



Hyvinkään Invalidit Ry
Yhdessä parempaan huomiseen

Hyvinkään Invalidit ry on Invalidiliiton jäsenyhdistys

Jäsenlehti Syksy 2024



**Esteettömyys &
Yhdenvertaisuus**

Tässä lehdessä

- Liikuntalajien kokeiluja
- Kirjailijavieras
- Vinkkejä miten selvitä omin avuin 72 tuntia
- Luontojoogaa
- Voimauttavaa valokuvausta
- Naapureita
- Isot neulotut sukat
- Ja paljon muuta

Mukavia lukuhetkiä!



TIETOKONEHUOLTO
TULOSTINHUOLTO
KOTIKÄYNNIT
ÄLYLAITTEIDEN ASENNUKSET

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

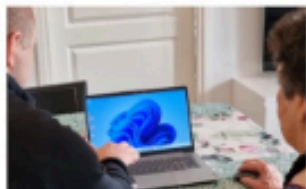
***Tule laitteesi kanssa meille,
pyydä etäapua tai
tilaa asiantuntija kotiisi***

- 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 näppäimistöt



Ergonomiahiiret ja -näppäimistöt



Syyskokouskutsu

Hallitus kutsuu koolle sääntömääräisen syyskokouksen **sunnuntaina 17.11.2024 klo 13.**
Paikkana Onnensilta, Villatehdas, Kankurinkatu 4-6, sisäänkäynti rav.Obelixin vierestä.
Kahvitarjoilu klo 12 alkaen.

Joulujuhla

Joulujuhlaa vietetään **perjantaina 13.12. klo 14-17** lounasravintola Munckinkulmassa,
Munckinkatu 65, Hyvinkää.

Tarjolla on **jouluinen noutopöytä**. Juhlassa yllätysohjelmaa ja arpajaiset.
Halutessasi voit tuoda joulupaketin, arvo n.5e, niin saat tontulta paketin itsellesi.

Hinta 25 e/jäsen ja 40 e/seuralaisena tuleva ei-jäsen.

Maksu 28.11. mennessä Hyvinkään Invalidit ry:n tilille FI14 4260 1220 0665 39,
viite 1313.

Sitovat ilmoittautumiset 28.11. menn. jasensihteeri.hyvinva@gmail.com tai
p. 046 6446 121 /Kirsi. (Sairastapauksissa maksu voidaan palauttaa).



**Lämpimästi tervetuloa
molempiin!**



Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys jäsenemme!

Kesäkausi vaihtui syksyyn. Päättäjäisiä pidettiin elokuun viimeisenä päivänä Kesäkodilla. Vieraaksemme saimme Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen järjestöasiantuntija **Aapo Rantasen**.

Aapo pitää meidät hienosti ajan tasalla liiton kuulumisista ja on meidän tukena asiassa kuin asiassa. -Meidän Aapo! No toki kaikkien Etelä-Suomen 16 muunkin yhdistyksen, ei ihan kokonaan voida omia häntä.

Jäsenlehdessä on muistoja kesältä. Lisää muistoja tehdään syyskauden tapahtumien myötä.

Tässä kuvamuisto Aapon käynnistä ja päätinpä sitten esittää muutaman kiperän kysymyksen kuvassa oleville varapuheenjohtajallemme **Kirsti Paavolalle** kuin Aapolle.

Kikka, mitä syysterveisiä lähettäisit jäsenillemme?

Hyvää syksyä! Paljon mielenkiintoista tarjolla, ehkä jossain tapahtumassa tavataan?

Entäs mikä aforismi tai runo olisi sinusta kiva kertoa jäsenillemme?

Alakoulun lukukirjassa ollut runo on jäänyt mieleeni: "Aurinko lapsia lämmittää pieniä naurusuita, kauniisti lapset leikkikää ei saa kiusata muita."

Siirrytäänpäs sitten kysymyksillä Aapoon.

Miltäs näytti hurlumhei käydessäsi päättäjäisissä Kesäkodillamme?

Oli mukava päästä pitkästä aikaa käymään Kesäkodillanne ja sääkin suosi viimeisen päälle. Meno vaikutti oikein mukavalta ja kivasti oli väkeäkin paikalla. Hienoa että olitte saaneet koko kesäksi talkoolaiset hoitamaan kesäpaikkaanne.

Tulethan uudestaan?

Toki! Pääsääntöisesti panostamme Invalidiliitossa jäsenyhdistysten kouluttamiseen ja toiminnan tukemiseen mm. neuvonnalla. Täysin pelkäksi "byrokraatiksi" en kuitenkaan voi ruveta, vaan on antoisaa tavata jäsenistöä niin yhdistysten kuin alueenkin tapahtumissa.

Minkä aforismin tai runon sinä antaisit meille näin syksyyn?

“Yhteinen tavoite ei vaadi samaa näkökulmaa, vaan sitoutumista matkaan yhdessä.” -Chat GPT

Kiitos Kikka ja Aapo!

Tehdään siis yhdessä, että kynnykset poistuvat, poistetaan myös kynnykset toistemme välisestä kanssakäynnistä ja kohdataan toisemme tasavertaisina, eikä jätetä ketään ulkopuoliseksi. Ollaan ME!

Toivotan oikein hyvää syksyä,
eevis



Vas. Kirsti "Kikka" Paavola, Aapo Rantanen, Eeva-Liisa "eevis"; Vanhatalo

Pieni ele – v.1907 lähtien

Pieni ele -keräys (ent. Vaalikeräys) on kerännyt vaalien yhteydessä lahjoituksia vammaisille ja pitkäaikaissairaille jo vuodesta 1907 lähtien.

Perinteinen lipaskeräys on edelleen ajankohtainen ja onneksi se kuuluu yhä monen äänestäjän äänestysrutiineihin yhtä olennaisesti kuin vaalikalit.

Aina on ilahduttavaa huomata, kun vanhemmat ja isovanhemmat kertovat keräyksen merkityksestä lapsilleen ja lapsenlapsilleen. Voimme luottaa tärkeän perinteen jatkuvan.

Lahjoitukset ovat koko maan tasolla kasvaneet koronapandemian jälkeen. Käteislahjoitus lippaaseen on suosituin lahjoitusmuoto. MobilePay-lahjoitukset ovat nousseet vuosi vuodelta, mutta niiden kokonaisuus on edelleen pieni.

Keräysvaroista puolet jää suoraan keräyspaikkakunnalle ja puolet ohjautuu valtakunnalliseen vammais- ja potilasjärjestötyöhön. Yhdistyksen saamat keräystuotot muodostuvat keräystuntien mukaan. Yhdistys käyttää tuotot jäsenten virkistykseen, kuten elokuviin, konsertteihin ja liikuntaan.

Tämä vuosi oli poikkeuksellinen, oli kolmet vaalit ja siten kolme Pieni ele -keräys rupeamaa. Alkuvuodesta oli peräkkäin presidentinvaalien I ja II kierrokset sekä touko-kesäkuun vaihteessa Euroopan Unionin vaalit.

Seuraava Pieni ele -keräys järjestetään huhtikuussa 2025 kunta- ja hyvinvointialuevaalien yhteydessä.

Lämmin kiitos kaikille vapaaehtoisille lipaskerääjille, materiaalien kuskajille ja Pieni ele-yhteyshenkilö **Kirsti "Kikka" Paavolalle**.



Markku Korvela, kaupakeskus Willa.



Seija Lehto, Hyvinkäänkylän koulu.

Järjestimme helmikuussa Onnensillassa kiitoskahvit keräykseen osallistuneille vapaaehtoisille. Kiitoskahveille osallistui myös muiden yhdistysten lipaskerääjiä. Hyvinkään Pieni ele -vastuuhenkilö **Anneli Karhunen** Mielenterveysyhdistys Verso ry:stä kertoi kattavasti keräyksen järjestämisestä alkaen keräysvuorojen sopimisesta aina rahojen tilitykseen asti. Oli mielenkiintoista saada tietoa tästä mittavasta taustatyöstä.



Kiitoskahveilla vas. Anneli Karhunen ja Kirsti Paavola.

Jouluavustus

Joulun ruokalahjakortit à 60€ vähävaraisille vammaisille tulevat jälleen haettaviksi, Hakuaika on 4.-15.11.2024. HUOM! Jäsenet voivat hakea lahjakorttia suoraan Invalidiliitosta soittamalla tai sähköpostitse.

Avustusta voivat hakea vain varsinaiset jäsenet, joiden jäsenyys on voimassa hakuhetkellä. Lahjakortteja voidaan myöntää vain 1/talous.

Ruokalahjakorttien hakemisen puhelinnumero ja sähköpostiosoite ilmoitetaan jäsenille IT- lehden numerossa 7, joka ilmestyy 1.11.2024.



Konkarikerääjät vas. Mauno Nummila ja Aarre Vänskä kiitoskahveilla.

Kuvat: eevis ja Markku Korvela

Yhdenvertaisuus-pinssi

Yhdenvertaisesti osallisena on Invalidiliiton tavoite, jonka innoittamana syntyi Yhdenvertaisuus-pinssi.

Pinssin kuvio muodostaa harmonisen kuvion, jonka tasapainoinen kokonaisuus kuvaa yhdenvertaista yhteiskuntaa – arvoa, jonka eteen teemme yhdessä töitä. Yhteistyöllä voimme varmistaa, että jokaisella on vapaus liikkua, osallistua ja elää täysipainoista elämää.

Yhdistyksellä on pinssejä myynnissä tapahtumissa koko syyskauden ajan.



72h – selviäisitkö omin avuin?

Miten pärjäisit, jos sähköt olisivat muutaman vuorokauden pois käytöstä? Tai hanavesi olisi saastunutta? Entä jos viranomaiset käskisivät pysyä sisätiloissa ja sulkea ovet, ikkunat ja kaikki ilmastointiaukot?

SPEK 72h/kouluttaja **Päivi Alander** luennoi meille aiheesta maaliskuussa.



Päivi Alander

Päivi kertoi asiasta hyvin käytännönläheisesti ja antoi konkreettisia esimerkkejä esim. miten ruoanvalmistus onnistuu ilman sähköä.

Kaasupatruunalla varustettu keittoalusta-grilli on kätevä ruonvalmistukseen. Se on kooltaan pieni, hinnaltaan edullinen ja kaasupatruunoita voi ostaa erillisinä. On muistettava käyttää keittoalustaa palamattomalla alustalla. Keittoalustaa voi käyttää myös retkellä.



Kaasupatruunoilla toimiva keittoalusta/grilli.

Kotona on hyvä olla paristokäyttöinen radio ja taskulamppu, mielellään useampia. Otsalamppu on kätevä, tällöin jää kädet vapaiksi.

Kuvassa on yhdistetty radio, virtalähde ja taskulamppu, se toimii aurinkokennolla, dynamolla tai akulla. Laitteen hinta on n. 40 euroa.



Yhdistetty radio, virtalähde ja taskulamppu

Kotona olisi oltava kotivaraa. Se ei tarkoita erillistä ruokavarastoa, vaan kotona pitäisi olla jatkuvasti ruokatarvikkeita 72 tunnin eli 3 vuorokauden tarpeen verran. Ruokia käytetään normaalisti ja ostetaan uusia. Kotivaran on tärkeä sisältää ruokia, joita voi nauttia ilman valmistamista tai lämmitystä, kuten kuivahedelmiä ja -leipää.

Myös nesteen riittävästä määrästä on huolehdittava. Jos veden ottaa hanasta ja säilyttää esim. sangossa, vesi ei säily kauaa hyvälaatuisena. Viisasta on ostaa kaupasta vesikanistereita. Kotivarassa on huomioitava mahdolliset ruokarajoitteet ja myös herkut.

Tarvittavien lääkkeiden ja hoitotarvikkeiden riittävyys on varmistettava. Jos tekee kotona itselleen hoitoa, jossa tarvitaan vettä ja/tai sähköä, henkilön oma hoitopaikka huolehtii hoidon toteutuksesta poikkeusoloissa.

On hyvä selvittää, mistä ja miten oman kodin tai taloyhtiön ilmastointi suljetaan. Kerros- ja rivitaloyhtiöissä asukkaiden on hyvä tietää naapureiden mahdollisista toimintarajoitteista ja tarvittaessa auttaa toisiaan mahdollisissa poikkeusoloissa.

kuvat: eevs ja Helena Salovaara

Miten voit pitää huolta muististasi?

Keski-Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja Anu Keränen kertoi konkreettisia vinkkejä muistista huolehtimisiin. Aivoja on hyvä käyttää monipuolisesti ja antaa niille riittävästi lepoa, uni on tärkeää. Monipuolinen ja terveellinen ravinto sekä painonhallinta tukevat myös hyvää muistia.

Kaikenlainen liikunta ja sosiaalinen aktiivisuus ovat tärkeitä. Yhdistystoiminta tarjoaa sosiaalista kanssakäymistä ja usein myös mahdollisuuksia liikkumiseen. Toivottavasti jokaiselle löytyy sopiva ja ennen kaikkea mieluista laji. Kannattaa rohkeasti kokeilla uutta. Ja muistaa hyötyliikunnan merkitys, monenlaiset puutarhatyöt, kauppareissut kävellen, siivoaminen jne.

Muistin harjoittamiseen hyviä tapoja ovat myös mm. lukeminen, musiikki- ja kulttuuriharrastukset, käsityöt, ristikot ja sudokut, opiskelu, luontokokemukset ja toisten ihmisten tapaaminen. Hyvä keino tukea muistia on keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Muistin ja aivotoiminnan riskitekijöitä ovat mm. stressi, väsymys, kitre, päihteet, korkea verenpaine ja kolesteroli sekä päähän kohdistuneet iskut.

Luonto järjestettiin yhteistyössä Hyvinkään Parkinson-kerhon kanssa.

“ Hyvä on elämäni näin
Ystävä kulkee vierelläin
Hänen tukensa minua kantaa
Paljon onnen hetkiä antaa
Tämä päivä, kaikki tässä
Yksi vaiheeni elämässä
Kappaleen matkaa teemme yhdessä
Ilo, tyytyväisyys ja turva tuntuu
sydämessä. ”

- Kati Molin -



Muistiohjaaja Anu Keränen.

Loppu hyvin, kaikki hyvin

Kässäkerhon pitkä, Onnensillan tulipalon aiheuttama tauko päättyi lopulta, vieläpä oikein hyvin.

Sopivan paikan löytymiseen ratkaisevan avun antoivat HYVY ry:n tehonaiset. Saimme Hyvinkään kaupungin Nuorisotoimen tiloista kesään asti jatkuneen kokoontumistilan, jossa toimiva inva-wc sekä hissi. Ne ovat meille tärkeitä.

Ihanaa oli palata normaaliin rytmiin, torstain kässäkerhopäiviin. Me ikäihmiset, nuorisotyöntekijät ja hyväkäyttöksiset nuoret, eli kolme sukupolvea toimimme samoissa tiloissa ilman pienintäkään ongelmaa. Olipa mukava kokemus kaikkiaan.

Uusiakin kerholaisia saatiin, ja yhdessä teimme innolla hyväntekeväisyystöitä Mäntykotoon, johon toivomuksena oli pipoja, lapasia, sukkia, huiveja ja säärystimiä.

Mieleenpainuvinkin tapaus Mäntykodossa oli iäkäs mies, joka ensin sivusta seurasi mummojen iloa saamistaan lämpöisistä asusteista. Lopulta hän surullisena kertoi, ettei koskaan saa villasukkia, kun kengännumerosa on 48. Siihen vastasin, että minulla taitaa olla erään taitavan kerholaisen tekemät sinulle sopivat sukat.

Hoitajan avustamana sukat puettiin hänelle, ja onnen kyneleet valuivat miehen silmistä.

Siitä tietää, että teemme hyvää työtä.



Sairaalan lastenosastolle tehtiin mm. pehmoleluja, sekä täysvillaisia "ambulanssipeittoja", joita tarvitaan erittäin sairaiden lasten siirtoon ambulanssilla toiseen sairaalaan, koska pikkupotilaiden oma lämmönsäätely ei vielä toimi kunnolla. Myös joulumyyjäisiin syntyi paljon myytävää. Toivottavasti pääsemme mukaan Kipinän yhteiseen myyntitapahtumaan.

Kesän aikana on lopultakin varmistunut vakiopaikka uudelle Onnensillalle. Kässäryhmä aloittaa siellä torstaina 5.9. klo 13.00 – 15.30.

Teksti ja kuva: Seija Lehto

Liikuntalajien kokeiluja

Toukokuun 22. päivänä **Onse areenalla** ja Jousikadulla oli tavanomaista enemmän vilskettä. Silloin oli mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntalajeja opastetusti. Aiempaa kokemusta ei vaadittu, innokas mieli riitti.

Osa lajikokeiluista tapahtui sisällä Onse areenalla. Siellä sai kokeilla bocciaa, kourubocciaa, golf-simulaattoria, puhallustikkaa ja tennistä.

Moni yllättyi puhallustikan puhaltamisen keveydestä. Neulamainen tikka puhalletaan puhallusputkella maalitauluun. (kts. kuva).



Puhallustikkaa voi puhaltaa yhtä hyvin istuen tai seisten.

Puhaltaminen vaatii vain vähän puhallusvoimaa, joten laji soveltuu lähes kaikille. Puhallusputken päässä on vaihdettava suukappale, joka varmistaa hygieenisyyden.

Laji on aikoinaan kehitetty vammaisten jousiampujien keskuudessa. Laji kehittää suun alueen motorikkaa, tarkkuutta sekä etäisyyksien ja suunnan hahmottamista.

Jäsenemme, paraboccian kouruluokan (BC3) hallitseva Suomen mestari Vivi Virtanen opasti pelaamista kourun avulla. Peliavustaja on lajissa välttämätön. Hän asettaa kourun ja pallon kouruun pelaajan ohjeiden mukaan, sitten pelaaja työntää pallon kentälle kypäräänsä kiinnitetyllä tai suussaan pitämällä tikulla.

Samassa tilassa pelattiin bocciaa boccia-palloa heittäen. Laji on kehitetty 1900-luvun lopulla Keski-Euroopassa etenkin vammaisurheiluun soveltuvaksi, mutta laji soveltuu hyvin kaikille.



Kuvassa opetellaan boccia-pallojen heittoa, taustalla Vivi Virtanen, kouru nojaa kuntopyöriin.

Bocciaa pelataan pareina tai joukkueina. Tapahtumapäivänä ei muodostettu joukkueita eikä varsinaisesti kisattu, vaan tutustuttiin lajiin ja opeteltiin heittämään boccia-palloja.

Onse areenan golfsimulaattorin avulla oli helppo ottaa tuntumaa lajiin ja samalla pääsi golfaamaan valitsemiinsa maisemiin.

Tämä on hyvä tapa pelata myös silloin jos ei pysty liikkumaan tavallisella golf-kentällä. Simulaattori tarjoaa mainiot harjoittelumahdollisuudet jokaiselle kotimaassa ympäri vuoden.

Tennistä oli mahdollisuus kokeilla jäsenemme **Juhani Viitasen** ja tyttäriensä opastuksessa.



Markku Leskinen testaa golfsimulaattoria Onse areenalla.

Vaikka laji ei valitettavasti sovellu kaikille, innokkaita kokeilijoita riitti. Mm. tapahtumaan opettajansa kanssa osallistuneet paikalliset oppilaat innostuivat lajista.

Ulkona Jousikadulla saatiin opastusta jousiammuntaan, frisbeegolfiin, ulko-kuntoiluvälineiden käyttöön sekä liikkumiseen maastopyörätuolilla, noja- ja käsipyörällä. Terveysmetsän esteettömälle lenkille sai halutessaan lenkkiseuraa Hyvinkään Latu ry:n jäsenistä.

Keijo Kallunki opasti jousiammuntaa. Kallunki on Suomen menestyneimpiä parajousiampujia. Hän on edustanut Suomea neljissä paralympialaisissa v.1988-2012 ja voittanut mm. taljajousen MM-kultaa v.2003 ja joukkuekilpailun paraolympiahopeaa v.1988, MM-kultaa v.1998 ja 1990 sekä EM-pronssia v.1995. Aktiiviuransa jälkeen Kallunki on toiminut Suomen parajousiammunta maajoukkueen valmentajana ja mm. Jere Forsbergin henkilökohtaisena valmentajana.

Myös jousiammunnassa oikea tekniikka on tärkeä ja opastusta jousen oikeaan käsittelyyn sai kirjaimellisesti kädestä pitäen.



Keijo Kallunki ja avustaja opastavat ampujalle oikeaa otetta jousesta.

Hyvinkään kaupungin **liikunnanohjaajat** opastivat ulkokuntoiluvälineiden käytössä ja frisbeegolfin pelaamisessa. Frisbeen heittäminen koriin onnistuu yllättävän helposti pyörätuolista käsin.

Heiton onnistumisen kannalta on tärkeitä valita juuri oikeanlainen frisbee. Tästäkin saatiin opastusta, samoin erilaisista heittotyyleistä.



Frisbeen heittoa frisbeegolfkoriin pyörätuolissa istuen.

Hyvinkään kaupungin liikuntatoimi lainasi frisbeegolf-välineet Kesäkodille kesä- heinäkuun ajaksi.

Henri Arola /Retkeilykoulu opasti ja avusti maastopyörätuolin, noja- ja käsipyörän käytössä.



Laura Lintunen polkee nojapyörää.

Kaikkia pyöriä on mahdollista ohjata takaa ja samalla auttaa kelaamisessa tai polkemisessä. Näin liikkuminen on turvallista ja helppoa kaikille.

Lajikokeilun lomassa oli mahdollista nauttia grillimakkaraa ja mehua **Uudenmaan Erämatkojen** Jousikadulle pystyttämästä väliaikaisesta grillipisteestä. Ilmassa leijuileva herkullinen grillimakkaran tuoksu ja kesäinen sää houkuttelivat monet nauttimaan ehkä kesän ensimmäisen grillimakkaran.

Turvallisuudesta huolehtivat jäsenemme **Hannu Patjas** ja **Korson SPR:n ensiapuryhmä**. Onneksi mitään ei sattunut, tarvittiin vain auringonsuojavoidetta.



Kuvassa Hyvinkään Latu ry:n ja Korson SPR:n ensiapuryhmän jäseniä.

Osallistujilta pyydettiin palautetta, jota saatiin kiitettävästi. Tapahtumaa pidettiin opastuksen vuoksi hyvänä ja turvallisena mahdollisuutena lajikokeiluihin. Vastaavanlaiselle tapahtumalle keskustan tuntumassa toivottiin jatkoa. Terveysmetsä koettiin ”ihanana paikkana keskustassa”, mutta pyörätuolilla liikkuvalla se ei tällä hetkellä ole kaikilta osin turvallinen.

Yhteistyökumppanina oli lisäksi **Invalidiliiton Etelä-Suomen alue**. Alueen järjestösuunnittelija **Aapo Rantanen** vieraili tapahtumassa kokeilemassa eri lajeja.

Tapahtumassa kokeiltavina olleet välineet oli vuokrattu **Paralympiakomitean apuvälinevuokraamosta** ja **Malikelta** Helsingistä. Henri Arola haki ja palautti välineet.

Lajikokeilussa toimi useita yhdistyksen jäseniä erilaisissa tehtävissä.

Kiitos jokaiselle vapaaehtoiselle!

Päivä oli täynnä kokeilemisen ja onnistumisen iloa, kaikissa lajeissa.

ILO!



Kuvat: eevis, Markku Korvela, Päivi Timonen

Tästä alkaa kesä!

Kesäkodin avajaisia vietettiin lauantaina 1.6. aurinkoisessa säässä. Perinteiseen tapaan **Hyvinkään Työväen Mieskuoro** oli saapunut paikalle ilahduttamaan meitä.



Hyvinkään Työväen Mieskuoro

Ensin nostettiin lippu jäsenten ja Mieskuoron laulaessa V.A. Koskenniemen sanoittamaa Lippulaulua. Lipunnostosta huolehtivat kesäkotitoimikunnan vastaava **Juhani "Jussi" Timonen** ja Kesäkodin emäntä Päivi Kärnä. Jussin tervehdyssanojen jälkeen saatiin nauttia Hyvinkään Työväen Mieskuoron esityksestä. Päivä jatkui avajaiskahveilla ja arpajaisilla iloisen puheensorinan täyttämässä tuvassa. Vastaremontoitu sauna houkutteli väkeä testaamaan uusia lauteita. Moni pulahti uimaan. Avajaisissa perinteisesti tavataan tuttuja talven jälkeen, vaihdetaan kuulumisia ja suunnitellaan kesää.

Muutama kävi kokeilemassa bocciaa ja Hyvinkään kaupungilta lainaksi saatuja frisbeegolf-välineitä. Molempia lajeja voi pelata myös istuen. Frisbeegolt kiinnosti etenkin nuorempaa väkeä.

Auringonpaiste ja koulujen päättymisen houkuttelivat paikalle saunojia ja uimareita pitkin iltaa.



Lipunnosto: Päivi Kärnä ja Juhani Timonen.

Kuvat: Pirkko Kilpeläinen

“ Kuin taivas ja hanki Suomen
ovat värisi puhtahat.
Sinä hulmullas mielemme nostat
ja kotimme korotat ”

Lippulaulu, ote, sanat V.A.Koskenniemi

Vesielämyksiä!

Soveltavaa sup-lautailua ja melontaa Usminjärvellä päästiin kokemaan heti kesäkuun alussa.

Risto Karjalaisen /Adventuristo valmistama ja paikalleen yhdistyksen sup-lautaan asentama erikoisvalmisteinen istuin takaa tukevan ja turvallisen ”suppailun”.



Sirkka meloo istuimella varustetulla sup-laudalla.

Ilmatäytteinen leveä kajakkikaksikko tarjoaa vakaan ja miellyttävän melontakokemuksen. Kyydissä voi olla osin toisen ”siivellä” tai meloa yhteisesti luonnosta nauttien. On mahtavaa päästä katsomaan Kesäkotia Usminjärveltä. Rinteen mökit näyttävät kovin pieniltä vehreän puuston välissä.

Rauhallinen melonta aktivoi olkapäitä, tekee hyvää niska-hartiaseudun lihaksille ja saa lavat liikkeelle. Liike lähtee kuitenkin jaloista ja keskikehosta, kädet seuraavat perässä. Melonta on tekniikka- ei voimalaji ja sen oppii helposti. Liikunta tulee melkein huomaamatta, kun meloja nauttii luonnosta.

kuvat: eevis ja Päivi Timonen



Kajakkikaksikko.

Kuuden hengen katamaraanille on mahdollista isommalla porukalla päästä ihailemaan Usminjärven rantoja. kaveriliikuntaa parhaimmillaan.



Risto takana ohjaamassa 6 hengenkatamaraania.

Risto opasti ja tarvittaessa auttoi kaikkia kokemaan luonnon kauneutta ja järvellä liikkumisen pehmeyttä. Aiempaa kokemusta ei tarvittu.

Hieno päivä, kiitos Risto!

Sup-lauta ja istuin ovat käytettävissä myös tulevana kesinä.

Voimautumista luonnossa

Juhannusviikolla saatiin Kesäkodilla tutustua luontojoogaan ja voimauttavaan valokuvaukseen. Ohjaajat Johanna Erjanti ja Mirva Kettunen-Laurila kertoivat käytännönläheisesti mitä monille vieraat termit käytännössä tarkoittavat.

Joogan toteuttamista varten jakauduttiin kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä joogasi pääasiassa seisten ja toinen istuen. Molemmissa ryhmissä loppurauhoittuminen suoritettiin makuulla alustan päällä tai tuolilla istuen. Tärkeintä oli hiljentyä, tuntea ympäröivä luonto ja ystävät lähellään. Jooga kesti vajaan tunnin ajan.

Jooga toteutettiin Kesäkodin pelialueella eli "Manun areenalla". Mirva ohjasi lempeitä liikkeitä, jotka jokainen teki rauhallisesti omaa kehoaan kuunnellen. Ympäröivä luonto, tuulen humina puissa ja näkymä Usminjärvelle rauhoittivat mieltä ja kehoa. Joogan jälkeen olo oli rauhoittunut ja virkistynyt.



Vas. Johanna Erjanti, pj Eeva-Liisa Vanhatalo, Mirva Kettunen-Laurila.

kuva: Pirkko Kilpeläinen

Voimauttavassa valokuvauksessa kuvattava henkilö on pomo. Hän päättää, millaisessa ympäristössä hänet kuvataan, tekeekö hän kuvassa jotain, katsooko kameraan, hymyileekö jne, Kaikki kuvattiin ulkona, tarjoaahan piha-alue monenlaisia vaihtoehtoja. Yksi kuvattiin kukkien ympäröimänä, toinen laiturilla, kolmas rannalla ja muutama puuta halaten. Myös kaverikuvia otettiin.

Jokainen sai muistoksi yhden valitsemansa kuvan tulosteena, loput Johanna lähetti sähköpostitse kuvatuille. Päivän lopussa kokoonnuttiin yhdessä tupaan. Jokainen sai halutessaan näyttää kuvansa ja kertoa miksi oli valinnut juuri kyseisen kuvausympäristön.



Mirva otti osallistujista ryhmäkuvan, tosin osa oli jo ennättänyt mennä saunaan.

Päivän aikana nautittiin emäntä Päivi valmistamaa herkullista kasvissosekeittoa.

Kotiin lähdettiin keho venyteltynä, mieli levänneenä, vatsa täynnä ja taskussa voimauttava valokuva itsestä.

Naapureita kylässä

Naapuriyhdistysten jäseniä oli kutsuttu viettämään yhteistä kesäpäivää Kesäkodille 14.8. Vieraita oli saapunut Nurmijärveltä, Riihimäeltä ja Vantaalta.

Helle heli ja moni kävi uimassa Usminjärvessä, ja saunomassa, totta kai.

Matti Arangon johdolla kisattiin leikkimielisesti bocciaassa.



Matti Aranko (selin) opastaa pelaajia.

Päivän aikana nautittiin emäntä **Maarit Hakalan** valmistamasta jauhelihakeitosta ja mokkapaloista kahvin kera.

Vierailupäivään kuuluu olennaisena osana arpajaiset. Voittoina oli tuttuun tapaan monenlaista kaunista ja tarpeellista, tällä kertaa säärystimistä seinäkelloon.

Vierailupäivien parasta antia on tuttujen tapaaminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen. Vaihdetaan kuulumisia kesänvietosta, arjen iloista ja haasteista, yhdistystoiminnasta ja monenlaisista ajankohtaisista asioista, kuten mm. lähestyvistä paralympialaisista.

Ihan pikkuisen puhuttiin myös vammaisia henkilöitä koskettavista yhteiskunnan muutoksista. Osan kanssa on tavattu ehkä viimeksi viime kesänä, joten juttua riittää.

Nämä ovat juuri niitä vertaistuellisia kohtaamisia, jotka lisäävät henkistä hyvinvointia. Vastaavanlaisia kohtaamisia on tänä kesänä koettu eri lähipaikkakunnilla, näistä juttu toisaalla tässä lehdessä.

Lämmin kiitos kaikille mukavasta päivästä!



Yleisnäkymä ranta-alueelta.

kuva: eevis

Emännät ja isäntä

Tänä kesänä Kesäkodilla oli joka kuukausi eri emäntä/isäntä. Kesäkuussa emäntänä toimi **Päivi Kärnä** ja kaksi ensimmäistä viikkoa kesätyöntekijät **Ada** ja **Ida**. Heinäkuussa isäntänä toimi **Ilkka Varjokorpi** ja elokuussa emäntänä **Maarit Hakala**.

Päivi ja Maarit olivat monelle tuttuja emäntinä aiemmilta kesiltä ja yhdistyksestä muutenkin. Samoin Kesäkotia, sen tapahtumat ja monet kävijät olivat tuttuja heille. Kesätyö Usminjärven rannalla oli Adalle ja Idalle ensimmäinen kesätyökokemus. He oppivat monia uusia asioita ja tutustuivat erilaisiin ihmisiin. Työ opetti vastuuta, mm. sen, että kahvion ollessa avoinna, paikalla on oltava, vaikka asiakkaita ei olisikaan. Heidän mielestään kesätyö oli positiivinen kokemus.



Kesätyöt Ada ja Ida suppailevat vapaa-ajallaan.

Kesäkuussa Kesäkodilla oli monia tapahtumia, kuten Avajaiset ja Luontojoogaa ja voimauttavaa valokuvausta (näistä juttu muualla lehdessä). Päivin mielestä tapahtumat olivat mukavia ja toisistaan poikkeavia, ne toivat myös uusia kävijöitä Kesäkodille.

Tapahtumien aikaan kahviossa riitti vilskettä, muulloin oli rauhallista. Päivin keittiöbravuuereja ovat kasvispiiraat ja -sosekeitot, joista saimme nauttia. Hänen mielestään oli iloa tavata tuttuja ja vaihtaa kuulumisia.

Ilkka ei entuudestaan tuntenut Kesäkotia eikä sen toimintaa. Useita ihmisiä hän tunsi muista yhteyksistä ja sosiaalisena miehenä tutustui nopeasti mökkiläisiin ja kävijöihin. Usmin maastot tulivat luonnossa mielellään liikkuvalla Ilkalle entistä tutummiksi, hän ennätti keräämään kantarelleja ja mustikoita sekä kalastamaan.



Heinäkuun isäntä Ilkka Varjokorpi.

Elokuun ajan emäntänä toimi Maarit. Hän on toimesta melkoinen konkari, hän emännöi ensimmäisen kerran vuonna 2008 ja sitten vuonna 2017. Isoimpia tapahtumia elokuussa olivat Naapuriyhdistysten vierailupäivä ja Päättäjäiset.

Maariitin mielestä työ Kesäkodilla on niin kivaa ja antoisaa, ettei oikeita sanoja tahdo löytyä.

Maarit on innokas leipuri sekä järjestää mielellään pientä toimintaa. Niinpä elokuussa mm. bingoiltiin ja kahviossa herkuteltiin mm. tuoreilla munkeilla. Pelailupäivät eivät vaadi suurempia valmisteluja, mutta tuovat iloa ja vaihtelua monen päivään. Ja antavat mitä mainioimman syyn lähteä Kesäkodille tapaamaan muita ja virkistäytymään.

Bingokone saatiin kesän ajaksi lainaan
Hyvinkään Yhdistykset HyvY ry:ltä.



Emännät vas. Maarit Hakala ja Päivi Kärnä.

Jokainen emäntä/isäntä tekee työtä omalla persoonallisella tavallaan, ei ole oikeaa eikä väärää tapaa. Jokaisella on tietoja ja taitoja, joita voi hyödyntää. Kuten ihan kaikissa vapaaehtoistehtävissä.

Tapahtumat tuottavat kävijöille ja mökkiläisille paljon iloa, samalla on hoidettava monenlaiset perustoiminnot. Tämä vaatii työtä, monen asian huomioimista sekä sosiaalista ja joustavaa luonnetta. Emännät ja Isännät ovat Kesäkodin toiminnan sydän.

Lämmin kiitos

Päivi, Ada, Ida, Ilkka ja Maarit.

kuvat: eevis ja Pirkko Kilpeläinen

Ongintaa ja lihapullia

Jokakesäiset kalakisat eli kalojen narrauspäivä pidettiin elokuun viimeisenä keskiviikkona.

Sää oli oikein mukava, poutainen eikä liian kuuma. Osanottajia oli normaalia vähemmän, vain yhteensä kuusi onkimiestä ja -naista. Ei se määrä vaan laatu.

Ahti ei juuri suonut antejaan, yhteissaalis hieman alle 350g. Voittokolmikko toki selvisi,

1. sija Taisto, 220g
2. sija Pirjo, 90,9g
3. sija Maarit, 34g.

Paljon onnea!



Vas. Taisto Juntunen, Pirjo Lindgren ja Maarit Hakala.

Taisto sai palkinnoksi virvelin. Pirjo kaksi ja Maarit yhden säilyketökillisen kreikkalaisia lihapullia.

Maarit huolehti, että kisojen jälkeen saalis oli tuvassa kaikille taattu - pullakahvit!

kuva: Juhani Timonen

Päättäjäiset

Kesäkausi Kesäkodilla päättyi elokuun viimeisenä päivänä vietettyihin päättäjäisiin ja toiminta siirtyi kaupunkiin. Vieraaksi päättäjäisiin saatiin Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen järjestöasiantuntija **Aapo Rantanen**. Hän kertoi meille liiton kuulumisia, mm. syyskuun naisten ja miesten hyvinvointipäivistä, liiton tarjoamista koulutuksista, alueyhteistyöstä ja liiton vaikuttamistyöstä hyvinvointialueiden toimintaan liittyen. Hän myös kuuli yhdistyksen syyskauden toiminnoista puheenjohtaja **Eeva-Liisan** näitä esitellessä. Tällaiset vierailut ovat tärkeitä, näin yhdistyksen jäsenet ja liiton työntekijät voivat luontevasti tavata toisiaan ja liiton henkilökunta pääsee kurkkaamaan yhdistyksen arkeen. Samalla Aapo pääsi nauttimaan Kesäkodin rauhoittavasta miljööstä.



Aapo Rantanen tuvassa.

Myöhemmin iltapäivällä nautittiin **Maarit**-emännän valmistamaa ruokaisaa keittoa ja jälkiruoaksi tätekakkukahvit iloisen puheensorinan ja naurun täyttävässä tuvassa.

Haitaristi **Marika Löytty** soitti, lauloi ja laulatti väkeä tuvassa . Hänelle sai esittää toiveita ja pariin otteeseen yhteislaulettiin Ystävän laulu. Aina



Marika Löytty.



Erä- ja luontopalvelut

risto@adventuristo.fi

Kesäkodilla nähtiin vielä syystalkoiden merkeissä. Talvikauden aikana kohdataan toiminnoissa ja tapahtumissa kaupungissa.

Kiitos kaikille päättäjäisistä ja kuluneesta kesäkaudesta Kesäkodilla.

kuvat: eevis ja Pirkko Kilpeläinen

Kesäkodista 2024

Kaunis ja lämmin kesä on takanapäin. Kesäkodin avajaisia vietettiin toukokuun lopussa ja syyskuun alussa kaikki laitettiin talkoilla talvikuntoon odottamaan seuraavaa kesää. Kesäkodin kunnossapito vaatii paljon vapaaehtoistyötä. Paikkoja on kunnostettava jatkuvasti ja yleisestä siisteydestä ja viihtyvyydestä pidettävä jatkuvasti huolta. Lisää aktiivisia tarvitaan, tule mukaan!

Kesäkodin jätevesi-, jätehuolto- ja sähkökulut ovat nousseet huomattavasti, joten tuottoja on saatava lisää. Joka kesä tehdään remontteja ja korjataan paikkoja kuntoon, se vaatii rahaa ja tekijöitä. Mm. tänä kesänä uusittiin jätevesipumppu ja viemärit kuvattiin, josta aiheutui yllättävät kustannukset. Vuotokohta korjataan tänä syksynä. Mökin 15 terassi uusittiin ja sen teki Aku Marjoniemi kaverinsa kanssa, josta suuri kiitos heille. Mökin 3 terassi uusitaan syksyllä 2024.

Tänä kesänä emäntänä kesäkuussa oli Päivi Kärnä ja elokuussa Maarit Hakala. Heinäkuussa saatiin isännäksi Ilkka Varjokorpi. Kiitokset heille ja kaikille muille vapaaehtoistyötä tehneille!

Ensi kesäksi toivotaan lisää innokkaita henkilöitä emänniksi/isänniksi vaikkapa lyhyemmillekin ajanjaksolle.

Hyvää syksyä kaikille
JT





kuva: Pirkko Kilpeläinen

Osallistuimme turvallisuuskävelylle Villatehtaan alueella yhdessä Hyvinkään kaupungin, vammais- ja vanhusneuvoston kanssa 31.5. Pirkko Kilpeläisen juttu kävelystä on IT-lehdessä nro 5, s.52.



Ovatko pihapuusi kunnossa?



PUUNHOITOTYÖT

Puiden hoito- ja rakenneleikkaukset sekä puiden kunnan arviointi.



PUUNKAADOT

Ongelmapuiden kaadot kiipeillen, nostokorista työskennellen tai suorakaatoina - ympäristön, työmäärän ja riskien mukaisesti kustannustehokkaimmalla tavalla.



HAKKUUT

Tontin raivaukset esimerkiksi rakentamista varten, muut piha-alueiden hakkuut sekä myrskytuhojen raivaukset pihalla ja metsässä.

**luotettava
kumppani®**

AROLA
OUTDOOR SERVICES

www.aoservices.fi
050 5348366

Kesäkodilla talkoiltiin

Kevättalkoissa Kesäkodilta pyyhitään talven tomut pois ja siistitään se kaikin puolin kesäkuuntoon. Käydään mökit läpi, tarkistetaan tarvikkeiden riittävä määrä ja kunto, pestään sauna, grillikatos jne.

Syystalkoissa Kesäkoti saatellaan talviunille, kukat viedään puutarhajätteeseen, pöydät ja penkit talvisuojaan yms.

Näiden perustoimien lisäksi on joka vuosi tarpeen tehdä jotain ekstra. Keväällä lipputanko irrotettiin, vaihdettiin tangon lippunaru ja nostettiin tanko takaisin paikoilleen. Kuvasta näkyy, että monta miestä toimeen tarvitaan.

Syystalkoissa purettiin mökin 3 huonokuntainen terassi ja aloitettiin uuden rakentaminen, työ hoidetaan loppuun syksyn aikana.



Etualalla Pauli Kosonen, takana Juhani Viitanen.

Yhteisvoimin työt hoituvat tehokkaasti ja miellyttävästi. Jokainen työskentelee voimavarojensa ja kykyjensä mukaan.

Tekoäly määrittelee talkoot näin:

Talkoot on suomenkielinen termi, joka merkitsee yhteistä toimintaa, jossa ryhmä ihmisiä kokoontuu vapaaehtoisesti yhteen tekemään asioita. Talkoissa voidaan auttaa yksittäistä ihmistä esim. talon rakentamisessa. Samoin voidaan auttaa yhteisöä.

Talkotoiminta on yhteisölle tärkeää, se jakaa vastuuta ja on sosiaalista.



Vierailut naapuriyhdistykseen

Nurmijärven Invalidien virkistyspäivä oli 16.5. Sääksin leirikeskuksessa. Ohjelmassa oli mm. pihapelejä, arpajaiset ja Nurmijärven invalidiyhdistyksen tanssiryhmän **Nurintanssijoiden** esitykset, jonka päätti kappale: Nurin Manta nurin.

26.5. **Vantaan Markkulassa** vietettiin Pihatapahtumaa! Oli musiikkia, arpajaiset, kirppispöytiä ja mukavaa yhdessäoloa. Tilaisuudessa esiintyi mm. Koko kansan mummo **Aino Parkkonen**.



15.6. **Tuusulassa Krapin Onnelassa** vietettiin Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen Kesäpäivää ohjelmassa oli asiaa, hyvää ruokaa ja mukavaa yhdessäoloa. Oli myös tietokilpailu palkintoineen.



25.7 **Karkkilan Ikkalassa**. Tilaisuus alkoi lyhyellä tervetuliaispuheella, jossa puheenjohtaja **Anja Kinnunen** toivotti kaikki läsnäolijat tervetulleiksi ja ilmoitti, että tapahtuma alkaa ruokailulla. Ruokailun jälkeen iltapäivällä oli mm. yhteislaulua. Laulattajina oli kolmen miehen kööri, joista yksi soitti kosketinsoittopeliä. Lauloimme lauluvihon kannesta kanteen. Tosin pidimme välillä kahvitauon, jolloin isäntäyhdistys tarjosi kakkukahvit oikein täytekakun kanssa.



10.8. **Järvenpään** kävelykadun esteetön piknik. Oli vierailupäivä, ainoa sellainen, jolloin satoi vettä. Sitä tuli kuuroina paikoin hyvin runsaasti. Mutta silti tapahtuma oli varsin persoonallinen ja se vietiin päätökseen varsin onnistuneesti. Ohjelmassa oli niin musiikkia, laulua kuin taikatemppejakin. Kaksi hyvää paikallista yhtyettä esiintyi, kesäteatterin naistrio lauloi ja taikuri esitti monenlaisia temppuja. Lisäksi vierailijat saivat alennuslippuja torin ruokamyymälöihin.



Vierailut ovat olleet, voisipa jo sanoa, perinteinen tapa pitää yhteyttä naapuriyhdistyksiin ja nähdä miten heillä menee. Soisi tämän tavan jatkuvan pitkälle tulevaisuuteen. Hyvinkäältä näihin viiteen tilaisuuteen osallistui yhteensä 34 henkilöä ja yksi avustaja. Eniten osallistujia keräsi Krapin Onnela, 15 osallistujaa ja avustajan, vähiten Vantaan Markkula, 1 osallistuja.

teksti ja kuvat: Markku Korvela

Harriet Jaatinen –dekkarisarja

koukuttaa lukijansa

”Sukulaiset ja ystävät saavat olla rauhassa”, sanoo kirjailija Meritta Koivisto, kun häneltä kysytään, miten kirjojen henkilöhahmot syntyvät. Inspiraatio johonkin kirjan henkilöön saattaa löytyä muistikuvasta vuosien takaa, ohikiitävästä hetkestä bussireitillä tai kaupan kassajonossa kuullusta lauseen pätkästä. ”En koskaan käytä ystäviä enkä sukulaisia kirjojeni henkilöhahmojen mallina”, Meritta kertoo. ”Eräs lukija soitti kerran ja epäili löytäneensä itsensä minun kirjastani, mutta kävi ilmi että emme vielä tunteneet toisiamme silloin kun tuo mainittu kirjani ilmestyi.”

Meritta Koiviston dekkarisarja rikoskonstaapeli Harriet Jaatisen tutkimuksista on ilmestynyt äänikirjoina Storytelin valikoimissa. Sarjan ensimmäinen tarina, Sukulainen, ilmestyi syksyllä 2023 myös painettuna kirjana. Se saa jatkoa tulevana syksynä, kun Suojelija ilmestyy niin ikään painettuna kirjana Avain-kustantamon valikoimissa. Kolmas osa on nimeltään Perijä ja se on saatavana toistaiseksi vain äänikirjana. Meritta kirjoittaa nyt neljättä osaa, eli rikoskonstaapeli Harriet Jaatisen tutkimukset jatkuvat uusien tapausten selvittelyssä.

Miksi Ruotsi on valikoitunut dekkarisarjan kotikentäksi?

Meritta Koivisto työskenteli nuorena sairaanhoitoapulaisena Tukholmassa sekä vanhainkodeissa että sairaaloissa, opiskelurahoja tienaaamassa.

Kirjojen kuvaamat kaupunginosat tulivat tutuiksi myös yöaikaan, sillä yövuorot olivat yhtä tavallisia kuin päivävuorotkin. Kirjasarjan päähenkilöllä Harriet Jaatisella on tiivis side myös Suomeen, sillä hänen isänsä Ahti on yksi monista 1970-luvulla Ruotsiin työn perässä muuttaneista siirtolaisista. Niinpä Harriet puhuu myös suomea, laulavalla nuotilla.

Työskentelytavasta kysyttäessä Meritta vastaa tekevänsä tiiviitä kirjoituspäiviä, kännykkä äänettömällä, uppoutuneena tarinan maailmaan kuin toiseen todellisuuteen. Hän kertoo tietävänsä tarinan alun ja lopun jo ennen työhön ryhtymistä, mutta se miten tarina näiden ääripäiden välissä etenee, paljastuu työn edetessä. Työpäivän päätteeksi tehty kävelylenkki tai kauppareissu laittaa alitajunnan usein töihin, ja muistiin saattaa putkahtaa juonen kannalta tärkeitä asioita.

Silloin kirjailija nappaa esiin kännykkänsä ja sanelee itselleen lyhyen muistutuksen lisäystä kaipaavasta tekstipätkästä. Seuraavana aamuna työn alla oleva käsikirjoitus saa logiikan kannalta tärkeän lisäyksensä.

Kirjojen henkilöiden nimet syntyvät intuitiivisesti, ilman että niitä on lähdettävä etsimällä etsimään, kertoo Meritta. ”Harriet Jaatinen” istuu luontevasti ruotsalaiseen miljööseen, samoin isä ”Ahti” suomensukuisena emigranttina. Sukulainen-kirjan mahtimies Konrad Ledermann ilmaisee jo nimellään valtaa, uhkaa ja vähän pelotettakin.

Dekkarisarjan henkilöhahmojen moniulotteisuudesta ja todentuntuisuudesta Meritta kertoo saaneensa lukijoilta usein positiivista palautetta. Toinen palautteen aihe liittyy kirjojen koukuttavuuteen: lukijat ja äänikirjojen kuuntelijat eivät ole malttaneet lopettaa vaan lukeneet (ja kuunnelleet) tarinaa yöuniensa kustannuksella.

Miten taustatutkimus kirjojen tarinoita varten tapahtuu?

Meritta näyttää ottamiaan valokuvia Tukholmasta, niiltä seuduin missä kirjasarjan tapahtumia kuvataan. On Tukholman oikeustaloa ja poliisitaloa, Rådhuset-metroaseman sisäänkäyntejä, Kungsholmenin asuinalueita yövalaistuksessa, kebab-ravintolaa Hötorget-hallissa ja niin edelleen.

Jos kirjassa tapahtuu esimerkiksi henkilöhahmon siirtäminen tutkintavankeudesta oikeustalolle, Meritta kävelee reitin itse ja mittaa matkan sekä siihen kuluvan ajan. Näin tapahtuman kuvaus on mahdollista kirjoittaa todenmukaisesti. Valokuvat toimivat muistin tukena, ja jopa pienet yksityiskohdat, kuten betoniporsas oikeustalon vieressä saattaa toimia ratkaisevassa osassa kirjasarjan tapahtumissa.

Taustatyön määrä saattaa olla valtava”, myöntää Meritta. Valokuvaamisen ohella taustatutkimusta tarvitaan miljoon historian selvittelyssä tai tunnelman aistimisessa, joihin saattaa saada apua haastattelemalla jotakuta, joka on asunut kirjan miljöössä tai käynyt paikoissa missä Harriet Jaatinen tulee seikkailemaan

Valaistuksen tutkiminen eri aikaan päivästä tai vuodesta tai vaikkapa makujen maisteleminen henkilöhahmon kantapaikassa saattaa tulla kyseeseen. Hötorget-hallin kebab-ravintola esiintyy monessa kirjassa, sillä Harriet-henkilöhahmo käy siellä Ahti-isän kanssa usein ruokailemassa. Ravintola on yksi Merittan omista vakiopaikoista, joten paikan ruokalistan kuvaileminen ei onneksi ole vaikeaa.

Ennen dekkarisarjaa on ilmestynyt jo useampikin kaunokirjallinen teos

Meritta Koivisto on kirjoittanut novellien, elokuvakäsikirjoitusten ja näytelmän lisäksi neljä kaunokirjallista teosta. Joka tuulta rakastaa -niminen trilleri ilmestyi äänikirjana vuonna 2018 ja kertoo pienen pojan katoamisesta ja siihen liittyvistä kolmesta naisesta. Sovinto (2017) puolestaan kertoo hajalleen joutuvasta perheestä toisen maailmansodan myllerryksessä. Poissa-kirjan (2011) keskiössä on ystäväporukka, jonka aikuisuutta varjostaa nuorena tehty rikos.

Lontoolainen rakastaja (2006) kertoo tavallisesta historinanopettajasta, jonka viikkokalenteri on täynnä naisystäviä – paitsi tiistaisin, joka on miehen oma päivä. Kun kohtalo puuttuu peliin, kuuden naisen perhe-elämä kääntyy pääläelleen.

Lontoolainen rakastaja -teos on muuntumassa elokuvaksi, kertoo Meritta. Opiskellessaan 1990-luvulla käsikirjoittamista ja ohjaamista UCLA-yliopistossa Kaliforniassa, Meritta loi monia kontakteja elokuva-alalle. Hän mm. ohjasi lyhytelokuvan, joka valittiin vuonna 1994 Oscar-kilpailujen lyhytelokuvasarjaan.

Hollywood-aikojen yhteistyökontaktit, elokuvatuottajat Lisa Blok-Linson ja Philip Linson kiinnostuivat *Lontoolaisen rakastajan* elokuvaan sopivasta tarinasta. Heidän tuotantoyhtiönsä Endless Minutiae Productions valmistelee kirjaan pohjautuvaa elokuvaa *The London Lover*, joka on määrä filmata Englannissa. Kokenut tuottajapari on toiminut ennenkin suomalaisten kanssa, mm. vuonna 1989 apulaistuottajan Aki Kaurismäen elokuvassa *Leningrad Cowboys Go America*.

Mikä on neuvosi aloittelevalle kirjailijalle?

Meritta kannustaa kirjoittamaan ajasta ja paikasta riippumatta käsin, vaikkapa ruutuvihkoon. Silloin yhdistyvät ihmisen eri osa-alueet, aivot aktivoituvat ja muisti virkistyy, kuten tieteessä on tutkittu. Käsin kirjoittamien edistää luovuutta ja sillä on sekä terapeutisia että rentouttavia vaikutuksia. Silloin myös syntyy valmiimpaa tekstiä kuin koneella kirjoittamalla.

Toinen vinkki Meritalta on se, että on annettava itselle lupa kirjoittaa, ilman suodattimia. Kun antaa ajatuksen tuottaa vapaasti tekstiä, eikä rajaa tuotosta esimerkiksi niin, että "tästä on nyt tultava dekkari", syntyy tekstiä, mitä kukin oikeasti haluaa tehdä.

Monella aloittelevalla kirjailijalla istuu eräänlainen vahti olkapäällä, joka arvostelee ja kontrolloi tuotosta. Tuosta vahdista kannattaa pyrkiä eroon, jolloin teksti alkaa soljua vapaasti. "Kukaan ei arvostele sitä mitä kirjoitat, anna tekstin olla vapaata virtaa", kehottaa Meritta.

Kirjoitusoppaiden ohjeet ovat sitten välineitä, työkaluja, joilla tekstiä jäsennellään ja järjestellään loogiseksi kokonaisuudeksi.

Moni on miettinyt kirjailijaksi ryhtymistä ja harmittelee sitä, että haave kuihtuu ikääntymisen myötä. "Mutta lahjat eivät katoa minnekään vaikka ikää tulee ja eläkeaika alkaa", muistuttaa Meritta. "Ota kynä käteen ja ala kirjoittaa", hän kehottaa.



Meritta Koivisto Hyvinkään pääkirjastossa
10.4.2024

Heidän tuotantoyhtiönsä Endless Minutiae Productions valmistelee kirjaan pohjautuvaa elokuvaa *The London Lover*, joka on määrä filmata Englannissa. Kokenut tuottajapari on toiminut ennenkin suomalaisten kanssa, mm. vuonna 1989 apulaistuottajan Aki Kaurismäen elokuvassa *Leningrad Cowboys Go America*.

teksti: Heli Bergius

kuva: Päivi Timonen

Tulevia tapahtumia

- **Jäsenilta** ma 21.10. klo 17:00-18:30, Onnensilta, sisäänkäynti rav. Obelixin vierestä
 - Tule kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista.
 - Paikalla hallitusjäseniä ja ryhmänvetäjiä.
 - Kahvitarjoilu.
- **Vierailu Eduskuntataloon** ti 22.10. klo 12:45-15
 - Matka tehdään Ventoniemen esteettömällä linja-autolla.
 - Lähtö n. klo 11:00. Tarkka aika ilmoitetaan lähempänä.
 - Ensin kierros Eduskuntatalossa, hyvinkääläisen kansanedustaja Pinja Perholehdon
 - tapaaminen ja kahvit pikkusuolaisen kera.
 - Hinta 25e/jäsen.
 - Ilmoittautuminen ja maksu yhdistyksen tilille FI14 4260 1220 0665 39, viite 2215, viim. 15.10. p. 046 6446 121 Kirsi tai jasensihteeri.hyvinva@gmail.com. Ilmoita mahdolliset apuvälineesi ja/tai ruokarajoitteesi, kiitos.
- **Lymfaterapia-luento** ti 5.11. klo 17, Onnensilta, sisäänkäynti rav. Obelixin vierestä
 - Luennoitsijana fysio- ja lymfaterapeutti Erja Nikander
 - Kesto n.1h. Aikaa keskustelulle ja kysymyksille.
 - Pikkurahalla kuppi kuumaa kahviosta.
- **Sääntömääräinen syyskokous** su 17.11. klo 13 (kts. erill. kutsu)
- **Joulumyyjäiset** la 30.11. klo 10-15, Kipinä-talo.
 - Kässäkerho osallistuu myyjäisiin myymällä valmistamia tuotteita ja järjestämällä arpajaiset.
- **Joulujuhla** pe 13.12. klo 14-17, lounasravintola Munckinkulma (kts erill. kutsu)

Yhdistys täyttää ensi vuonna 70 vuotta! Tapahtumista lisätietoa myöhemmin.



Uusi vertaistukiryhmä

Hyvinkäälle

Usein monisairaat, vaikeasti oireilevat ilman diagnoosia olevat ja erityisesti harvinaisia sairauksia sairastavat henkilöt kaipaavat kaltaistensa vertaistukea. Jo pelkästään asioista keskustelu, auttaa usein ymmärtämään omaa sairauttaan ja ennen kaikkea käsittelemään sen mukanaan tuomia asioita. Viranomaisilla ei näiden uudistusten jälkeenkään ole aikaa eikä resursseja järjestää ryhmiä, joista ihmiset saisivat tukea ja apua sairauksiensa käsittelemiseen.

Nyt jälleen pitkän tauon jälkeen olemme perustaneet Hyvinkään Invalidien uuden vapaaehtoisvoimin toimivan Harvinaisten vertaistukiryhmän. Kutsumme jossain vaiheessa myös asiantuntijoita kertomaan erilaisista tarpeistamme. Vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen maanantai kello 17–19 Onnensillassa, Värttinäpolku, rappu A7. Tila on esteetön. Sähköovi menee lukkoon klo 17, joten jos myöhästyit, ilmoita ajoissa minulle.

Tervetuloa kauempaakin mukaan,

Sanna-Kaisa Patjas

Ryhmänvetäjä

harvinaiset.hyvinva@gmail.com



Harvinainen sairaus – mikä se on?

Erilaisia harvinaisia sairauksia tai vammoja tunnetaan noin 8 000. Harvinaiset sairaudet voivat olla perinnöllisiä, eteneviä tai henkeä uhkaavia sekä koko kehon toimintoihin vaikuttavia oireyhtymiä. Ne koskettavat erityisesti lapsia. Joidenkin sairauksien syntyperää ei tunneta lainkaan. Harvinaisessa sairaudessa tyypillistä on, että oireet ja vaikutukset vaihtelevat yksilöllisesti. Vaikka harvinaissairauksien tutkimus ja diagnostiikka kehittyvät, vakiintuneiden hoitomuotojen ja kuntoutuksen edistämiseksi on vielä paljon tehtävää. Arvioiden mukaan noin 400 000 suomalaisella on jokin harvinainen sairaus tai vamma.

lähde; Invalidiliitto

Viikkotoiminta

- Boccia lauantaisin klo 10-12, Hyria, Kauppalankatu 18, B-talo
 - Yhteyshenkilö Juhani Suvanto, p. 040 juhani.suvanto@gmail.com
- Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä klo 17-19 ma 2.9. – 7.10. – 4.11. – 2.12. – 13.1. – 3.2. – 3.3. – 7.4. ja 5.5. Onnensilta
 - Yhteyshenkilö Sanna-Kaisa Patjas, harvinaiset.hyvinva@gmail.com
- 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, Onnensilta
 - Yhteyshenkilö Seija Lehto p. 040 5634 299, sekemummi@gmail.com.
- Pulinakerho joka toinen keskiviikko klo 15-17, Onnensilta.
- Syyskausi 4.9.-11.12., kevätkausi 8.1.-30.4.2025.
 - Yhteyshenkilö Kirsi o. 046 6446 121, jasensihteeri.hyvinva@gmail.com.

Tietoja toiminnastamme: Aamupostin Yhdistykset-palsta, IT-lehti, www.hyvinva.fi, Facebook

Hyvinkään Invalidit, Instagram hyvinva ja p. 046 6446 121 /Kirsi.



Aukioloajat:
ma-pe klo 8 - 20
la klo 8.30 - 18
su klo 11 - 18

Puh. 019 452 902 • www.hyvinkaanykkosapteekki.fi
Hämeenkatu 9 (Citymarketin aula), 05800 Hyvinkää

Yhdistys tiedottaa

Kansainvälinen miesten päivä 19.11.

Kansainvälistä miestenpäivää vietetään 19. marraskuuta. Vuonna 1999 alkanutta tapahtumaa juhlitaan nykyään monissa järjestöissä kaikissa maanosissa. Kansainvälisen miestenpäivän päätavoitteena on kiinnittää huomioita erityisesti poikien ja miesten terveyteen, sukupuolten tasa-arvon edistämiseen ja hyvien roolimallien korostamiseen.

Invalidiliiton illan webinaarissa 19.11, klo 17-18:30 luvassa on puhetta miesten terveydestä ja stand uppia miesten maailmasta. Vierailijoina fysiatri Jukka Tolonen ja stand up - koomikko Jari Eskelinen. Webinaaria voi seurata etäyhteydellä yksin tai porukalla, osallistumislinkki ilmestyy myöhemmin.

Kansainvälinen vammaisten päivä 3.12.

Kansainvälistä vammaisten päivää vietetään 3. joulukuuta. Vuonna 1992 YK julisti päivän vammaisten päiväksi. Päivän tarkoituksena on tehdä yhteiskunnasta esteettömämpi ja parantaa ihmisten suhtautumista vammaisiin sekä vähentää syrjintää. Päivänä halutaan muistaa, että vammaiset voivat elää samankaltaista normaalia elämää kuin muutkin ihmiset.

YK:n yleissopimus vammaisten oikeuksista hyväksyttiin vuonna 2006 ja astui Suomessa voimaan vuonna 2016. Sopimuksessa korostetaan vammaisten oikeuksia yhteiskunnassa ja tasa-arvoa.

Invalidiliitto on valinnut tänä vuonna päivän teemaksi **Yhdenvertaista palvelua kaikille**. Tavoitteena on kiinnittää huomiota niin yritysten kuin julkisten palveluiden esteettömyyteen ja saavutettavuuteen.

Yhdistys osallistuu päivään jollain tavalla, esim. mielipidekirjoituksella tai tempaukselle, mahdollisesti yhdessä muiden potilasjärjestöjen kanssa.

Jos olet kiinnostunut suunnittelemaan päivän sisältöä yhdessä muiden kanssa, ota yhteyttä sihteeriksi hyvinva@gmail.com tai p. 040 545 7416 /Kirsi, kiitos.

Ennakkotietoa Invalidiliiton liittovaaleista

Invalidiliiton liittovaltuusto käyttää liiton korkeinta päätösvaltaa, ja se päättää mm. Invalidiliiton strategiasta ja talouden suuntaviivoista. Valtuusto valitsee myös liittohallituksen. Liittovaalit järjestetään reilun vuoden kuluttua 7.-21.11.2025.

Yhdistysdemokratian kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni jäsenyhdistys asettaa omia ehdokkaitaan vaaliin. Invalidiliitto avaa tämän vuoden loppupuolelle liittovaalien verkkosivut ja yhdistys tiedottaa, kun sivut on avattu. Yhdistyksen kannattajajäsenillä ei ole äänioikeutta liittovaaleissa.

Tuettua ryhmälomaa v.2025 ei myönnetty

Yhdistykselle ei myönnetty sen hakemaa tuettua ryhmälomaa. Säästötoimenpiteiden vuoksi vain perhelomien järjestäminen on mahdollista.

Sandelininkadun terveysasema muuttaa marraskuussa 2024

Terveysaseman palvelut siirtyvät marraskuun aikana sairaalanmäelle H-rakennuksen kerroksiin 1 ja 2. Osoite on Sairaalkatu 1, Hyvinkää. Näissä kerroksissa, joihin terveysaseman sairaanhoitajien ja lääkärien kasvokkain-vastaanotot siirtyvät, on muita Keusoten (mm.fysioterapia) ja HUSin palveluja.

Ilman ajanvarausta toimiva terveysaseman ns. oirearviointi siirtyy myös H-rakennukseen. Sisäänkäynti on ovesta H1, joka sijaitsee B-rakennuksen (ent. terveystieteiden sairaala) B1-sisäänkäynnin vieressä.

B1-ovesta sisäänkäynti päivystykseen (sisääntulo krs), apuvälineyksikköön (alakerta) ja ylempien kerrosten osastoille, mm. kardiologia.



Hyvinkään Invalidit Ry
Yhdessä parempaan huomiseen

Hyvinkään Invalidit ry on Invalidiliiton jäsenyhdistys

Kiitos kun olet mukana
rakentamassa
yhtenäisempää ja
esteettömpää
Hyvinkäätä!