



Hyvinkään Invalidit Ry  
Yhdessä parempaan huomiseen

## Jäsenlehti

Syksy 2018



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

## Kiertotaloutta rakentamassa

Tämä kunnallinen jätehuoltoyritys  
ohjaa vastaanottamistaan jätteistä  
98 % hyödynnettäväksi!

**KIERTOKAPULA**

VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA

Lue meistä lisää:  
[www.kiertokapula.fi](http://www.kiertokapula.fi)



juuri sinulle sopivia  
**INNOVATIIVISIA  
APUVÄLINEITÄ**  
esteettömään elämään

**EN-APUVÄLINEET**

Sillankorvank. 25, 05810 Hyvinkää

[info@en-apuvälineet.fi](mailto:info@en-apuvälineet.fi)

[www.en-apuvälineet.fi](http://www.en-apuvälineet.fi)

p. 019 469 312

# Varapuheenjohtajan tervehdys

Yhdistystoiminta yllätti minut todella positiivisesti aloittaessani yhdistyksessämme syksyllä 2016. Tokihan matkan varrelle on sattunut myös vaativia ajanjaksoja, mutta niilläkin on varmasti ollut tarkoitus kehittää kestävyyttä ymmärtää monenlaisia kohtaamisia ihmisten ja asioiden kanssa. Yhdistystoiminnan sokeria minulle itselleni ovat uudet ystävät, tasavertaisuus, suvaitsevuus ja Kesäkodin makkaran tuoksuinen kesäpäivä.



Hyvinkään Invalideissa on hyvää mahdollisuuksien monipuolisuus. Toimintaa voi järjestää hyvin monenlaisille jäsenryhmille ikäihmisistä nuoriin, amputoiduista harvinaisiin jne. Miehillä kohdistettua omaa toimintaa on toivottu monesti. Tähän voisimme panostaa tulevana vuonna.

Olisi hienoa luoda yhdistyksestämme helposti lähestyttävä ja ystävällinen yhteisö, josta jokainen voisi löytää itselleen tukea, tietoa ja ystäviä. Sillä uusi yllättävä elämänmuutos voi tapahtua meistä kenelle tahansa ja milloin tahansa. Esimerkiksi pyörätuolista voi yhdessä hetkessä tulla läheisin kaveri.

Meillä on lisäksi todella hyvä hallitus, jolla on paljon hienoja ideoita toiminnan kehittämiseen. Hyvässä ja avoimessa ilmapiirissä ihmisten luovuus ja ideointi on parhaimmillaan.

Mikään ei mietitytä yhdistyksessämme tällä hetkellä sen pahemmin, koska tiedän että tällä porukalla me ratkaisemme varmasti kaikki pulmat. Yhdistyksessämme on myös ihastuttavia vanhoja yhdistyskonkareita, joilta saa aina vinkkejä jos tarvitsee. Ainoa mihin meidän tulee panostaa on jäsenhankinta. Nuoria tulisi saada aktiivisemmin mukaan.

**Varapuheenjohtaja Johanna Vainio**  
**Kuva ja teksti: Pirkko Koivisto**

## Nuori hallituksessa

Olen alle 30.v nainen. Olen Hyvinkään Invalidit ry:n hallituksessa. Olen hallituksen nuorin, mikä on mukavaa siksi, että voin näyttää omalla esimerkilläni, ettei fyysinen kunto katso ikää. Yritän aina muistaa kaikissa tapahtumissa kaikenikäiset ihmiset. En ymmärrä sitä ajatusta, että ”mitä vanhaa hyvää muuttamaan”, koska koko ajan ihmiset, tarpeet ja kysyntä muuttuvat. Mielestäni on parempi, mitä laajempi ikähaarukka meillä on, sen monipuolisempia ideoita keksimme yhdessä. Nykyinen hallitus on vahva sen takia, että otamme kaikki huomioon, että teemme kaikenlaista yhdessä. Olemme suunnitelleet yhdessä tapahtumia, Noitametsä lastentapahtumaan yhdistyksen myyntipöydän, Kesäkodin talkootoimintaa ja Kesäkotitoimintaa muutenkin.

Laura Kaisa Nokkala

## Vertaistuki kerhot: Amputoidut ja Harvinaiset

Paikka: Onnensilta (Siltakatu 6, Hyvinkää): **Harvinaisia sairauksia** sairastaville sekä heidän läheisilleen. Ke 31.10., 28.11. ja 19.12. klo 18–20. [jenna.karpanen@sedy.fi](mailto:jenna.karpanen@sedy.fi) tai [harvinaiset.hyvinkaa@gmail.com](mailto:harvinaiset.hyvinkaa@gmail.com)  
**Raaja-amputoiduille**, amputaation asteesta riippumatta, amputaatiota odottaville, sitä miettiville sekä heidän läheisilleen. To 11.10., 8.11. ja 13.12. klo 17-19 [kirsi.vierimaa@kolumbus.fi](mailto:kirsi.vierimaa@kolumbus.fi)

**Kanta-asiakkuus  
kannattaa**



**Willan Kehrä  
APTEEKKI**  
*Terveystesi punainen lanka*

**Lämpimästi tervetuloa!**

Tykkää meistä Facebookissa! 

**Avoimma ma-la 9-20 ja  
pyhäpäivinä 11-18  
p. 029 3400 670  
[www.kehraapteekki.fi](http://www.kehraapteekki.fi)  
Torikatu 9, 05800 Hyvinkää**



**KIRJAVAN TOLPAN  
APTEEKKI**

**UUDENMAANKATU 70 HYVINKÄÄ  
P. 019 431 642**

Hyvinkään Invalidit ry:n

## SYYSKOKOUS KUTSU

Su 28.10 klo 13.00, Onnensilta os. Siltakatu 6.

Esillä sääntömääräiset asiat, hallituksen ja puheenjohtajan valinta.

Kahvitarjoilu alk. klo 12.00.

Lämpimästi tervetuloa!

*Ystävällisin terveisin Hallitus*

### Toimintatorstai

Kokoonnumme torstaisin erilaisten teemojen tiimoilta klo 17–19.

Onnensillan Palkkisilta (yläkerta), Siltakatu 6, Hyvinkää.

Esteetön kulku.

**18.10.** Digineuvonta

**25.10.** Kalenterimania – koristellaan/kuvitetaan v.2019 kalenteri (ilm. 22.10. mennessä Kirsille jäsensihteeriksi [hyvinva@gmail.com](mailto:hyvinva@gmail.com), Toimintatorstai hankkii kaikille kalenteri materiaalit)

**15.11.** Digineuvonta

**22.11.** Webinaari: Tuetut lomat; Kenelle? Miten? Missä?

**29.11.** Jouluaskartelua

**13.12.** Joulujuhla. Amputoidut, Harvinaiset, Kässäkerho, Toimintatorstai yhdessä.

**20.12.** Sovitaan myöhemmin, halutaanko kokoontua

### Liikunta- ja toimintataryhmien aikataulut

**TI:** Kuntosali klo 14-16, Lepovilla, Torikatu 10

**TI:** Keilaus klo 15-16, Keilahalli, Kauppalankatu 7-11

**TI:** Istumalentopallo klo 18-20, Hyvinkäänkylän koulu

**KE:** Tuolijumppa klo 14–15 Onnensillassa

**TO:** Käsityökerho klo 13–16 Onnensillassa

**TO:** Istumalentopallo klo 18-20 Hyvinkäänkylän koulu

**PE:** Kuntosali klo 17–19 Lepovilla, Torikatu 10

**LA:** Boccia/sisäcurling klo 10–12 Urakantalo, Kauppalank.18, 15.9 alkaen

**SU:** Vesivoimistelu klo 11–11.30 Sveitsin uimala

### Syksyn luento

**Ti 30.10.** klo 18-20 Onnensilta "SosiaaliSoppa - Asiaa Kelan etuukista" - Rusetti ry:n varapj, sosionomi Pirkko Justander

## Teemapäivä: Vammaispalvelut

**K**esäkodille vieraaksi oli pyydetty Hyvinkään vammaispalvelujen johtava sosiaalityöntekijä Katja Vuori. Aiheena oli vammaisten palvelut.

Huolen herätessä avuntarpeesta vammaisuudesta johtuviin toimintakyvyn ongelmiin, voi ottaa yhteyttä vammaispalveluihin. Hakemuksen tai muun avun pyynnön saapuessa asiakkaan tilannetta ryhdytään kartoittamaan. Palvelutarpeen arviointiin osallistuu vammaispalvelun sosiaalihoaja tai sosiaalityöntekijä, tarvittaessa muu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö, asiakas ja omainen. Usein palvelutarpeen arviointi tehdään kotikäyntinä.

- Apu asunnonmuutostöihin on yksi yleisimmistä tarpeista. Tyypillisiä asunnonmuutostöitä ovat luiskat ja tukikahvat. Esimerkiksi näkövammaisten kohdalla tyypillisiä muutostöitä ovat valaistusmuutostyöt, Vuori sanoi.



*Katja Vuori ja Kesäkodin emäntä Päivi Kärnä*

Katja Vuori kertoi, että Hyvinkäällä on yli 600 vammaispalvelulain mukaisen kuljetuspalvelun saajaa. Palvelua voidaan myöntää henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa vuoksi voi käyttää julkista liikennettä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.

Sosiaalityöntekijä Katja Vuori tähdensi lopuksi, että nyt eletään muutosten aikaa myös vammaispalvelujen osalta. Hän kehotti seuraamaan aiheeseen liittyvää ajankohtaista tiedotusta median kautta, liittyen esimerkiksi valmisteilla olevaan vammaislainsäädännön uudistukseen.

**Kuva ja teksti: Pirkko Koivisto**

# Ympäristöystävällinen ja matalan kynnyksen valinta

Ajamme nyt ainoastaan 100 %:sti tähteistä ja jätteistä valmistetulla uusiutuvalla polttoaineella.

Hyvinkään 100 vuotisjuhlan kunniaksi toimme autoihimme Nesteen 100 % uusiutuvan polttoaineen. Meiltä saa tilausajoon myös matalalattiabussit, joihin on helppo tulla kyytiin vaikka pyörätuolilla.

Lisää uusiutuvasta polttoaineesta: [www.hyvinkaanliikenne.fi](http://www.hyvinkaanliikenne.fi)

**NESTE MY**  
#RenewableDiesel



[www.hyvinkaanliikenne.fi](http://www.hyvinkaanliikenne.fi)

*Hyvinkään liikenne oy*

100%

UUSIUTUVA  
POLTTOAINE

KASVIHUONE-  
KAASUPÄÄSTÖT  
-90%



## Hyvinkään 1. apteekki

Avoinna: ma-pe 8.30-19.00, lauantaisin 9.00-16.00

puh. 019 452 902, fax. 019 454 050  
Kauppalankatu 3, 05800 Hyvinkää  
[www.hyvinkaan1apteekki.fi](http://www.hyvinkaan1apteekki.fi)

## Tilaisuudet, joissa Hyvinkään Invalidit ry on ollut mukana kertomassa toiminnastaan

### 31.3. - 1.4. Noitametsä, koko perheen seikkailutapahtuma Villatehtaalla

Yhdistys osallistui Noitametsän yhteydessä järjestetyille markkinoille. Mukana oli Invalidiliitolta lainattu SattumaSampo-peli, Onnenpyörän tapainen ruletti, josta etenkin lapset pitivät. Kulmalan Matti teki yhdistykselle vastaavanlaisen Väriympyrä-ruletin, jota yhdistys voi käyttää erilaisissa tapahtumissa esim. Kesäkodilla.



### 17.4. Sotemessut, Hyvinkääsalin

Yhdistys oli Hyvinkääsalin yläaulassa kertomassa messukävijöille yhdistyksen toiminnasta sekä Invalidiliiton palveluista, mm. avustajakoirista, ja esteettömyyteen liittyvistä tavoitteista.

### 17.5. Kansainvälinen Esteettömyyspäivä, Hyvinkään sairaalan aula

Yhdistys oli Hyvinkään sairaalan aulaan kertomassa ja keskustelemassa ihmisten kanssa esteettömyydestä, sen merkityksestä ja puutteista. Mukana olivat Pirkko Koivisto, Laura-Kaisa Nokkala, Sanna-Kaisa Patjas ja Kirsi Vierimaa. Aiheesta oli juttu Aamupostissa 19.5.2018 sekä IT-lehden 5/2018 -numerossa. ..

*Noitametsän tohtori jakeli neuvojaan.*



*Laura-Kaisa Nokkala*



## 15.6. Esteettömyyskävely, Hyvinkään kirjastoaukio ja Willantori

Kävely, jota vammaisneuvoston pj Sanna-Kaisa Patjas oli kaupungilta sinnikkäästi vaatinut ja jonka järjesti Hyvinkään kaupungin Tekniikan ja ympäristön toimialajohtaja Marko Hytönen. Tarkoituksena oli kehittää alueen esteettömyyttä. Mukana oli kaupungin virkamiehiä ja yhdistyksestämme Laura-Kaisa Nokkala, Sanna-Kaisa Patjas, Tomi Timonen ja Kirsi Vierimaa. Virkamiehet saivat mahdollisuuden mm.

kelata itse manuaali-pyörätuolia ja työntää pyörätuolia nupukivellä sekä Willan ja kirjastoaukion välisellä luiskalla. Kävelyn tuloksena kaupunki poistaa nupukivetyksen n. 120 m<sup>2</sup>:n alueelta kirjaston edustan Willan puoleiselta alueelta syksyn 2018 aikana. Lisäksi kirjaston sisäänkäynnin luiskaa pidennetään.



*Esteettömyys kuvateksti*

## 5.9. Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksen yhdistysesittely

Hyvinkään Opisto Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksen ensimmäisen päivän yhteydessä yhdistyksillä oli mahdollisuus esitellä toimintaansa. Hyvinkään kaupungin Voimala pyysi Hyvinkään Invalidit ry:n Käsityökerhon vetäjän Seija Lehdon paikalle esittelemään kerhon toimintaa ja merkitystä ihmisten kohtaamispaikkana ja yksinäisyyden poistajana.

**Teksti: Kirsi Vierimaa**

## Istumalentistä ja hyvää seuraa

*"Olipas kivaa!", naureskelen kävellessäni autolleni.*

**H**uumoria, ystävällisyyttä, ripaus kisahenkeä ja hyvää keskivartalo harjoitusta... Tätä on yhdistyksemme istumalentopallo Hyvinkäänkylän koulun valoisassa liikuntasalissa. Harrastuksen voi aloittaa rennoissa verkkareissa ja t-paidassa. Mukaan lisäksi vesipullo ja hikipyyhe. Muita suositeltavia varusteita ovat litteä tyyny pepun alle, sisäpelikengät tai tossut ja kyynärsuojat. Pelissä käytettävä lentopallo on mukavan tuntuinen kädessä, kevyt ja ketterä. Sitä on aloittelijankin helppo heitellä. Kokeneet pelaajat antavat pelin aikana mielellään vinkkejä säännöistä ja hyvistä lyöntiasennoista. Välissä jutellaan sieniretkistä hirvikärpäsiineen ja nauretaan vauhdikkaille lyönneille. Seuratessani näitä vauhtiherroja, en voi olla korostamatta liikaa liikunnan ja yhdessäolon tärkeyttä. Reippaasti mukaan vaan!

Paikka: Hyvinkäänkylän koulun liikuntasali (koulun yläpihalle saa auton.)

Aika: ti ja to klo.18-20



*Kuvassa ryhmän vetäjänä Aarre Vänskä. Kuvassa myös Markku Virtanen, Pekka Kaihevaaraa ja Mauno Nummila*

**Teksti ja kuva:  
Johanna Vainio**

### **OHJAUSTA TIETOKONEEN JA MUIDEN ÄLYLAITTEIDEN KÄYTTÖÖN**

Torstaisin klo 17 - 19 Onnensillassa 18.10 ja 15.11. Digineuvonnassa sovitaan yhdessä aihe esim. älypuhelimien käyttö, Excel-taulukkolaskenta-ohjelma, erilaisten sivustojen käyttö, mm. Kela, Kanta.fi (e-reseptit, terveystiedot) Oman laitteen voi ottaa mukaan.

**Neuvojina toimivat Maarit Hakala ja Johanna Vainio.**

## Teemapäivä: Jalat ovat talon kivijalka

- Kannattaa pitää huolta jaloista, koska ihminen kulkee koko ikänsä jalkojensa päällä. Ne ansaitsevat tulla huomatuksi, aloitti hyvinkääläinen jalkoehoitaja Birgit Salo esityksensä.

Hyvään jalkoehoitukseen kuuluu vesipesu, johon lirautetaan hieman neutraalia pesunestettä. Jalkakylpy pitää rajoittaa maksimissaan 10 minuuttiin, jos jalat ovat kovin hikoilevat, merisuola auttaa siihen vaivaan.

- Kylvyn jälkeen on tärkeää kuivata jalat huolellisesti, erityisesti varpaanvälit, sanoi Birgit Salo. Hän muistutti, että varsinkin diabeetikoiden ja reumatikkojen on syytä hoitaa jalkojaan säännöllisesti. Jalat ovat tyytyväisiä, kun ne rasvataan pienellä määrällä perusvoidetta. Rasvaa ei pidä laittaa liikaa, eikä lainkaan varpaanväleihin.



*Kesällä jalkakylpy on herkkua, vas. Birgit Salo, Maarit Hakala ja Tuula Juntunen.*

Tietoiskun loppuksi Birgit Salo neuvoi leikkaamaan varpaankynnet varpaanpään myötäisesti, kulmia pyöristämättä. Hän kehaisi vielä miehiä, koska heidän jalkansa voivat hyvin, sillä sukat eivät kiristä eikä vapaita tungeta liian pieniin kenkiin!

**Teksti ja kuva: Pirkko Koivisto**

## Yhteystietoja

**Varapj** Johanna Vainio, varapj.hyvinva@gmail.com, 041 533 7192

**Sihteeri** Maarit Hakala, sihteeri.hyvinva@gmail.com

**Tapahumat, retket, virkistys** Maire Kulmala, maire.kulmala@gmail.com, 040 775 1254

**Hallituksen jäsen**, Matti Kulmala, 040 576 0254

**Hallituksen jäsen**, Pauliina Luonsinen pl@pauliinaluonsinen.fi, 050 348 8899

**Hallituksen jäsen**, Laura-Kaisa Nokkala, laura.kaisa.nokkala@gmail.com, 041 545 3338

**Jäsensihteeri** Kirsi Vierimaa, jasensihteeri.hyvinva@gmail.com, 040 545 7416

**Taloudenhoitaja** Päivi Kärnä, paivikarna60@gmail.com, 044 290 3693

**Kesäkodin emäntä** Päivi Kärnä, paivikarna60@gmail.com , 040 125 1717

**Kesäkodin emäntä** Maarit Hakala, maarit.hakalaa@gmail.com, 040 125 1717

**Koulutus** Sanna-Kaisa Patjas, harvinaiset.hyvinkaa@gmail.com

**Käsityökerho**, Seija Lehto, seija.lehto22@luukku.com , 040 563 4299

## Tiedottaminen

Ilmoitamme toiminnastamme kotisivuillamme [www.hyvinva.fi](http://www.hyvinva.fi), facebook-sivuilla, sekä Aamupostin ja Viikkoutusten yhdistykset palstoilla.

Mikäli haluatte sähköpostitse tietoa yhdistyksen toiminnasta. ilmoittakaa sähköpostiosoitteenne jäsensihteerille, Sähköpostiosoitteita ei käytetä markkinointiin eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Kannen kuva: Pirkko Koivisto

Taitto: Pauliina Luonsinen

Painopaikka: T-Print, Hyvinkää

