



Hyvinkään Invalidit Ry
Yhdessä parempaan huomiseen

Jäsenlehti

Syksy 2020



*Haluatko tehdä maailmastamme oikeudenmukaisemman,
yhtenvertaisemman, rohkeamman ja hauskemman paikan elää?
Muutoksen tekeminen onnistuu sitä paremmin, mitä enemmän meitä on.*



juuri sinulle sopivia
**INNOVATIIVISIA
APUVÄLINEITÄ**
esteettömään elämään

EN-APUVÄLINEET

Sillankorvank. 25, 05810 Hyvinkää
info@en-apuvälineet.fi
www.en-apuvälineet.fi
p. 019 469 312

VENTONIEMI



UUDENMAANKATU 70 HYVINKÄÄ
P. 019 431 642

Kanta-asiakkuus kannattaa



Willan Kehrä
APTEEKKI

Terveystesi punainen lanka

Lämpimästi tervetuloa!

Tykkää meistä Facebookissa!

Avoimena ma-la 9-20 ja
pyhäpäivinä 11-18
p. 029 3400 670
www.kehraapteekki.fi
Torikatu 9, 05800 Hyvinkää

Puheenjohtajan syksyinen tervehdys

Takana on erilainen vuosi meillä kaikilla. Rajoituksista huolimatta pystyimme Kesäkodilla järjestämään pienimuotoista toimintaa; mökkien vuokrausta, saunomista ja boccian pelaamista.

Syksyn myötä on taas aika katsoa tulevaan ja suunnitella uutta. Korona rajoittaa toimintaamme myös tulevaisuudessa. Paljon voimme silti tehdä ja toimia monin tavoin. Onnensillassa voimme kokoontua turvallisesti koronarajoitukset huomioiden.



Ryhmämme jatkavat kokoontumisiaan mahdollisuuksien mukaan. Uusina toimintaryhminä aloittavat Kuukausikerho ja Vertaistukiryhmä Toive. Näistä voit lukea lisää tästä lehdestä.

Toivon jokaisen jäsenemme löytävän monipuolisesta toiminnastamme itselleen mieluisan.

Hyvää syksyä !
Toivottaa puheenjohtaja Päivi
Kuva: Pirkko Kilpeläinen

Hyvinkään Invalidit ry:n

KOKOUSKUTSU

*Sääntömääräinen kevätkokous ja syyskokous järjestetään
sunnuntaina 25.10.2020 klo 13*

Villa Sahiksessa (Munckinkatu 65, Hyvinkää).

*Kokoukset järjestetään poikkeuksellisesti samana päivänä,
kokousten välissä pieni tauko.*

Kahvitarjoilu klo 12 alkaen.

JOULUJUHLA

Koronatilanteen salliessa vietämme joulujuhlaa perjantaina 11.12.2020. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

Diakoniatyölle

Pitkän karanteenin aikana, kun kässäkerhokin oli tauolla, kaipasimme mielekästä tekemistä käsillemme. Olimme saaneet valmiiksi jo 8 hartiahuivia, joten otin yhteyttä Hyvinkään seurakunnan diakoniatyöhön Suvi Sillanpäähän.



Huivit otettiin ilolla vastaan, ja toivottiin paljon terveisiä kässäkerholaisille. Kainona toiveena saimme tietää, että miesten villasukista on kova pula. Vaikka neulojia meillä onkin enää vain muutama, syntyi silti 3 kuukauden aikana 30 paria isoja miesten villasukkia. Eikä se tähänkään loppunut, lisää tulee vieläkin. Sukkien ja huivien lisäksi kässäkerhossa on syntynyt hurmaavia toukkapusseja. On mukavaa olla tässä joukossa. Siitä tulee itsellekin hyvä mieli, kun voi tehdä jotain toisten hyväksi. Kaikki materiaalit saatiin lahjoituksina.



Teksti: Seija Lehto Kuvat: Seija Lehto ja Kirsi Vierimaa

Kahvintuoksuinen tervehdys

Korona heitti meistä monet ulkokehälle. Koronan vuoksi myös Anne Isokuortin kahvila, Cafe Aula tyhjjeni kertaheitolla 12.3.

Yksi selviytymisen oljenkorsi on ollut Kultasuklaalta jo viime jouluksi tilatut Hyvinkää-konvehdit, joita asiakkaat ovat ostaneet kannatusmielessä.

Toinen konvehti on omistettu Helene Schjerfbeckille ja toinen Hyvinkään omenapuukujalle Jussintorin vieressä.

Kesäkuusta asiakkaat ovat hiljalleen palanneet kohtaamaan toisiaan. Kahvilassa Anne itsekin kuulee paljon erilaisia korona-kohtaloita.

Cafe Aula on nyt Anne Isokuortin elämäntapa. Palvelu on hänelle luontevaa eikä asiakkaan tarvitse erikseen pyydellä apua tai palvelua. Kahvihetkestä pyritään tekemään asiakkaalle paras mahdollinen.

- Tulkaa palveltavaksi, houkuttelee Anne ja kehaisee esimerkiksi espresson olevan yksi kaupungin parhaita.



Anne Isokuortti

Teksti ja kuva: Pirkko Kilpeläinen

cafe
AULA

Kahvia ja lounasta helposti ja herkullisesti Jussintorilla
Itseleivottua pullaa! Maukkaat keitot ja salaattit!

Cafe Aula, Jussintori. Esteetön pääsy! Aulis palvelu!
av. 10-17.30, la 9-14, su suljettu

Hyvinvointia Saimaan kylpylässä

Korona pääsi siirtämään lomaamme kevästä syyskuulle, mutta sitä parempi. Päivät olivat vielä kesäisen lämpimiä harrastukset monipuolisia. Kiersimme vapaa-aika ohjaaja Sari Särkkän kanssa Saimaan kuntopolkuja, keilasimme, joku jo osasi ja joku sai ilokseen opetella uuden taidon. Oli vesivoimistelua, karaokea ja tietokilpailua. Hyvää ruokaa, täydellistä lomaa.

Päivän porinoissa 15.9. pohdimme yhdessä vähän koronan aiheuttamia tunteja. Mielipiteitä ei tarvinnut kinuta.

- Huonostihan tämä aika on mennyt, tuli kommentti heti kärkeen. Hitaasti aika oli kulunut, koska kaikki aktiviteetit loppuivat kerta heitolla. Toisaalta taas, joillakin oli aikaa tehdä puutarhahommia, kutoa sukkaa ja jutella vaimon kanssa. Onnensillan toimintaa monet kaipasivat kovasti.

Totesimme yhdessä, että ei tämä korona-aika ole mennyt kuin elämä Strömsössä, mutta selvitty on. Edelleenkin on selvittävä, pelko taudista on vielä voimassa.

Lähtöpäivänä Saimaa Span pihan lehmukset vaihtoivat jo väriä heleän punaiseksi.



Me kaikki Ukoniemessä, Sari Särkkä seisomassa ensimmäinen oikealta.

Perinteinen kalakilpailu

Kilpailupäivänä sateli hissukseen Kesäkodilla. Osanottajia oli puoli tusinaa, osa mökkiläisiä osa kauempaa Usminjärvelle tulleita. Kilpailun johtaja Juhani Timonen osallistui hetkittäin ongintaan, mutta vähätteli pieniä ahvenia ja ruutanoitaan.

Reijo Kouvalainen voitti kilpailun ylivoimaisesti 356 gramman saaliillaan.

- Hienolta tuntuu voittoa, naureskeli Kouvalainen. Hän kertoi harrastaneensa onkimista aina, se on mielen virkistystä ja omalla tavallaan jännittävääkin. Ismo Haapasen saalis oli 160 grammaa ja Rauno Viisanen 151. Naiskilpailijat Milla Vaisman ja Pirjo Lindgren jäivät tällä kertaa peränpitäjiksi. Jumbosijalle jääneelle Pirjolle ojennettiin lohdutuspalkintona lollipop tikkari. Kalakisan yhteissaalis oli 857 grammaan. Kilpailujohtaja kiitti kaikkia osanottajia ja toivoi perinteen jatkuvan.



Voittajat oik. Ismo Haapanen, Reijo Kouvalainen ja Rauno Viisanen

Teksti ja kuva: Pirkko Kilpeläinen

Opastetestaus Hyvinkään sairaalalla

Avaava Oy on toiminut konsulttina Hyvinkään sairaalan opasteuudistuksessa. Tähän liittyen sairaalalla järjestettiin Opastetestaus 9.12.2019. Testaajat saivat arvioida suunniteltuja opasteita. He kiinnittivät huomiota opasteiden kokoon, tekstin selkeyteen (kontrasti, fonttikoko) sekä opasteiden sijoittamiseen. Mm. valaistus sekä opasteiden sijainti liian korkealla haittaavat tekstin lukemista. Opasteuudistus etenee hiljalleen.



Kuva: Pirkko Kilpeläinen

Testaukseen osallistui kaksi jäsentämme sekä henkilöitä muista yhdistyksistä.

Turvallisuuskävely keskusta alueella

Vuosittaiset turvallisuuskävelyt on kirjattu Hyvinkään kaupungin turvallisuussuunnitelmaan. Vimeisin kävely toteutettiin 4.12.2019 kauppakeskus Willan, Villatehtaan ja kirjaston alueella. Keväälle 2020 suunniteltu kävely peruuntui koronatilanteen vuoksi. Reitti valittiin Hyvinkään kaupungin tekniikan ja ympäristön toimialajohtaja Marko Hytösen, turvallisuus- ja riskienhallinta koordinaattori Ville Hyytiäisen ja Sanna-Kaisa Patjaksen käymien keskustelujen pohjalta. Kävelyyn osallistui kolme jäsentämme sekä muiden yhdistysten ja kaupungin edustajia.

Huomioita tehtiin eniten jalkakäytävien kunnosta, luiskien puutteesta ja toimivuudesta, valaistuksesta, portaiden huomioraitojen puutteesta, liikennevaloen merkkiäänistä ja Palvelubussien pysäkestä Willan aukion vieressä. Hyvinkään kaupunki on laatinut havainnoista koosteen, mutta koronatilanteen vuoksi parannusten suunnittelu ja toteutus on toistaiseksi tauolla. Hyvinkään kaupungille laaditaan opinnäytetyönä esteettömyyssuunnitelma. Työn laatija on osallistunut kaikkiin turvallisuuskävelyihin.

Seuraava turvallisuuskävely toteutetaan 29.10.2020 Hangonsillan alueella.

Liikunta- ja toimintataryhmien aikataulut

Lepovillan kuntosali ei toistaiseksi ole käytössä koronarajoitusten vuoksi.

TI ToimintaTiistai klo 17-19, Onnensilta (Siltakatu 6), syyskausi päättyy 10.12., alkaa 7.1. Kerhoa ei 13.10. eikä 27.10.

TI Istumalentopallo klo 18.20, **Huom.** 3.11. - 30.3.2021 klo 19:30-21:30, Hyvinkäänkylän koulu (Uudenmaankatu 169).

TO Käsityökerho klo 13-16, Onnensilta, syyskausi päättyy 10.12., alkaa 7.1.2021. Vuonna 2021 kerho klo 13-15:30.

TO Istumalentopallo klo 18-20, Hyvinkäänkylän koulu.

LA Boccia/Sisäcurling on toistaiseksi tauolla.

SU Vesijumppa klo 11-11:30, uimalan ovet aukeavat klo 10:30.

Lopetus 13.12., aloitus 10.1. Jumppa alkaa 11.10.

Kuukausikerho

Kerho tarjoaa jäsenille mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kuulumisten vaihtoon kahvittelemisen lomassa. Samalla jaetaan tietoa yhdistyksen ja liiton ajankohtaisista asioista. Osanottajien toiveiden mukaan voidaan keskustella erilaisista teemoista ja vaikkapa askarrella tai pelata bingoa. Kerhon vetäjänä toimiva Anja Hakala toivottaa kaikki lämpimästi tervetulleiksi. Kuukausikerho 20.10., 17.11. 15.12., 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5. klo 16-18, Onnensilta.

Toimintaesteisten Vertaistukiryhmä Toive

Koetko, ettei vammaasi/sairauttasi ymmärretä tai hyväksytä? Tunnetko olevasi yksin asian kanssa? Toive tarjoaa vertaistukea juuri sinulle. Ryhmä kokoontuu Onnensillalla kerran kuukaudessa. Tapaamisten pääpaino on keskustelussa ja yhdessäolossa. Vierailijoita kutsutaan muutaman kerran vuodessa, koronatilanteen salliessa. Vetäjänä toimii Sanna-Kaisa Patjas. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Toimintaesteisten vertaistukiryhmä Toive 28.10., 25.11., 16.12., 27.1., 24.2., 31.3., 28.4. ja 26.5. klo 18-20, Onnensilta.

Muutokset mahdollisia koronatilanteesta johtuen.

Muutoksista tiedotetaan Aamupostin ja Hyvinkään Viikon Yhdistykset-palstalla, sähköpostitse, kotisivuilla www.hyvinva.fi ja yhdistyksen facebook-sivuilla.

Rantajoogaa Kesäkodilla

Soile Mustonen, joogaopettaja SJL, on ollut yleensä kesäisin ohjaamassa joogatunteja Joogaopistolla Saarijärvellä. Tänä kesänä hän oli riemuksemme Kesäkodilla.

- Jooga on yhteisöllistä liikuntaa ja hengittelyä, se ei ole tekniikkaa eikä muodon kopiaimista, siihen heittäytytään mukaan, neuvoo Soile Mustonen. Bonusta joogaajilla oli kauniit kesäpäivät Usminjärven rannalla. Puolentoista tunnin pituisen hathajoogan jälkeen Hilikka Aro ja Riitta Pirttilahti kehuivat, Mustosen rauhallista ääntä ja tehokkaita venyttelyjä.

- Mieli ja hengitys rauhoittuvat nauttimaan myös luonnosta, lehtien ja tuulen suhinasta, naiset kiittelivät.

Hahtajooga on fyysisiä harjoituksia ja taukoja. Harjoituksia, jotka tehdään omaa kehoa kuunnellen.

- Jooga ei ole tekniikkaa eikä muodon kopiointia, sillä ihmisten kehotkin ovat erilaisia. Lopputuloksena on toive saada rauhallinen olo ja tyytyväinen mieli, sanoo Soile Mustonen.



Tyytyväiset joogaajat Kesäkodilla, Soile Mustonen edessä oikealla.

Teksti ja kuva: Pirkko Kilpeläinen

Liikuntakoulutusta Pajulahdessa

Invalidiliitto järjesti 2-osaisen iloliikuttaja koulutuksen Pajulahden Urheiluopistolla. Helmikuun osiolla tutustuttiin liikunnan toimintakykyä edistäviin liikuntamuotoihin ja ryhmien ohjauksiin. Syyskuun osiossa syvennettiin etätehtävien purkuun. Jokainen osallistuja opetteli ryhmäohjausta eri vaikeusasteisille ohjattaville. Mukana hyvin heterogeeninen ryhmä, alkaen sokeasta, joka osallistui kaikkiin osioihin. Yhdistystämme edustivat Matti ja Terttu. Seuraavaan koulutukseen avautuu haku pian. Voi olla yhteydessä Tiina Siivoseen Paralympiakomiteaan (p. 040 833 4869, tiina.siivonen@paralympia.fi). Suosittelemme kurssia ohjaustoiminnasta kiinnostuneille. Kurssi oli antoisa. Tavataan liikunnan parissa ehkä perästä seuraa.

Liikuntaterveisin Matti Aranko



Kuuden kaupungin boccia-kisat pidettiin tänä vuonna Hyvinkäällä.

Karkkila voitti jälleen, mutta Hyvinkään 2-joukkue (miehet) voitti hopeaa ja 1-joukkue (naiset) pronssia. Kilpailun johtajana toimi Matti Aranko.



Teräskolmio Oy

Ostamme metalliromut päivän hintaan, myös kaapelit ja lyijyakut.

www.teraskolmio.fi
info@teraskolmio.fi

Hyvinkää:

Hyyppäräntie 131
puh. 040 343 4130

Röykkä:

Tekkalanpolku 9
puh. 09 276 5932

Eroaminen yhdistyksestä

Eroamisesta on aina ilmoitettava yhdistyksen jäsensihteerille (jasensihteeriksi: hyvinva@gmail.com), puheenjohtajalle tai Invalidiliiton jäsenrekisterinhoitajalle (jasenasiat@invalidiliitto.fi, p. 044 765 0667). Jäsenmaksun maksamattajättäminen ei riitä.

Tiedottaminen

Tiedotamme toiminnastamme Aamupostin ja Hyvinkään Viikkouutisten Yhdistykset-palstalla, IT-lehdessä, kotisivuilla www.hyvinva.fi ja [facebook.com: Hyvinkään Invalidit ry.](https://www.facebook.com/HyvinkaanInvaliditry) Keväällä jäsenmaksulaskun mukana jokaiselle toimitetaan A4-kokoinen Tiedote yhdistyksemme kevään toiminnasta ja yhteystiedoista. Sähköpostitse tiedotamme toiminnastamme kuukausittain sähköpostiosoitteensa ilmoittaneille jäsenillemme. **Mikäli haluatte tiedotteita toiminnastamme sähköpostiinne, ilmoittakaa voimassaoleva sähköpostiosoitteenne jäsensihteerille jasensihteeriksi.hyvinva@gmail.com** Sähköpostiosoitteita ei käytetä markkinointiin eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Kannen kuvat: Pirkko Kilpeläinen
Taitto: Pauliina Luonsinen
Painopaikka: T-Print, Hyvinkää



Vehkojan S-marketin yhteydessä osoitteessa Uudenmaankatu 106, 05840 Hyvinkää



APTEEKKI
VEHKOJAN APTEEKKI

ma - pe	8 - 21
la	8 - 21
SU/arkkipyhät	10 - 21



MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Saat S-Etukortilla Bonusta apteekki-myymälässä maksetuista tuotteista tai palveluista. Bonus ei kerry resepti- tai itsehoitolääkkeistä.

