vaikka Markon pyörässä on valot ja heijastimet.

Käsipyöräily vaatii ennen kaikkea vahvoja käsilihaksiä. Harjoitusten ja kisojen jälkeen huolellinen venyttely on tarpeen ja se on riittänyt Markolle lihashuolloksi. Kisoissa tarvitaan taktista ajattelua, keskittymiskykyä ja vahvaa halua kilpailla.



Välineiden merkitys on suuri. Markolla on sama käsipyörä harjoitus- ja kisakäytössä. Se painaa hieman alle 9 kg titaani-,

hiilikuitu- ja alumiinikomponenttien ansiosta.

Käsipyörään on tehty oikeat säädöt (esim. istuin, pää-/hartiaseutu, kahvojen etäisyys) juuri Markon vartalolle. Tällöin ajaessa ei tule turhia iskuja vaan ajo on mahdollisimman pehmeää. Pyörien ilmanpainetta säädetään maaston tai radan mukaan.



Matkustettaessa pyörä puretaan ja pakataan tukevaan kuljetuslaatikkoon.

Käsipyörälle on kisoihin määritelty mitat, esim. sallittu leveys. Näitä tarkistetaan satunnaisesti. Samoin kisaajat voidaan dopingtestata.

Kisakausi kestää maaliskuusta syyskuuhun. Marko osallistui viimeksi Berliinin maratonille ja sijoittui kuudenneksi.

Mahtava päätös kaudelle!

Markon tavoitteet ovat korkealla. Jos kisapaikka ei aukea v.2024 Paralymp-

pialaisiin, tavoite on v. 2028 Paralympialaiset.

Käsipyöräilijöiden keski-ikä kisoissa on 40-50 vuotta, miehiä on enemmän kuin naisia. Laji on tunnettu mm. Italiassa, Belgiassa, Saksassa ja Hollannissa. Suomessa tunnettuus ei ole kovin laajaa ja uudet harrastajat ovat tervetulleita.

Liikuntavälinekokeilussa 17.6. Kesäkodilla saimme kokeilla manuaalista käsipyörää. Lisätietoa käsipyörästä ja muista apuvälineistä sekä niiden lainausmahdollisuuksia löytyy www.valineet.fi.

kuvat: IlseVDB

teksti: Kirsi



Kuva: valineet.paralympia.fi -sivusto, vuokrattavissa Helsingistä.

Kesäkodin suurimmat remontit kevät 2023

Kaivettiin auki jätevesikaivoon 1. ja 2. mökistä tuleva viemäri kaivoon tulevan ylimääräisen veden takia. 2. mökin viemäri oli tehty huonolla liitoksella, josta pääsi ylimääräistä vettä ja samoin kaivoon oli jätetty tukkimatta ylimääräinen vanhan viemärin liitännä asianmukaisesti. Näistä johtuen aiheutui kuluja kaivon ylimääräisten tyhjennysten vuoksi.

Porakaivon paineventtiili hajosi ja sekin oli asennettu huoltamisen kannalta mahdollisimman paikkaan. LVI Lehtimäki korjasi asennuksen asianmukaiseksi.

Keittiön vesiboileri meni rikki ja uusi asennettiin ulos, sillä boileri ei voi olla lattiakaivottomassa tilassa.

Jari, Juha ja Sami Matikainen tekivät uuden terassin vessojen edestä boccia-kentän suuntaan, tästä heille erittäin suuret kiitokset!

Kesäkodin kunnossa- ja ylläpitoon tarvitaan aktiivisia henkilöitä, tällä hetkellä kaikki kaatuu liian pienelle vapaaehtoisten porukalle.

Tule mukaan toimintaan!

JT



Remonttimiehet työssä

kuva: Juha Matikainen

Talkoot

Talkoot järjestettiin 20.5. ja 9.9.

Toukokuussa aluetta laitettiin kuntoon talven jäljiltä. Siivoamista riittää sisällä ja ulkona. Syyskuussa siivottiin kukat pois, siirrettiin kesäkalusteet talvisuojaa jne.

Jokainen osallistuu voimiensa ja kykyjensä mukaan. Jokaiselle löytyy tekemistä. Lopuksi tietysti talkoosauna lämpenee.

Kiitos kaikille, tervetuloa ensi vuonna!



Talkoolaiset työnjaolla.20.6.

kuva: eevis

Koulutusta Kesäkodilla

Kesäkodilla suoritettiin palotarkastus toukokuussa. Paloturvallisuuden parantamiseksi tehtiin pieniä muutoksia, mm. siirrettiin roska-astia aiempaa kauem-maksi palavasta materiaalista. Mökkeihin hankittiin sammutuspeitteet ja oviin laitettiin toimintaohjeet tulipalon syttyessä. Sammuttimet huollettiin ja palovaroittimet uusittiin. Lisäksi Kesäkodille laadittiin pelastussuunnitelma.

Hyvinkään VPK järjesti alkusammutus-harjoituksen, jossa saimme harjoitella sammutuspeitteen ja vaahtosammuttimen käyttöä.



Päivi harjoittelee sammutuspeitteen käyttöä.

kuva: eevis

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) kouluttaja Teemu Jokelainen piti Pysytään pinnalla -koulutuksen. Käytännönläheisen teoriaosuuden jälkeen saimme harjoitella pelastusrenkaan heittämistä veteen sekä elvyttämistä ja painesiteen sitomista. Koulutuksen jälkeen rantaan hankittiin yksi turvapoiju uimareille, toisen saimme lahjoituksena.



Kouluttaja Teemu Jokelainen

kuva: Pirkko Kilpeläinen

teksri: Kirsi



Avajaiset

Kesäkauden avajaisia vietettiin lauantaina 27.5. Lipunnoston jälkeen hallituksen puheenjohtaja **Eeva-Liisa "eevis"**

Vanha-talo toivotti jäsenet tervetulleiksi yhteiselle Kesäkodille ja toivoi jokaisen saavan kesän aikana muistoja, joita voi muistella talven mittaan, yksin ja yhdessä.

Perinteiseen tapaan saimme nauttia **Hyvinkään Työvään Mieskuoron** esityksestä. Monien mielestä oikea kesä alkaa lipunnoston ja Mieskuoron laulun myötä Usminjärven rannalla. Avajaiset jatkuivat kahvitellen, saunoen, grillaten ja alkukesästä yhdessä nauttien.



Lipunnosto, taustalla Hyvinkään Työvään Mieskuoron laulajia.

Kesäkodin Usmiina

Kesäkodille hankittiin uusi vene. Hallitus järjesti leikkimielisen kilpailun, jossa jokainen sai ehdottaa veneelle nimeä. Ehdotuksia tuli runsaasti, iso kiitos kaikista!

Nimitoimikunta (eevis, Jussi, Kikka, Päivi) valitsi kuusi ehdotusta jatkoon. Näistä jäsenet saivat äänestää suosikkiaan. Jatkoon pääsivät: Laine, Ms Usmi, Soutavi, Usmiina, *Usmin Joutsen* ja Usmitar.

Tasaisen kisan voitti **Usmiina**, jota ehdotti Leena Marjoniemi. **Onnittelut Leena!**



Matti Aranko ja Usmiina-vene.

kuvat: eevis ja Pirkko Kilpeläinen

teksti: Kirsi

Reilusti osallistujia

Kalakisoissa

Perinteiset kalakisat pidettiin elokuun loppupuolella, tällä kertaa melko hyvässä säässä. Kisoissa oli reilusti osanottajia ja myös nuoria kalastajia. Kiitos **Nea**, **Neela** ja **Nelli** 😊.

Sarjojen voittajat palkittiin sika-nauta -säilykkeillä (tutumminkin nötkötillä) ja kakkoiset sekä kolmoset tonnikala-säilykkeillä.

Naisten sarja:

Pirjo, 135g

Niina, 123g

Terttu, 54g

Miesten sarja:

Mauno, 512g

Taisto, 235g

Matti, 100g

Paljon onnea !



Seisomassa vas. Tuula, Mauno, Matti, Taisto.
Istumalla vas. Nea, Pirjo, Nella, Niina.

kuva: Pirkko Kilpeläinen, trksti: Kirsi

Juhannus Usminrannalla

Kesällä pääsimme taas perinteiseen tapaan juhlistamaan jäsenistön voimin juhannusta! Sää oli mitä mainioin juhlintaan, sauna ja järvi olivat vilkkaassa käytössä. Päivä alkoi lipunnostolla laulujen kera, jonka jälkeen **Matti Aranko** toi hallituksen terveiset juhlaväelle.

kuva: Tuomas Kivinen, teksti: Sami Matikainen



Juhannusyön rauhaa

Hiljaisuus on laskeutunut juhlien jälkeen. Kuva otettu juhannusyönä sup-laudan päältä Usminjärveltä.



Puutarha Lindströmin lahjoittamia kukkia.

kuva: Pirkko Kilpeläinen

Soveltavaa luontoliikuntaa

Pääsimme kokeilemaan soveltavan luontoliikunnan apuvälineitä Kesäkodilla **Risto Karjalaisen** ja **Henri Arolan** avustamina aurinkoisena ja helteisenä lauantaina kesäkuussa.

Usminjärvellä pääsimme sup-lautailmaan ja melomaan ilmatäytteisellä kajakkikaksikolla.



Soveltavaa sup-lautailua Usminjärvellä

Katamaraani mahdollisti Usminjärven kauneudesta nauttimisen kuuden hengen porukalla (kuva kannessa). Kävimme mm. katsomassa, miten hienolta Kesäkoti näyttääkään vastarannalta. Ainakin yksi porukka lauloi meloessaan auringon paisteessa.

Ranta-alueella saimme kokeilla erilaisia maastopyörätuoleja sekä noja- ja käsipyörää. Apuvälineillä pääsi avustetusti myös Kesäkodin tunnetusti jyrkän mäen päälle. Uskomatonta! Yhdellä pyörätuolilla pääsi avustetusti rantaveteen. Tästä on tarvittaessa helpompi avustaa henkilö kanoottiin tmv. vesiliikuntavälineeseen. Samaisella pyörätuolilla pystyi ison ja jäykän etupyörän

ansiosta menemään hyvinkin hankalaan maastoon avustetusti. Ko. pyörätuolia ei pysty itse kääntämään.



Maastopyörätuolilla pääsee rantaveteen.

Alla olevan kuvan maastopyörätuolia ei kelata ("pyöritetä") vaan pumpataan. Pumpkausliike mahdollistaa hyvän istuma-asennon kelausta paremmin. Pyörätuolia ohjataan oikealla kädellä ja sen saa kääntymään hyvin pienessä tilassa.



Pirkitta kokeilee maastopyörätuolia, Henri Arola opastaa.

Nojapyörä mahdollistaa pyöräilyn myös esim. tasapainon heiketessä.

Tapahtuma oli kaikille avoin ja olimme kutsuneet paikalle lisäksi jäseniä naapuriyhdistyksistämme. Kävijöitä ja iloista vilskettä riitti koko päivän ajan.

Päivi hääri keittiössä huolehtien, että liikuntapäivään osallistujilla riitti janojuomaa, kahvia ja pientä purtavaa. **Hannu** paistoi lettuja ja grillasi makkaraa. **Terttu** huolehti arpojen myynnistä. **Matti** saunan lämmityksestä ja **Eevis** kaikkien viihtymisestä.

Päivä tarjosi meille uusia hienoja elämyksiä. Moni oli jo kuvitellut, ettei voi enää sup-lautaila, pyöräillä tai liikkua maastossa, mutta sai todeta "Minä pystyn!". Osaavien henkilöiden opastamana ja oikeilla välineillä onnistuu.

Lähdimme kotiin hymy huulilla monta kokemusta rikkaampana. Kiitos Risto ja Henkka!

Päivän toteuttivat

Adventuristo /Risto Karjalainen ja
Retkeilykoulu /Henri Arola.

Apuvälineet:

Paralympiakomitean apuvälinetoiminta
<https://www.paralympia.fi/palvelut/apuvälineet>

Kuvat: eevis ja Kirsti Paavola

teksti: Kirsi

Paralympiakomitean apuvälinetoiminta lainaa pientä päivävuokraa vastaan erilaisia apuvälineitä myös yksittäisille henkilöille. Lainauspisteitä on eri puolilla maata. Kaikista toimipisteistä ei ole saatavilla kaikkia apuvälineitä. Hyvinkäätä lähin toimipiste sijaitsee Helsingissä.

Ravintola Spoon Kytäjä

- * Lounas kaikkina viikonpäivinä klo 11-16.
- * Á la Carte -annoksia klo 15 alkaen.
- * Vappu-, äitien- ja isänpäiväkattauksia.
- * Kokouspaketit ja catering-palvelut ympäri vuoden.
- * Pikkujoulut 10-110 hlölle, eroavat perinteisestä.

Varausta voit tiedustella kytaja@ravintolaspoon.fi tai p. +358 41 311 2714. Tutustu lisää tarjontaamme

www.ravintolaspoon.fi/kytaja-spoon tai skannaa ilmoituksen QR-koodi.

Meille saavut esteettömästi, inva-wc löytyy.

Sijaitsemme upeissa luonnon maisemissa.

Avoinna joka päivä ajkukeväästä marraskuun alkuun.

Lämpimästi tervetuloa!

os. Kytäjantie 1256, 05720 Hyvinkää



Kaunis valhe ja yhteislaulua

Heinäkuun alussa Kesäkodin tupa täyttyi 1900-luvun alkupuolen sävelistä. Duo Kaunis valhe (**Liisa Sunila**, sopraano ja **Olli Yli-Harja**, baritoni, haitari) esitti meille mm. Unto Monosen ja Elviksen musiikkia sekä italialaisia ja espanjalaisia sävelmiä.

Musiikki toi monen kuulijan mieleen lapsuus- ja/tai nuoruusmuistoja. Uudet sovituksot tutuista kappaleista tarjosivat upeita elämyksiä.

Elokuussa lauloimme kotimaisia tuttuja ja tunnettuja lauluja **Raimo Katajamäen** johdolla.

Molempiin tilaisuuksiin olimme kutsuneet paikalle naapuriyhdistysten jäseniä. Musiikkiesitysten jälkeen vaihdoimme kuulumisia kahvikupposen äärellä.



Yhteislaulua Kesäkodin tuvassa

kuva eevis, teksti: Kirsi



Duo Kaunis valhe, Liisa Sunila ja Olli Yli-Harja

kuva: Pirkko Kilpeläinen

Terveystenhoidollista jalkahoitoa, hemmottelua unohtamatta!

Tarjoan yksittäistä jalkojenhoitoa, huomioiden asiakkaan sairauksien tuomat ongelmat jalkaterän alueella.

PALVELUT:

- perus jalkahoito
- vaativimmat jalkahoidot
- jalkojen hieronta
- hemmottelu jalkahoito

Varaa aika verkossa
www.jalkahoitolamerja.fi
tai soittamalla
puh: 041 313 5787

Voit maksaa jalkahoidon myös ePassi hyvinvointiedulla.

Tervetuloa!

Jalkahoitola Merja Mäenpää

Kauppalanenkatu 2, Kassakuja
05800 Hyvinkää

Hoitolaan on esteetön kulku suoraan katutasolta.

M.M



Jäämät hyötykäyttöön

Yhden Onnensillan viimeisten yhteistapahtumien aikana idearikas kässäkerhomme sai esitellä kierrätysmateriaaleista valmistettuja tuotteita, joita olikin laidasta laitaan.

Näyttillä oli farkuista tehtyjä grillikintaita, sekä ristipistotöihin yhdistettyinä kasseja, läppäri-laukkuja, säilytyskoreja ja tyynyjä. Mukana oli myös vanhoista lakanoista kudottuja poppanaliinoja monen mittaisia ja värisiä.

Sairaalan lastenosastolle meneviä pehmoleluja, keskospeittoja, ambulanssipeittoja, mustekaloja ja langanlopuista tehtyjä leivonnaisia, joita teemme pikku potilaille.

Näissä kaikissa tuotteissa materiaalit on saatu lahjoituksina. Ihanaa, kun on mistä tehdä!

Tarve hyväntekeväisyydelle kasvaa koko ajan. Kässäkerholaiset ovat sydämellään mukana tässä työssä.



Sirkka (vas.) ja Kirsi huovuttamassa.



Kässäkerhon vetäjä Seija.

Neulahuovutusta

Huovutusta päästiin kokeilemaan Kesäkodilla. Kiinnostuneita oli parikymmentä ja **Annelin** opastuksella saimme syventyä huovuttamisen saloihin. Nuorin, erittäin innokas huovuttaja oli mumminsa mukaan päässyt 6-vuotias poika, iäkkäin n. 80 v. Homma siis sopii ihan kaikille ikään ja kokoon katsomatta.

Valmista syntyi paljon, mm. istuin- ja pannunalusia, muumitauluja, hattukoristeita ja Pikku Myyn kasvot.

Kaiken kruunasi kahvitarjoilu sekä makein, että suolaisin herkuin. Monesta suusta kuului, että huovutuspäivä pitää uusia. Toivottavasti saamme sen ensi kesänä!

Kiitos järjestäjille!

tekstit: Seija Lehto

kuvat: Pirkko Kilpeläinen

Jäsenpäivä

Jo perinteeksi muodostunutta Jäsenpäivää vietettiin 2.9. Kesäkodilla. Aluksi hallitus esittäytyi ja kertoi, millaista toimintaa yhdistys tarjoaa syys- ja talvikaudella. Vaihdettiin kuulumisia kuluneesta kesästä. Onnistuiko jäsenistö luomaan itselleen muistoja, kuten **eevis** toivoi avajaisissa? Monen muistojen reppu oli kasvanut.

Päivi Kärnä oli ahertanut aamusta asti ja saimme nauttia 3 ruokalajin aterian loppukesän satokauden raaka-aineista. Ja myöhemmin vielä kahvit kera omenapiirakan. Maukasta oli, *kiitos!*



Päivi ja Sirkka

Sauna oli lämmin, totta kai. Osa kävi uimassa ja bocciaakin muutama ennätti pelaamaan, kunnes sadekuuro yllätti.

Haitaristi **Marika Löytty** soitti, lauloi ja laulatti. Marika oli koonnut 30 kappaleen lauluvihon, josta sai valita toivomiaan lauluja. Mm. Daa-da daa-da, Satumaa, Hummani hei ja Anna mulle tähtitaivas kajahtivat ilmoille tuvassa.



Haitaristi Marika Löytty

Ilmassa oli hiukan haikeutta kesäkauden loppumisesta, kuten aina. Onneksi on monenlaista mukavaa toimintaa tiedossa kaupungissakin.



Kuvat: eevis ja Pirkko Kilpeläinen reksti: Kirsi

Esteetön nuotioretki

Vietimme aurinkoista ylkoilupäivää Härkävehmaansuon esteettömällä nuotiopaikalla (kuva kannessa) syyskuussa.

Kaupunki oli nostanut paikan edessä olevan puomin ylös, joten invataksella pääsi lähelle.

Saimme nauttia maistuvasta eräruoasta, kiitos **Risto** ja **Elisa**. Riisipiirakoita kuusenkerkkävoilla, tomaattikeittoa lisukkeina karamellisoitua sipulia sekä siemensekoitusta ja vielä aroniapaistosta jälkiruoaksi. Lopuksi vielä nokipannukahvit, totta kai. Ulkona hyvässä seurassa ruoka maistuu vielä paremmalta.

Kiitos!

Meillä oli mahdollisuus harjoitella solmuja ja opetella tulentekoa Elisan opastuksella. Elisa oiti meille myös luontoaiheisen tietovisan, joka olikin melko kinkkinen.

Kokeiltava oli yksi maastopyörätuoli, jolla oli mahdollisuus liikkua metsätiellä ja hieman myös metsässä. Upea kokemus!

Iloisin mielin ja vatsa täynnä hyvää ruokaa lähdimme kotiin. Paikka on kaunis ja rauhallinen, lisäksi esteetön ja mukavan lähellä. Mietimme jo seuraavaa retkeä nuotiopaikalle.

Päivän meille toteutti Adventuristo /Risto Karjalainen apunaan Elisa Vesterinen.



Elisa Vesterinen ja Risto Karjalainen.



Elisa opettaa tulentekotaitoja.



Vas. Erika, Helena, Taru ja Anita.

kuvat:eevis teksti: Kirsi

Vammaisneuvostomme toimii

Vammaisneuvoston tehtävänä on vaikuttaa siihen, että vammaisten ihmisten tarpeet huomioidaan niin suunnittelussa, päätöksenteossa kuin seurannassa kaikilla kaupungin hallinnonaloilla. Vammaisneuvosto tuo itse aktiivisesti esille havaitsemiaan epäkohtia, tekee aloitteita ja antaa lausuntoja.

Vammaisneuvosto ei käsittele yksilöasioita eikä jaa avustuksia. Toimin Hyvinkään Invalidit ry:n edustajana neuvostossa puheenjohtajana nyt jo toista 4-vuotiskautta ja varahenkilöni on ollut koko ajan **Pauliina Luonsinen**. Kaupunginjohtaja on valinnut lisäksi vammaisneuvostoon seitsemän jäsentä ja lisäksi jokaiselle heille varahenkilön kaupungissamme toimivista eri vammaisjärjestöistämme.

Kuukausittaisissa kokouksissa on läsnä myös kaupungin eri toimialojen virkahenkilöitä, jolloin asioita voidaan viedä eteenpäin jo niiden käsittelyn aikana. Ja totta kai voimme kutsua myös muita virkahenkilöitä, jos tarvitsemme heidän tietotaitoa käsiteltävissä asioissa.

Mielestäni yhtenä tärkeimpänä neuvoston tehtävänä on vaikuttaa ympäristön suunnitteluun ja toteutukseen siten, että ympäristö ja julkiset tilat soveltuvat myös vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden tarpeisiin. Tähän liittyen järjestetään vuosittain turvallisuuskävelyitä yhdessä kaupungin eri viranhaltijoiden kanssa. Nämä kohdentuvat eri alueiden kävelyteiden ym. esteettömyyden

kartoittamiseen. Kävelyillä on saatu aikaan useita parannuksia kaupunkimme esteettömyyden parantamiseksi.

Lisäksi käymme neuvoston muutaman henkilön kanssa tutustumassa uusien julkisten rakennusten, kuten Kipinä-talo ja uimalan laajennusosa, esteettömyyteen ja saavutettavuuteen kaavoittajan esittämiin ja ehdottamiimme parannusehdotuksiin. On todella hienoa, että pääsemme vaikuttamaan kaupunkimme esteettömyyteen tätäkin kautta.

Kaupungin tekniikan- ja ympäristön toimialojen kanssa on sovittu uusien kaavoitusalueiden sekä julkisten rakennusten esittelystä jo suunnitteluvaiheessa, jotta voidaan tehdä niihin ehdotuksia esteettömyyden ja saavutettavuuden parantamiseksi. Neuvoston jäseniä kutsutaan myös kaupungin eri työryhmiin. Yhtenä toimii rakennetun ympäristön turvallisuuden työryhmä, johon minut on kutsuttu neuvostomme edustajana.

Vammaisneuvoston toimikausi noudattaa kaupungin valtuustokautta. Päätöksen neuvoston kokoonpanosta tekee kaupunginjohtaja.

Neuvostomme on valinnut kaksi edustajaa myös Keusoten vammaisneuvostoon. Neuvostossa vaikutetaan Keusoten vammaisten asioihin. Toimin siellä toisena neuvostotamme valittuna edustajana ja on todella motivoivaa päästä vaikuttamaan asioihin koko hyvinvointialueella.

Keusoten vammaisneuvosto aloitti samaan aikaan Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa ja on alusta pitäen pystynyt vaikuttamaan suuresti yhdessä virkahenkilöiden kanssa.

Voitte tarvittaessa tuoda asioita vammaisneuvoston käsittelyyn laittamalla sähköpostia minulle;
sannakaisa.patjas@gmail.com

Yhteistyöterveisin,

Sanna-Kaisa Patjas

Invalidiliitto tiedottaa

Kansainvälistä vammaistenpäivää vietetään 3.12.2023 teemalla "Nostetaan henkilökohtainen apu valokeilaan."

Ensi vuoden jäsenlasku lähetetään tammi-kuussa. Sen mukana toimitetaan tiedote yhdistyksen kevätkauden toiminnasta siltä osin kuin toimintaa on tiedossa. Tiedote toimitetaan myös vapaajäsenille.

Lasku ja teidote toimitetaan paperisena tai sähköisenä, jäsenen valinnan mukaan. Jos haluatte muuttaa toimitusmuotoa, ottakaa yhteyttä jasensihteeri.hyvinva@gmail.com tai p. 046 6446 121 /Kirsi.

Uusi vammaispalvelulaki astuu voimaan vasta 1.1.2025.



Vammaisneuvoston pj Sanna-Kaisa Patjas

teksti: Sanna-Kaisa Patjas

kuvat: Pirkko Kilpeläinen

Joulun ruokalahjakortit

Tänä vuonna jokainen **varsinainen jäsen** voi itse hakea lahjakorttia Invalidiliitolta. Aiemmin yhdistyksen hallitus huolehti lahjakorttien hausta ja toimittamisesta jäsenille.

Joulun ruokalahjakortti on arvoltaan 60 euroa ja se on tarkoitettu vähävaraisille vammaisille henkilöille. Jokainen varsinainen jäsen voi itse hakea lahjakorttia suoraan Invalidiliitosta joko puhelimitse tai sähköpostitse. Hakuaika on **3.11.-17.11.2023**.

Ruokalahjakorttien hakemisesta on lisää tietoa sekä puhelinnumero ja sähköpostiosoite IT-lehdessä nro 7, joka ilmestyy 3.11.

Vanhus- ja vammais- neuvosto ovat lakisääteisiä, onneksi!

Vanhukset ovat yhteiskunnan voimavara monella eri tavalla, varsinkin omaishoitajana, kulttuurinkäyttäjinä ja vapaaehtoisina erilaisissa tehtävissä. Näin sanoo Hyvinkään vanhusneuvoston puheenjohtaja Tuula Karhunen.

Vanhusneuvoston Toimintasäännön mukaan neuvoston tehtävänä on seurata, keskustella ja tiedottaa ikääntyvän väestön hyvinvointia ja toimintakykyä edistävien asioiden kehittymistä Hyvinkäällä.

- Hyvinkäällä on ollut vanhusneuvosto vuodesta 2013. Yhteistyö kaupungin, hyvinvointialueen sekä Keusoten alueen vanhusneuvostojen kanssa toimii. Mutta, Tuula Karhunen toivoisi, että neuvoston tietoisuutta saataisiin lisättyä ja kaupunkilaiset ottaisivat enemmän yhteyttä neuvoston jäseniin ikäihmisten asioissa.

- Neuvosto on ihan kaikkia ikäihmisiä varten, ei vain eläkeläisjärjestöjen. Karhunen painottaa. Hän toivoo, että vanhusneuvoston edustaja pääsisi hyvinvointilautakuntaan silloin kun siellä käsitellään vanhusten asioita.

Joissakin kaupungeissa vanhus- ja vammaisneuvosto on yhdistetty.

Hyvinkäällä neuvostot toimivat erikseen. Tuula Karhunen mielestä se on hyvä näin tällä hetkellä. Kummallakin on omat tehtävänsä auttaa kaupunkilaisia.

- Jos saisin hyvältä haltijalta toivoa paria asiaa, niin: Vanhusneuvoston jäsenet olisivat jatkossakin aidosti kiinnostuneita vanhusten hyvinvoinnista, ja toiseksi, että perinteiset viestintäkanavat säilyisivät digitaalisten rinnalla.

teksti ja kuva: Pirkko Kilpeläinen



Vanhusneuvoston pj Tuula Karhunen

Viikkotoiminta

Boccia lauantaisin klo 11:30-13, Puolimatkan koulu, Uudenmaankatu 73.

Yhteyshenkilö Mauri Oksa, p. 0400 162 962.

Kuntosali Lepovilla tiistaisin klo 14-15 ja perjantaisin klo 17:15-19. Torikatu 10.

Yhteyshenkilö Päivi, p. 040 5483 487.

Kuntosali Mäntykoto tiistaisin klo 15-17 ja torstaisin klo 17:30-19, Sähkökatu 28.

Yhteyshenkilö Terttu, p. 040 5702 113.

Käsityökerho torstaisin klo 13-15:30, Nuorisotila Pointti, tila Kookos, Helenenk.21.

Yhteyshenkilö Seija Lehto p. 040 5634 299.

Pulinakahvila on toistaiseksi tauolla. Toiminta jatkuu sopivan tilan löydyttyä.

Tietoja toiminnastamme: Aamupostin ja Hyvinkään Viikon Yhdistykset-palsta, IT-lehti, www.hyvinva.fi, Facebook Hyvinkään Invalidit, Instagram hyvinva ja p. 046 6446 121 /Kirsi.

Onnensillan toiminta on tällä hetkellä aiempaa supistetumpaa ja toimii eri puolilla kaupunkia. Lisätietoja: Onnensillan Toimintaviesti (löydät mm. kirjastosta), www.hyvy.fi tai p. 046 6446 121 /Kirsi.



VEHKOJAN APTEEKKI

Yhteystietoja ja palautteen antaminen

Eeva-Liisa Vanhatalo, puheenjohtaja, taloudenhoitaja

p. 050 4133 163, sähköposti pj.hyvinva@gmail.com ja talous.hyvinva@gmail.com

Kirsti Paavola, varapuheenjohtaja, Pieni ele -yhteyshenkilö

p. 040 5229 657, sähköposti kirsti.paavola@polioliitto.com

Kirsi Vierimaa, sihteeri, jäsen sihteeri

p. 046 6446 121, sähköposti sihteeri.hyvinva@gmail.com ja
jasensihteeri.hyvinva@gmail.com

Otamme mielellämme vastaan palautetta.

Palautetta voit antaa mm. tapahtumissa ja toimintaryhmissä.

Palautetta voit antaa myös kotisivujen palautelomakkeen kautta

<https://www.hyvinva.fi/palautelomake/>



**LÄÄKETIETEELLISELLÄ LASERILLA
TULOKSIA HOITON**

Lääketieteellinen hoitomuoto mm. lihas- ja nivelkipuun, kulumiin, tukisidevammoihin sekä haavojen hoitoon.

Laite on turvallinen sekä helppokäyttöinen.

INVALIDILIITON JÄSENIILLE
1.490 € (norm. 1.590 €)
TAI VUOKRALLE 190 €/KK

LaserWell Oy
Laatua ja osaamista
www.laserwell.fi

Tulevia tapahtumia

- **Jalkaterveysluento ma 23.10. klo 17, pääkirjaston Anton-sali (sisääntulokerros)**
 - Luennoitsijana jalkaterapeutti Anna Katajamäki
 - Luennon kesto n.1h, jonka jälkeen aikaa kysymyksille
 - Saliin pääsee klo 16:30 alkaen
- **Opastusta kuntosalilla 24.10. ja 7.11.klo 14-15, Lepovilla, Torikatu 10**
 - Fysioterapeutti Erja Nikander opastaa niska-hartia-selkä -liikkeitä
- **Ke 8.11. klo 13 vierailu Hyvinkään taidemuseoon ja pullakahvit**
 - Opastettu tutustuminen Mäntymetsän katveessa -näyttelyyn.
 - Ilmoittautuminen 2.11. mennessä p. 046 6446 121 /Kirsi
 - Hinta 4 euroa, maksu käteisellä paikan päällä
- **Sääntömääräinen syyskokous su 19.11. klo 13 (kts. erill. kutsu)**
- **Teatteri Päivölän esitys Kalenteritytöt su 3.12. klo 15, Studio Donner**
 - Ilmoittautuminen 10.11. mennessä p. 046 6446 121 /Kirsi
 - Mahdollisuus tilata väliaikatarjoilu kahvi tai tee ja makea tai suolainen leivonnainen
 - Hinta teatteri 20 euroa/hlö ja halutessasi väliaikatarjoilu 5 euroa/hlö.
 - Maksu 10.11. menn. Hyvinkään Invalidien tilille FI14 4260 1220 0665 39, viite 712
- **Joulujuhla pe 8.12. klo 13 opetusravintola Kruunu (kts erill. kutsu)**

Lisäksi:

La 25.11. klo 10-15 Joulumyyjäiset, Kipinä.

La 16.12. klo 9 Pariboccian pikkujouluturnaus, Puolimatkan koulu





Eläkeläiset saavat arkisin klo 9-14 välisenä aikana hieronnoista -10% edun!

Meiltä saman katon alta kaikki hyvinvointipalvelut:

- perushieronnat / urheiluhieronta
- akupunktio / kuivakuppaus
- purentalihashieronta
- hemmottelu ja erikoishieronnat
- jalkahoidot
- kotihoitotuotteet / kotikäynnit

Voit varata ajan tai ostaa lahjakortin suoraan nettisivuiltamme: www.jumissa.fi

Torikatu 6-8, Hyvinkää / Keskuskatu 16, Riihimäki
asiakaspalvelu@jumissa.fi / Puh. 020 144 2400
Kehonhoito Jumissa



VENTONIEMI



yhtiöt

Kiitos kaikille lehden tekemiseen ja jakeluun osallistuneille!

kannen kuvat: eevis