

Jäsenlehti

Syksy 2019


Tiedottaminen

Tiedotamme toiminnastamme Aamupostin ja Hyvinkään Viikkouutisten Yhdistykset-palstalla, IT-lehdessä, kotisivuillamme 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 jäsenihteerille jasensihteeri.hyvinva@gmail.com, kiitos.** Sähköpostiosoitteita ei käytetä markkinointiin eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Sähköpostiosoitteita käytetään ainoastaan tiedottamiseen.





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

en

Emännöintiä hoiti Soila nuorella innolla te-keskuksen myöntämän tuen avulla. Kiitokset hänelle. Myöskin 2 mieshenkilöä ahertaa työtueella loppukesän kunnostustöiden parissa. Mökkiläisten omaehtoinen aherrus piha- ja puutöissä ollut ihailtavaa. On saunottu pelattu bocciaa ja kalastuskisojakin pidetty vaihtelevalla menestyksellä. Haluan kiittää kaikkia kesäkodin toimintaa tukeneita jatketaan ensi kesänä uusin voimin.

Kesäkotitoimikunnan puolesta kirjasi **Matti Aranko**

Valtakunnallinen saunapäivä Kesäkodilla

Heinäkuun 27. päivänä sauna oli lämpimänä myös Usminjärven rannalla. Saunoja oli mukavasti, vieraita oli Torontosta asti. He olivat kyläilemässä Hyvinkäällä ja olivat nähneet saunakutsun Aamupostista. Hyvinkääläinen Anneli Seppälä oli polkenut hellepäivänä pyörällä Vuorenniityntietä Kesäkodille. Hyvin oli mennyt kumpuileva maasto, eikä paluumatka jännittänyt. Vastarannan kaupungin uimapaikka oli Seppälälle tuttu, mutta Hyvinkään Invalidien sauna- ja uimarantaan hän tuli ensi kertaa.

- Ystävällisesti toivotettiin tervetulleeksi. On kiva tutustua uusiin ihmisiin ja mainiota, että tällainen saunapäivä on keksitty, Seppälä kiitteli ja lupasi tulla toistekin.

- Olisiko Kesäkodilla jotain mitä voisimme kehittää vielä paremmaksi, utelin vieraalta? Seppälä mietti hetken ja sanoi, että jossain olisi hyvä olla tietoa, mitä täältä voisi ostaa. Nythän kahvit tarjottiin, hän naurahti ja kiitti.



Saunoja Anneli Seppälä ja kesän asunto-vaunuasukas Maarit Hakala. Kummatkin nauttivat päivästä.

**Teksti ja kuva:
Pirkko Koivisto**

VENTONIEMI
yhtiöt



**KIRJAVAN TOLPAN
APTEEKKI**

UUDENMAANKATU 70 HYVINKÄÄ
P. 019 431 642

**Kanta-asiakkuus
kannattaa**



Lämpimästi tervetuloa!

Tykkää meistä Facebookissa! 

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

Soila Sivonen emännöi Kesäkodilla



- Kyllä kauneinta Kesäkodilla oli katsoa tyyntä järveä ja tähtitaivasta, muisteli Soila Sivonen. Hänen emännän pestinsä alkoi kesäkuun alussa ja loppui viimeinen päivä elokuuta. Työpaikka löytyi Työvoimatoimiston ja Hyrian Pajatoiminnan kautta.

- Eikä ole tarvinnut katua, hän sanoi ja luetteli hyviä puolia sujuvasti.

- Ihmiset ovat täällä Kesäkodilla sosiaalisia. He kertoivat hauskoja tarinoita nuoruudestaan, kun sattui olemaan rauhallinen hetki ja aikaa istua grillikatoksessa. Täällä luonnon keskellä lapsenikin ovat saaneet olla mukana nauttimassa kesästä. He ovat voineet uida

paljon ja sauna. Puheenjohtaja Päivi Kärnän tuesta hän kiittää.

Kesän aikana Sivonen sanoo havainneensa muutamia asioita, joita voisi ensi kesänä parantaa. Keskittyneempi ruoka- ja rakennustarvikkeiden hankinta rantaan pitäisi saada tehokkaammaksi. Hänen mielestään vaikka listaan ilmoitustaululle voisi keskitetysti kerätä puutteet. Yksittäiset lappuset ja kiireessä emännälle annetut toivomukset saattavat helposti unohtua.

Soila sanoo, että hän voisi tulla mielellään uudelleenkin, jos lapset saavat taas ottaa mukaan töihin. Soila Sivonen toivoo kesäkotitoiminnalle pitkää ikää, talkoohenkeä ja kauniita kesiä.

Teksti ja kuva: Pirkko Koivisto

Kesäkodin kuulumisia

Eskolan rahaston avustuksella saimme urakoitua uusia kulkuväyliä mökeille heti toukokuun alussa. Nyt lähes jokaiseen mökkiin on esteetön kulku. Samoin Jussi ja Taisto rakensivat uuden kuivakäymälän helpottamaan ylämökkiläisten arkea. Mökkien käyttöaste ollut hyvä, samoin saunojen määrä. Myös ulkopuolisten ryhmien tilauskäyttö lisääntyi.

Puheenjohtajan tervehdys

Minulla ei ollut aavistustakaan siitä, että tulisin joskus toimimaan yhdistyksemme puheenjohtajana kun aloitin kesäkodin emäntänä kaksi vuotta sitten. Tänä vuonna olemme olleet onnekkaita, kun Eero Eskolan rahasto myönsi meille toiminta-avustusta enimmäismäärän. Avustus tarkoitti kesäkodin remonttien toteutumista, jotka olivat olleet pitkään haaveissa. Lisäksi olemme voineet kutsua vieraaksemme eri alojen luennoitsijoita, kertomaan ajankohtaisista ja mielenkiintoisista asioista. Avustuksen avulla olemme voineet taata toimintaympäristön eripuolilla kaupunkia toimiville toimintaryhmille.



Syksyn toiminta on pyörähtänyt täydellä teholla käyntiin. Kiitos monien vapaaehtoisohjaajien.

Syysterveisin

Puheenjohtaja Päivi Kärnä

Kuva: Pirkko Koivisto

Hyvinkään Invalidit ry:n

SYYSKOKOUS KUTSU

Sääntömääräinen syyskokous sunnuntaina
17.11.2019 klo 14.00 Onnensilta, os. Siltakatu 6.

Kahvitarjoilu klo 13 alkaen.

Lämpimästi tervetuloa!

Ystävällisin terveisin Hallitus



Harvinaisten vertaistukiryhmä

Harvinaisten vertaistukiryhmä on perustettu Hyvinkäälle Hyvinkään Invalidit ry:n ja Sedy ry:n (Suomen Ehlers-Danlos yhdistys) yhteisen tarpeen tukemiseksi.

Jo jonkin aikaa käynnissä ollut vertaistukiryhmä. Mukana olevilla henkilöillä on jokin harvinainen sairaus. Ryhmä on hyvin heterogeeninen ja osalla on henkilökohtainen avustaja mukana.

Tapaamiset koostuvat kahittelun yhteydessä käytävistä keskusteluista. Keskustelun aiheet ovat etukäteen sovittuja ja tänä vuonna niit ovat olleet mm. jaksaminen, sopiva työ, omat voimavarat. Henkilöt osallistuvat keskusteluihin omien voimavarojen, sen hetkisen tilanteensa ja kiinnostuksensa mukaisesti. Kenenkään ei ole pakko puhua.

Ryhmään pääsee mukaan saapumalla tapaamisiin. Tapaamisiin voi osallistua joka kerta, kiinnostuksen mukaan ja tietysti omien voimavarojen mukaan. Omasta elämäntilanteesta ja/tai sairauksista saa kertoa juuri sen verran, kuin siihen on itse valmis.

Tervetuloa saamaan ja antamaan vertaistukea muiden harvinaista sairautta sairastavien kanssa!

Teksti: Laura-Kaisa Nokkala

Asiantuntijat: Sanna-Kaisa Patjas ja Jenna Kärpänen

Kuva: Hannu Patjas



Harvinaiset ryhmä

Turvallisuuskävely Villatehtaalla

Suoritimme turvallisuuskävelyn Villatehtaalla 6.6.2019. Tilaisuus toteutettiin Hyvinkään Vammaisneuvoston puheenjohtaja Sanna-Kaisa Patjaksen aloitteesta ja Villatehtaan toimitusjohtaja Teemu Nurmisen johdolla. Kävelyyn osallistui kolme yhdistyksemme jäsentä. Korjaustoimenpiteitä tehdään jatkuvasti, mm. ovien turhia kynnyksiä on poistettu, väärin suunnattujen sähköisten ovien tunnistimet on korjattu ja niihin on rakennettu lisätunnistimet estämään ovien sulkeutuminen kulkijan päälle.

Turvallisuuskävely keskusta alueella

Hyvinkään keskusta-alueen turvallisuuskävelyt on lisätty kaupungin Turvallisuussuunnitelmaan. Tämän vuoden ensimmäinen kävely toteutettiin 25.6. ydinkeskustassa kirjaston, Vanhan kirkon ja rautatieaseman ympäristössä. 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 kuusi yhdistyksemme jäsentä.

Havaitomme on huomioitu mm. kaupungin kaavoituksessa. Parannustöitä on jo tehty, esim. katujen reunakiviä suojateiden kohdalta on madallettu mm. Riihimäenkadun ja Urakankadun risteyksessä, Uudenmaankadulla ja Torikadulla. Pääkirjaston edustalla mukulakivetys on korvattu isoilla laatoilla.

Vastaava kävely toteutetaan loppusyksyllä 2019 ja alkuvuodesta 2020.

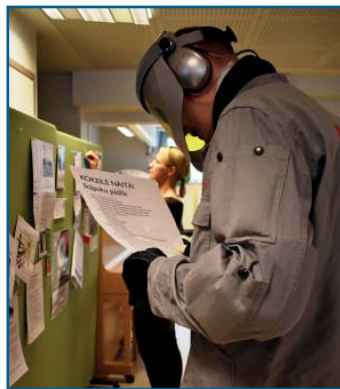
Luennoitsija 22.10

Tiistaina 22.10. klo 18 saamme vieraaksemme Onnensiltan KT, pari- ja perhepsykoterapeutti Eija Mattilan. Hän puhuu aiheesta ”Eläkkeellä iloa, oloa ja haasteita”. Kahvitarjoilu klo 17:30 alkaen

Esteettömyyspäivä

Järjestimme yhteistyössä hyvinkääläisten potilasjärjestöjen ja Hyvinkään Yhdistykset ry:n kanssa Esteettömyyspäivän Onnensillassa 15.5.2019. Paikalle oli kutsuttu myös kaupungin ja Keusoten virkamiehiä ja luottamushenkilöitä.

Päivän aikana oli mahdollisuus tutustua konkreettisesti esteettömyyden laaja-alaisuuteen ja kokeilla esim. liikkumisen apuvälineitä sekä koulutussilmälaseja, jotka kuvaavat eri tyyppisiä näkövammoja. Päivän aikana jaoimme tietoa myös selkokielestä, tuoksu- ja äänilyherkkyydestä sekä erilaisista kuulovammoista.



Isokokoisenkin tekstin lukeminen on vaikeaa näön heikentyessä. (kuvassa projektisuunnittelija Toni Jokela)



Istuutuminen ja ylösnouseminen tuottavat vaikeuksia (kuvassa kuljetussuunnittelija Arja Hietanen)

Kuvat:
Pirkko Koivisto
Sari Wiren

Marjo Kivi Avaava Oy:stä esitteli Ikäpukua, jota oli mahdollista kokeilla. Ikäpuku (AgeMan) on haalari, jossa raajoihin voidaan lisätä painoa max 22 kg, silmien edessä on näköä heikentävä ja näkökenttää rajoittava pleksi ja korvilla kuuloa heikentävät suojaimet. Käsissä on sormia jäykistävät ja tuntoaistia heikentävät käsineet, kyynär- ja polvitaipeissa säädettävät kiristimet. Vyötäröllä ja selän ympärillä on selkarankaa jäykistävät tuet ja kaulassa pään kääntymistä rajoittava kauluri. Näiden tarkoituksena on antaa käyttäjälleen kokemus ikääntyneen ja/tai toimintarajoitteisen henkilön arkisista haasteista.



Tavarain poimiminen lattialta on hyvin vaikeaa ikäpuvun kanssa

Liikunta- ja toimintataryhmien aikataulut

TI Kuntosali klo 14-15, Lepovilla (Torikatu 10), 05/2020 loppuun asti.

TI ToimintaTiistai klo 17-19, Onnensilta (Siltakatu 6), 10.12. asti, alk. 7.1.

TI Istumalentopallo klo 18.20, Huom. 5.11. - 31.3.2020 klo 19:30-21:30, Hyvinkäänkylän koulu (Uudenmaankatu 169), ei 17.12., 24.12. 31.12.

KE Istumajumppa klo 14:00-14:30, Onnensilta, syksy 11.12. asti, alk.8.1.

TO Käsiyökerho klo 13-16, Onnensilta, syksy 5.12 asti, aloitus 9.1.

TO Istumalentopallo klo 18-20, Hyvinkäänkylän koulu, ei 26.12. eikä 2.1.

PE Kuntosali klo 17-19 Lepovilla, vuoro 05/2020 loppuun asti.

LA Boccia/Sisäcurling klo 10-12, Urakan talo (Kauppalankatu 18), syksy 14.12 asti, alk. 4.1.

SU Vesivoimistelu klo 11:00-11:30, Sveitsin uimala, syksy 15.12 asti alk.12.1.



Käsiyökerhon pitkäaikainen vetäjä Seija Lehto (vas.) esittelee kerholaisten valmistamia käsitöitä Kesäkodin vieraille.

Kuva Pirkko Koivisto

Tule vesijumppaan

Onko sinulla nivelrikkoa tai onko lihakset jumissa? Missä on helpompi liikutella kipeitä niveliä kuin vedessä? Hyvinkään Invalidien vesijumppa sunnuntaisin on myös mukava sosiaalinen tapahtuma, jossa juttu lentää.

Tällä hetkellä vielä odotellaan, että kaupunki avaisi ulkoaltaan, että lämminveriset uimarit pääsisivät kylmän veden makuun. Hyvä porukka, hyvä vetäjä. Tervetuloa sunnuntaisin klo 10.30!



Teksti ja kuva: Pirkko Koivisto

Kevään kipuluentosarja

Keväällä järjestettiin kolme kipuaiheista luentoa. Helmikuussa vieraanamme oli kipuun erikoistunut psykologi, tohtorikoulutettava Anni Pitkäniemi, aiheena ”Kipu ja sen lääkkeetön hallinta”. Maaliskuussa kivunhallintaan ja kuntoutuksen tukemiseen erikoistunut koulutettu hieroja Maarit Toivonen esitteli meille hierontaa ja pehmystkudoks käsittelyjä ja teki näytehoitoja. Huhtikuussa proviisori Sonja Kallio Kirjavantolpan apteekista kertoi meille kipulääkityksestä ja lääketurvallisuudesta.



Tuleklubi

Invalidiliiton TuleApu-hanke järjesti 22.1. Onnensillassa TuleKlubin. Hankkeen vetäjät, Maarit Honkasola ja Hanna Solja, esittelivät liikkumisen apuvälineitä ja niiden turvallista ja ergonomista käyttöä käytännössä sekä kertoivat tuki- ja liikuntaelinsairauksista yleensä, liikunnasta ja oikean ravinnon ja riittävän levon merkityksestä.

Maarit Honkasola (istumassa) ja Hanna Solja esittelevät pyörätuolin ergonomista käyttöä.



JOULUJUHLA

Joulujuhlaa vietämme lauantaina 23.11. klo 15-18 järjestökeskus Onnensillassa (Siltakatu 6, Hyvinkää). Jouluruokailun lisäksi ohjelmassa mm. musiikkia, jouluaiheinen tietokilpailu, arpajaiset.

Syksyllä pidettyjä luentoja

Vieraanamme oli musiikkiterapeutti Miia Lepola (Tmi Mia Musica), joka kertoi musiikkiterapiasta ja sen monipuolisista käyttömahdollisuuksista. Hän näytti videoita tilanteista, joissa musiikkiterapiaa käytetään menestyksellisesti esim. aivovammapotilaan kävelyharjoittelussa. Miia kertoi konkreettisin esimerkein omista kokemuksistaan, miten musiikkiterapian avulla voidaan auttaa kivunhallinnassa, psyykkisten, neurologisten ja sosiaalisten oireiden hoidossa. Hänellä oli lisäksi kokemusta terapian hyödyistä saattohoidossa. Kelalta voi hakea tukea musiikkiterapiaan.

Merja Putus Hyvinkään AsenneMartat ry:stä luennoi turvallisuudesta ja kotivarasta eli miten selvitä yllättävissä tilanteissa kotona 72 tuntia. Miten jokaisen pitäisi varautua omassa kodissaan sekä yhteiskunnassa laajemmin ilmeneviin pitkiin sähkö- ja vesikatkoihin. Entä mitä tehdä, kun kulkuyhteydet ovat poikki esim. myrskyn aikana ja sen jälkeen. Mitä kaikkea ja miten paljon kotona pitäisi olla, kuten pattereita, radio, kynttilöitä, vettä, ruokaa hygieniatarvikkeita. Merja opasti myös turvallisuuteen liittyvissä asioissa, esim. mikä on palovaroittimen oikea paikka ja riittävä määrä kodissa, miten merkitä selkeästi rakennukset, mm. mökillä, jotta hälytysajoneuvot löytävät perille ja miten valita turvallinen salasana.

Sairaalapappi Carina Lievendahl ja Minna Heikkilä Omaishoitajat ja läheiset ry:stä alustivat aiheesta ”Kun läheinen sairastuu tai kuolee”. Lämminhenkisen illan aikana keskustelimme, miten läheisen sairastuminen, omaishoitajuus ja kuolema vaikuttavat omaishoitajaan ja lähipiiriin, miten jaksaa paitsi henkisesti myös fyysisesti. Carina kertoi, mistä voi hakea ja saada tukea. Esiin nousi myös erilaisia käytännön toimenpiteitä, joista olisi hyvä huolehtia ennakkoon, mm. täyttää itse tai läheisen kanssa hoitotahto. Minna oli koonnut yhteen kriisiapua tarjoavien toimijoiden yhteystietoja, joista tehtiin A5-kokoinen ”Apua kriiseissä” -vihkonen. Se on saatavilla mm. Onnensillasta.