

it

Jokainen meistä on täydellinen

Onnellisuusvalmentaja Auli Malimaa
päätti jo nuorena, ettei katkeroidu.
Nyt hän auttaa muita löytämään
onnen ja rakkauden sisältään.

Invalidiliitto

8/2024

Sivu 8

Sivu 24

Kipua ei saa aina
pois, mutta sen
kanssa voi elää

Sivu 30

Työkalupakkina
muutto-
suunnitelma

Sivu 42

SE-tason
elinsiirtourheilija
Tuisku-Tuulia
Leinonen tähtää
Haltin huipulle





Elämän pienet merkitykselliset hetket

stuin 25-vuotiaana kuuluisassa Carnegie Hallin konserttisalissa New Yorkissa. Opiskelin tuolloin Yhdysvalloissa ja olin päättänyt lähteä yksin muutamaksi päiväksi NYCiin, kaupunkiin, joka ei koskaan nuku. Ensimmäisenä iltana kävelin kuuluisan konserttitalon ohi ja päätin kokeilla onneani. Sain kuin sainkin lipun saman illan jazzkonserttiin, jossa esiintyivät muun muassa **Bobby McFerrin** sekä virtuoosimainen jazztulkitsija **Sarah Vaughan**. Siellä legendaarisessa konserttitalossa upeaa musiikkia kuunnellessani koin yhtäkkiä niin valtavan onnellisuuden tunteen, etten voinut muuta kuin itkeä. Se on eittämättä ollut yksi elämäni huippuhetkestä.

Huippuhetken voi kuitenkin tuntea myös aivan tavallisessa arjessa. Pysähdymme harvoin pohtimaan, mistä merkitykselliset hetket elämäsämme rakentuvat. Kiireinen arki imaisee meidät helposti mukaansa, ja välillä tuntuu, että päivät vain kuluvat yksi toisensa jälkeen. Todellisuudessa elämän kauneimmat hetket eivät synny silloin, kun yritämme kiirehtiä niiden luo, vaan silloin, kun osaamme pysähtyä ja olla läsnä.

Läsnäolo on yksinkertainen taito, mutta vaatii kuitenkin harjoittelua ja keskittymistä – etenkin nykyään. Arkemme täyttyy virikkeitä vilisevästä ympäristöstä, jossa huomion keskipiste vaihtuu jatkuvasti. Suhteemme niin kutsuttuun älypuhelimme on varmasti yksi syy ylitse muiden. Tietokirjailija ja luennoitsija **Saku Tuominen** kertoo uudessa teoksessaan *Hetkinen*, että tuoreen amerikkalaisen tutkimuksen mukaan ihmiset avaavat puhelimensa keskimäärin 159 kertaa päivässä. Eli lähes kymmenen kertaa jokaisen hereillä vietetyn tunnin aikana. – Tämä luku kertoo addiktiosta. Lähes kaikki tekevät sitä sun tätä puolivillaisesti melkein koko ajan. Ei ihme, että iso osa hienoista hetkistä menee ohi, pohdiskelee Tuominen.

Läsnäolo – ilman jatkuvaa agenda – on hyvinvoinnillemme tärkeää. Jos annamme itsellemme luvan keskittyä yhteen hetkeen ja siihen, mitä ympärillämme todella tapahtuu, voimme yllättäen löytää voimaa ja tyyneyttä. Läsnäolo tarkoittaa sitä, että kohtaamme tilanteet ja ihmiset vilpittömästi ja avoimesti, ilman kiirettä siirtyä seuraavaan asiaan. Kuten Saku Tuominen sanoo, asioita ei saa runnoa väkisin poissaolevassa mielentilassa.

Merkitykselliset hetket eivät useinkaan ole suuria tai näyttäviä, vaan ne voivat olla pieniä ja arkisia: esimerkiksi hyvä keskustelu ystävän kanssa, herättävä taidekokemus, luonnon kauneuden aistiminen ympärillämme. Näitä hetkiä ei voi pakottaa, mutta niitä voi oppia huomaamaan. Elämän hyvissä hetkissä ei ole ilkeyttä tai pahansuopaisuutta.

Kun opimme olemaan aidosti läsnä, emme vain paranna omaa hyvinvointiamme, vaan vaikutamme myös myönteisesti ympärillämme oleviin ihmisiin. Elämän pienet merkitykselliset hetket rakentavat onnellista ja tasapainoista arkea – hetki kerrallaan.

Toivotan kaikille lukijoillemme rauhallista joulua sekä mahdollisimman paljon hyviä ja merkityksellisiä hetkiä ensi vuodelle! ●

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

TEEMANA

Hyvinvointi

it

Sisältö

8/2024

20

AJASSA LIIKKUU

5 Tuhannet loukkaantuvat työtapaturmissa vuosittain.

KANSI

8 Reumaa sairastava onnellisuusvalmentaja **Auli Malimaa** päätti jo nuorena, ettei katkeroidu.

TEEMA

14 Yksinäisyys on uhka niin fyysiselle kuin psyykkisellekin terveydelle.

20 Kirjailija, tuottaja **Riikka Leinosen** hyvinvoinnin resepti.

24 Krooninen kipu ei välttämättä hellitä, mutta sen kanssa voi tehdä sovinnon.

VAMMAISET JA YHTEISKUNTA

28 Miten on? Mitä vaatii henkilökohtaisen avustajan työnantajana toimiminen, **Jarmo Tiri**?

30 Kotipaikkakunnan vaihtaminen vaatii suunnittelua.

36 Invalidiliitto vaikuttaa.

LIIKUNTA JA URHEILU

38 Kentällä: Vammaisvertaisliikuttaja auttaa alkuun.

42 Elinsiirtourheilija **Tuisku-Tuulia Leinonen** aikoo seuraavaksi huiputtaa Haltin.

46 Aspa Palveluiden uudessa hankkeessa panostetaan liikuntaan.

Tietokirjallisuuden Finlandialla palkittu Riikka Leinonen pitää huolta hyvinvoinnistaan esimerkiksi kasvohoidoilla ja joogalla. Myös muuttaminen rauhalliseen ympäristöön oli Leinoselle hyvinvointiteko.



VAKIOT

- 49** Liittoutiset
- 51** Lakia ja oikeutta
- 52** Koulutuskalenteri
- 56** Henkilöuutisia
- 57** Toimintakalenteri
- 61** Ledare
- 62** På svenska
- 65** Kolumni: **Hannu Salonpää**.
- 66** Ristikko
- 67** Makasiini

”

län karttuessa käsitykseni hyvinvointiini liittyvistä tarpeista on muuttunut.

Hallinto-oikeus hylkäsi paraurheilijan valituksen

HELSINGIN hallinto-oikeus on hylännyt pyörätuolikelajaaja **Esa-Pekka Mattilan** valituksen, joka koski urheilijan apurahaa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö päätti helmikuussa 2023, että Mattilalle ei myönnetä 10 000 euron urheilijan valmennus- ja harjoittelurahaa kyseiselle vuodelle. Paralympialajeissa 10 000 euron suuruisen apurahan vaatimuksena on, että urheilija on vakiinnuttanut kansainvälisissä kilpailuissa tasonsa lajin kahdeksan parhaan joukossa.

Mattila valitti asiasta hallinto-oikeuteen. Valituksen mukaan päätös olisi perustunut puutteelliseen ja virheelliseen arviointiin. Perustelujen mukaan Mattila muun muassa sijoittuisi lajinsa kahdeksan parhaan urheilijan joukkoon, toisin kuin ministeriö oli arvioinut.

Hylkäämispäätöksessä todetaan, että hallinto-oikeus voi tutkia tapauksessa ainoastaan apurahan myöntämättä jättämisen lainmukaisuutta eikä sen tarkoituksenmukaisuutta.

Lähde : Ilta-Sanomat

Nuorille suunnattujen tukien ikäraajat nousevat

KELAN kuntoutustuen, työkyvyttömyyseläkkeen, kuntoutusrahojen ja sairauspäivärahojen alaikäraajat nousevat 16 vuodesta 18 vuoteen vuoden 2025 alussa. Oppivelvollisuutensa keskeyttäneillä 17-vuotiailla ei ole myöskään enää oikeutta työttömyystukeen.

Lisäksi vuoden 2027 alussa lapsen vammaistuen yläikärajana nousee 18 vuoteen ja samalla aikuisen vammaistuen ja eläkettä saavan hoitotuen alaikärajaksi tulee 18 vuotta. Muutokset eivät koske tukia jo saavia vaan tulevia tukien saajia.

– Ikärajojen yhtenäistäminen yksinkertaistaa monimutkaista sosiaalivakuutusjärjestelmää kokonaisuutena. Yhtenäistäminen on yhteensopiva myös yleis-tuen mallin valmistelun tavoitteiden kanssa, Kelan etuuspäällikkö **Milla Kaitola** sanoo.

Lisätieto: Kela



Seuraava IT-lehti (1/2025) ilmestyy 31.1.2025 teemalla Opiskelu ja työ.

Maksullisten aineistojen aineistopäivä on 14.1.2025.

Ilmoitusvaraukset:

Paula Kajjanto, p. 040 707 1966,
kajjantopaula@gmail.com

it

IT-lehti – vammaisasiaa joka ainoalla sivulla. Tietoa, jota et muualta saa.

KIITOS

kaikille asiakkailleni 23 vuoden ajalta! Ilmoittelu loppuu, työt jatkuu...

– Juha Murtonen



ISTOCK

Isoin osa työkyvyttömyyteen johtavista tapaturmista sattuu talonrakentajille tai raskaan ajoneuvon kuljettajille, LähiTapiolasta kerrotaan.

Vakava työtapaturma vammauttaa vuosittain tuhansia

SUOMESSA sattui viime vuonna 114 600 työtapaturmaa. LähiTapiolan vakuutamissa yrityksissä vuonna 2023 sattuneista työtapaturmista noin 5 prosenttia oli erityisen vakavia, eli ne aiheuttivat vahingoittuneelle yli 30 päivää työkyvyttömyyttä. Tuhansille LähiTapiolan asiakasyritysten työntekijöille sattuu vuosittain pahasti.

– Vakavammat tapaturmat aiheutuvat yleensä liukastumisesta, horjahtamisesta tai kaatumisesta. Suurin osa työtapaturmista sattuu miehille, ja isoin osa työkyvyttömyyksistä talonrakentajille tai raskaan ajoneuvon kuljettajille, taustoittaa LähiTapiolan henkilöriskienhallinnan johtava asiantuntija **Essi Manner**.

Työturvallisuuslain mukaan työnantaja vastaa työntekijöiden terveydestä ja turvallisuudesta työssä, ja sillä on velvollisuus ennaltaehkäistä työpaikalla sattuvia tapaturmia. Manner kertoo, että merkittävä osa työtapaturmista voidaan estää johtamalla työturvallisuustyötä järjestelmällisesti.

Lähde ja lisätietoa: LähiTapiola

7 600

NUORTA

Kelan mukaan viime vuoden lopussa yli 7 600 16–24-vuotiasta nuorta aikuista sai työkyvyttömyyseläkettä tai määräaikaista kuntoutustukea.

Yleisin syy nuorten aikuisten työkyvyttömyyseläkkeelle ovat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt. Muita sairausperusteita ovat synnynnäiset epämuodostumat ja kromosomipoikkeavuudet sekä hermostosairaudet.

25-34-vuotiaista työkyvyttömyyseläkettä sai 2,47 prosenttia koko ikäryhmästä, eli reilut 17 800.

Traficomilta opas avustavan koiran kanssa joukkoliikenteessä matkustaville

LIIKENNE- ja viestintävirasto Traficom on julkaissut oppaan avustavan koiran kanssa matkustamisesta joukkoliikenteessä. Avustavia koiria työskentelee Suomessa noin 400 yksilöä.

Opas kattaa kaikki joukkoliikenne- muodot, taksiliikenteen ja lentoliikenteen. Opas pyrkii helpottamaan avustavan koiran kanssa matkustamista

kotimaassa.

– Likipitäen jokainen avustavan koiran ohjaaja hyödyntää arjessaan julkista liikennettä. Toimivat, selkeät palveluketjut helpottavat heidän elämänsä. Ne auttavat myös palvelun tuottajia, ohjausryhmässä mukana ollut Invalidiliiton avustajakoira-asiantuntija **Paula Seilanto** kertoo.

Oppaassa on lainsäädännön lisäksi tietoa hyvistä käytännöistä ja asiakkaiden tarpeista.

Traficom valvoo vammaisten ja liikkumisesteisten matkustajien oikeuksien noudattamista lento-, juna-, laiva- ja linja-autoliikenteessä. Avustava koira kulkee liikennevälineissä aina maksutta.

SELVITYS:

Luonnosta hyvinvointia ja säästöjä

TUORE Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Luonnonvara-keskuksen (Luke) ja Nordic Health-care Groupin (NHG) tekemä selvitys osoittaa, että Suomi voi saada luontoympäristöjen avulla jopa satojen miljoonien eurojen vuotuisen hyödyn pelkästään masennuksen ja tyypin 2 diabeteksen torjunnassa sekä astman lääkehoidossa.

Selvityksen mukaan pääsy luontoon edistää erityisesti mielen-terveyttä. Tieto on merkittävä, sillä mielenterveyden häiriöt aiheuttavat Suomelle arviolta 11 miljardin euron vuotuiset kustannukset inhimillisen kärsimyksen lisäksi.

Selvityksessä arvioitiin ensimmäistä kertaa terveystaloustieteen menetelmillä, kuinka suuri taloudellinen merkitys luonnon terveysvaikutuksilla voi Suomessa olla. Tarkasteltavana oli masennuksen ja tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuus sekä astman lääkehoito.

Luontoympäristöjen tarjoamat erilaiset terveyshyödyt olisikin tärkeä huomioida yhdessä.

– Esimerkiksi lähiluonnon saavutettavuus, aktiivisen liikkumisen ja liikunnan edistäminen sekä ilmastonmuutokseen sopeutuminen liittyvät lähiluontoon, ja näitä tulisi suunnitella yhdessä, sanoo THL:n johtava tutkija **Jaana Halonen**.



Selvityksestä ilmenee, että pääsy luontoon edistää erityisesti mielenterveyttä.



MALIKE

Maastopyörätuolit on suunniteltu niin, että niillä pääsee kulkemaan kapeilla metsäpoluilla ja epätasaisessa maastossa.

Lahjoitusvaroilla maastopyörätuoleja

JOENSUUN kaupungin liikuntapalvelut sai vuoden 2023 keväällä testamenttilahjoituksen soveltavan liikunnan toimintavälineiden hankkimiseen. Kaupungin liikuntapalveluista kerrottiin Ylelle, että vastaavanlaiset lahjoitukset ovat harvinaisia.

Yhteensä noin 75 600 euron lahjoituksella on hankittu muun muassa maastopyörätuoleja ja -rattaita sekä luistelu- ja hiihtokelkkoja. Ennen lahjoitusta liikuntapalveluilla ei ollut lainkaan toimintavälineitä.

Kehitysvammaisten tukiliiton Malike-toiminnan johtava asiantuntija **Susanna Tero** arveli Ylen nettiautikkelissa, että Joensuu on ensimmäinen kaupunki, joka on pystynyt investoimaan kerralla useisiin toimintavälineisiin.

Lähde: Yle

Sudoku

	4	9	1				7	
			8	4				6
6	2	1	9		7			8
2			3	7			9	
5			2	8				
			4				3	5
	7							
1			5					7
3						5		

Täytä tyhjiin ruutuihin numerot 1–9 siten, että jokaisella ruudukon pysty- ja vaakarivillä sekä kussakin pienemmässä ruudukossa on sama numero vain kerran. Ratkaisu on sivulla 67.

Vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen ryhmäterapiat päättyvät

KELAN vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen fysio-, allas-, toiminta-, puhe-, musiikki- ja psykoterapiaa sekä neuropsykologista kuntoutusta voi tällä hetkellä saada yksilöterapian lisäksi myös ryhmäterapiana. Nykyiset ryhmäterapiat päättyvät kuitenkin vähäisen kysynnän vuoksi vuoden 2025 lopussa.

– Kuntoutuksen palveluntuottajien ja kuntoutussuunnitelmia tekevien tahojen täytyy nyt arvioida yhdessä asiakkaan kanssa, miten asiakkaan kuntoutus toteutetaan tarvittaessa jatkossa. Asiakkaan nykyisen ryhmäterapiaprosessin hallittu loppuunsaattaminen vuoden 2025 aikana on muutostilanteessa ensiarvoisen tärkeää, projektipäällikkö **Johanna Rouvinen** painottaa.

Kela mahdollistaa tulevaisuudessa ryhmäkäynnit osana vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen yksilöterapiota. Ryhmäkäyntejä voidaan silloin hyödyntää kaikissa vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen terapioiden lukuun ottamatta allas-, perhe- ja ratsastusterapiaa.

Lisätietoa: Kela

JHL vastustaa muutoksia vammaispalvelulain soveltamiseen

AMMATTILIITTO JHL on antanut lausuntonsa hallituksen esityksestä, joka koskee vammaispalvelulain soveltamisalaa. JHL vastustaa soveltamisalan muutosta, sillä se uhkaa pääsyä palveluiden piiriin. Uuden vammaispalvelulain tavoitteena on vastata paremmin kansainvälisiin ihmisoikeusvelvoitteisiin. JHL kannattaa tätä periaatetta.

Hallitus suunnittelee lain soveltamisalaan muutoksia, sillä vammaisalalta ollaan leikkaamassa rahoitusta. Säästöt heikentävät vammaisten oikeuksia sekä työntekijöiden mahdollisuuksia hoitaa työtään hyvin ja eettisesti. Alalla on jo nykyään suuri pula työntekijöistä. JHL edustaa laajaa kirjoa vammaisalan tehtävissä työskenteleviä työntekijöitä.

Lähde: JHL

kansi //

Teksti Hanna Ojanpää

Kuvat Jussi Eskola

**Auli Malimaa katsoo
itseään päivittäin
peiliin ja sanoo
itselleen, että
"rakkaus virtaa
minussa".**



Riittää, että rakastaa

Auli Malimaa päätti teini-iässä, ettei nivelreuma määrittele häntä ihmisenä. Päätös on pitänyt läpi vaikeidenkin aikojen. Nyt Malimaa jakaa elämänsäasettensa muille kirjojensa ja valmennustensa kautta. Ja ihan jokaisessa kohtaamisessa.



– Rakastan luontoa, kauneutta, pitkän pöydän kattamista läheisilleni. Ennen kaikkea rakastan ihmisiä, Malimaa kertoo.

R

euma, mikä ihana tekosy. Vai sittenkin: ”Olet ihan täydellinen jo nyt.”

Näitä ajatuksia kirjailija ja onnellisuusvalmentaja **Auli Malimaa** pyöritteli vuosia sitten mielessään.

– Olen ollut hirvittävän vaativa ja ankara itselleni. Asetin nuorena itselleni järkyttävät tavoitteet, sillä luulin, että minun pitää olla parempi kuin muut. Ikävä sisäinen pomoni sai minut tuntemaan epävarmuutta, syyllisyyttä, laiskuuden pelkoa ja häpeää. Tehokkuuden

vaade toi minussa esiin kärsimättömyyttä myös muita kohtaan, Malimaa kertoo.

Onnekseen, ja myös muiden onneksi, Malimaa valitsi ajatuksistaan sen, joka on tuonut hänelle rauhaa sekä valtavasti lempeyttä itseään ja muita kohtaan.

– Onni ja rakkaus on jo meissä, hän sanoo nyt.

Oivallusten lähteillä

Mutta mennäänpä ajassa hieman taaksepäin lokakuuseen päivään 45 vuotta sitten. Silloin Malimaa kuuli koululääkäriltä sairastavansa nivelreumaa.

– Olen pitkän linjan konkari sairauteni kanssa. Tiesin, minkälaista elämä reuman kanssa on, sillä olen reumasukua sekä äidin että isän puolelta. Tiesin myös, että ulkonäköni tulee ajan myötä muuttumaan. En ollut siitäkään huolissani, sillä reumaa sairastavat tätini olivat tyylikkäitä naisia.

Sen sijaan iso juttu on Malimaan itselleen 15-vuotiaana tekemä lupaus: hänestä ei tule koskaan katkeraa.

– En tiedä, mistä sen ajatuksen sain silloin päähäni, mutta päätös on kantanut läpi vuosien. Olen myös oppinut, että mieleni avulla voin vaikuttaa omaan olotilaa-

”

Jos rohkeammin pyytäisimme ja tarjoaisimme apua, maailma olisi lempeämpi paikka.



ni ja tunteisiini. Yhden todisteen mielen voimasta sain jo nuorena katsoessani tv:stä Dallasta. **Bobby Ewingin** ilmestyessä ruutuun pystyin unohtamaan kipuni. Ymmärsin, että minä olen muutakin kuin kehoni. Näin aikuisena osaan sen sanottaa, että en ole reumaatikko, vaan nainen, jolla on nivelreuma. Meissä jokaisessa oleva minuus on niin kaunista ja upeaa, että se ei mahdu kehoomme. Nämä ovat olleet tärkeitä oivalluksia.

Malimaa ei kuitenkaan kiellä, etteikö hänelläkin olisi ollut vaikeita aikoja. On ollut leikkauksia ja pitkiä kuntoutusjaksoja kipuineen. Yhteensä hän on käyttänyt kinalosauvoja tai istunut pyörätuolissa yli kymmenen vuotta; esimerkiksi koko yliopistoajan ennen kuin häneltä leikattiin molemmat lonkat. Viimeisin takaisku tapahtui tammikuussa 2022, kun Malimaa kaatui kompastuttuaan matonreunaan. Sen seurauksena häneltä irtosi polven tekonivel ja murtui reisiluu.

– Opettelin uudestaan kävelemään ja kuljin rollaattorilla kolme kuukautta. Isomassa mittakaavassa liikunnan ilon löytäminen vuosituhannen alkuvuosina oli mi-

nulle iso juttu. Käyn allasterapiassa ja fysioterapeutilla viikoittain. Lihasmassaa pidän yllä aloittamalla aamun proteiinipirtelöllä, ja toisen juon treenien jälkeen. Sairaus on muutenkin hallinnassa: biologiset lääkkeet ovat saaneet tulehdusarvoni kuriin, ja aamuisin puhaltelen WellO2-laitteeseen pitääkseni keuhkoni puhtaina.

Rakkaimmat läheiset

Lähes yhtä kauan kuin nivelreuman kanssa Malimaa on jakanut elämänsä **Tommin** kanssa.

– Tapasimme lukiossa Oulussa pian sairastumiseni jälkeen, ja naimisiin menimme 19-vuotiaana. Tommi on maailman paras apuvälineiden keksijä, insinööri mies kun on. Hän on konkreettisesti vääntänyt rautalangasta, tiskiharjasta tai teelusikan varresta minulle helpotusta niin auton starttaamiseen ja avaamiseen kuin tarrakentien kiinni laittamiseen. Ja onhan Tommi muutenkin mukava mies, Malimaa kehuu aviomiästään.

Nokialla työskennelleen puolisonsa kanssa Malimaa on viettänyt ulkomailla yhteensä 11 vuotta: Pariisissa, Madridis-



AULI MALIMAAN HYVINVOINNIN AVAIMET

- › Kiitollisuus. Herään aamulla ja toistan silmät kiinni muutaman minuutin ajan: Kiitos, kiitos, kiitos. Kirjoitan myös päivittäin kiitollisuuspäiväkirjaa.
- › Pyrin näkemään kauneutta ympärilläni, on se sitten kynttilänliekki talven pimeällä tai vesipisara ikkunalaudalla. Se tuo minulle läsnäoloa juuri siihen hetkeen.
- › Hiljennyn aamuisin musiikin äärelle ja sanon ääneen sanan, jota kaipaen elämäni. Hengityksen ja musiikin tahdissa toistan sanaa viiden minuutin ajan.
- › Katson itseäni peilin kautta syvälle silmiin ja sanon: ”Rakkaus virtaa minussa. Olen halukas avautumaan rakkaudelle.”



Vaikka näppäimistöllä toimii enää oikean käden keskisormi ja vasemman käden peukalo, Malimaa on kirjoittanut kaikki kirjansa itse.

sa, Venezuelassa ja Rio de Janeirossa. Vuosien aikana hän toimi Suomi-koulussa opettajana, opiskeli kieliä, aloitti maalaamisen ja avautui henkiselle kasvulle – sekä pääsi vesipelostaan.

– Mieheni modifioi minulle räpylät ja johdatti minua Karibian rannoilla snorklaamaan. Näihin vuosiin mahtui valtavasti mielenkiintoista elämää. Korona-aika Espanjassa sen sijaan oli kammottavaa! Seitsemän viikon aikana kävin kaksi kertaa laittomasti pihalla. Iltaisin kävelimme kolmekymmentä kertaa asunnon päästä päähän, jotta saimme päivittäiset tuhat askelta täyteen, Malimaa puuskahtaa.

Pariskunta on myös yhdessä purjehtinut vuodesta 2007 lähtien joka kesä useita viikkoja.

– Olen maskotti tai rahti, jota siirretään kallistumien mukaan tyyrpuurista paapuuriin. Luotan Tommiin ja Sheilaan, hän viittaa mieheensä ja veneeseen.

Mutta ulkomaille Malimaa ei enää halua pitkiksi ajoiksi: hän on nimittäin 5- ja 7-vuotiaiden tyttöjen kummimummi.

– Kun kummityttöni odotti esikoistaan, sain ultrakuvan, jossa kysyttiin, suostuisinko lapselle mummiksi. Mummeja ja pappoja oli jo omastakin takaa, mutta rakastavia aikuisia ei ole lapsilla koskaan liikaa. Niinpä ryhdyin lapselle ja myöhemmin myös hänen sisarelleen kummimummiksi. Tytöt ovat minulle valtavan rakkaita. Onneksi asumme niin lähellä toisiamme, että tapaamme liki viikoittain.

Avun mekin ansaitsemme

Ulkomailla kotirouvana vietettyjen vuosien jälkeen Malimaa ryhtyi osa-aikaiseksi yrittäjäksi vuonna 2002. Ensin hän toimi Herbalifen hyvinvointiohjaajana, ja vuodesta 2011 hän on kirjoittanut ja valmentanut Iloversum-yrityksensä nimissä. Nykyisin Malimaa pitää rakkausvalmennuksia olohuoneessaan kerran kuukaudessa.

– Olen valmistunut elämäntaidon valmentajaksi, enneagrammiohjaajaksi ja onnellisuusvalmentajaksi. Olen tällainen hyvän tuurin yrittäjä: en markkinoi itseäni, mutta otan ilolla vastaan, sen mitä tarjotaan. Alun perin



Aito onnellisuus tarkoittaa sitä, että pystyy hyväksymään kaikki tunteet.



Auli Malimaa, 60

- > Yrittäjä, www.iloversum.fi
- > Puheterapeutti, onnellisuusvalmentaja, vuorovaikutuskouluttaja, enneagrammiohjaaja
- > Kirjailija; uusin kirja "Avaudu rakastamaan itseäsi" ilmestyi elokuussa 2024
- > Asuu Espoossa
- > Naimissa, kahden pikkutyön kummimummi
- > Harrastaa lukemista ja äänikirjoja, maalaamista, veneilyä

– En ole reumaatikko, vaan nainen, jolla on nivelreuma. Meissä jokaisessa oleva minuus on niin kaunista ja upeaa, että se ei mahdu kehoomme. Nämä ovat olleet tärkeitä oivalluksia, Malimaa toteaa.

olen koulutukseltani puheterapeutti, mutta niitä töitä en ole juurikaan tehnyt, hän täsmentää.

Kuluva syyskuu Malimaalla on mennyt pitkälti "Avaudu rakastamaan itseäsi"-kirjan julkaisemisen ympärillä.

– Olen ollut esiintymässä muun muassa kirjajamessuilla, Hiljaisuuden Festivaaleilla, I love me -tapahtumassa, Täysii-seminaarissa ja Huomenta Suomessa. Kolmesta kirjastani tämä on ehdottomasti henkilökohtaisin ja henkisin. Pääsen tässä aidosti ja rohkeasti kertomaan, mitä ajattelen. Seuraavasta kirjasta en vielä tiedä. Eihän synnytlaitoksellakaan kysytty, milloin tulee seuraava, Malimaa naurahtaa.

Vaikka näppäimistöillä toimii enää oikean käden keskisormi ja vasemman käden peukalo, Malimaa on kirjoittanut kaikki kirjansa itse.

– Olen aina sopeutunut kehollisiin muutoksiin. Arjessa minulla on käytössäni pienapuvälineitä, mutta puolisoni Tommin ja avustajani ohella paras apuvälineeni on kuitenkin hyvät naapurit.

Toinen tärkeä juttu Malimalle on suu, jolla pyytää apua. Lisäksi hän on huomannut, että avun antaminen tekee ihmiset onnellisiksi.

– Otan avun aina kiitollisena vastaan. Ihmisiin pitäisi luottaa. Jos rohkeammin

pyytäisimme ja tarjoaisimme apua, maailma olisi lempeämpi paikka.

Totuus tunteista

Malimaa on toden totta oppinut oivalluksistaan; hänen seurassaan on hyvä olla. Ei ihme, että hän saa usein kuulla olevansa positiivinen ja aurinkoinen. Sitä Malimaa ei kuitenkaan purematta niele. Aito onnellisuus nimittäin merkitsee hänelle sitä, että pystyy hyväksymään kaikki tunteensa.

– Inhoan positiivista ajattelua, jos se on "keep on smiling"-tasoa, Malimaa puuskahtaa.

– Tässä yhtenä päivänä tulin allasterapiasta, ja minulle tuli taksissa surullinen olo. Oli kaunis päivä, ja katselin auton ikkunasta upeita syksyn värejä. Heiluin kahden olotilan välillä ja mietin, kumpaan tarttuaisin. Tarvitsin tietoisesti päätöksen, että valitsin positiivisuuden, mutta surun aika tuli myöhemmin.


Tästä onkin helppo palata vielä hetkeksi rakkautellisiin tunnelmiin.

– Olen saanut elämäältä niin paljon, että minulla ei ole enää mitään konkreettisia unelmia. Rakastan luontoa, kauneutta, pitkän pöydän kattamista läheisilleni. Ennen kaikkea rakastan ihmisiä. Elämässä riittää, että rakastaa. ●

Yksinäisyys on uhka niin fyysiselle kuin psyykkiselle hyvinvoinnille. Punaisen Ristin ja Invalidiliiton Sohvalivessä haettiin marraskuussa keinoja vammaisten ihmisten yksinäisyyden voittamiseen.

”

*Yksinäisyys
ei aina näy
päällepäin.*



Avoimuudella yksinäisyyttä vastaan

Teksti Timo Kiiski
Kuvat iStock ja haastateltavat



Eemeli Kuvaja kertoo, että lyhytkasvuisena hän on joutunut ponnistelemaan tullakseen kohdatuksi ihmisenä muiden joukossa.

lyhytkasvuisella **Eemeli Kuvajalla**, 35, yksinäisyyden kokemukset ovat enemmän emotionaalisia kuin fyysisiä.

– Ne liittyvät ulkopuolisuuden kokemukseen: siihen, että olen ollut erilainen, vaikka olisinkin ollut joukossa, hän sanoo.

Kuvaja myöntää, että ulospäin suuntautunut luonne ja avoimuus ovat suojanneet häntä itseään paljolti yksinäisyydeltä. Jo opiskeluiden aikana hän kokeili sosiaali- ja kriisipäivystystä, ja hän on tehnyt myös vapaaehtoista pelastustyötä.

– Olen saanut kasvaa Kirkkonummella sellaisessa ympäristössä,

jossa ihmiset olivat tottuneet minuun. En ollut koulussa toisille oppilaille ihmetys, eikä minulla ole ollut merkittäviä fyysisiä rajoitteita liikkumiselleni.

Lyhytkasvuisten yksinäisyyden kokemuksista ja yksinäisyydeltä suojautumisesta Kuvaja teki Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden maisteriohjelman pro gradu -lopputyönsäkin.

– Isossa kuvassa vammaisuus epäilemättä lisää riskiä yksinäisyydelle, hän tiivistää.

Nyt Kuvaja toimii sosiaalityöntekijänä Kanta-Hämeen sosiaali- ja kriisipäivystyksessä ja asuu Hämeenlinnassa.

Usein lyhytkasvuisten yksinäisyyden kokemukset liittyvät työelämään. Lyhytkasvuisena Kuvaja itsekin myöntää joutuneensa ponniste-

lemaan paljonkin tullakseen kohdatuksi ihmisenä muiden joukossa.

– Avoimuutta tietysti tarvitaan niin ei-vammaiselta kuin vammaiseltakin heidän kohdatessaan ensimmäistä kertaa toisensa. Yleensä töksäyttelijä ei kuitenkaan tarkoita pahaa.

Kuntoutuksessa huomio psyykeeseen

Vammaisen yksinäisyys on paitsi hänen henkilökohtainen, myös yhteiskunnan ongelma. Eristäytyminen ja yksin jääminen voi altistaa esimerkiksi masennukselle ja ahdistukselle ja lopulta johtaa myös fyysisiin sairauksiin. Kun stressihormonit lisääntyvät, vastuskyky heikkenee.

–Vammaisten kuntoutuksessa keskitytään voittopuolisesti fyy-

siseen kuntoutukseen. Ehkä heidän kohdallaan voitaisiin panostaa enemmän myös psyykkiseen kuntoutukseen ammattilaisten avulla. Kuntoutussuunnitelmissa ja palaverissa voitaisiin ottaa yhdeksi näkökulmaksi myös yksinäisyys, Eemeli Kuvaja ehdottaa.

Hän korostaa vammaisen oman avoimuuden ja aloitteellisuuden merkitystä yksinäisyyden voittamisessa.

– Faktahan on se, että vammaisen joutuu tekemään paljon työtä kohdatuksi tulemisensa eteen.

Verkkoystävyyden on Kuvajan mukaan hyvä toimintamuoto vaikkapa liikkumisrajoitteiselle henkilölle. Sen käyttö kun ei katso aikaa, vammaa tai paikkaa.

– Verkon hyvä puoli on kontaktiin pääseminen jonkun toisen ihmisen kanssa, mutta se voi olla myös ansakuoppa ja lisätä entisestään eristäytymistä. Samalla sosiaalisen median tuottama kiiltokuvaelämä voi lisätä ulkopuolisuuden tunnetta, hän sanoo.

Tekemisellä ja arjen toiminnallakin on vaikutusta yksinäisyyden kokemuksiin. Erilaiset harrastukset, matkustelu tai muu tekeminen suojaavat yksinäisyyden tunteelta.

– Huomattavaa lopputyössäni oli sekin, että tekemisen itsessään ei aina tarvinnut olla sosiaalista, jotta sillä oli yksinäisyyttä lievittävä vaikutusta. Jo itsekseenkin tekeminen omassa kodissa auttoi karkottamaan yksinäisyyttä, Kuvaja tiivistää.

Yksinäinen, mutta aktiivinen

Myös CP-vammaisen **Selda Demirtasin**, 31, yksinäisyyden kokemukset ovat olleet eritoten tunnetta ulkopuolisuudesta.

– Vammaisuus itsessään ei välttämättä lisää yksinäisyyttä. Enemmän sitä aiheuttavat ei-vammaisten ennakoluulot. Itselleni yksinäisyyden tunnetta on aiheuttanut myös riippuvuus toisten avusta. Se lisää eristäytymistä yhteiskunnasta, kun ei itse pääse liikkumaan ilman toisen

”

Isossa kuvassa vammaisuus epäilemättä lisää yksinäisyyden riskiä.

Selda Demirtas kannustaa yksinäisyydestä kärsiviä lähtemään ajoissa liikkeelle, sillä yksinäisyyden pitkittyessä tilanne vain vaikeutuu.



apua, kainalosauvoja ja pyörätuolia liikkumiseensa käyttävä Demirtas sanoo.

Helsingissä yksin asuva Demirtas myöntää yksinäisyytensä olleen josain määrin myös omasta luonteesta johtuvaa.

–En halua olla se vammainen tyyppi, joka tekee liikaa itseään tykö. Jotta en olisi vaivaksi, vetäydyn enemmän pois muista kuin heitä kohti, hän sanoo.

Yksinäisyydestä kärsiviä Demirtas kannustaakin lähtemään liikkeelle ajoissa.

–Mitä kauemmin olen ollut omis- sa oloissani, etten olisi vaivaksi, sitä vaikeampi on myös tutustua uusiin ihmisiin. Itseälläni ei enää ole pelkoa siitä, etten voisi edes saada ystäviä. Ja tällä hetkellä minulla onkin muutama todella hyvä ja rakas ystävä. Tosi pitkälle nuoruuteen ajattelin yksinäisyyteni johtuvan siitä, että olen niin erilainen ja outo, hän sanoo.

Yhteisöpedagogin koulutuksen saanut Demirtas toimi vuoden nuorten toiminnanohjaajana Invalidiliitossa. Nyt hän ei ole töissä. Hänellä on henkilökohtainen avustaja kahdeksana tuntina päivässä.

Voimaa vertaistuesta

Demirtas näkee vertaistoimintaan osallistumisen tärkeänä lääkkeenä yksinäisyyteen. Hän itse toimii myös muutaman vammaisyhdistyksen hallituksessa.



Vammaisilla on enemmän yksinäisyyden kokemuksia kuin ihmisillä keskimäärin, tietää Turun opettajankoulutuslaitoksen professori Niina Junttila.

Hän kuuntelee myös äänikirjoja ja tekee jonkin verran käsityötä sekä harrastaa pyörätuolitanssia.

–Vietän kuitenkin aika aktiivista elämää, vaikka en tällä hetkellä olekaan töissä.

Vaikka Demirtas näkeekin vertaistuen valtavan tärkeänä voimavarana yksinäisyyden voittamisessa, hän muistuttaa, ettei se tarkoita, että kaikkien CP-vammaisten pitäisi tulla keskenään kavereiksi.

–Ei sitä pidä odottaakaan. Itseläni on ollut todella hieno kokemus

osallistua valtakunnallisen vammaisten naisten Rusetti-yhdistyksen toimintaan. Siellä meitä yhdistää enemmän naiseus kuin vammaisuus. Kaikkia muita yhteisöjä, joiden toiminnassa olen mukana, en välttämättä koe samalla tavalla omikseni, Demirtas sanoo.

Vapaaehtoistyö auttaa tekijäänsäkin

Turun opettajankoulutuslaitoksen professori **Niina Junttila** on tutkinut yksinäisyyttä sekä nuorten ja lasten hyvinvointia jo 25 vuotta. Hän ei päässyt osallistumaan Sohvaliveen, mutta antoi haastattelun etukäteen.

– Vammaisilla henkilöillä on yksinäisyyden kokemuksia enemmän kuin ihmisillä keskimäärin. Tästä ei kuitenkaan voi vetää johtopäätöstä siitä, että vammaisuus itsessään lisää yksinäisyyttä. Siihen väliin tulevat ei-vammaisten ihmisten asenteet ja käyttäytyminen: se, miten vammaisia jätetään kohtaamatta tai miten heitä ei pyydetä mukaan erilaisiin tilaisuuksiin.



Vammaisen yksinäisyys on paitsi hänen henkilökohtainen, myös yhteiskunnan ongelma.

"Kohdatkaa toisenne"

SUOMEN Punaisen Ristin (SPR) ja Invalidiliiton yhteisessä Sohvalive-webinaarissa pohdittiin 25. marraskuuta, lisääkö vammaisuus yksinäisyyttä.

Webinaarissa kokemustoimijat **Selda Demirtas** ja **Eemeli Kuvaja** toivoivat, että vammaiset kohdataan ennen kaikkea ihmisinä.

– Vammaisuus on ihmisen yksi ominaisuus, ja jokaisessa on paljon muuta, joka voi yhdistää ja synnyttää ystävyyssuhteita. Vertaistuki ei ole ihmelääke yksinäisyyteen, mutta se saattaa johtaa ystävyyssuhteisiin. Yksinäisyydestä kannattaa puhua myös ammattilaisten kanssa, oli Demirtasin ja Kuvajan viesti.

Keskusteluillan anti ilahdutti Invalidiliiton koulutussuunnittelijaa **Auli Tynkkystä**.

– Yksinäisyydestä puhuminen on tärkeää, sillä siihen on löydetty myös ratkaisuja.

Kasvatustieteen professori **Niina Junttila** ei päässyt osallistumaan, ja tilallaan kuultiin järjestöpäällikkö **Kirsti Kuusterää** Setlementtiliitosta.

–Yksinäisyyden helpottamiseksi tarvitaan palvelujen yhdenvertaisuutta ja tilojen esteettömyyttä, mutta ennen kaikkea rohkeutta kohdata toisemme. Myös mokailu on sallittua, hän painotti.

Lääkkeeksi vammaisten yksinäisyyden voittamiseen Junttila näkeekin ei-vammaisten asenteiden muutoksen.

–Vammaisen ihmisen voi kohdata ihan tavallisena ihmisenä. Hänen kanssaan on liikuntarajoitteista huolimatta mahdollista tehdä paljon asioita.

Vaikka Junttila painottaa vammaisten oman yhteisöllisyyden ja vertaistoiminnan tärkeäksi keinoksi suojautua yksinäisyyttä vastaan, hän korostaa myös vammaisen ja ei-vammaisen välisen ystävyyden arvokkuutta.

– Mitä erilaisempia ystävät ovat keskenään, sitä enemmän he saavat toisistaan uusia oivalluksia.

Yksinäisyyttä voi lievittää myös osallistumisella yleisötilaisuuksiin, jotka eivät vaadi sitoutumista.

– Jos alkaa ahdistaa, tilaisuudesta voi myös poistua.

Junttila painottaa vapaaehtoisuustoiminnan vuorovaikutteisuutta.

–Siinä voi auttaa toisia, mutta saada merkitystä myös omaan elämäänsä. ●

JALKAHOITOLA ELOISA

TERVEYDENHOIDOLLISTA JALKOJENHOITOA

Early Bird perus-
JALKOJENHOITO
57€
Arkisin klo 8-10

Muina aikoina **65€**

Sopii myös Diabeetikoille!

JALKOJENHOITO KOTIKÄYNTI PK-SEUDULLA Alk. **120€** hlö

LAHJAKORTIT MYYNNISSÄ VERKOSSA TAI HOITOLASTA!

Tarjoamme terveydenhoidollista jalkojenhoitoa jalkaongelmista kärsiville ja hemmottelua kaipaaville sekä jalkaterapia-, hieronta- ja kosmetologin palveluita.

OLEMME AVOINNA 7 PÄIVÄÄ VIIKOSSA!

PUH. 050 - 3777 740
WWW.JALKAHOITOLAELOISA.FI

Kauppakeskus Myyrmanni
Iskoskuja 3, Vantaa

Kauppakeskus Tikkuri
Asematie 4, Vantaa

Koti lähellä luontoa sekä sopivasti aikaa ajattelulle ja oman kehon kuuntelulle. Näihin asioihin kiteytyy kirjailija, puhuja Riikka Leinosen hyvinvoinnin resepti.

Hyvää eloa järven äärellä

Riikka Leinonen, 34, istahtaa kauneudenhoitopöytänsä viereen ja suuntaa katseensa horisonttiin. 50-luvulla valmistuneen kerrostalokolmion idyllisestä erkkerikulmauksesta avautuvat mykistävät näkymät Suomen toiseksi suurimmalle järvelle, Päijänteelle.

Upea maisema on Riikan mielestä keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointikokemusta, johon kuuluvat kasvojen sekä kaulan alueen ihon herättely vesikosteutuksella, ravitseminen öljyllä tai hoitovoiteella sekä lihasten käsittely gua sha -lastalla.

–Käytän tätä jadekivistä valmistettua gua sha -lastaa kasvojen ja kaulan lymfakierron lisäämiseen sekä purentalihasten rentouttamiseen ja lihaskalvojen eli faskioiden käsittelyyn. Säännöllinen käsittely on vähentänyt selvästi kasvojeni lihaskireyksiä ja kasvojeni puolieroja sekä kottahant kasvojeni ilmettä.

Riikalla on toispuoleinen hemipleginen CP-vamma, jonka vuoksi hänen kehon-

sa vasen puoli on lievästi halvaantunut ja spastinen. Jäykistyminen ilmenee erityisesti erilaisina lihaskireyksinä. Vamman vuoksi Riikan on vaikea tehdä arkiaskareita vasemmalla kädellään.

–Esimerkiksi gua sha -lastan käytössä kaksi kättä olisi tarpeen, jotta pystyisin käsittelemään tasapuolisesti molemmat puolet kasvoistani. Käytän lastaa kuitenkin yksikäsitteisesti, ja pystyn tukemaan venvyviä kohtia vain joiltain osin vasemmalla kädellä.

Korona-aika herätti innostuksen kasvojenhoitoon

Riikka kiinnostui kasvojen- ja ihonhoidosta saavutettuaan 30 ikävuoden rajapyykin. Elettiin eristäytynyttä korona-aikaa. Riikka koki tarpeelliseksi muokata omia päivärutiinejaan, kun kotona vietetty aika lisääntyi ja arkiliikunnan väheni roimasti.

– Toimintakykyni romahti, joten minun oli mietittävä keinoja hyvinvointini parantamiseen. Kokeilujen kautta huomasin, että ihon- ja kauneudenhoito on hyvä tapa oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Se luo tunnetta elämänhallinnasta ja lisää uskoa



Riikka Leinonen kokee saaneensa apua kehonsa jäykkyyksiin hidastempoisesta yinjoogasta, jossa asanoissa ollaan pitkään.



Riikka Leinosen ajatuksia hyvinvoinnista

- › Kuuntele kehosi ja mielesi tarpeita. Hakeudu ympäristöön, jossa koet voivasi hyvin.
- › Älä käperry liikaa itseesi, sillä yhteisöllisyys tuo elämään merkityksellisyyttä. Se auttaa sinua löytämään ne asiat elämässäsi, joihin kaipaat muutosta.
- › Suuntaudu itsestäsi ulospäin ja pyri vaikuttamaan yhteiskuntaan omien voimavarojesi sallimissa rajoissa. Näin voit tehdä elämästä merkityksellisempää.

siihen, että omaan hyvinvointiin voi itse vaikuttaa.

Riikka ei ole tehnyt kauneushoidosta itseään orjuuttavaa rutiinia. Olennaista on kuunnella oman kehonsa tarpeita. Kun iho, kasvot ja mieli kaipaavat hoivaa, on aika pysähtyä hoitotuotteiden äärelle.

Riikka arvioi tekevänsä kasvojenhoidon keskimäärin muutamia kertoja viikossa. Syksyn ja talven kuivat sekä kylmät säät kohtelevat ihoa kesäsäitä kovakouraisemmin, joten iltojen pimetessä hoitokertojen määrä yleensä lisääntyy. Kasvojen hoitamisen ohella Riikka innostuu aika ajoin myös meikkaamaan.

– Meikkaaminenkaan ei ole minulle välttämättömyys. Voin hyvin esiintyä julkisesti ilman meikkiä. Toisinaan taas saatan meikata, vaikka en lähtisi kotoa mihinkään, Riikka sanoo.

Riikan ihon- ja kauneushoitorutiinit keskittyvät lähtökohtaisesti aamupäiviin. Silloin CP-vammaan

liittyvät uupumusoireet vaivaavat vähemmän kuin iltaisin. Usein Riikka tekee kasvojenhoitorutiineja myös yhdessä avomiehensä **Joonaksen** kanssa.

– Saatamme molemmat olla kotona kasvomaskeissa, Riikka toteaa hymyillen.

Hyvinvointi on monien asioiden summa

Riikka kokee meikkaamisen ja ihonhoidon osaksi hyvinvointinsa kokonaispalettia. Sen muita tärkeitä osia alueita ovat luonnonläheinen elinympäristö, riittävä lepo, hyvä ravinto, säännöllinen ruokailurytmi, yinjooga sekä taiteellinen itseilmaisuus.

– Neurologisen vammani vuoksi tarvitsen paljon lepoa. Tarvitsen 9–10 tunnin yöunet, ja otan usein myös päiväunet. Etätyöskentely rauhallisessa ympäristössä antaa minulle mahdollisuuden rytmittää arkipäivät itseäni kuunnellen.

Muuramessa vietettyjen lapsuus- ja nuoruusvuosien jälkeen Riikka ennätti asua pitkään pääkaupunkiseudulla, ensin maisema-arkkitehtuuria opiskellen ja myöhemmin eduskunta-avustajana toimien. Pari viimeistä Helsingissä vietettyä vuotta kuluivat vammaisuutta käsittelevän kirjan parissa. Riikan ja Sofia Tawastin yhteistyönä syntynyt teos oli tänä vuonna ehdolla tietokirjallisuuden Finlandia-palkinnon saajaksi.

– Iän karttuessa käsitykseni omaan hyvinvointiini liittyvistä tarpeista on muuttunut. Opiskeluaikoina halusin kiertää kaikki mahdolliset kissanristiäiset. Nykyään tarpeeni sosiaaliseen kanssakäymiseen on selvästi vähentynyt.

Halu keventää oravanpyörän kierroksia johti muuttopäätökseen. Viime keväänä Riikka palasi kotikonnuilleen Keski-Suomeen. Avopuolison kanssa hankittu ensimmäinen yhteinen koti löytyi luonnonkauniilta Säynäsalon saarelta, vajaan parinkymmenen kilometrin etäisyydellä Jyväskylän keskustasta. Riikka kokee, että muutto pääkaupungin hälinästä keskelle luontoidylliä on vaikuttanut olennaisesti hänen hyvinvointiinsa.

– Helsingin häly rasitti ja aiheutti uupumusta. Ulkoisten ärsykkeiden määrän vähennyttyä stres-



**Helsingin häly rasitti Riikkaa
ja aiheutti uupumusta.**



Riikka Leinonen tekee kasvojenhoitorutiininsa erkkeri-ikkunan ääressä, josta avautuu upea näkymä Päijänteiden rantamaisemaan.

saan vähemmän, palaudun paremmin arjen kuormituksesta ja jaksan tehdä enemmän. Nyt pystyn myös olemaan läsnä hetkessä ja kuuntelemaan oman kehoni ja mieleni tarpeita paremmin, Riikka pohtii.

Luonto eheyttää mielen

Riikka pyrkii ulkoilemaan päivittäin kotinsa lähiympäristössä. Talvella tosin voimavaroja päivittäiseen lenkkeilyyn ei ole. Luonnon seuraaminen auttaa rauhoittamaan ja maadoittamaan mielen. Syksyn kävelyretkiltä mukaan on tarttunut myös toivottuja kotiintuomisista – kantarelleja ja orakkaita.

– Puut, luonto ja Keski-Suomen vaihtelevat maastot ovat itselleni tärkeitä elementtejä. Visuaalisena ihmisenä nautin ympäristön värikyydestä ja kasveista. Näitä asioita olen pyrkinyt tuomaan myös kotime sisustukseen.

Ulkoilun ohella Riikka nauttii kotona puuhailusta ja mahdollisuudesta hiljentyä omien ajatusten

pariin. Hänen rakkaisiin harrastuksiinsa kuuluu esimerkiksi yin-jooga, joka perustuu rauhallisesti tehtäviin, venyttäviin liikesarjoihin.

– Yin-jooga on osoittautunut itselleni parhaaksi joogan muodoksi. Se on poistanut kehoni spastisuutta, vähentänyt kehoni puolieroja ja saanut minut tuntemaan kehoni eheämmäksi, Riikka sanoo.

Kun kehon fyysiset tarpeet on huomioitu, mielen luovuuskin pääsee valloilleen. Kirjoittamisen rinnalla rakkaita ilmaisumuotoja ovat piirtäminen ja maalaaminen. Riikalle on syntynyt myös uusia ajatuksia oman työuransa kehittämiseksi.

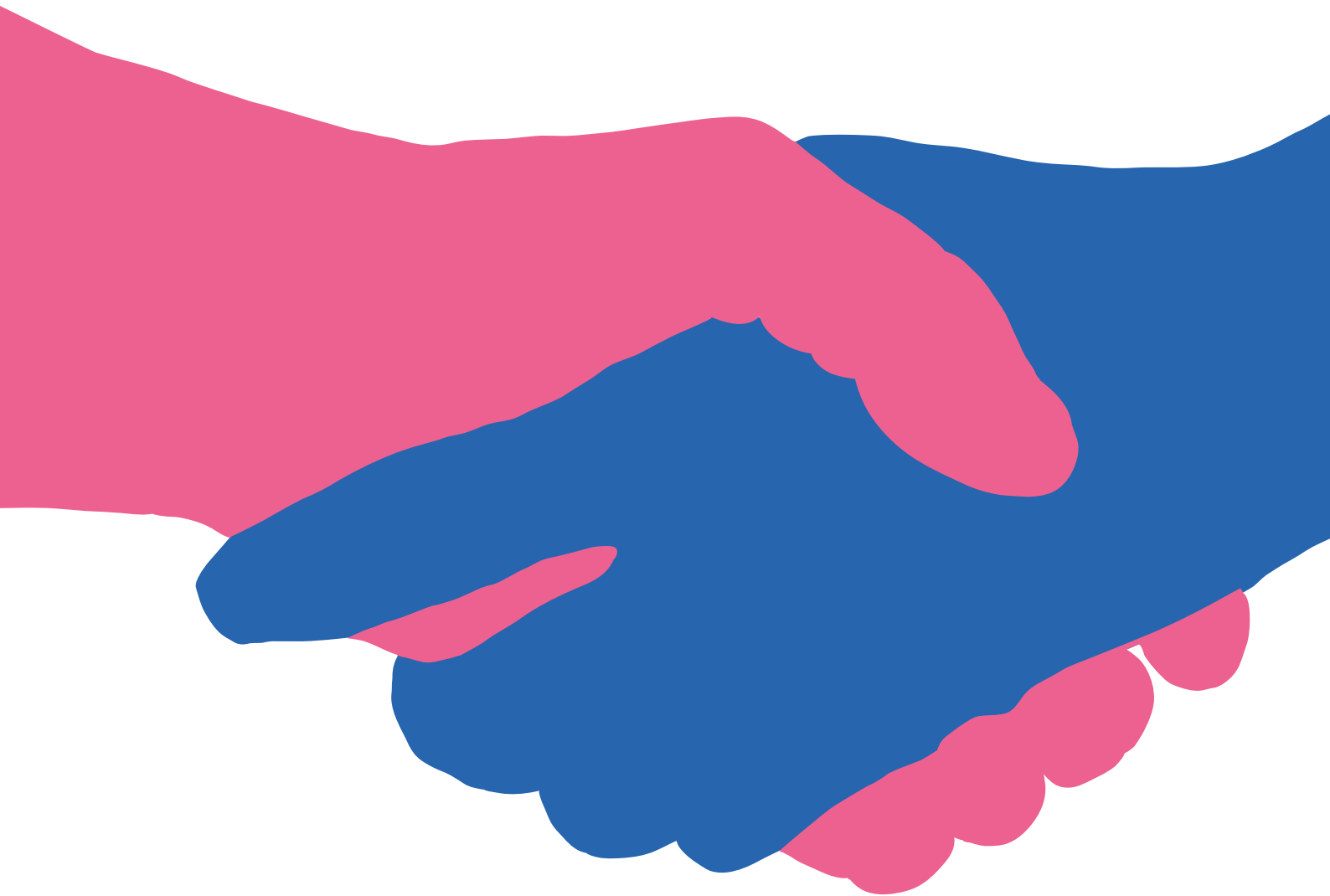
– Kotimme valoisuus ja ikkunoista avautuvat hienot maisemat ovat herättäneet taas innostukseni maalaamiseen. Haluaisin myös lähteä kehittämään osaamistani rakennusalan konsultoinnin parissa. Näen, että voisin koulutukseni ja kokemukseni kautta tuoda tärkeää näkökulmaa esteettömien rakennusten suunnitteluun, Riikka visioi. ●

RIIKKA LEINONEN

- › Vammaisettytöt.fi-median tuottaja, kirjailija ja puhuja. Toiminut aiemmin vihreiden kansanedustajan Bella Forsgrénin eduskuntaavustajana.
- › Sofia Tawastin kanssa kirjoitettu *Suuri valhe vammaisuudesta* voitti vuoden 2024 tietokirjallisuuden Finlandia-palkinnon.
- › Opiskellut maisema-arkkitehtuuria Aalto-yliopistossa ja liikunnan yhteiskuntatieteitä Jyväskylän yliopistossa.
- › Asuu avomiehensä kanssa Jyväskylän Säynätsalossa.

Kivun kanssa kumppaniksi

Pahinta ei aina ole itse kipu, vaan sen kerrannaisvaikutukset: huonouden tunne, eristäytyneisyys, pelot ja elämänhalun katoaminen. Kivun kanssa voi kuitenkin päästä sopuun.





*Kivusta huolimatta
voi elää hyvää
elämää.*

Työfysioterapeutti **Maija Paukkunen** on väitöskirjatutkimuksessaan soveltanut alaselkä kivun biopsykososiaalista hoitomallia, jossa potilaan hoidossa otetaan huomioon biologiset, sosiaaliset ja psykologiset syyt, ja pyritään tukemaan potilaita yksilöllisesti. Paukkunen on myös kouluttanut ammattilaisia hoitamaan kipupotilaita.

– Kipuun on suhtauduttu eri vuosikymmenillä eri lailla. Viime vuosikymmeninä kivun tutkimus on meillä ja maailmalla lisääntynyt ja kivun määritelmä on päivitetty, kertoo Paukkunen.

Uuden määritelmän mukaan kipu on *epämiellyttävä aisti- ja tunnekokemus, joka liittyy usein kudosaivuriin, sen uhkaan tai sen kokemuksesta muistuttavaan tuntemukseen*. Uuden määritelmän mukaan kipua voi tuntea, vaikka varsinaista kudosaivuriota ei ole.

– Kipu on ennen kaikkea tunnekokemus, painottaa Paukkunen.

Aikaisemmin esimerkiksi fibromyalgiapotilaat kokivat paljon kipujensa vähättelyä.

”Kivun kerrannaisvaikutukset ovat monet ja suuret.”

Kivun kerrannaisvaikutukset

Kivun kerrannaisvaikutuksiin on myös alettu kiinnittämään huomiota: kipu vaikuttaa mielialaan ja uneen ja ihmissuhteisiin. Se ahdistaa ja tekee kiukkuiseksi. Ihminen siis muuttuu: pinna on kireällä, ärräpäät lentelevät.

Kipu aiheuttaa alakuloisuutta ja masennusta, ja masennus puolestaan altistaa kivulle.

Luopuminen kivuttoman identiteetistä on myös raskas pesti. Olenko näin raihmainen? Aikaisemmin ihminen oli ehkä hyvässä fyysisessä kunnossa, nyt on parhaasta minästäan kalpea varjo vain.

Vanhan, hyvän ja toimeliaan identiteetin menettäminen lisää psykologista kuormaa. Missä on se entinen tuttu minä, se terve minä, mihin se katosi?

Myös vanhoista harrastuksista on ehkä luovuttava; enää ei voikaan juosta, ei pääse kiipeämään mäkeä, enää ei voi nousta rappusia. Minne tahansa katsookin, näkee, mitä on menettänyt.

Näin noidankehä on valmis. Huono minäkuva lisää eristäytyneisyyttä. Ihminen jää yksin kivun vankilaan.

Vammaiset ihmiset jäävät eristyksiin

Vammaisten ihmisten kohdalla tilanne voi olla vielä mutkikkaampi, Paukkunen toteaa.

Usein vammaisen ihmisen hoitoon pääsy voi olla hankalaa jo siksi, että hoitopaikat ovat kaukana, apua ei saa tai että taksimatkoja ei makseta. Kotiin ei ehkä saa tarpeeksi apua, ja koti eristää sosiaalisista kontakteista.

Monelle vammaiselle ihmiselle koti on yksinkertaisesti ainoa paikka, jossa voi liikkua, mutta samalla se on vankila. Talvi tekee tilanteen vielä vaikeammaksi, koska lumi estää ulkona liikkumisen eikä taksimatkoja ole enää jäljellä.

Erityisesti maaseudulla, jossa välimatkat ovat pitkät ja sairaalat ja kaukana ja liukuvat yhä kauemmaksi, voi vammaisen kipupotilaan olla todella vaikea saada apua.

Hyvät, pahat lääkkeet

Lääkkeisiin Paukkunen suhtautuu kaksijakoisesti. Suomessa opioidikriisi ei ole niin paha kuin esimerkiksi Amerikassa, mutta silti opioideja tulisi käyttää harkiten. Näitä ovat esimerkiksi morfiini, oksikodoni ja fentanyl.

Pahimmillaan lääkkeiden käyttö voi huonontaa tilannetta, kun ne eivät enää tehoa ja annokset suurenevät ja ihminen on sekä lääke- että kipukierteessä. Tulee uneliaisuutta, sekavuutta ja huimausta.

Joskus lääkkeiden käyttö on silti tarpeellista.

– En ole missään tapauksessa absoluuttisesti lääkkeitä vastaan, sanoo Paukkunen.

Hän on silti sitä mieltä, että lääkkeetön vaihtoehto on aina paras vaihtoehto.

– Ongelma on siinä, että kipujen kanssa ilman lääkkeitä kamppaileva jätetään usein oman onnensa nojaan. Potilaille ei tarjota minkäänlaista omahoito-ohjausta. Lääkkeitä tarjotaan sen sijaan helposti. Juuri tässä olisi parannettavaa.

Puolella liekillä

Kivun kerrannaisvaikutukset ovat monet ja suuret. Kipu voi aiheuttaa unettomuutta, ja joskus unettomuus on voinut vaivata jo ennen kipuja.

Huonot unet lisäävät väsymystä ja ärtyisyyttä, jolloin ihminen elää puolella liekillä ja on aina voimaton ja väsynyt. Pahimmillaan elämänhalu katoaa eikä mikään maistu miltään.

Krooninen kipu aiheuttaa myös masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Ja kumppanina tulee kivun pelko: jos juuri nyt ei satu, silti pelkää, milloin seuraava kipukohtaus yllättää.

Myös pelko siitä, että itse tauti on pahentunut, voi vaivata. Pitäisikö mennä lääkärille, ehkä kyseessä onkin jokin muu vakavampi ongelma? Mielessä risteilevät kysymykset: onko varmasti tutkittu tarpeeksi, pitäisikö mennä lääkäriin ja milloin? Entä suuri kysymys: paranenko koskaan kivuttomaksi, saanko koskaan vanhaa elämäni takaisin?

Pahimmillaan kipu hallitsee koko elämää, se on synkkä valtias, jonka pillin tahdissa liikutaan, vaikka ei olisikaan juuri nyt kipeä.

Olenko aina näin raihmainen?

Edelleen kipujen takia, myös riippuvaisuus muista on lisääntynyt. Päinvastoin kuin ennen, joutuu turvautumaan toisten apuun. Sen voi kokea nöyryyttäväksi. Ennen kykenin, mutta en enää.

Entä miten ihminen, joka kamppailee kivun kanssa voisi sitten hoitaa itseään?

Usein paha krooninenkipu ei ole aina päällä, vaan se on aaltoilevaa. Hetkittäin se on voimakkaampaa, hetkittäin taas hiljaisempaa.

– Elämä pitäisi rakentaa kivuttomimpien vaiheitten varaan, niihin suvantokohtiin, pohtii Paukkunen.

Liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä ei voi vähätellä. Myös vammaisille ihmisille soveltuvaa liikuntaa on, ja liikuntaa voi aina harjoittaa omien rajojen puitteissa.

Ravitsemuksessa a ja o on kovien rasvojen välttäminen: hampurilaiset ja sipsit pois ja tilalle välimerellistä ravintoa, pehmeitä rasvoja, tuoreita hedelmiä, kokojyvätuotteita, marjoja, kalaa ja jugurttia.

Yksi selittävä tekijä kivulle voi olla tiettyjen ravintoaineitten aiheuttama matala-asteinen tulehdus elimistössä, mistä aiheutuu keskushermoston herkistyminen ärsytyksille.

Uusi identiteetti

Miten sitten löytää uusi identiteetti, joka hyväksyy kivun kumppaniksi, mutta ei mene siitä tolaltaan? Niin että kipua ei saa pois, mutta sen kanssa olisi mahdollista elää kohtuullista elämää.

Paukkusen mukaan olisi löydettävä vertaistukea, tai ylimalkaan niitä ihmisiä, joiden kanssa tuntee olevansa hyväksytty kipuineen. Toisaalta valittamiseen ei pitäisi pysähtyä: kohtuullinen valitus ja sitten muihin asioihin.

Toisaalta myös vanhoja kivoja asioita olisi pyrittävä jatkamaan. Jos on pitänyt lukemisesta, ottaa kirja käteen. Jos on rakastanut ihmisten tapaamista, järjestää edelleen tapaamisia rakkaitten ja tuttujen kanssa.

Olisi muistettava, että joskus ihminen pelkää myös turhaan ja varmuuden vuoksi jättää tekemättä asioita, jotka ehkä onnistuisivatkin.

– Altistamalla itsensä vaikeisiin tilanteisiin ja niistä selvittyään ihminen saa lisää itseluottamusta. ”Minut hyväksyttiin joukkoon, vaikka olen näin raihmas. Pääsin perille harrastuspaikkaan, eikä kipu tullutkaan niin kovana”.

Paukkusen mukaan olisi tärkeää, ettei ihminen pyri välttämään niitä asioita, jotka tuottavat kipua. Liika varominen johtaa paitsi kapeutuneisiin liikeratoihin ja jännittyneisyyteen, myös kapeutuneeseen elämään.

Esimerkiksi selkäkipuisen olisi tärkeä kumarrella. Tavoitteet voi pilkkoa pieniksi, ei Roomaakaan rakennettu päivässä. Jos haluaa nostaa lapsenlapsen ylös lattialta, pikkuhiljaa se onnistuu myös selkäkipuiselta. Ensin pyöristetään selkä ja hengitetään rennosti ilman painoja. Sitten vähitellen painot mukaan, liikerataa laajennetaan ja sitten taakan kanssa.

Tärkeää olisi Paukkusen mukaan yrittää pitää kiinni niistä asioista, jotka on kokenut miellyttäväksi.

– Jatkakaa harrastuksia, jatkakaa työntekoa, jatkakaa ihmissuhteita ja välttäkää eristäytyneisyyttä. Yksinäisyydessä kivut usein tuntuvat pahemmilta, koska huomio kiinnittyy niihin liikaa. ●

PERUSTIETOA KIVUSTA

- › Krooninen kipu on ehdottomasti yleisin syy sairauspoissaoloihin Suomessa.
- › Kipu on epämiellyttävä aistimus ja tunne, joka kertoo mahdollisesta kudosvauriosta, mutta saattaa olla, ettei mitään vaurioita löydy.
- › Krooniseksi katsotaan kipu, joka on kestänyt yli kolme kuukautta.
- › Kipu on aina henkilökohtainen kokemus, johon toisella ihmisellä ei ole pääsyä. Kukaan ei voi sanoa, miten paljon johonkukaan ihmiseen sattuu.
- › Kipu on myös aina psykososiaalinen ilmiö, eli siinä on biologinen, psykologinen ja sosiaalinen kokemus.
- › Kipu liittyy sosiaaliseen tilanteeseen. Jääkiekkoiljalta voi pelissä murtua kylkiluu, mutta hän ei kiihkossaan tunne mitään. Yksin kipujen kanssa ollessaan sen sijaan voi kokea kivut voimakkaasti.
- › Vaikuttavin kivunhoitomuoto on lääkkeetön, mutta lääkkeitä ei pidä tuomita.
- › Esimerkiksi pitkittyneessä selkäkipussa ja nivelrikkokivussa pitkittyneessä selkäkipussa tärkein hoitomuoto on liikunta. Myös vammaisille ihmisille löytyy soveltavia liikuntamuotoja.
- › On tärkeää tehdä asioita, jotka ovat itselle merkityksellisiä. Kivusta huolimatta voi rakentaa hyvän elämän.
- › Kun menet lääkärille, laadi lista kysymyksistä, jotta muistaisit ne kaikki.
- › Tutustu kivun omahoidon materiaaleihin Tule ry:n sivuilla osoitteessa: suomentule.fi/ammattilaisille/ kivun-hoito

Jokainen voi oppia hyväksi johtajaksi

Kukaan meistä ei synny hyväksi johtajaksi. Mutta voimme kaikki oppia hyväksi ihmisjohtajaksi. Se palkitsee myös parantamalla omaa elämänlaatuamme. Näin sanoo kouluttaja, työnohjaaja Jarmo Tiri Ratkaisutoimisto Aamupäivästä.

Minkälaisia asioita henkilökohtaisen avustajan työnantajille suunnatussa Johtamisen ydintaidot -valmennuksessa käsitellään, Jarmo Tiri?

– Valmennuksen osa-alueita ovat molempien osapuolien roolien selkeyttäminen, ammatillinen ja tavoitteellinen ihmissuhde, itsemääräämisoikeus ja sen rajat, vuorovaikutustaidot työvälineenä, luottamuksen rakentaminen ja ylläpitäminen, vaikeuksien ratkaiseminen sekä tunteet ja niiden tarttuminen.

Miksi avustajan ja avustettavan selkeä roolijako on tärkeää?

– Henkilökohtaisen avustajan työnantajan johtajuuden perusedellytys on ymmärtää työsuhteen osapuolien roolit. Työnantaja on kuskin penkillä. Se tarkoittaa sitä, että ottaa vastuun oman elämänsä tapahtumista ja avustajan työn johtamisesta.

Työnantajuuteen liittyvä yleinen direktio- eli johtamisoikeus antaa tähän hyvän oikeudellisen lähtökohdan. Myös muilla tavoilla järjestetty henkilökohtainen apu on

tarkoitettu toimimaan vammaisen palvelun käyttäjien tarpeiden mukaisesti.

Myös silloin toimivan avustajasuhteen perustana on toimijoiden roolien selkeys. Myös palveluna tuotetussa avussa on tärkeää, että vammaisen asiakas lähtee toteuttamaan omaa elämäänsä avustajan kanssa.

Millainen on toimiva ammatillinen ihmissuhde?

– Ammatillinen ja tavoitteellinen ihmissuhde eroaa kaverisuhteesta. Siinä on hyvä olla inhimillistä kohtaamista ja lämpöä, mutta molemmat ovat läsnä oman ammatillisen roolinsa kautta. Suhde palvelee ennen kaikkea päivittäistä tekemistä, työn tavoitteita, työn tekemistä sekä samassa piirissä toimivien ihmisten yhteistyötä ja hyvinvointia.

Ammatillisuuden lisäksi työsuhteille on luontevaa asettaa selkeitä tavoitteita. Ne voisivat olla esimerkiksi ystävällisyys, turvallisuus, kannustavuus, keskinäinen luottamus ja ennakoitavuus tai muunlaisia tavoitteita, jotka palvelevat juuri tähän työsuhteeseen liittyviä tarpeita.

Minkälaisia vastuita henkilökohtaisen avustajan työnantajalla on?

– Työpaikalla on oltava fyysisesti ja psyykkisesti turvalliset olot. Pahimmillaan näiden rikkominen voi johtaa työsuojelurikokseen, josta voidaan tuomita vahingonkorvauksiin ja jopa vankeuteen.

Lähtökohtaisesti kaikissa työsuhteissa tulee tilanteita, jotka johtavat tai joilla olisi mahdollisuudet johtaa vaikeuksiin työnantajan ja avustajan kesken.

Vaikeudet tuovat mukanaan mahdollisuuden oppia jotain tärkeää. Johtaminen on aina myös omien ajatus- ja toimintamallien tarkkailua ja kyseenalaistamista. Vaikeudet toimivat meille tärkeinä suunta-merkkeinä omassa kasvussa.

Mikä merkitys vuorovaikutustaidoilla on avustajan johtamisessa?

– Vuorovaikutustaidot ovat johtamisessa aivan keskeinen työväline. Hyvät vuorovaikutustaidot eivät tarkoita sujuvaa suullista ilmaisua. Se toki voi olla sitäkin, mutta kysymys on laajemmasta ja henkilö-



Oma vaikeavammaisuuteni ja sen myötä tulleet kokemukset ovat toimineet tärkeänä voimavarana ja oppimisen lähteenä urallani, Jarmo Tiri toteaa.

kohtaisista ominaisuuksista. Kyse on myös arvostavasta kohtaamisesta, kuuntelusta ja toisen persoonan ja ihmisyymden hyväksymisestä. Samalla hyvä vuorovaikutus tukee omaa hyvinvointia ja hyvää mieltä.

Miten luottamusta voi rakentaa?


– Luottamuksen syntymisen taustalla on tietoinen selkeä ja johdonmukainen toimintatapa ja toimiva vuorovaikutus. Tässäkin voimme jatkuvasti kehittää omaa toimintaamme. Oliko toimintani selkeää, johdonmukaista ja luottamusta rakentavaa? Luottamuksen ylläpito vaatii jatkuvaa, ihan päivittäistä ja jopa hetkittäistä ylläpitoa.

Voimme vaikuttaa omaan toimintatapaamme myös suhtautumalla tietoisesti toisiin ihmisiin ja välttämällä tulkintojen tekemistä. On oleellisen tärkeää erottaa ihminen ja tekeminen. Ihminen voi olla hyvä, vaikka jokin hänen tekonsa olisi epäonnistunut. Parhaimmillaan epäonnistuminen kohdataan yhdessä, ja se vahvistaa luottamusta ja hyvään pyrkimistä.

Mitä tunteiden tarttuminen tarkoittaa?

– Sisällämme on niin sanotut peillisolut, jotka pyrkivät harmonisoimaan ihmisten välisiä tunnetiloja. Siksi hyväntahtoisuus, hymy ja avoin suhtautuminen tarttuvat helposti toiseen. Niin käy myös negatiivisille tunteille. Ärtymys herättää ärtyneisyyttä, ja epäluuloisuus vähentää myös toisen luottamusta. Emme ole tunteidemme orjia, vaan voimme vaikuttaa omaan mielenmaisemaamme. ●





Kotikuntalaki turvaa vammaiselle kotipaikan valinnan

Teksti Hannu Salonpää

Kuvitus Olga Viljakainen



Ajatus kotipaikkakunnan vaihtamisesta saattaa tuntua vammaiselle ihmiselle liiki mahdottomalta. Erilaisia palveluja tarvitseva vammainen muuttaja joutuu tarkoin punnitsemaan, miten arkiset asiat ja palvelut mahdollisesti sujuvat uudessa kotikunnassa.

Muutto voi tulla eteen vammaisella ihmiselle opiskelun, työn, perhesyiden taikka muun henkilökohtaisen syyn vuoksi. Muutto on aina iso hanke, mutta vammaiselle siihen kytkeytyy tavallista suurempi määrä tekijöitä, joihin kannattaa varautua huolella. Uuden kotikunnan valinnassa esteettömyys ja palvelujen saavutettavuus ovat usein ratkaiseva tekijä.



Ensitöikseen kannattaa laatia itselleen epävirallinen muuttosuunnitelma.

YK:n vammaissopimuksen hyväksymisen myötä kotikuntalain muutos antaa myös vammaiselle ihmiselle tosiasiallisen mahdollisuuden valita uusi kotipaikka.

Harkiten liikkeelle

Jos muuttokipinä on syttynyt, ensitöikseen kannattaa laatia itselleen epävirallinen, mutta yksityiskohtainen, muuttosuunnitelma. Sen avulla muuton eri vaiheet etenevät jouhevammin ja pienetkin seikat tulevat huomioiduksi.

Mikäli muuttaja omistaa asuntonsa, sen myynti kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Siinä tapauksessa, että asunto on muutettu esteettömäksi, on syytä varautua pitkään myyntiaikaan. Vuokra-asunnosta luopuminen on aina helppoa, koska vuokranantaja vastaa irtisanomisaikojen jälkeen asunnosta.

Uudelta paikkakunnalta on hyvä etsiä ajoissa eri asuntovaihtoehtoja. Jos tarkoitus on hankkia omistusasunto, valintaan tulee panostaa aikaa ja voimavaroja.

Kuntien asuntoreserveissä on nykyään hyvin tarjolla myös esteettömiä tai muutoin vammaisille sopivia vuokra-asuntoja. Asunnon valintatilanteessa, jos mahdollista, on tärkeää selvittää asunnon ympäristö ainakin maaston muodostelman ja julkisten liikenneyhteyksien osalta. Aivan uuteen ympäristöön muutettaessa voisi olla viisasta ensin muuttaa vuokralle ja myöhemmässä vaiheessa vasta punnita oman asunnon hankintaa. ➔

Valinnanvapaus parantunut

– YK:n vammaissopimuksen ratifiointiin eli virallisen hyväksymisen myötä kotikuntalakia muutettiin siten, että myös vammaisten ihmisten mahdollisuus valita uusi kotipaikka parani, sanoo Invalidiliiton juristi **Henrik Gustafsson**.

Muuttopäätöksen kynnyskysymys vammaiselle ihmiselle kuitenkin on, säilyvätkö tarvittavat palvelut saman laajuisena myös uudella kotipaikalla.

Kysymykseen, onko olemassa mitään juridisia takeita, että muuttaja saa samat palvelut myös uudella kotipaikkakunnalla, Gustafsson vastaa:

–Vammaispalvelulailla vastataan vammasta johtuviin yksilöllisiin tarpeisiin, ja sama lakihan meillä on voimassa koko Suomessa, eli juridiset takeet pitäisi olla kunnossa, jotta vammaisen henkilö saa palvelut myös uudella kotipaikkakunnalla. Haasteita kuitenkin yhdenvertaiseen palveluiden saatavuuteen on käytännössä olemassa.

Joskus syntyy tilanteita, ettei vammaisen henkilö haluakaan sioutua heti uudelle paikkakunnalle eikä siirrä sinne kirjojaan. Oleellinen kysymys onkin, kumpi – entinen vai uusi – asuinkunta on velvollinen järjestämään ja täten kustantamaan tarvittavat vammaispalvelut.

Lähtökohtaisesti se kunta, jonka asukas henkilö virallisesti on, vastaa vammaisen palveluista. Täten esimerkiksi opiskelusta johtuva tilapäisluonteinen muutto ei katkaise entistä kunnan jäsenyyttä eikä vammaispalveluiden maksatusta.

Gustafsson muistuttaa silti, että tiettyyn rajaan asti tämä velvoite on olemassa. Käytännössä useimmiten entinen kotipaikka ja nykyinen kotipaikka voivat myös neuvotella kustannusten jakautumisesta.

– Tarvittaessa hallintoriitaprosessin kautta selviää, kumpi paikkakunnista on maksuvastuussa, hän toteaa.



MUUTTAJAN MUISTILISTA

- › Tee muuttosuunnitelma.
- › Selvitä uuden paikkakunnan esteettömyys ja palvelujen saavutettavuus.
- › Valitse sopiva asumismuoto.
- › Ole yhteydessä entiseen ja uuteen kuntaan vammaispalveluista.
- › Selvitä tulevan kunnan terveyspalvelut.
- › Selvitä julkisen liikenteen toimivuus.
- › Ota selvää kunnan harrastus- ja kulttuuripalveluista.
- › Selvitä yhdistystoiminnan tarjonta.



Toimiva asunto on vammaiselle ihmiselle tärkein tekijä sujuvan arjen kannalta. Siihen liittyvät ratkaisut onkin järkevää tehdä harkiten ja hätiköimättä.

Yhteys vammaispalveluun

Yhteydenotto muuttoaikeista nykyisen asuinkunnan vammaispalveluun on tärkeä tehdä aikaisessa vaiheessa, jotta palvelujen saaminen uudessa kotikunnassa turvataan sujuvasti ja keskeytyksettä. Muutostilanteessa entinen ja uusi kotikunta tavallisesti neuvottelevat eli sopivat palvelujen järjestämisestä ja kustannusten jaosta. Mitä enemmän muuttaja tarvitsee eri palveluja, sitä yksityiskohdaisemmin uusi kunta tarvitsee jo hyvissä ajoin tietoa uudesta tulijasta.

Mikäli vammainen on henkilökohtaisen avun käyttäjä, uusien työntekijöiden rekrytointi on aloitettava ennen muuttoa. Avustajien löytäminen voi olla joko helppoa tai vaikeaa riippuen paikkakunnan koosta. Yksi hyvä kohde avustajien löytämisessä on sosiaali- ja terveysalan oppilaitokset. Uuden kunnan vammaispalvelu voi niin ikään tarjota tässä apua.

Vammaispalvelujen ohella ainakin terveyspalvelujen ja erikoissairaanhoidon toimivuus on hyvä selvittää. Eri hyvinvointialueiden palvelujen toteutuksessa ja tulkinnoissa on eroavaisuuksia, ja tällä seikalla saattaa olla suuri painoarvo jopa lopullista muuttopäätöstä tehtäessä.

Lähes poikkeuksetta vammainen henkilö tarvitsee myös kuntoutus- ja apuvälinepalveluja. Kuntoutuspalvelujen tarjonta sekä laajuus vaihtelevat

paljon paikkakuntien välillä. Suurilla paikkakunnilla valinnanvaraa löytyy usein paremmin, mutta pienemmistä kunnista saattaa joutua matkustamaan pitkästikin palvelujen perässä. Tämä koskee ainakin apuvälineiden sovitukseen, huoltoon ja korjaukseen liittyviä tilanteita. Myös fysioterapiapalveluja voi uudessa kotikunnassa olla niukasti.

Harrastukset tärkeitä

Muuttajan ei sovi unohtaa uuden kotipaikan harrastus- ja virkistyspalvelujen tarjontaa. Vaikka asuminen, palvelut ja muut toiminnot toimisivat hyvin, vapaa-aikaa täytyy voida täyttää liikunnan, ulkoilun ja kulttuurin avulla.

Harrastus- ja liikuntatilojen esteettömyys ja saavutettavuus kannattaa selvittää huolellisesti ja omia tarpeita ajatellen.

Yksi muuttajan huomioitava seikka on myös paikkakunnan yhdistystoiminta. Ainakin Invalidiliiton toiminnassa mukana olevat haluavat yleensä mennä mukaan kotipaikkakunnalla mahdolli-



Eri hyvinvointialueiden palveluiden toteutuksessa ja tulkinnoissa on eroja.



sesti toimivan invalidiyhdistyksen aktiviteetteihin. Muuttaja saattaa saada yhdistyksen kautta monenlaisia arvokasta tietoa juuri vammaisille soveltuvista ja suunnatuista palveluista.

Muuttoavustus harkinnanvaraisesti

Jos vammaisen henkilö muuttaa työn vuoksi uudelle paikkakunnalle, häntä koskevat tietysti yhtäläiset yleiset muuttoavustukset, joita on tietyin edellytyksin haettavissa ainakin TE-keskuksesta ja Kelasta.

Osan muuttoon liittyvistä kustannuksista Kela voi korvata harkinnanvaraisena toimeentulotukena. Koska vammaisen muuttaja jää usein näiden avustusten ulkopuolelle, kunta voi vammaispuolelun nojalla joissakin tapauksissa myöntää harkintansa mukaan niin kutsuttuna muuna palveluna esimerkiksi apuvälineiden kuljetuksen uudelle paikkakunnalle. Tällöin puhutaan kertaluonteisesta poikkeusmatkasta.

Eräs Lapista Pirkanmaalle muutama vuosi sitten muuttanut vammaisperhe kertoo saaneensa juuri sähköpyörätuolin ja muiden tilaa vievien apuvälineiden kuljetukseen maksusitoumuksen invataksille. Perheen varsinaiseen muuttoon avustusta ei myönnetty, mutta apuvälineiden kuljetus katsottiin olevan perustellusti ylimääräistä vammaisuuden aiheuttamaa muuton kuluera. ●

Kommentti: Muutto oli monen tekijän summa

KUN kuulin kymmenisen vuotta sitten erään tuttavani muuttaneen Etelä-Pohjanmaalta pääkaupunkiseudulle, pohdin, kuinka se käytännössä oli mahdollista. Tiesin hänen tarvitsevan ympärivuorokautisesti avustajan, esteettömän kodin sekä toimivat sosiaali- ja terveyspalvelut. Luettuani myöhemmin hänen muuttotarinsa ajattelini, entäpä jos tekisimme itsekin joskus samoin.

Tuo esikuva jätti nähtävästi minulle muistijäljen, ja palo omalle muuttoajatukseksi oli syttynyt.

Noin viisi vuotta myöhemmin olinkin puolisoni kanssa siinä tilanteessa, että kesällä 2018 laitoimme omakotitalomme myyntiin ja päätimme ottaa Oulaisista ison loikan Suomen kartalla, jos ostaja löytyy. Kotimme oli esteetön, täysin yksilöllisesti suunniteltu ja rakennettu kahden vaikeavammaisen tarpeisiin. Sattumalta olimme tutustuneet hiljattain pariskuntaan, joka etsiskeli esteetöntä asuntoa. Sovimme heidän kanssa näytön. Ostajaehdokkaat ihastuivat oitis taloomme ja kaupat tehtiin nopeasti.

Myynnin jälkeen meille tuli lievästi sanottuna kiire uuden asuinpaikan etsimisessä. Suuntasimme katseet Pirkanmaalle, ja ryhdyimme perkaamaan Tampereen kehyskuntien asuntoja. Olimme heti myös yhteydessä useamman kunnan sosiaali-toimeen ja kysyimme, millä tolalla vammaispuolelun kunnassa ovat ja, miten meidän palvelutarpeisiin vastattaisiin.

Eri vaiheiden jälkeen Lempäälä, josta emme siinä vaiheessa tienneet yhtään mitään, alkoi hahmottua uudeksi kotipaikaksi. Mitä enemmän googletimme ja teimme erilaista selvitystyötä kunnan palveluista, sitä vakuuttuneemmaksi muuttopäätös Lempäälään vahvistui. Lempäälä, joka käyttää sloganissaan sanaa kyllä, vastasi meille aivan konkreettisesti kysymyksiimme: kyllä.

Ennen muuttoa oli toki neuvoteltava lähtökunnan sosiaali- ja terveys-toimen kanssa monista käytännön asioista, kuten muuttoavustuksesta, apuvälineiden kuljetuksesta ja luovutusten siirrosta uuteen kuntaan. Lisäksi oli selvitettävä, mitkä asiat kuuluvat entiselle kotikunnalle ja mitkä taas uudelle asuinkunnalle. Muuttoon liittyvänä oli tietysti varattava muuttoauto, tavaroiden pakkaajat ja apuvoimat määränpäässä. Suunnitelmallisuus pelasti monelta yllätykseltä.

Meiltä on kysytty toistuvasti, miksi halusitte muuttaa ja tehdä noinkin rankan elämänmuutoksen. Muuttopäätöksemme oli monen tekijän summa: halusimme luopua omakotiloasumisesta, terveys-syyt ja halu vaihtaa maisemia. Ja tarkemmin ajatellen kaikilla – myös vammaisilla ihmisillä – on oikeus halutessaan vaihtaa kotipaikkaa.

Hannu Salonpää



Myös vammaisilla ihmisillä on oikeus halutessaan vaihtaa kotipaikkaa.

Invalidiliitossa tehdään niin valtakunnallista, alueellista kuin paikallistakin vaikuttamistyötä aktiivisessa vuoropuhelussa vammaisten ihmisten, järjestöjen, yritysten, päättäjien, viranhaltijoiden, mielipidevaikuttajien ja kansalaisyhteiskunnan kanssa. Tässä katsaus muutamiin ajankohtaisiin aiheisiin, joiden parissa työskentelemme Invalidiliiton vision ”Yhdenvertainen ja esteetön Suomi” toteutumiseksi.

Invalidiliitto vaikuttaa

Etelä-Pohjanmaalla halu vahvistaa vammaisneuvostojen keskinäistä yhteistyötä

LOKAKUUN LOPULLA kokoontuivat Etelä-Pohjanmaan kuntien ja hyvinvointialueen vammaisneuvostot ensimmäiseen yhteiseen tapaamiseen Lapualla. Tavoitteena oli mahdollistaa tiedon ja kokemusten jakaminen sekä käynnistää vammaisneuvostojen vahvempaa yhteistyötä alueella. Invalidiliitto oli kutsuttuna tilaisuuteen kertoamaan erilaisista mahdollisuuksista vahvistaa vammaisneuvostojen osaamista. Invalidiliitto tukee alueilla vammaisneuvostojen työtä monin eri tavoin.

Lausunto hallituksen tasa-arvo-ohjelmasta vuosille 2024–2027

INVALIDILIITTO PITÄÄ tasa-arvo-ohjelman laatimista tärkeänä ja korostaa, että siinä tulee sitoutua kunnianhimoisemmin vammaisten ihmisten tasa-arvokysymyksiin, YK:n vammaissopimuksen veloitteet huomioiden. Vammaiset henkilöt ovat merkittävä vähemmistö, joka kokee enemmän syrjintää, häirintää ja väkivaltaa kuin muu väestö ja on heikommassa asemassa myös koulutuksen, työelämän, osallisuuden ja edustuksellisuuden sekä yleisen turvallisuuden näkökulmasta.

Lue lisää verkkosivuiltamme:

› invalidiliitto.fi/ajankohtaista

Tilaa Invalidiliiton uutiskirjeitä:

› invalidiliitto.fi/invalidiliiton-uutiskirjeet

Sähköpotkulautailua tulee säännellä tiukemmin

INVALIDILIITTO ANTOI lausunnon liikenne- ja viestintäministeriölle hallituksen esitysluonnoksesta mikroliikkumisen lainsäädännöstä. Liitto pitää myönteisenä, että lain valmisteluvaiheessa on huomioitu sekä esteettömyys että liikenteessä heikommassa asemassa olevien henkilöiden, kuten lasten, vanhusten ja liikkumisesteisten ihmisten turvallisuus. Erityisesti sähköpotkulautojen pysäköintiä tulee kuitenkin selkeyttää, sillä niiden väärin pysäköinti haittaa liikenteen esteettömyyttä ja aiheuttaa vaaratilanteita.

Invalidiliiton alue- ja kuntavaalitavoitteet on julkaistu

INVALIDILIITTO ON JULKAISSUT hyvinvointialue- ja kuntavaalitavoitteensa ensi kevään vaaleihin. Vaalitavoitteissa muistutetaan, että YK:n vammaisyleissopimuksen läpileikkaavien teemojen – esteettömyyden, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden – tulee ohjata päätöksentekoa kaikissa kunnissa ja kaikilla hyvinvointialueilla. Tavoitteet ovat luettavissa sivulla: www.invalidiliitto.fi/vaalit

Etelä-Pohjanmaan vammaissosiaalityön klubissa teemana väkivalta

TUTKIMUSTEN MUKAAN vammaiset ihmiset kokevat muuta väestöä enemmän väkivaltaa. Etelä-Pohjanmaan vammaissosiaalityön klubin tilaisuudessa Invalidiliitto käytti sekä asiantuntija- että kokemustoimijan puheenvuorot. Klubitoimintaa järjestää alueella Invalidiliiton kanssa yhteistyössä SONetBOTNIA, SeAMK ja hyvinvointialueen Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa -hanke.

Sote-palveluiden asiakasmaksuihin voi hakea alennusta

VÄHÄVARAISILLA HENKILÖILLÄ on oikeus hakea sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuihin alennusta tai niiden perimättä jättämistä, jos maksut vaarantavat henkilön tai perheen toimeentulon. Invalidiliiton edustaja on mukana EAPN-Finin terveys- ja köyhyystyöryhmässä, joka on laatinut hakemista helpottavan lomakkeen. Lisätietoa verkkosivulta: www.eapn.fi

Meemikoulu innosti nuoria vaikuttajia

INVALIDILIITON NUORET vaikuttajat osallistuivat loka-kuun alussa vammaisjärjestöjen yhteiseen nuorten viikonloppuun Tampereella. Viikonlopun teemana oli meemeillä vaikuttaminen. Meemit voivat toimia yhtenä oivaltavana keinona edistää yhdenvertaisuutta ja ihmisoikeuksia. Tapahtuma tarjosi meemikoulun lisäksi oivan mahdollisuuden tutustua muihin vaikuttamisesta kiinnostuneisiin nuoriin sekä vertaistukea ja yhteisöllisyyttä.

Lounais-Suomessa vaikuttaminen lakisääteisiin hyt-neuvotteluihin jatkuu

INVALIDILIITTO VAIKUTTI Varsinais-Suomessa sotejärjestöjen neuvottelukunnan ja hyvinvointialueen edustajien tapaamisessa järjestöjen mahdollisuuteen ottaa kantaa hyt-suunnitelmaan vastaamalla kyselyyn. Invalidiliitto käytti myös itse tätä mahdollisuutta muistuttaen vammaisten henkilöiden huomioimisesta hyvinvointisuunnitelmissa.

Kuljetusten ongelmista keskusteltiin Keski-Uudellamaalla

KESKI-UUDENMAAN vammaiset ja pitkäaikaissairaat -teemaverkosto kokoontui 4.11. keskustelemaan Keusoten vammaisten kuljetuspalveluiden tilasta. Uudet soveltamisohjeet rajoittavat VPL-matkat naapurikuntiin, vaikka palvelut ovat hajallaan pitkin hyvinvointialuetta. Palveluissa on paljon myös muita epäkohtia. Asiaan vaikutetaan yhteistyössä alueen vammaisneuvoston kanssa, ja se nostetaan esiin myös teemaverkoston yhteisillä vaaliteemoilla, joita verkosto alkoi työstää.

Vammaispalvelulakia on voitava soveltaa yhdenvertaisesti

INVALIDILIITTO OLI KUULTAVANA 5.11. eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnassa hallituksen esityksestä vammaispalvelulain muuttamisesta. Liiton pääviesti valiokunnalle oli, että lakitekstin muotoiluja tulee tämentää, jotta lain soveltaminen hyvinvointialueilla olisi helpompaa ja vammaisten ihmisten yhdenvertaisuus toteutuisi paremmin.

Liitto sai näkemyksiään Lapin hyte- ja turvallisuus-suunnitelmaan

LAPIN HYVINVOINTIALUEEN aluevaltuusto on hyväksynyt hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman vuosille 2024–2025. Liitto kommentoi suunnitelmaa, ja sen seurauksena toimeenpanossa on kirjaus vammaisten henkilöiden erityistarpeiden huomioimisesta, osallisuuden toteutumisesta ja saavutettavuudesta. Suunnitelmaan on kirjattu, että alueella vastataan saavutettavasti myös vammaisten henkilöiden mielenterveys- ja päihdepalvelujen tai seksuaalineuvonnan tarpeisiin.

Sosiaalityöntekijöiden sijaisten kelpoisuusehtoja ei tule alentaa

HALLITUKSEN ESITYS sosiaalihuollon ammattihenkilö-lain 12 §:n muuttamisesta ei ole kannatettava. Sosiaalityöntekijöiden kelpoisuusehtojen alentamisen vaikutuksia sosiaalityön asiakkaisiin ei ole selvitetty riittävästi. Vammaisten ihmisten perusoikeudet vaarantuvat, jos esimerkiksi palvelutarpeen arvioiteja tekevät henkilöt, joilla ei ole vammaissosiaalityön osaamista tai koulutusta.

Pirkanmaalla neuvoteltiin lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnista

INVALIDILIITTO VEI vammaisjärjestöverkoston terveisiä Pirkan ja järjestöjen väliseen hyt-neuvotteluun. Lasten mielenterveyden haasteet, liikkumattomuus, väkivalta ja polarisoituminen puhuttivat. Liitto painotti vammaisvaikutusten arvioinnin tärkeyttä ja riittäviä vammaispalveluja, jotka ovat edellytys hyvinvointi- ja terveyspalvelujen hyödyntämiselle.

Vammais-
vertaisliikuttaja
auttaa alkuun!

Liikunnan

ILLO

kuuluu kaikille

Sanna Koivusalo kertoo työkseen soveltavasta liikunnasta ja sitä tukevista apuvälineistä. Liikuntaharrastuksen aloittamiseen tarvitaan usein vertaistukea.

Verokot ovat töttö-
röllä. Ylämummo,
lähestulkoon.
Alakoululainen
Väinö kokeilee
Sanna Koivusa-
lon avustuksel-
la parajääkiekossa
käytettävää luistelukelkkaa ja pie-
niä mailoja. Koivusalo työskentelee
Lounais-Suomen liikunnan alue-
järjestö LiikU ry:ssä, työnimikkeellä
vammaisen vertaisliikuttaja.

– Vähän vaikeaa, poika kommentoi, mutta pienen harjoittelun jälkeen homma alkaa selvästi sujua.

Paimiolaisessa Hanhijoen koulussa on 19.11. käynnissä tapahtuma, jossa liikuntavammaisille tarkoitettuja liikunnan apuvälineitä ja soveltavan liikunnan lajeja tehdään tutuksi kaikille lapsille, myös normaalisti liikkumaan pystyville.

Liikuntasalin toisessa päässä lapset kokeilevat pyörätuolikoripalloa Turun Riennossa pyörätuolikoripalloa pelaavan **Jonne Laurilan** johdolla. Tilaa jakavan verhon takana Paimion kaupungin liikuntasuunnittelija **Anna Blomroos** opastaa heitä lattiacurlingin ja maalipallon saloihin.

Näkövammaisille tarkoitettuun maalipalloon tulee oikea tuntuma, kun lapset käyttävät näkemistä rajoittavia laseja. Pallon sisällä olevat kulkuset antavat osviittaa, missä peliväline kulloinkin liikkuu.

Liikunta on jokaista varten

Kiihkeässä koripallopelissä pyörätuoleja ei riitä lopulta kaikille halukaille, mutta ne jaetaan tasan kahden joukkueen välillä. Osa pelaajista joutuu juoksemaan.

– Ideanamme on jakaa tietoa. On tärkeää lisätä ymmärrystä esimerkiksi siitä, että liikunta on jokaista varten ja kaikki voivat liikkuu myös yhdessä, Sanna Koivusalo kertoo.

Jonne Laurila on Koivusalon kanssa samaa mieltä. Hän kertoo kokeilleensa apuvälineiden kanssa lähes kaikkia urheilulajeja.

– Kerran vuorikiipeilijä **Veikka Gustafsson** pyysi minua kiipeämään ryhmänsä kanssa Mont Blanc-vuorelle. Sinne en kuitenkaan uskaltanut lähteä, Laurila kertoo lapsille.

Apuvälineitä tarvittaisiin lisää

Koivusalo kertoo kuulleen itse vasta pari vuotta oman vammautumisen jälkeen, että liikuntaan on tarjolla erilaisia apuvälineitä. Tieto avasi hänelle aivan uudenlaisen maailman.

Nykyään Koivusalo pelaa esimerkiksi parajääkiekkoa TPS:ssä.



Vertaisohjaaja pystyy tarjoamaan jotain, mitä liikunnanohjaajat eivät.



Yllä: Hanhijoen koulussa järjestettiin tilaisuus, jossa soveltavan liikunnan lajeja ja apuvälineitä tehtiin kaikille tutuksi.

Vasemmalla: Jonne Laurila ja Sanna Koivusalo opastivat pyörätuolikoripallon pariin.



Paimion kaupungin liikuntasuunnittelija Anna Blomroos opasti lapsia koripallon lisäksi lattiacurlingin ja maalipallon saloihin.



Lapset kokeilivat näkövammaisille suunnattua maalipalloa. Näkemistä rajoittavat lasit antoivat tuntumaa siihen, millaista peli on näkövammaisten kannalta.

Hän harrastaa myös pyöräilyä, hiihtoa ja käy uimassa sekä soveltavassa crossfitissä. Koivusalo on myös hankkinut itselleen käsipolkupyörän Italiasta ja luistelukelkan Kanadasta.

– Liikunta on antanut minulle valtavasti elämyksiä, ystäviä ja uutta sisältöä elämään. Jääkiekossa korostuvat joukkuehenki, vauhdin hurma ja maalin teon riemu, juuri parajääkiekkoleiriltä Slovakiasta saapunut Koivusalo summaa.

Yksi ongelma on, että apuvälineitä ei löydy ihan tavallisista urheilukaupoista.

– Tarvitsisimme myös enemmän paikkoja, joista apuvälineitä voisi lainata lajikokeiluun, Koivusalo toteaa.

Tarvittavien apuvälineiden lisäksi haasteena voi olla myös vaikkapa esteettömien liikuntatilojen tai tarvittavien kuljetusten puute.

– Kunnissa tilanteet voivat vaihdella paljonkin. Suurissa kaupungeissa mahdollisuuksia on luonnollisesti enemmän, Koivusalo sanoo.

Vertaistuki auttaa alkuun

Sanna Koivusalo kertoo työksensä soveltavasta liikunnasta ja sitä tukevista apuvälineistä esimerkiksi kunnille, urheilujärjestöille ja vammaisten vertaisryhmille. Tavoitteena on auttaa ja innostaa liikuntarajoitteisia liikkumaan sekä löytämään itselleen elämää rikastuttava harrastus.

– Liikuntarajoitteiset liikkuvat –ymmärrettävästi – paljon muita ihmisryhmiä vähemmän, mutta liikunta tarjoaisi heillekin valtavasti terveyshyötyjä.

Palkattuna vertaisliikuttajana ja soveltavan liikunnan kokemusasiantuntijana Koivusalo saattaa olla lajinsa ainoa Suomessa.

Vertaisliikuttajalla on aiheeseen oman kokemuksen tuoma näkökulma. Lisäksi liikuntarajoitteisen voi olla helpompi lähestyä toista samassa tilanteessa olevaa kuin vaikkapa nuorta, urheilullista ja normaalisti liikkumaan kykenevää ohjaajaa. Opastus vaatii sensitiivisyyttä.



Sanna Koivusalo on vertaisliikuttaja ja soveltavan liikunnan kokemusasiantuntija. Hän itse pelaa parajääkiekkoa TPS:ssä ja liikkuu monipuolisesti.

– Liikunnanohjaajat tekevät erinomaista työtä, mutta vertaisohjaaja pystyy tarjoamaan jotain, mitä he eivät, Koivusalo huomauttaa.

Hän lisää, että pahimmassa tapauksessa mopokolarissa loukkaantuneelle nuorelle on todettu, että hän voi mennä vanhusten kanssa tuolijumppaan.

Koivusalon mielestä vertaisliikuttajia tarvittaisiin lisää.

– Palkkaaminen ei ole työnantajille välttämättä edes kovin suuri panostus. Teen itse osa-aikatoittoa, ja TE-keskus maksaa palkkakustannuksistani 70 prosenttia.

Koivusalo on perehtynyt tehtävänsä myös Paralympiakomitean järjestämän Vammaiset vaikuttajaksi -hankkeen tuella.

Uudenlaista ajattelua

Liikkumista voivat rajoittaa myös psykologiset esteet, esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko tai huoli siitä, ettei pärjää tai ole liikuntalajissa riittävän 'hyvä'.

– Liikkumattomat tarvitsevat usein paljon tsemppaamista, ja haluaisin itsekkin tehdä sitä työssäni paljon nykyistä enemmän. Käytännössä tukea tarvitsevien ihmisten löytäminen ja tavoittaminen on osoittautunut kuitenkin vaikeaksi.

Koivusalo toivoo, että myös normaalisti liikkumaan pääsevät huomioisivat nykyistä paremmin henkilöt, jotka eivät tähän kykene.

– Olennaisen tärkeää olisi miettiä, miten heidät, jotka eivät pysty liikkumaan tavalliseen tapaan, voidaan ottaa mukaan yhteiseen tekemiseen. Toisinaan kyse saattaa olla lopulta vain siitä, että asioita ajatellaan vähän uudella tavalla.

SANNA KOIVUSALO

- › Koivusalo tarjoaa tukea vammaiselle harrastuksen etsimiseen, neuvoja saavutettavuudesta ja opastusta oman lajin löytämiseen.
- › Hän jakaa kokemuksia omista harrastuksistaan, rohkaisee lähtemään uuteen mukaan ja auttaa näkemään liikkumisen ilot ja hyödyt.
- › Sanna työskentelee Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:ssä osana Rajattomasti liikuntaa -yhteistyötä, ja häneen saa yhteyden esimerkiksi sähköpostilla: vammaisvertainen@liiku.fi

Koivusalo huomauttaa, että jos esimerkiksi koulussa lapsi ei pysty liikuntatunnilla samaan kuin muut, niin hänen kohdallaan sääntöjä voi soveltaa. Vähintäänkin lapsi voisi olla toimitsijana ja toimia opettajan apuna – häntä ei saisi jättää tekemään yksinään tehtäviä toisaalla. Koivusalon mieleen tulee rohkaiseva positiivinen esimerkki koulusta, jossa päivän ohjelmassa oli hiihtoa.

– Kun kävi ilmi, ettei liikuntarajoitteisella lapsella ollut hiihtokelkkaa mukanaan, niin opettaja kävi hakemassa sen itse lapsen kotoa. Koko luokka pääsi hiihtämään yhdessä. ●



Liikunta on jokaista varten, ja kaikki voivat liikkua myös yhdessä.

Harvinaissairaus ja elinsiirto eivät estä ennätysjahtia

Elinsiirtourheilussa maailman huipulle yltänyt Tuisku-Tuulia Leinonen teki vuonna 2024 ikäluokkansa naisten kuulantönnön Suomen ennätyksen. Ensi kesänä Leinonen aikoo Haltin huipulle. Millä voimalla hän toteuttaa projektinsa?

Tuisku-Tuulia Leinosen elämää on lapsesta lähtien varjostanut APECED-oireyhtymä. Peitetyvästi periytyvä sairaus puhkesi aktiiviseksi 11-vuotiaana.

– Lisäkilpirauhaseni lakkasi toimimasta, ja lihaskramppeiden takia minulle tuli pakko- liikkeitä. Saatoin lähteä juoksemaan ja törmätä seinään, jalat vaan veivät, Leinonen kertoo sairautensa hurjasta alkuvaiheesta.

Perhe löysi nopeasti lääkärin, joka tunnisti oireyhtymän. Lääkärin mukaan sairaus olisi voinut koitua Leinosen kuolemaksi, jos he olisivat odottaneet vielä puoli vuotta. APECEDia ei heti osattu epäillä, sillä sairaus ei ole puhjennut suvussa kenelläkään muulla. Koko Suomessa on noin sata APECED-oireyhtymää sairastavaa henkilöä.

Sairaudessa yli 20 komponenttia

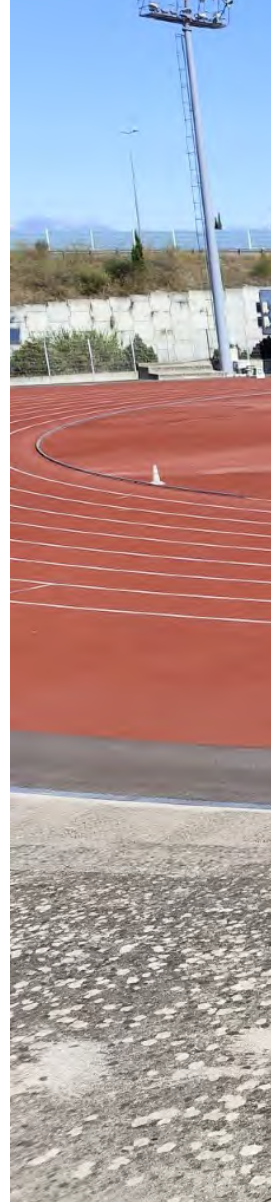
APECEDista ei saa ikinä vapaapäivää, ja Leinosen tapauksessa sairaudessa on noin 20 komponenttia.

– Munasarjani lakkasivat toimimasta 22-vuotiaana. APECEDiin liittyy lisäksi lisäkilpirauhasen vajaatoiminta ja krooninen hiivatulehdus suussa. Kilpirauhaseni lakkasi jossain vaiheessa toimimasta ja munuaiseni toiminta hiipui parikymppisenä, Leinonen kertoo.

Leinonen oli pari vuotta dialyysihoidossa ennen kuin sai vuonna 2014 munuais-siirron. Dialyysihoito toteutettiin pääasiassa kotona yöaikaan. Dialyysista vapautumisesta ei alkanut uusi auvo.

– Minulle puhkesi lisämunuaisen kuoren vajaatoiminta eli Addisonin tauti. Se on henkeä uhkaava sairaus, enkä pysyisi hengissä ilman kortisonia. Siirron myötä alkoivat krooniset univaikeudet. Lisäksi elinsiirtoon liittyy vahva lääkitys, jolla on pahoja haittavaikutuksia.

Leinonen mainitsee myös käsien vapinan, joka kulkee suvussa, sekä jo 16-vuotiaana todetun harmaakaihien ja uniapnean. Hän ottaa noin 30 lääkettä vuorokaudessa, jaettuna 6–8 annoskertaan.





Apeced ja Addison ry sponsoroi Tuisku-Tuulian EM-kisamatkaa Lissaboniin kesällä.

Yleisurheilun riemu

Tuisku-Tuulia Leinonen kertoo kuulleensa elinsiirtourheilusta, kun hän osallistui pian leikkauksensa jälkeen yleisurheiluleirille. Siellä hänen muistiinsa palautui, miten hän piti näistä lajeista jo kouluaikana.

Hän alkoi treenata vuoden 2015 alussa tähtäimenään Suomessa kesällä 2016 järjestetyt elinsiirtourheilijoiden EM-kisat. Leinonen keskittyi juoksuun ja heittolajeihin.

Pohjalla oli hyvä peruskunto, sillä ennen munuaissiirtoa Leinonen oli liittynyt vapaapalokunnan hälytysosastoon.

– Kävin salilla ja lenkkeilin, koska vapaapalokunnassa on oltava hyvässä kunnossa. Haaveilin jossain vaiheessa savusukeltajan tehtävästä, mutta siihen kuntoni ei riittänyt, Leinonen kertoo.

Yleisurheilukisat seurasivat toisiaan viiden vuoden ajan. Kesällä 2017 Leinonen edusti Suomea Malagassa MM-kisoissa ja sai MM-hopeaa kuulantönnössä.

Leinonen lopetti kilpailemisen, mutta jatkoi omaehtoista harjoittelua, kunnes hän

päätty kilpaurheilla vielä kesän 2023. Kimokkeena oli, että hän pääsi vielä omaan tuttuun 30-39-vuotiaiden naisten sarjaan.

Kohti Suomen ennätystä

Leinosen mielessä kutitteli kuulantönnön yhdeksän metrin haamuraja.

– Neljän vuoden kisatauon jälkeen päätti yrittää Suomen ennätystä kuulantönnössä. Se oli aiemmin jäänyt vain sentin päähän! Minulle tuli kiire, joten otin loppuspurtin valmentajien avulla ja valmistauduin kauteen kuin huippu-urheilija.

Hän palkkasi itselleen saman fysiikka-valmentajan, **Olli Koskisen**, joka on valmentanut **Silja Kososen** menestykseen. Sensomotorisessa harjoittelussa häntä valmensi **Marjo Remes**, itsekin sydänsiirron saanut valmentaja.

Kokeilu valmentajien opissa oli opettavainen. Leinosen piti tehdä kuten valmentaja sanoo, ei kuten hän olisi itse halunnut. Esimerkiksi kuulantönnössä tarvittavaa räjähtävää maksimivoimaa tavoiteltaessa oli

pakko vähentää kestävyysliikuntaa, koska se vähentää voimantuottoa.

Muutoksia harjoitusohjelmaan tarvittiin sairastelun ja takareiden revähdyksen takia, mutta Leinonen ei antanut periksi. Hän jatkoi harjoittelua mahdollisuuksien rajoissa ja pääsi osallistumaan kisoihin.

– Yhteistyöllä saimme parannettua kuulun Suomen ennätystä kivasti, ja urani viimeisellä heitolla tuli vahingossa parannettua myös kiekon ennätystä!

Leinosen tekemä kuulantyyntönnön uusi Suomen ennätys 30–39-vuotiaiden naisten sarjassa on 8,82 metriä ja kiekonheiton 21,93 metriä.

Ennätysjahti epäliikunnalliselta pohjalta

Leinosta motivoi kilpaurheilussa nimenomaan ennätysjahti.

–Tykkään selkeistä tavoitteista. Halusin näyttää, että ennätys on mahdollinen, vaikka aloitin kuulantyyntönnön vasta 30-vuotiaana. Ennen kaikkea halusin näyttää itselleni, Leinonen kertoo.

Ikävät kommentit vain lisäsivät hänen päättäväisyyttään. Hänen oma arvionsa on, että työmäärä oli ”järjetön”.

– Samalla tämä on ollut hieno matka. Olen tutustunut ihmisiin ja kokenut paljon. Lopuksi sain kokea, millaista on olla huippu-urheilija. Olen etuoikeutettu. Terveenä minusta ei olisi tullut kilpaurheilijaa.

Saavutus on hieno ihmiseltä, joka 11-vuotiaana diagnoosin saatuaan sai liikuntakiellon ja unohti liikunnan liki kymmeneksi vuodeksi.

– Olen luonut kaikki hermotukset kehooni vasta aikuisena. Tämä on ollut haasteellinen polku, sillä käteni ja jalkani eivät synkanneet yhteen. Olen onnekseni löytänyt oikeita ihmisiä, jotka ovat osanneet neuvoa. Olen harjoitellut ja harjoitellut. Tämä kaikki on vaatinut sinnikkyyttä ja lujaa uskoa siihen, että opin.

Suomessa Leinonen on kisannut yhdessä paraurheilijoiden kanssa, sillä SM-kisat ovat elinsiirto- ja paraurheilijoiden yhteiset. EM- ja MM-tasolla elinsiirto-urheilijat kilpailevat keskenään.

– Elinsiirtopotilaat tarvitsevat omat kisansa, sillä lääkitys hidastaa lihaskasvua ja vaikuttaa palautumiseen sekä laskee vastustuskykyä, Leinonen sanoo.

Sairaus vaikuttaa myös aivotoimintaan ja muistiin.

– Jos minulla on hyvä vireystila, tunnen itseni fiksuksi, mutta niitä päiviä on ollut

viimeisen vuoden aikana vähemmän. Olen kuitenkin pärjännyt töissä, muistilaput vaan ovat kovassa käytössä.

– Jouduin siirtymään 60-prosenttiselle työajalle, ja haen pysyvää osakyvyttömyyseläkettä. Tämä oli kova paikka alle 40-vuotiaana, mutta olen päässyt siitä yli. Minulla on ihana työnantaja ja työyhteisö tukenani, hän lisää.

Liikunta on elinehto

Leinoselle liikunta on pakollista, jotta hän pärjää arjessa. Vaikka ura huipulla on ohi, liikunta pysyy hänen elämässään.

– Sairauksien takia en ole oman kehoni herra, mutta pystyn vaikuttamaan siihen, miten kehoni toimii. Elämäni pitää olla säännöllistä, ja tarvitsen paljon liikuntaa. Se on minulle elinehto, ei valinta, jos haluan olla toimintakykyinen.

Kuntoilun peruspohjan muodostavat kävely, jooga, pilates, pyöräily ja kuntosalilla kolme kertaa viikossa. Motivaatiota lisäävät tavoitteet.

Leinonen innostui muutama vuosi sitten kokeilemaan pidempää vaeltamista. Hän lähti Karhunkierrokselle puolisonsa kanssa sillä ajatuksella, että jos ei pärjää, aina voi keskeyttää. Koko kierros hujautti sukkelaasti. Seuraava vaellus suuntautui Hetta-Pallaksen kansallispuistoon, ja elokuussa on edessä Haltin huiputus.

– Vaellus Haltille on vähän pidempi, yhteensä 110 kilometriä. Varaamme siihen kymmenen päivää. Nyt en ole yhtään siinä kunnossa, mutta se on mahdollista kovalla treenillä, oikeanlaisilla valinnoilla ja vahvalla uskolla.

Juuri nyt Leinonen pyrkii eroon selkäkivusta kävelemällä painoliivin kanssa.

– Hankin kestävyttä pyöräilemällä töihin ja kävelemällä joka päivä. Käyn salilla hakemassa lihasvoimaa, ja harjoitan lihashuoltoa ja liikkuvuutta tunturiin nousua silmällä pitäen, Leinonen kertoo.

Leinosen liikuntaharrastuksissa oman

TUISKU-TUULIA LEINONEN

- › Kuulantyyntönnön SE 8,82 m elinsiirtourheilijoiden 30-39-vuotiaiden naisten sarjassa.
- › Edusti kilpaurallaan Tampereen Pyrintöä.
- › Asuu Tampereella avopuolisonsa kanssa.
- › Työskentelee lastenpsykiatrian parissa.
- › Intohimoinen ja tavoitteellinen liikkuja.
- › Seuraava tavoite on Haltin huiputus.



Leinonen ottaa noin 30 lääkettä vuorokaudessa.

kehon kuuntelu on avainasemassa. Hän ei noudata orjallisesti ohjelmaa.

– Kova treeni on kompastuskiveni: jos teen liian kovaa, tulee helposti kuukauden treeni-tauko. Jos treeni tuntuu liian raskaalta, se on liian raskasta. Otan myös palautumisen, levon ja unen tosissaan.

Jatkuvia valintoja

Leinonen kertoo, että eniten hänen elämäänsä vaikuttaa Addisonin tauti ja sen vaatima kortisonikorvaushoito. Terveellä ihmisellä kortisonia erittyy urheillessa vähän kuin adrenaliinia, mutta Leinonen ottaa rankan urheilusuorituksen alla lisäkortisonia.

– Esimerkiksi vaelluksilla napsin kortisonia, ettei puhti lopu. Olen aina neuvotellut lääkäriäni kanssa vaellukselle sopivan lääkityksen, Leinonen kertoo.

Kotimaisemissaan Tampereella Leinonen liikkuu paljon lähimaastossa. Hervannan metsät ja Tuolijärven ympäri kulkevat reitit ovat hänen suosikkejaan.

Leinonen on löytänyt hyvän tasapainon elämänsä. Hän kuitenkin muistuttaa, että pitkäaikais- ja monisairaana hän joutuu jatkuvasti tekemään valintoja.

–Tämä on jatkuvaa luopumista. Kun yksi ovi sulkeutuu, joudun etsimään, mitä uutta voisin tehdä. Jouduin muun muassa luopumaan VPK:sta, sillä en pysty valvomaan öitä, kuten päivystys ja keikat olisivat vaatineet, Leinonen kertoo.

Leinosen munuainen vietti syksyllä kymmenvuotisjuhlaansa. Varaosa on käynyt vajaateholla jo monta vuotta, ja hän arvioi olevansa keskivaikean ja vaikean vajaatoiminnan rajalla - käytännössä myrkytystilassa, mikä aiheuttaa väsymystä.

Leinosen toimintakyky vaihtelee paljon, eikä hän ikinä tiedä, millainen päivä on edessä. Joi-nakin päivinä voimattomuus pyyhkäisee yli kehon, eikä Leinonen pysty edes nostamaan kättään.

Uuvuttavaa on myös huolehtia lukuisista terveysasioista eri tahoilla. Niinpä Leinonen pyrkii hoitamaan osan vaivoistaan itse – reistaileva selkä on omahoidossa, eikä hän flunssan takia mielellään mene osastolle, missä on iso infektoriski. Tavallisesta flunssasta toipumisenkin voi kestää hänellä pari kuukautta.

– Kesän alussa meni kaksi kuukautta, että sain kahden viikon sairastamisen jälkeen voimatasapainon ennalleen. Joudun aina aloittamaan salitreenin alusta. Vaatii motivaatiota ja sinnikkyyttä palata salille, kun tiedän, että harjoittelu lähtee taas melkein alusta.

Sinnikäs nainen. ●



Uusi vammaispalvelulaki tulee voimaan 1.1.2025

Valmistaudu muutoksiin ja ennakkotilaa

Uusi vammaispalvelulaki -teos nyt!

lakitieto.edilex.fi

edilex
Lakitieto

 respecta
ottobock.care

Ulos & pidemmälle

Lisävoimalaite helpottaa liikkumista pidemmillä matkoilla. Ulkoilu on helpompaa myös haastavammillakin alustoilla.

respecta.fi/klaxon



**Klaxon
Klick
Race**

**Klaxon
Twist-C**

Kysy lisää meiltä Respectasta!
p. 0207 649 748 /myynti@respecta.fi

Vapaus liikkua kuuluu kaikille.

Hyvinvointia asumispalveluihin työhyvinvointia lisäämällä

Aspa Palveluiden toimintayksiköiden uudessa hankkeessa testataan toimintamalleja, joilla pyritään lisäämään sekä sote-alan työntekijöiden että asiakkaiden hyvinvointia liikkumisen avulla.

Saadaanko asumispalveluita ja muita arjen tukipalveluita käyttävien vammaisten henkilöiden hyvinvointia lisättyä, kun panostetaan palveluyksiköiden ammattilaisten työhyvinvoinnin tukemiseen? Sote-ammattilaisista moni haluaa edistää liikkumista, mutta työssäjaksamisen liittyvät haasteet voivat olla esteenä tukea tarvitsevien asiakkaiden arkiliikunnan edistämiseksi.

Tutkimusten mukaan muun muassa vammaiset henkilöt, mielenterveyskuntoutujat ja ikäihmiset kuuluvat ihmisryhmiin, joiden kohdalla fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat heikommin kuin vammattoman valtaväestön

joukossa. Nämä ihmiset ovat merkittäviä asiakasryhmiä etenkin palveluasumista ja muita arjen tukitoimintoja järjestävissä sosiaali- ja terveysalojen palveluissa.

Paralympiakomitean aiemmin vetämissä, arkiliikkumista edistävissä hankkeissa on huomattu, että asumispalveluita käyttävien vammaisten ja toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen ja sen myötä hyvinvoinnin lisääminen vaatii asiaan paneutumista ja koko työyhteisön huomioon ottamista.

Nyt asiaan paneudutaan yhdessä asumispalveluita tarjoavan yhteiskunnallisen yrityksen Aspa Palvelut Oy:n ja sen omistavan Aspa-säätiön kanssa. Aspan Liikkeellä hyvinvointiin -hankkeen tavoitteena on



Liikkeellä
hyvinvointiin
-hankkeessa
luodaan uusia
toimintamalleja
yhdessä
työntekijöiden ja
asiakkaiden kanssa.

luoda Aspa-kotien arkeen yhdessä henkilöstön ja asiakkaiden kanssa liikuntaa ja työhyvinvointia edistäviä toimintamalleja. Tämä sisältää työntekijöiden liikkumista työpäivän aikana, yhdessä asiakkaiden kanssa sekä mahdollisesti myös vapaa-ajalla.

Yhteistoimintaa edistävä Helmi-malli pohjana liikkumisen lisäämiselle

Kun on tutkittu ja testattu erilaisia keinoja lisätä muun muassa vaikeavammaisten ihmisten liikkumista, on huomattu, että avain löytyy siitä, että asiakkaat ja ammattilaiset toimivat tiiviissä yhteistyössä. Näin on etenkin erilaisissa tuki-palveluyksiköissä.

Havainnon myötä rakennettiin palvelumuotoiluun pohjautuva Helmi-malli, joka auttaa sote-ammattilaisia edistämään arjen aktiivisuutta ja liikkumista yhdessä vähän liikkuvien asiakkaiden kanssa. Mallia on sittemmin testattu ja kehitetty esimerkiksi lähihoitajien ja fysioterapeuttien koulutuksessa. Sitä on hyödynnetty myös muun muassa lähihoitajien, sairaanhoitajien ja sosionomien työkaluna arjessa.

Jo Helmi-malli antaa hyvät eväät liikkumisen lisäämiseen, mutta vaatii palveluyksiköissä työskenteleviltä ammattilaisilta aikaa ja jaksamista hyödyntää mallia osana yksiköiden arkea.



Pientenkin edistysten näkyväksi tekeminen ja positiivinen palaute on tärkeää.

Kutsumusammattilaiset haluavat edistää liikumista, mutta tarvitsevat siihen tukea

Jalkauttaessa Helmi-mallia sote-ammattilaisten koulutukseen ja arjen työhön todettiin, että erilaisen palveluyksiköiden henkilöstöstä löytyy yleensä kolmenlaisia ammattilaisia: innokkaasti yhteistyötä liikumisen edistämässä tekeviä, tunnollisia kutsumusammattilaisia sekä muutosvastaisia ammattilai-

sia. Profilit kertovat paljon jokaisen ryhmän arjen työstä ja olosuhteista sekä liikumisen edistämisen mahdollisuuksista.

Kutsumusammattilaisten ryhmään kuuluu selkeästi suurin osa tiedonkeruun piirissä olleista. Heille sote-työ on parhaimmillaan todella palkitsevaa, ja suurin osa ammattilaisista kokee myös liikumisen edistämisen tärkeäksi osaksi työtään. Tähän vain tarvittaisiin enemmän koko työyhteisön tukea ja

yhdessä tekemistä.

Liikkumisen edistämässä niin asiakkaat kuin ammattilaisetkin korostavat yhteistyön, vuorovaikutuksen ja itsensä toteuttamisen tärkeyttä. Nämä samat asiat ovat myös työtä ja työhyvinvointia tukevia tekijöitä. ●

Kirjoittaja Katariina Jauhiainen toimii Paralympiakomitean asiantuntijana Aspan Liikkeellä hyvinvointiin -hankkeessa.



Ammattilaiset ja asiakkaat yhdessä liikkeelle

Liikkumisen lisäämisessä ei riitä pelkästään se, että sote-ammattilaisilla on tietoa liikumisen tärkeydestä ja että he ymmärtävät asiakkaidensa tarpeita. Ammattilaiset tarvitsevat tukea työsäänsä. Siitä Liikkeellä hyvinvointiin -hankkeessa on kyse.

Samat asiat tukevat niin itse työntekoa kuin työntekijöiden aktiivisuutta liikumisen edistämässä – ja loppukädessä sekä työntekijöiden että heidän asiakkaidensa lisääntyvää liikumista. Alan työpaikoilla kaivataan siksi huomion kiinnit-

tämistä työntekijöiden osaamiseen, johtamiseen ja myös työn kuormittavuuteen.

Tavoitteena on mahdollistaa mielekkäitä liikumisen kokemuksia ja kehittää liikumisen edistämisen kokonaisratkaisuja, jotka tukevat henkilöstön hyvinvointia ja työssä jaksamista myös hankkeen päättyttyä.

Lisäksi hankkeessa kehitetään toimintamalli työkykyjohtamisen tueksi. Aika näyttää, kuinka lisääntynyt työhyvinvointi konkretisoituu jatkossa vammaisten asiakkaiden lisääntyneenä liikumisena.

Yhteistyö, vuorovaikutus ja mahdollisuus toteuttaa itseään on tärkeää niin ammattilaisille kuin asiakkaille.

Liittouutiset



51 Lakia ja oikeutta | **52** Koulutukset | **56** Henkilöuutiset | **57** Toimintakalenteri

Liittovaltuuston kokouksen veti Anni Täckman (vas.). Mukana kuvassa myös liiton toimitusjohtaja Janne Juvakka ja liittohallituksen puheenjohtaja Pirkko Kuusela.



Teksti ja kuva Sinikka Rantala

Liittovaltuusto antoi luvan Validian myyntiin

Liittovaltuusto teki syyskokouksessaan historiallisen päätöksen. Se antoi liittohallitukselle valtuudet myydä vammaisten palveluasumiseen ja kuntoutukseen erikoistuneen Validia Oy:n koko liiketoiminnan sekä liiton omistamat palvelutalokiinteistöt ja laitokset.

HELSINGISSÄ marraskuun lopussa järjestetyssä valtuuston syyskokouksessa käsiteltiin ensin sääntöjen mukaisesti liiton strategiaan pohjautuvat kehittämiskohteet ja painopistealueet sekä niiden ja talousarvion toteutuminen.

Lisäksi käsiteltiin aloite, jonka Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys – Rusetti ry teki jo kevätkokoukselle. Tuolloin vastausta ei hyväksytty, vaan asia palautettiin liittohallitukselle valmisteltavaksi. Aloitteessa esitettiin, että Invalidiliiton tulisi kiinnittää huomiota digitaalisen yhteiskunnan ulkopuolelle jääviin henkilöihin ja vaikuttaa digitaalisten palveluiden saatavuuteen ja esteettömyyteen. Nyt vastaus hyväksyttiin keskustelun jälkeen.

Lue lisää seuraavalta sivulta!



Ryhdy kuukausilahjoittajaksi ja tue kotimaista vammaistyötä

Lahjoittamalla säännöllisesti varmistat, että fyysisesti vammainen ihminen ja hänen perheensä saavat apua silloin, kun sitä tarvitsevat.

NÄIN LAHJOITAT:

- Ryhdy kuukausilahjoittajaksi osoitteessa www.invalidiliitto.fi/lahjoita tai soittamalla **044 765 0510** (arkisin klo 8–16).

MUUT TAVAT LAHJOITTA:

- Soita lahjoituspuhelinnumeroon **0600 100 300** (10,18 euroa / puhelu + pvm)
- Lähetä tekstiviesti **TUKI10** numeroon 16301 (10 euroa / viesti)





Liittoäänestysjärjestys vahvistettiin

Liiton sääntöjen mukaan liittovaltuuston jäsenet valitaan joka neljäs vuosi loka-marraskuussa pidettävällä liittoäänestyksellä. Liittoäänestyksestä määrätään tarkemmin liittovaltuuston vahvistamassa liittoäänestysjärjestyksessä, jonka valmistelee liittoäänestystoimikunta.

Asiaa esitteli valtuustolle **Hannu Ilonen** liittoäänestystoimikunnasta. Liittovaltuusto vahvisti pienten tarkennusten jälkeen liittoäänestysjärjestuksen vuoden 2025 liittoäänestystä varten. Liittoäänestys (ent. liittovaalit) järjestetään 7.-21.11.2025.

Validialle myyntilupa

Kokouksen merkittävin asia oli päätös antaa liittohallitukselle valtuudet myydä Validia Oy:n koko liiketoiminta sekä liiton omistamat palvelutalo-

kiinteistöt ja laitokset. Asia käsiteltiin hyvin tarkasti läpi.

– Invalidiliiton liittohallitus on tehnyt arvion siitä, millaisin toimenpitein varmistetaan fyysisesti vammaisten ihmisten etujen toteutuminen kestäväällä ja parhaalla mahdollisella tavalla – myös tulevina vuosina, kun STEAn rahoitus pienenee merkittävästi. Validian myynti turvaa Invalidiliiton toiminnan tulevaisuuden, vahvistaa liittoa kansalaisjärjestönä ja selkeyttää liiton asemaa vaikuttajana, totesi Invalidiliiton liittohallituksen puheenjohtaja **Pirkko Kuusela**.

– Unelmani on, että kehitämme myös uusia, hyvin toimivia palveluja, jotta meillä on loistavan menneisyyden lisäksi edessä myös loistava tulevaisuus, lisäsi Kuusela.

Valtuuston päätös ei automaattisesti tarkoita yhtiön myyntiä. Validia Oy herättää laajaa kiinnostusta, ja vasta kaupan ehtoja koskevissa neu-

votteluissa selviää, myydäänkö Validia. Validian toiminta jatkuu normaalisti kuten tähänkin asti.

– Validialla on paremmat mahdollisuudet jatkaa toimintaansa, kun omistajalla on riittävästi resursseja kehittää yhtiötä laaja-alaisesti. Liitto etsiikin ostajaa, joka sitoutuu ylläpitämään ja kehittämään Validian palveluiden korkeaa laatua. Se on ensiarvoisen tärkeää sekä asukkaiden hyvinvoinnille että palveluiden kilpailukyvyille, totesi toimitusjohtaja **Janne Juvakka**.

– Mikäli Validia myydään, siitä saavat myyntitulot sijoitetaan vastuullisesti siten, että niiden tuotoilla voidaan turvata liiton ydintoimintojen jatkuminen tulevina vuosina. Aloitamme liiton uuden strategian suunnittelun ensi vuonna, ja siinä yhteydessä arvioimme yhdessä tärkeimmät toimitamme painopisteet ja mahdolliset uudet palvelumme seuraaville vuosille, Juvakka kertoi.

Invalidiliiton uudet päättäjät valitaan ensi vuonna

INVALIDILIITON liittoäänestys (entiseltään nimeltään liittovaalit) on jälleen vuorossa ensi vuoden marraskuussa. Äänestyksessä valitaan Invalidiliiton liittovaltuusto seuraavalle nelivuotiskaudelle. Liittovaltuuston nykyinen puheenjohtaja **Anni Täckman** vastasi äänestykseen liittyviin kysymyksiin.

Miksi kannattaa hakeutua ehdokkaaksi valtuustoon?

– Valtuusto on paikka, jossa pääsee vaikuttamaan Invalidiliiton toimintaan aitiopaikalta käsin. Valtuustossa valtuutettu edustaa kaikkia jäsenyhdistysten jäseniä ja tuo niin sanotusti kentän näkökulmaa päätöksentekoon ja suurien linjauksien tekemiseen. Jos henkilöllä on tunteenpaloa vaikuttamistoimintaa kohtaan ja haluaa jakaa omaa osaamistaan ja aikaa Invalidiliiton toiminnan kehittämiseksi, on valtuusto oikea paikka siihen.

Mitä taitoja ja ominaisuuksia valtuutetuilta oman kokemuksesi mukaan edellytetään?

– Koen, että kaikki erilainen osaaminen

niin sanotusti vammaisjärjestökentältä ja myös yritysmaailmasta on hyödyksi. Kokoustaitojen ja yhdistystoiminnan osaamisen lisäksi valtuutetun oma aktiivisuus ja halu edistää vammaisten henkilöiden asemaa ovat avain toimi-vaan valtuustotyöskentelyyn.

Valtuutettu toimii myös oman alueensa äänenä valtuustossa, ja siinä auttavat hyvät vuorovaikutustaidot. Yhteydenpito alueella toimiviin järjestöihin kuuluu valtuutettujen toimintaan. Myös avoimuus erilaisille mielipiteille ja näkemyksille auttaa valtuustossa työskentelemisessä.

Miten olet itse kokenut roolisi valtuuston puheenjohtajana?

– Kuluneet kolme vuotta puheenjohtajana ovat olleet erittäin mielenkiintoisia ja samalla innostavaa aikaa. Yhteiskunta muuttuu huimaa vauhtia, ja toimintaympäristön muutokset vaikuttavat myös Invalidiliiton toimintaan. Utta on tullut paljon, mutta olen myös saanut hyödyntää ammattitaitoani ison ryhmän kanssa toimiessani. On ollut mielenkiintoista kuulla erilaisia näkemyksiä ja mielipiteitä, ja näi-

den kautta oma tietotaitoni vammais- kentällä on laajentunut entisestään.

Puheenjohtajana roolini on antaa valtuustolle työkalut ja mahdollisuus tehdä päätökset ja linjaukset, joiden avulla Invalidiliiton toiminnan perusajatus fyysisesti vammaisten ja toimintarajoitteisten oikeuksien toteutumisen parantaminen onnistuu. Yhtenä tehtävänäni on myös koota valtuuston erilaiset näkemykset ja mielipiteet yhteen ja pitää huoli, että hallitus saa riittävästi eväitä omaan päätöksentekoonsa. Näin pystyn toimimaan hallituksen ja valtuuston välisen vuoropuhelun viestinviejänä.

Puheenjohtajana vastuu on melkoinen, mikä pohditutti itseäni hieman kauden alussa. Mutta aika nopeasti se helpotti, koska meillä on erittäin hyvä ja osaava valtuusto, joka tekee puheenjohtajana toimimisen helpoksi. Vielä on vuosi jäljellä tätä kautta, ja tarkoitukseni on varmistaa, että tämä valtuustokausi päättyy hyvin ja että voimme jättää seuraavalle valtuustolle hyvän perinnön jatkettavaksi.

Teksti Sinikka Rantala



Hyvinvointi ja kulttuuri kuuluvat kaikille!

Ihmisen hyvinvointi on moninainen kokonaisuus, joka vaikuttaa henkilön itsensä lisäksi hänen lähi-piiriinsä ja näkyy jollakin tavalla myös ulospäin. Hyvinvointia voidaan kuvata tyytyväisyydeksi elämään, kun peruspilarit ovat kunnossa. Onnellisuus ja sen tavoittelu kuvautuu helpommin pistemäisenä hetkeen liittyvänä tekijänä. Hyvinvointiin katsotaan kuuluvan riittävä ravinto, liikunta ja lepo. Hyvinvoinnin toteuttamisessa voidaan kuitenkin vaatia minimieksistenssin ylittävää tasoa, johon kuuluu eittämättä osallisuus yhteiskunnassa.

Fyysisesti vammaisen ihmisen hyvinvoinnin toteutumista haastaa moninaiset ulkopuoliset tekijät, kuten esteellinen toimintaympäristö ja myös asenteet. YK:n vammaissopimuksen artiklasta 1 (*Tarkoitus*) käy ilmi, että muun muassa fyysinen vamma vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää henkilöä osallistumasta täysimääräisesti ja tehokkaasti yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Kyse on niin sanotusta sosiaalisesta mallista, jossa olennaista ei ole vamma sinänsä, vaan sen vuorovaikutus yhteisössä.

Kulttuuri on ihmisen hyvinvointia rikastuttava tekijä. YK:n vammaissopimuksen artikla 30 edellyttää toimia, jotta vammaiset ihmiset voivat nauttia kulttuurista yhdenvertaisesti muiden kanssa. Tämä sopimusmääräys edellyttää pääsyä paikkoihin, joissa tarjotaan kulttuuriesityksiä tai -palveluja, kuten muun muassa teattereihin, museoihin, elokuvateattereihin, kirjastoihin ja matkailupalveluihin, sekä pääsyä mahdollisuuksien mukaan kansallisen kulttuurin kannalta merkittäviin monumentteihin ja kohteisiin.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu valvoo yhdenvertaisuuslain noudattamista, ja yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunta antaa linjaratkaisuja ja luo oikeuskäytäntöä. Eräs lautakunnan ratkaisu koski tapausta, jossa kaksi fyysisesti vammaista ihmistä eivät päässeet yhdistyksen ylläpitämään, kesäaikaan avoinna olevaan museoon, joka on vanha esteellinen rakennus. Hakijat olivat neuvotelleet asiamiehensä kautta vierailustaan museossa. Yhdistys oli päättänyt tutkia pyörätuoliluisikan rakentamista, mutta luopui siitä, sillä laki ei siihen vastaajan mukaan velvoittanut.

Lautakunta katsoi, että hakijoilla oli ollut tarve kohtuullisille mukautuksille voidakseen nauttia vastaajan museopalveluista yhdenvertaisesti muiden kanssa. Asi-

assa oli syntynyt syrjintäoletta. Lautakunta katsoi, että vastaaja ei ole esittänyt lautakunnalle, että se olisi ryhtynyt tai yrittänyt ryhtyä vuoropuheluun hakijoiden kanssa löytääkseen hakijoiden tarpeisiin soveltuvaan mukautusta, jotta hakijat olisivat voineet käyttää vastaajan museopalveluja yhdenvertaisesti muiden kanssa. Vastaajan olisi tullut oma-aloitteisesti pyrkiä toteuttamaan tarvittavat mukautukset kommunikoimalla hakijoiden kanssa joko suoraan tai heidän asiamiehensä kautta. Vastaajan olisi tullut ymmärtää, että kohtuulliset mukautukset olisi tehtävä, jotta poistetaan esteet hakijoiden oikeuksien käyttämisen tieltä. Vuoropuheluun ryhtyminen sekä tarvittavien ja asianmukaisten mukautusten toteutusmahdollisuuksien selvittäminen ei olisi ollut kohtuutonta vastaajalle, vaikka se on pieni yhdistys, jonka toiminnan laajuus on pientä ja jolla on pienet taloudelliset resurssit.

Lautakunta katsoi, että vastaaja oli syrjinyt hakijoita yhdenvertaisuuslain 8 §:n vastaisesti laiminlyömällä kohtuullisten mukautusten toteuttamista koskevan velvollisuuden ryhtyä vuoropuheluun hakijoiden kanssa mukautusten järjestämiseksi. Lautakunta kielsi vastaajaa jatkamasta tai uusimasta syrjintää. Lautakunta suositteli vastaajaa maksamaan 200 euron hyvityksen hakijaa kohden. Ratkaisu on lainvoimainen eli se ei enää muutu. Lautakunnan hyvitys on toisaalta vain suositus. Hyvinvointia ja kulttuuria voidaan kuitenkin toteuttaa kohtuullisin mukautuksin vammaiselle ihmiselle. ●

”YK:n vammaissopimuksen artikla 30 edellyttää toimia, jotta vammaiset ihmiset voivat nauttia kulttuurista yhdenvertaisesti muiden kanssa.”

Invalidiliitto kouluttaa

INVALIDILIITON koulutusten tavoitteena on edistää jäsenistön ja muiden fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten oikeuksien toteutumista arjessa, lisätä tietoisuutta vammaisuudesta sekä tukea yhdistysten toimintaa.

KOULUTUKSISSA noudatamme turvallisen tilan periaatteita, jossa kaikki omalla toiminnallaan rakentavat yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä ja keskustelua.

KAIKILLE KIINNOSTUNEILLE:

UUSI VAMMAISPALVELULAKI TUTUKSI – WEBINAARISARJA

UUSI VAMMAISPALVELULAKI tulee voimaan 1.1.2025. Invalidiliiton maksuttomassa webinaarisarjassa perehdytään lain sisältöön ja sen mukaisiin palveluihin. Webinaarit on suunnattu Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäsenille sekä muille tietoa tarvitseville.

Webinaarit järjestetään keskiviikkoisin kello 17–19.

15.1. Uuden vammaispalvelulain tarkoitus ja soveltamisala, Invalidiliiton juristi **Henrik Gustafsson.**

22.1. Itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta tukevat palvelut: henkilökohtainen apu ja asumisen palvelut, Invalidiliiton juristi **Elina Nieminen.**

29.1. Esteettömän asumisen tuki ja muut taloudellisiin tukitoimiin liittyvät koneet, välineet ja laitteet, Invalidiliiton juristi **Henrik Gustafsson.**

5.2. Liikkumisen tuki ja auton hankinta, Invalidiliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija **Riitta Saksanen.**

12.2. Vammaispalveluiden hakeminen ja muutoksenhaku, Invalidiliiton juristi **Ranja Alava**

ja sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija **Ylva Krokfors.** Voit ilmoittautua kerralla kaikkiin webinaareihin tai yksittäiseen webinaariin pari päivää ennen osoitteessa www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

INVALIDILIITON SOPEUTUMISTA TUKEVILLE KURSSEILLE HAKEMINEN

Aika: 16.1.2025 klo 17–18

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Henkilöt, jotka etsivät ryhmämuotoista tukea sairastumisen tai vammautumisen haasteisiin.

Tavoite: Osaat löytää ja hakea tarpeitasi vastaaville sopeutumista tukeville kursseille ja kuulet kurssin käyneen kokemuksia.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 14.1. mennessä

VINKKEJÄ VAALIKAMPANJOINTIIN!

Aika: 6.2.2025 klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Alue- ja kuntavaaliehdokkaat, jotka kuuluvat Invalidiliittoon tai johonkin muuhun vammaisjärjestöön.

Tavoite: Saat lisätietoa Invalidiliiton vaalitavoitteista ja valmiuksia vaalikampanjointiin.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 4.2. mennessä.

TIETOA SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN ASIAKASMAKSUISTA JA MAHDOLLISUUKSISTA ANOA MAK SUJEN ALENTAMISTA TAI POISTOA

Aika: 26.2.2025 klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Kaikki kiinnostuneet.

Tavoite: Saat tietoa sotien asiakasmaksuista sekä valmiuksia anoa maksujen alentamista tai poistoa.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 24.2. mennessä.

NAISTENPÄIVÄN WEBINAARI

Aika: lauantaina 8.3.2025
klo 12–14.

Paikka: Teams. Lisäksi yhdistykset eri puolella Suomea järjestävät omia tapahtumiaan.

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten naiset ja naiseksi itsensä kokevat.

Tavoite: Viettää yhdessä kansainvälistä naistenpäivää.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: webinaariin 6.3. mennessä.

EDISTÄ ESTEETTÖMYYYTTÄ -VERKKOKOULUTUS

Aika: 10.3.–6.4.2025

Paikka: Verkkokoulutus.

Kohderyhmä: Kaikki esteettömyydestä kiinnostuneet ja esteettömyystietoa tarvitsevat.

Tavoite: Osaat tunnistaa, mitä vaatimuksia eri tavoin liikkumis- ja toimimisesiteisillä ihmisillä on esteettömyydelle. Osaat kuvata, mitä esteettömyys tarkoittaa julkisessa rakentamisessa ja asuinrakentamisessa.

Osaat soveltaa rakentamisen esteettömyyttä koskevia määräyksiä ja ohjeita omassa toiminnassasi. Osaat edistää esteettömyyttä uudis- ja korjausrakentamisessa. Osaat löytää rakennetun ympäristön esteettömyyteen liittyvää oleellista ja ajantasaista tietoa.

Hinta: Maksuton Invalidiliiton

jäsenyhdistysten jäsenille, vammaisneuvoston ja esteettömyysverkoston jäsenet 40 euroa, muut 80 euroa.

Ilmoittautuminen: 21.2. mennessä.

Lisätietoja:

Esteettömyysasiantuntija **Ari**

Kurppa, ari.kurppa@invalidiliitto.fi, p. 050 430 7268.

MITEN INVALIDILIITTO VAIKUTTAA LAINVALMISTELUUN?

Aika: 18.3.2025 klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Kaikki vaikuttamisesta kiinnostuneet.

Tavoite: Saat tietoa keinoista ja prosesseista, joilla Invalidiliitto pyrkii vaikuttamaan lainvalmisteluun Suomessa.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 16.3. mennessä.

AUTON HANKINTAAN LIITTYVÄT TUKIMUODOT

Aika: 25.3.2025

klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Kaikki kiinnostuneet.

Tavoite: Saat tietoa auton hankintaan liittyvistä tukimuodoista: autoveron palautuksesta vamman perusteella ja vammaispalvelulain mukaisista tuista.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 23.3. mennessä.

MITEN VAMMAISTEN IHMIEN PALVELUJA VALVOTAAN?

Aika: 2.4.2025 klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Kaikki kiinnostuneet.

Tavoite: Saat tietoa siitä, mitkä ovat Valviran, aluehallintovirastojen ja hyvinvointialueiden roolit ja tehtävät vammaisten ihmisten palvelujen valvonnassa.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 31.3. mennessä.

MISTÄ IÄKKÄÄT VAMMAISET IHMISET SAAVAT PALVELUJA JA MILLÄ PERUSTEILLA?

Aika: 23.4.2025 klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Iäkkäät vammaiset ihmiset ja heidän omaisensa.

Tavoite: Saat tietoa, miten perustella omaa palveluntarvetta vammaispalvelulain, sosiaalihoitolain ja terveydenhuoltolain mukaisissa palveluissa

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 21.4. mennessä.

YHDENVERTAISTA PALVELUA KAIKILLE: YLEISTÄ ESTEETTÖMYYDESTÄ

Aika: 7.5.2025 klo 17–18

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Yhdenvertaista palvelua kaikille (YPK) -merkin haltijat sekä muut yrittäjät ja palveluntarjoajat ja kaikki esteettömyydestä kiinnostuneet.

Tavoite: Osaat tunnistaa palvelujen ja tilojen esteettömyysvaatimukset ja esteettömyyden merkityksen osana liiketoimintaasi.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 5.5. mennessä.

YHDENVERTAISTA PALVELUA KAIKILLE: ESTEETTÖMYYSTIEDON KERÄÄMINEN JA LISÄÄMINEN VERKKOSIVUILLE

Aika: 14.5.2025 klo 17–18

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Yhdenvertaista palvelua kaikille (YPK) -merkin haltijat sekä muut yrittäjät ja palveluntarjoajat

Tavoite: Osaat kerätä oman palvelun ja toimipisteen esteettömyystiedot sekä viestiä niistä omilla verkkosivuilla.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 12.5. mennessä.

Ilmoittaudu
mukaan
koulutuksiin!

Lisää koulutuksia seuraavalla aukeamalla!



YHDISTYSTOIMIJOILLE

HAE TOIMINTATONNIA YHDISTYKSEN ELINVOIMAISUUDEN KEHITTÄMISEEN

Aika: 13.1.2025 klo 17–18

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet.

Tavoite: Saat valmiuksia hakea STEA:n jäsenjärjestöavustusta.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 12.1. mennessä.

HALLITUSTEN JÄSENTEN PEREHDYTYS

Perehdytys järjestetään yhdistyksen vuosikellon mukaisesti viitenä webinaarina.

21.1. Yhdistyksen säännöt ja hallituksen tehtävät ja työnjako, jäsenten oikeudet, erilaiset kokoukset.

28.1. Hyvä hallinto: kokouskäytännöt, pelisäännöt.

11.2. Kevätkokous: toimintakertomus, tilinpäätös, pöytäkirjat, kokouskutsut, aloitteiden käsittely, viestintä jäsenille.

6.5. Syyskokous: toimintasuunnitelma, talousarvio, hallitusten jäsenten valinta, toimikunnat, jäsenistön osallistaminen,

26.8. Yhdistyksen toiminnan kehittäminen.

Paikka: Teams klo 17–19.

Kohderyhmä: Uudet ja perehdytystä kaipaavat yhdistysten hallitusten jäsenet.

Tavoite: Saat valmiuksia ja tukea toimia yhdistyksen hallituksessa.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: Pari päivää aikaisemmin.

OPINTOKESKUS SIVIKSEN TALOUDELLINEN TUKI YHDISTYKSILLE

Aika: 27.2.2025 klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet.

Tavoite: Saat valmiuksia hakea Siviksen taloudellista tukea yhdistyksen järjestämään koulutukseen sekä tietoa Siviksen tarjoamista koulutuksista ja hyödyllisistä materiaaleista.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 25.2. mennessä.

KEHITÄ YHDISTYKSEN VIESTINTÄÄ

Aika: 5.3. ja 26.3.2025 klo 17–19

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten viestintävastaavat ja hallituksen jäsenet.

Tavoite: Saat valmiuksia kehittää yhdistyksen sisäistä ja ulkoista viestintää.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 3.3. mennessä.

TUTUSTU INVALIDILIITON LIITTOVALTUUTETUN TEHTÄVIIN

Aika: 12.3.2025 klo 17–18:30

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäsenet, jotka harkitsevat pyrkivänsä ehdokkaaksi Invalidiliiton liittovaltuustoon syksyn 2025 liittoäänestyksessä.

Tavoite: Saat tietoa liittovaltuutetun tehtävistä ja roolista Invalidiliiton päättävässä elimessä.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 10.3. mennessä.

MONIMUOTOISTA YHDISTYSTOIMINTAA

Aika: 19.3.2025 klo 17–19

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet ja muut kiinnostuneet.

Tavoite: Keskustella keinoista, joilla yhdistykset voivat avata toimintaansa eri kulttuuritaustaisille vammaisille ihmisille ja heidän läheisilleen.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: 17.3. mennessä.

KOHDENNETUT VERKKOTAPAAMISET

INVALIDILIITON KOULUTETTUJEN KOKEMUSTOIMIJOIDEN TAPAAMISET

Aika: 3.2., 1.4. ja 21.5.2025 klo 17–19

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Invalidiliiton koulutetut kokemustoimijat.

Tavoite: Jakaa kokemuksia ja kokemustoiminnan hyviä käytäntöjä, paneutua ajankohtaisiin teemoihin sekä verkostoitua ja saada vertaistukea.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: Pari päivää ennen tilaisuutta.

ALUEELLISTEN VAIKUTTAJIEN JA VAMMAISNEUVOSTOJEN JÄSENTEN VALTAKUNNALLISET TAPAAMISET

Aika: 19.2. ja 9.4.2025 klo 17–19

Paikka: Teams.

Kohderyhmä: Alueiden vaikuttajaverkostojen ja vammaisneuvostojen jäsenet.

Tavoite: Keskustella eri alueilla nousseista vaikuttamistoiminnan teemoista, jakaa kokemuksia ja hyviä käytäntöjä, verkostoitua ja saada vertaistukea. Teemana ajankohtainen alueilla puhuttava asia, jota voi myös itse ehdottaa etukäteen.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen: Pari päivää ennen tilaisuutta.

Tilauuskoulutus yhdistyksille

YHDISTYS TAI LÄHIYHDISTYKSET

yhdessä voivat tilata kursseja omalle paikkakunnalleen. Kursseja myös räätälöidään tarpeen mukaan. Yhdistys hankkii kurssipaikan ja osallistujat (min. 10 henkilöä) sekä huolehtii tarjoilusta ja muista käytännön järjestelyistä. Invalidiliitosta saa taloudellista tukea 100 € kuitteja vastaan. Liitto vastaa asiantuntijoidensa kuluista sekä materiaalista. Lisätietoja oman alueen järjestöasiantuntijalta ja koulutussuunnittelijalta.

Yhdistyksen hyvä hallinto

Hyvän hallinnon periaatteet, hallituksen tehtävät ja työnjako, hallituksen pelisäännöt

Reilu yhdistys

Reilut toimintatavat ja keinot reilun ilmapiirin rakentamiseksi.

Yhdistyksen hyvä henki

Keinoja ylläpitää ja parantaa yhdistyksen henkeä.

Yhdistyksen kehittämispäivä (YKE)

Yhdistys arvioi omaa toimintaansa ja tekee kehittämissuunnitelman.

Hyvät kokouskäytännöt

Eväitä toimivaan ja sujuvaan kokouskäytäntöön: erilaiset kokoukset, osallistujien oikeudet, puheenjohtajan tehtävät, käytännön järjestelyt, kokouksen kulku ja asiakirjat.

YK:n vammaissopimus käyttöön!

Konkreettista tietoa siitä miten YK:n vammaissopimus vaikuttaa vammaisten ihmisten elämään.

Esteettömyyden perusteet

Perustietoa esteettömyydestä ja sen edistämisestä omalla paikkakunnalla.

Jäsenhankinta-koulutus

Eväitä jäsenhankintaan, tehdään yhdistykselle jäsenhankintasuunnitelma.

Tulevaisuustajuus

Sitran kehittämä työpajamenetelmä toisenlaisten tulevaisuuksien rakentamiseen. Katse vuoteen 2050.

Tulevaisuustyöpaja

Visioidaan yhdistyksen tulevaisuutta 5–10 vuotta eteenpäin ja suunnitellaan ensimmäiset askelmerkit toivottuun tulevaisuuteen.

Koulutuksiin ilmoittautuminen ja lisätiedot ilmoittautuminen www.invalidiliitto.fi/koulutuksia
Lisätietoja koulutussuunnittelija Auli Tynkkynen, auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi, 040 778 8690.

It Invalidiliitto -lehden aikataulu 2025

LEHTI	TEEMA	ILMESTYY	AINEISTOT YHDISTYKSILTÄ LIITTOON
Nro 1	Opiskelu ja työ	31.1.	18.12.2024
Nro 2	Vaikuttaminen	14.3.	12.2.
Nro 3	Esteettömät ratkaisut	25.4.	26.3.
Nro 4	Matkalla	6.6.	7.5.
Nro 5	Terveys ja hyvinvointi	22.8.	11.6.
Nro 6	Kuntoutus	26.9.	27.8.
Nro 7	Apuvälineet*	31.10.	1.10.
Nro 8	Irti arjesta	12.12.	12.11.

*Apuväline 2025 -tapahtuma 6.–8.11.2025
Invalidiliiton liittoäänestys 7.-21.11.2025

Katso tästä vuoden 2025 aikataulut aineistojen toimitukselle.



Hei, olen **Pinja Eskola** ja kokoon IT-lehteen yhdistyksistä tulevat tiedot. Voit soittaa

minulle puhelinaikana **ma klo 18–20** numeroon **040 513 1925**.

Voit jättää myös soittopyynnön tai lähettää sähköpostia osoitteeseen **it-lehti@invalidiliitto.fi**.

Seuraavan lehden (1/2025) aineistot 18.12. mennessä.

ONNEA

HELSINKI: 80 Ossi Tepponen 1.1.

HYVINKÄÄ: 80 Tuulikki Välimaa-Helli 22.1.

KOUVOLA: 85 Reijo Korhonen 20.1. - **80** Terho Nurmilaukas 5.12., Marja-Liisa Rekola 4.1. - **65** Merja Lamponen 29.12., Anne Raanoja 29.12., Tarja Virolainen 6.1.25, - **60** Juha Willman 8.1.

KUOPIO: 70 Eeva Kokkonen 2.1. - **60** Ilpo Jouhkimo 22.12., Sirpa Jouhkimo 28.12., Jussi Savolainen 8.2. - **50** Pasi Eskelinen 26.12.

KURIKKA: 90 Antti Koivisto 19.9., Kosti Härkönen 5.12. - **80** Pertti Niemi 19.9. - **50** Petri Kanamäki 29.11.

KUUSAMO: 65 Pirjo Leena Säkkinen 28.1.

KUUSANKOSKI: 100 Enni Lahtinen 7.1. - **90** Pertti Skinnari 9.12. - **75** Markku Rahikainen 9.12., Pirjo Paloranta 4.1. - **70** Irma Simola-Boucherit 23.12. - **60** Marika Ahtosaari 16.1., Topi Raeharju 24.1. - **55** Satu Anita Korppi 28.12.

RAUMA: 85 Sinikka Hauta 26.1. - **80** Maija-Liisa Kestilä 31.12. - **75** Hannele Helo 18.1. - **70** Hannu Meriniemi 23.12.

VAASA: 85 Holger Sandberg 8.12. - **75** Lassi Rytinki 14.1. - **70** Sirpa Sikiö 14.12.

VIHTI: 65 Tarja Rauvala 7.12. - **60** Leena Rissanen 13.12.

KUOLLEET

Anneli Tuppurainen
Joensuun Seudun Invalidit ry

MYYDÄÄN

Esteetön **Hitas-kaksio** (45m²) meren ja luonnon lähellä Kulosaaressa. Kohde sijaitsee rauhallisen hissitalon ylimmässä kerroksessa 3/3. Tilava lasitettu parveke, näkymä merelle. Talossa monipuoliset yhteistilat: sauna, uima-allas, pesutupa ja iso juhlatila. HP. 244 000. Lisät. Hannu Nurminen.p. 050 0435 985, nurtsit@phnet.fi

VUOKRATAAN

Vuokrataan **esteetön 60m² kolmio osoitteessa** Sarvimäentie 16 A 1, 04200 Kerava. Asunto on avara ja valoisa, keskustan tuntumassa hyvien kulkuyhteyksien päässä. Asunto on täysin esteetön ja sopii erinomaisesti liikuntarajoitteisille, pyörätuolihenkilöille, pariskunnille kuin pienille perheillekin, jotka arvostavat keskeistä sijaintia, hyviä kulkuyhteyksiä ja kaikkien palveluiden läheisyyttä. Asunnossa on 2 erillistä makuuhuonetta, joiden välistä on poistettu oviaukot. Pohjaratkaisu tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia. Kulmahuoneistossa ikkunoita useammalla seinustalla, ja olohuoneesta suojaisat näkymät sisäpihalle. Asunnossa on valmiiksi asennettu ilmalämpöpumppu. HP 829 euroa/kk. Yht: Kai Mäenpää, p. 040 7412 485, kai.maenpaa@leanthinking.fi

OSTETAAN

Ostetaan **invavarustettu henkilöauto**, johon voi nosturilla nostaa pienen pyörätuolin. Yht. 040 0232 588 / Anna-Maria



Lähetä aineistot vuoden 2025 ensimmäiseen numeroon 18.12. mennessä.

ETELÄ-SUOMI

ESPIN

ESPINin puhelinneuvonta sekä lisät. tapahtumista ym. Anne Virtanen p. 041 5480 638, espiny.toimisto@gmail.com. **ÄIJÄkahvit** ma 13.1. klo 13.30, lisät. Jarmo Nurmi p. 040 0873 877. **Lounas-tapaaminen** pe 10.1. klo 12.30, ravintola Factory, Orionintie, lisät. ja ilm. viim. pe 27.12. Tuovi Nykänen p. 045 1314 455, tuovi.nykanen@gmail.com. **Kahvila-tapaamisia** tulossa keväällä lisät. jäsentiedote ja Aija Tarkiainen p. 040 0900 657, aija.tarkiainen@gmail.com. **Kirjapiiri** etänä alkaen ma 27.1 klo 17, luetaan Chung Serang: Sisunin maailma. Lisät. ja ilm. Ritva Viljanen, ritva.viljanen64@gmail.com. **Luovan toiminnan kerho** joka toinen to, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen. Tulossa **Asahia** ja **tuolilattareita**, lisät. ja ilm. Kristina Bjugg 040 5773 398, kitti.bjugg@hotmail.fi. **Neuvontatilaisuus** etänä ma 9.12. klo 17–19, lisät. ja ilm. Pirkko Kuusela pirkko.kuusela@gmail.com. Lisää tapahtumia ja lisät. tapahtumista jäsentiedotteessa. Jäsentiedote 1/2025 ilmestyy joulukuussa. Kts. Espin.fi.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS

Voudintie 6, Helsinki. www.hiy.fi. Toimisto auki ma, ti, to 9–15 ja ke 9–19. HUOM! Pe 30.4.2025 asti toimiston ovet ovat remontin vuoksi suljettu. HIY:n toimisto on suljettu 23.12.–6.1. Sp. muotoa etunimi.sukunimi@hiy.fi. Pj. Kristiina Karhos p. 050 4635 732, pj.hiy@hiy.fi. Tj. Pirjo Virtaintorppa, p. 09 7206 2415. Digikoulutus 19.12. alk. klo 13.15, Voudintie ja Teamsilla. Aiheena tuetut lomamat. Kaikkiin HIY:n ryhmiin on pakollinen ennakoilma. Voudintien toimintakeskus on remontin vuoksi suljettu 23.12.–31.1., Voudintie kokoontuvien liikuntaryhmien kevätkaudesta kerrotaan tammi-kuussa ilmestyvässä Täyttä elämää -lehdessä. Muualla kokoontuvat liikuntaryhmät: **Maksuton lasten ja nuorten sulkapallokerho** (10–22 v.) la 11.1.–26.4. (ei 1.2. ja 22.2.) klo 10–12, Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Ilm: Anja Kima, anja.kima@welho.com p. 041 4405 315. **Vammaissulkapallo** 11.1.–26.4. (tun-

tia ei ole 1.2. ja 22.2.) klo 10–12 Ruskeasuon liikuntahalli, yht. Anja Kima, Kausimaksu HIY:n jäsenille 41 € ja muille 82 €. **Istumalentopallo** to 9.1.–24.4. (ei 20.2.) klo 18–20 Siltakyläntie 7–9 Ilm. hiyhelsinki.nimenhuuto.com. **Kuntosali** to 9.1.–17.4. klo 18–20 Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilm. Toimistolle. **Pyörätuolikoripallo** to 9.1.–17.4. klo 18–20, Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilm. Jarmo Leppänen jarmo.leppanen@live.com p. 040 8389 479. **Pyörätuolirugby** ke 8.1.–16.4. klo 18.30–20.30 Nordenskiöldinkatu 18 B. Yht. Anna Pasanen pasanenanna@gmail.com p. 040 0648 620. **Pyörätuolisalibandy** ma 13.1.–28.4. klo 19–20.30, Nordenskiöldinkatu 18 B. kausimaksu HIY:n jäsenille 41 €, muille 82 €. Ilm. Olli Palonen, opalonen@gmail.com p. 04 07187 577. Istumalentopallo, lasten ja nuorten sulka-palokerho, tuolijumppa ja tuoli-jooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätiedot www.hiy.fi.

HYVINKÄÄN INVALIDIT

Boccia la klo 10–12 Huom! Ei 21.12. eikä 28.12, Hyria B-talo, Kauppalankatu 18. **Kuntosali** ti klo 14–15 ja pe klo 17–19, palvelukoti Lepovilla, Torikatu 10. **Kuntosali** ti klo 15–17 ja to klo 17.30–19, palvelukoti Mäntykoto, Sähkökatu 28. **Harvinaisten sairauksien vertaisryhmä** ma 15.1. ja 10.2. klo 15–17. **Kässäkerho** to klo 13–15.30. Syksyn viim. kerho 12.12, aloitus 9.1. **"Sanois kun osais"-tapahtuma:** rohkaisua kirjalliseen ja suulliseen ilmaisuun, ma 13.1. klo 17–18.30. Ryhmät Onnensillassa, käyntios. Värttinäpolku rappu A7. Lisät. Aamupostin Yhdistykset-palsta, www.hyvinva.fi, Facebook, p. 046 6446 121/Kirsi.

JÄRVENPÄÄN SEUDUN INVALIDIT

Levyraati ti 14.1. klo 15–17. **Apuväline-myyrmälä Fysiotuki** esittelemässä apuvälineitä ja palvelujaan ti 11.2. klo 15–17. Em. tapahtumat ovat Järvenpäässä, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, käynti sisäpihan kautta, ovi C. Kummassakin tilaisuudessa kahvitarjoilu. **Boccia** ti 28.1., 25.2. ja 18.3. klo 14–15.30, Järvenpään ev.lut.seurakunnan liikuntahalli, Kirkkotie 1 C. Lisät. Keski-Uusimaa-lehden järjestöpalsta, js-inva.fi, Facebook, p. 050 4349 166/Saila

LOVIISAN SEUDUN INVALIDIT – LOVISANEJDENS INVALIDER

Jäsenillat joka kk:n 1. ma klo 17, Kumppanuustalo KULMASSA, Sibeliuksenkatu 3. Tarjolla ajankohtaisia asioita, mielenkiintoisia aiheita ja esittelyjä sekä mukavaa jutustelua kahvitarjoiluun kera. Tapah- tumista tiedotetaan jäsentiedotteilla, tekstiviesteillä, sähköposteilla sekä Facebookissa os. Loviisan Invalidit. Tarjolla jäsenetuja, tapahtumia ja vertaistukea! Lisät. Eija Salmela p. 045 77319 275 tai 050 5306 634, eija.salmela@loviisaninvalidit.fi, www.loviisaninvalidit.fi. Om du vill ha information på svenska, vänlig kontakta Yngve Englund p. 044 053 573.

VANTAAN INVALIDIT

www.vantaaninvalidit.fi **Istumalentopallo & sisäboccia** ti 7.1.–4.2., klo 17.30–19.30 Kuusikon koululla. **Askartelu** to 9.1.–30.1. klo 12–14 Markkulassa. **Curling** to 7.11. klo 17–19 Kuusikon koululla. **Sisäboccia** to 9.1.–30.1. klo 17–19 Kuusikon koululla. **Länsi-Vantaan jaosto** ma 13.1. vieraana Jesse Vahter- vuo, Vantaan asukastilat klo 16–18, Myyrmäkitalo, tapahtumahuone, 2. kerros (kirjastotalo). **ATK-kerho** ma 13.1. klo 17–20 Markkulassa, omat tietokoneet ja älypuhelimet mukaan! **Hengellinen piiri** ke 29.1 13–14.30. **Tuolijumppa** ke 29.1. klo 14.30–15.30.

RIIHIMÄEN INVALIDIT

Sulkapallo pe klo 19–21 Karan koululla ja su klo 16–19 Herajoen koululla. **Boccia** su klo 9–12 Uimalan yläsalilla. **Sauna** la klo 14–18. Inra-majalla. Tarjolla pikkusyötävää ja juotavaa. Lisät. rinva.fi

SISÄ-SUOMI

JYVÄSKYLÄN SEUDUN INVALIDIT

Toimiston Kilpisenkatu 6 (Fysios Mehiläisen tilat), p.050 5759 068. Toimiston aukiolo kk:n 1. ti klo 14–16 tai sovittaessa. jklinvat@gmail.com, jklinvat.yhdistys-avain.fi. Jäsenetuina yhdistyksen Jysi- tiedote 2x/v, valtakunnallinen IT-lehti 8x/v, vertaistukea sekä hyviä etuja tapahtumista. **Kahviklubi** ke 13.11. klo 14, Ilmailumuseo, Tikkakoski. Tavataan museon kahvilassa. Jäsenille kahvit ja sis.

pääsy ilmainen. **Miestenpäivän** ilta 19.11. Mataran Hilla. Pelejä&pizzaa sekä webinaari miesten terveydestä ja stand uppia, maksuton. FB: Jyväskylän Seudun Invalidit ry ja Instagram: jysi 1945.

KANGASALAN INVALIDIT

Jumppa ma klo 12–13 Malm Areenalla.

Boccia ti & pe klo 13–15 Asarilla.

Keilailu 8.11. ja 13.12. klo 11–12 Kaupin keilahallilla. **Uinti** jäsenhintaan Kuohussa 3 €/aikuinen ja 1 €/1–18-vuotias.

Vammaisyhdistysten yhteinen **pikkujoulu** pe 29.11. kello 17 Kangasalan Pirtillä, ilm. viim. 12.11. Timo Kokki p. 045 1383 377, tiko6384@gmail.com tai Tapani Lähteenmäki p.050 3138 003, lahteenmaki.tapani@gmail.com. www.kangasalaninvalidit.fi

VALKEAKOSKEN INVALIDIT

Aktiveettilauantai 9.11. klo 13–17.

Ohjelmassa pelailua, yhdessä oloa ja kerhokahvila. Valtakatu 20. **Syyskokous** su 17.11. klo 14 osoitteessa Valtakatu 20. Kahvitarjoilujen vuoksi ennakkoilm. viim. 13.11. Susannalle p. 050 321 7281, susanna.mallander@valkeakosken-seuduninvalidit.org. **Kerho** 20.11. klo 16.

Vieraana Invalidiliiton kokemustoimija Mira Saraluhta. Lisäksi vertaistukea, neuvontaa, sekä kerhokahvila. Valtakatu 20.

Pikkujoulu la 23.11. klo 16 Melankärki. Ohjelmassa jouluruokailu, esiintyjä, arpajaiset (palkintoja saa tuoda) ja joulupakettien jako eli tuo paketti tullessasi ja saat lahjan itsellesi. Osallistumismaksu 0–11-vuotiaat 15 €, 12-vuotiaasta ylöspäin ja aikuiset 25 €. Ei-jäsen 35 €. Henkilökohtainen avustaja 0 €, avustajan jouluruokailu 25 €. Ilm. viim. 13.11. Ailalle p. 040 829 551.

LOUNAIS-SUOMI

EURAN SEUDUN INVALIDIT

Joululounas pe 20.12.klo 16. Huom! Muuttunut kellonaika. **Kuukausikerho** ma 13.1. klo 13. Kerhot jatkuvat samaan aikaan v. 2025 kuin kuluvanakin vuonna.

Vesijumppa to klo 13–13.30, Seiskakorttipeli to klo 12. **Boccia** ti klo 12.

Skipbo-korttipelit ti klo 14 ja pe klo 15.

Erjan toimintaryhmä ke (tarkista päivät/ajat Tuvan ilmoitustaululta). Jos

et usein käy kerhoissa niin varmista Ollilta (p. 050 4391 666), ettei ole tullut muutoksia. Samoin kysy Erjan toimintaryhmästä, sillä se ei ole joka keskiviikko. Kaikki tapahtumat Anttilantien Tuvalla, ellei toisin ilmoiteta.

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto avoinna ma klo 9–13.30 p. 044 0877 020. Yhdistyksen toimisto siirtynyt Yhteisötaloon (ent. kaupungintalo), Satakunnantie 110. Pj. Tellervo Mansikkamäki p. 040 5113 280, siht. Anneli Mannelin-Pelkonen p. 040 8354 120. Toimisto suljettuna 17.12.–12.1.

Avoimet ovet ja joulumyyjäiset 10.12. klo 10–13 toimistolla Yhteisötalossa. Glögitarjoilu. Tervetuloa! **Kerho** 13.1. klo 15 Keskustan koulun ruokasalin vie-reisessä kabinetissa. Paikalla Harjavallan seurakunnan edustaja. **Askartelukerho** ti 14.1.klo 12–15 ja **pelikerho** parillisina ma alk. 20.1.klo 12–16 toimistolla. **Kerho** 27.1. Ikäihmisten liikkuva palvelu, Satakunnan hyvinvointialueen edustaja. Lisät. www.hsinv.fi.

PORIN SEUDUN INVALIDIT

Pohjoispuisto 1, porinseuduninvalidit.yhdistysavain.fi. Huom! Toimisto vastaa puheluihin p. 02 6334 024, kun avoinna kk:n 1. ja 3. ti 11–14. **Jäsenpäivä** 9.12. klo 13., toimistolla torttukahvit ja joululauluja laulellen. **Vesivoimistelu** to klo 12–12.45. **Kuntosali** kk 2. ja 4. ti, klo 13, Fyysinki Mikonkatu 5. Toimistolla onnittelukortteja ja adresseja! Ilmoitathan jäsenasiat toimistolle.

RAUMAN INVALIDIT

Toimisto auki alk. 9.1.2025 to klo 15–16.30, os. Aittakarinkatu 1 katutaso. Jäsenasiat ja tiedustelut p. 02 8241 631 arkisin klo 10–15. **Keilaus** ma 20.1. klo 13, keilahalli. **Curling** ma 9.12., 13.1. ja 27.1. klo 17, Kaunisjärven hyvinvointikeskus. **Kuntosali** to klo 11.30–12.30, Fysio-Rauma (ent. Kunto-Rauma) os. Pakka-huoneenkatu 4, Potkurin kattotasanne. Omavastuuhintaa 3e/kerta. **Boccia-harjoituksista** lisät. Marko Ylikleemola p. 045 1265 974. **Invan Mimmit** ma 13.1. ja 27.1. klo 13–15 toimistolla. **Äijäpiiri** ke klo 10–12 mökillä os. Huvilapolku 20. Toiminnoista lisää Raumalaisen Kokoukset ja yhdistykset -palstalla sekä blogissa www.raumaninvalidit.blogspot.com.

SALON INVALIDIT

Joulujuhla 17.12. klo 15.30–19 Toimintakeskus Leirirannassa. Tarjolla joulu-puuroa, rusinakeittoa, glögiä, torttuja ja kahvia. Musiikkia Salon seurakunnan hoivamuusikko Terhi Lehtovaara.

Arpajaiset. Toiminnan joulutauko 18.12.–6.1. Vuoden 2025 1. **kerho** 7.1., Piritassa, Kauppiaankatu 4.

TURUN SEUDUN INVALIDIT

Asesepänkatu 1, 20810 Turku p. 044 9859 085. Toimisto avoinna ti klo 9–14. Puhelinpäivystys ti ja ke klo 9–14 toimisto@turunseuduninvalidit.fi www.turunseuduninvalidit.fi Tilinumero: FI67 5710 9720 0599 15. Toimisto suljettu 18.12.2024–4.1.2025. Turun Seudun Invalidit ry:n lomakoti Koivukankare, Munkkentie 251, 21620 Kuusisto. Kuusiston Lomakeskus/ Sanna ja Toni Karonen. Huonevaraustiedustelut p. 050 3304 578, info@kuusistonlomakeskus.fi. HUOM! Lomakoti Koivukankareella vapaita asuntovaunupaikkoja kesäksi 2025. Tied. Pentti Porema p. 040 787 180 tai pentti.porema@gmail.com. **Pikkujoulu** ti 3.12. klo 12–14. Tarjolla riisipuuroa ja luumukiisseliä. Ilm. Tiinalle/toimistolle viim. to 28.11. **Kirjallisuuspiiri** ma 1x/kk toimistolla. Seuraavaksi ma 9.12. Infot myös yhdistyksen kotisivuilta. Tied. Sirpa Kumlander p. 050 5928 360, sirpa.kumlander@outlook.com Vuokraamme toimitilojemme yhteydessä olevaa kokous- ja saunatila. Jäsenille 30 %:n alennus, tied. toimistolta. Tapah-tumamme: www.turunseuduninvalidit.fi. Syyskokouksessa 15.10. valittiin Pj: Pentti Porema (kaudet 2025–2026) VPj Sirpa Kumlander (kausi 2025) ja hallituksen jäseniksi (kausi 2025) Timo Holgeri, Hannu Huotari, Kari Laine, Tarja Lamminen, Reijo Virtanen ja Vesa Virtanen.

ULVILAN SEUDUN INVALIDIT

Pj. Ari p. 044 3044 543, ari.t.lehtinen@gmail.com. Siht. Laura p. 044 5200 281, usi.ry.sihteerii@gmail.com. **Hallituksen kokous** pe 27.12. ja 24.1. klo 15. **Maanantaikahvila** ma 9.–30.12. ja 13.–27.1. klo 11.30. **Elokuva** ke 4.12. klo 11. **Boccia** to klo 12, Kaskelotti. **Teemalauantai** la 28.12. ja 25.1. klo 11. **Joulujuhla** ke 11.12. klo 16, Cafe Hellman. **Perhepäivä** ke 1.1. alkaen klo 11, lapset

ja lapsenlapset mukaan! Ellei muuta mainita, kokoonnumme Ulvilan Olohuoneessa, Friitalantie 18.

KAAKKOIS-SUOMI

IMATRAN SEUDUN INVALIDIT

Joululaulajaiset ti 10.12. klo 13.

Naistenkerho ke 15.1. klo 13–15. **Keilaus** ma 20.1. klo 14–15, Imatran keilahalli, Kotipolku 2. **Miesten kerho** ti 21.1. klo 13–15. **Peli-ilta** ke 29.1. klo 14–16. Kaikki omat tapahtumat Hakalassa.

KOUVOLAN SEUDUN INVALIDIT

Pikkujoulut ti 10.12. klo 16, Ravintola Bonneville, Salpausselänkatu, 27, Kouvola. Lisät. toiminnasta www.ksiry.net, Facebookista Kouvolan Seudun Invalidit ry, Kouvolan Sanomien keskiviikko-lehdestä ja toimiston ikkunasta.

ITÄ-SUOMI

IISALMEN INVALIDIT

Invalo, Joukolankatu 6, p. 0440 824 455. Pj. Eila Koistinen p. 044 0817 350. Toimisto auki ma-ke klo 10–12. iisalmen.invalidit@meili.fi, www.iisalmeninvalidit.fi.

Kauneimmat joululaulut ke 11.12. klo 17 Invatalolla, Iisalmen srk:n kanssa yhteistyössä.

Keilavuoro to 19.12 klo 13–14, jatkuen to 9.1. joka to. Keilahallissa, Untamonkatu 8. **Ohjattu vesivoimistelu** ma 9.12. klo 14.15–14.45, jonka jälkeen ma 13.1. Iisalmen uimahallissa. **Maksuton omatoiminen kuntosal** ti klo 15.30–16.30 ja to klo 10–11, Aurinkokellossa Auringonkehrä 10, myös joulunpyhien aikaan. **Jouluinen lauluilta** to 12.12. ja **lauuilat** to alk. 9.1. klo 17–19 Invatalolla. **Tehdään käsin -kerho** joka 2.ti alk. 14.1. klo 14–16.30 Invatalolla. **Jäsenilta** ma 20.1. klo 17 – noin 18.30 Invatalolla. Kahvit klo 16.30 alk. Sydänkirurgi Kaija Huttunen kertoo sydänasioista. **Hengellinen kerho** ma 27.1. klo 14 Invatalolla, vieraana Iis.srk:n diakonia-työntekijä Hanne Heiskanen.

JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT

Koulukatu 24 B 23. p. 040 0123 156 (puhelinpäivystys ma-pe klo 10–16)

Tapaamisen voit sopia puhelimitse. s-posti: joeninva@gmail.com www.joeninva.fi Neuvontapisteessä palvelevat yhdistyksen kokeneet vapaaehtoiset. Voit kysyä neuvoa vammaisuuteen liittyvissä asioissa, esim. vammaispalvelujen hakemiseen, hakemusten täyttämiseen ja avustamista oikaisupyynnöiden tekemiseen. Soita tai lähetä s-postia toimistollemme ja varaa aika asiaksi käsittelyyn. Jos haluat merkkipäiväsi IT-lehteen, ilmoita siitä 3 kk ennen Jaana Tolvaselle p. 044 5226 677, joeninva@gmail.com. Muussa tapauksessa sitä ei ilmoiteta. **Kunniamerkit** jaetaan 80-vuotisjuhlassa. Jos haluat saada Invalidiliiton myöntämän ansiomerkin, ilmoita asiasta Jaanalle. **Peli-illat** joka kk:n 1. ke klo 16–18 Kuntokeitaalla! Seuraavaksi ke 8.1. (boccia/keilaus). Omavastuu 5 €/kerta. **Kontaktiryhmä** joka kk:n 2. to klo 17–20 Vessel-keskuksessa, Koulukatu 24 B. Seuraavaksi to 12.12 ja 7.1.klo 17–20. Iiris Karvinen p. 0400 649 677, iiris_karvinen@hotmail.com Mauri Pietilä p. 050 359 7713, pietilamauri@gmail.com. **Kirjoittaja- ja kulttuuripiiri** seur. ke 18.12. ja 15.1. klo 14–16 Vessel-keskuksessa. Ohjaajana Paula-Helena Moller, p. 044 0511 111. **Ilmaiset liikunta- ja kelausvuorot** ti klo 10–12, to klo 12–14 Joensuu Areenalla. Kävijöillä pitää olla EU:n vammaisliikuntakortti tai Joensuun kaupungin vammaisliikuntakortti. Uutena liikuntakorttina kaupungin myöntämä liikuntakortti myös seniori-ikäisille Areenalle.

KUOPION INVALIDIT

Keilausta 5.12. klo 12–14 Kuopion Keilakukossa. Hinta 5 €. Harrastevuorot jäävät tauolle viikolla 51. **Kuntosali ja vesijumppa** jatkuvat viikolla 3. Toimisto on lomalla 19.12.–6.12. Toimisto toivottaa mukavaa joulunaikaa. Infot tapahtumista yhdistyksen nettisivuilta ja lähetämme sähköpostitse tietoa tapahtumista. Toimiston työntekijän Sirpan tavoitat puh. 044 0378 451 ja toimisto@kuopioninvalidit.fi.

MIKKELIN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto avoinna klo 9–14, Ristimäenkatu 18. p. 040 0849 224. mikkelin.seudun.invalidit.ry@gmail.com. **Digipalvelu:** Toimistolta apua yleisimpiin tietotekniikan ongelmiin. **Yhdistyksen esteetön Lahdenpohja:** Päärakennusta

ja majoitustiloja voi vuokrata esim. juhliin, kokouksiin, saunailtoihin yms. Lahdenpohja kiinni keskitalvella (Joulukuuhelmikuun). **Ammuntavuoro** Karkia-lammen Ammuntakeskuksessa 1x/kk. Mikkelin Ampujien järjestämä. Lisät. pj. Sari Pesonen p. 050 5526 031.

Vammaissulkapallo pe klo 16.30–18 Launialan koululla. Lisät. Seppo Sariola puh. 050 3600 046. Ilm. jos yhteystiedot sasi tapahtuu muutoksia (sp, postiosoite, p). Seuraa yhdistyksen koti- ja Facebook-sivuja.

PIEKSÄMÄEN INVALIDIT

Yhdistyksen yht. pj. Sari Sorvali, p. 040 7300 900, sari.sorvali65@gmail.com. **Joulutori** la 14.12.klo 10–16 Veturitalleilla. Olemme myymässä arpoja toimintamme tukemiseksi. **Naistenkerho** joka kk:n 1. ma klo 15 Toimintakeskus Neuvokkaassa, Tasakatu 4–6, 3krs. Seuraavan kerran kerho 13.1.2025. Lisät. naisvastaavalta Tuulikki Elialalta p: 040 01775 624, tuulateeteri@gmail.com.

Kuntosaliryhmä ti klo 16.30–17.30 Power4You -kuntosalilla alk. 7.1.alkaen, 12x keväällä. Omavastuu 40 €. Ohjaaja Saku Hellberg. **Matalan kynnyksen kuntosaliryhmästä** lisät. & illm. liikuntavastaava Saara Räisänen p. 0400159904, saara.raisanen1@gmail.com. **Allasjumppa** to alk. 9.1. klo 16.15–17 Pieksämäen Uimahallilla 12x keväällä. Omavastuu 30 €. Ohjaaja Eila-Sinikka Niemeläinen. Ilm. Saara Räisänen. KuVa -kulttuuri- ja vapaa-aika seteleitä (10 €). Setelit käyvät alennuksena Kulttuurikeskus Poleenin esityksiin sekä Pieksämäen Seutuopiston kurssimaksuihin. Setelit voimassa. Seteleitä kerhosta tai soittamalla Sarille. Yhdistyksen suruadresseja Sarilta, hinta 9 €. Ilmoitamme tapahtumista Pieksämäen Paikallisen seurapalstalla, Facebookissa Pieksämäen Invalidit ry sekä www.pieksamaenininvalidit.fi.

SAVONLINNAN SEUDUN INVALIDIT

Invakerhon puurojuhla ke 11.12.klo 12–14 Savonlinnan Seudun Kolomosella, Pappilankatu 3. **Boccia-pelit tai puhallustikka** ke klo 10–12 Linnalan seniorikeskus, Pappilankatu 6, kahvimaksu 2 €/hlö. Viimeinen kerta ke 11.12. **Boccia-pelit** alk. ke 15.1.klo 10–12 Linnalan Seniorikeskuksella. Bingopelit Kolomosella tauolla joulukuun ajan.

Joukon keskustelukerho 1x/kk, päivät ja ajat ilm. tekstiviestillä. Savonlinnan Seudun Kolomosen **joulumyyjäiset** la 14.12.klo 10–14 Savonlinnan linja-autoasemalla, Tulliportinkatu 1–5. Otetaan vastaan myyntiin leivonnaisia, käsitöitä tms. **Invakerho** ke 8.1. klo 12–14 Savonlinnan Seudun Kolomosella. Yhdistys myy suruvalittelu- ja onnittelu-Adresseja A4 10 €/kpl, osanottokortteja A5 5 €/kpl, onnittelukortteja A5€/kpl. Tilaukset sähköpostitse, puhelimitse tai tapahtumissa. Tapahtumista ja muutoksista ilmoitetaan tekstiviestein. Ilmoita jos puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi on muuttunut. Ilm. yht. tied. toimistolta ma-pe klo 9–15 p. 044 0514 093, inva.savonlinna@gmail.com www.saseinva.fi.

SUONENJOEN SEUDUN INVALIDIT

Syyskokouksen päätöksiä: Pj. Pirjo Aina-soja, VPj. Raija Helminen, sihteeri Eila Kukkonen. Hallituksessa Leena Jalkanen, Tuula Kornilow, Anja Lankinen, Mirja Siipola, Raija Särkkä, Johanna Tapaninen ja Tapani Tähtäpää. Sihteeri-taloudenhoitajana jatkaa Eila Kukkonen. Jäsenmaksut: 18 € varsinainen jäsen ja 22 € kannattajajäsen. Kilta-rekisterin hoitajina jatkavat Johanna Tapaninen ja Eila Kukkonen. Matka- ja retkivastaaviksi Raija Helminen ja Eila Kukkonen. Varainhankinnasta vastaa hallitus. **Kerho** ke klo 12 Vanhainkodin Väestösuojassa, Sairaala-polku 6. Kuunnellaan jäsenistön toiveita ja pyritään mieluista ohjelmaa järjestämään. Kerhossa on jumpan lisäksi esim. boccia, puhallustikka, bingo, laulantaa, muistipelejä, ym. sekä vierailijoita. Suru-Adresseja hintaan 10 € myy Eila Kukkonen 050 5758 650. Kokouksista ilmoitetaan Sisä-Savon Paikallislehdessä ja Ilmajakelulehdissä, Facebookissa sekä hallitukselta.

LÄNSI-SUOMI

SUOMENSELÄN INVALIDIT

Pikkujoulu pe 13.12. klo 15 Hovittaressa, Sahakuja 2, Ähtäri. Jouluruokia noutopöydästä (ovh. 10 €/hlö). **Hyvän mielen kerho** ke klo 12 Saavutuksessa, Leppävuorentie 11. Seur. kokoontumis-päivä Uutisnuotan Seurat toimivat

palstalla ja kerhotilan ulko-ovella.

Boccia ma klo 16–17.30 Otson yhtenäiskoulun liikuntasalissa. Uintilippu Loiske Ähtäriässä: nimi vihkoon ja lipun hinta 3,50 €/aik., 2,50 €/eläk. 1krt/vko. Jäsenkortti mukaan. Jäsenetuna jalkahoidosta tai hieronnasta 20 €. 1krt/hlö. Voimassa vuoden loppuun saakka. Kuitit Esalle p. 050 4840 398.

VAASANSEUDUN INVALIDIT-VASANEJDENS INVALIDER

Joulujuhlat su 8.12. klo 14. **Uuden vuoden vastaanottajaiset** ti 31.12. klo 18 Kotirannan Työväentalolla. Seuraa ilmoituksia Ilkka-Pohjalaisen, Vaasa-lehden ja Vasabladetin toimintapalstoilta sekä www.vaasanseuduninvalidit.yhdistysavain.fi

LAPPI

KEMIN SEUDUN INVALIDIT

Syyskokous ti 19.11. klo 13 Toimintakeskus Koivurannassa. Kahvitarjoilu! **Boccia** to klo 13.30–14 Sauvosaaren Areenassa. **Pyörätuolikoripallo** ke klo 14–15.30 Sauvosaaren Areenassa. **Kerhot** talviaikana parittoman vk:n ti klo 13 Toimintakeskus Koivurannassa!

ROVANIEMEN SEUDUN INVALIDIT

Bocciaa ja muuta soveltavaa liikuntaa la klo 14–16 Vesihiden Musiikki-liikuntasalissa. Eri kerroilla mahd. eri lajeihin. Lisät. Eve p. 040 5687 551 ja Mika p. 040 3525 896. **Jäsentapaaminen** ti 12.11. klo 17.30 Kansalaistalo Neuvokkaassa, Rovakatu 23. **Syyskokous ja puurojuhla** ke 27.11. klo 17–19 Klubitalo Roihulassa, Ylikorvantie 28 A. Tarjolla riisipuuro sekä muuta jouluisista naposteltavaa pikkujoulutunnelmissa. Ilm. viim. ma 25.11. mennessä p. 040 0107 293, toimisto@rovaniemeninvalidit.fi.

Joulumyyjäiset ke 11.12. LKS:n aulassa. Otamme mielellämme vastaan suolaisia ja makeita leivonnaisia. Yht. Raijaan 040 5911 143 niin sovitaan tarkemmin. Tiedot ajankohtaisista asioista sähköpostitse, Facebookin ja nettisivujemme kautta. Jos et ole saanut pitkään aikaan sähköpostia yhdistykseltä, niin ilm. toimistolle.

TORNION INVALIDIT

Puurojuhla ti 12.11. klo 16–18 Åströmin

kartanossa, Keskipolku 26. Ei omavastuuta, ohjelmassa arvontaa. Ilm. viim. 4.11. Helenalle p. 040 5143 796, helena.alaraa-tikka@gmail.com.

VALTAKUNNALLISET YHDISTYKSET

SELKÄYDINVAMMAISET AKSON

Syyskokous to 28.11. klo 18. Varsinaisilla jäsenillä on vuosikokouksissa äänioikeus ja muilla jäsenillä läsnäolo- ja puheoikeus. Lisät. www.bit.ly/2024syyskokous
Pikkujoulu pe 13.12. Alk. klo 17 kansalaistoiminnan keskus Matara, Jyväskylä. Luvassa yhdessäoloa, tonttumaista ohjelmaa, musiikkia ja tarjoilut! Ilm. 5.12. Lisät. www.bit.ly/Pikkujoulu2024. **Haemme vertaistukihenkilöitä!** Merkityksellistä vertaisuutta kotiin ja vapaaehtoisuuteen -hankkeessa muotoillaan vertaistuen välityksen prosessi selkädin vammakeskuksesta kotiutuville vastavammautuneille selkädin vammaisille. Voisitko juuri sinä olla tukena vastavammautuneelle tai hänen läheiselleen? www.bit.ly/hanke. Seuraa tiedotusta www.aksonry.fi, tilaa uutiskirje tai seuraa sosiaalisen median kanaviamme Facebookissa ja Instagramissa, niin pysyt ajan tasalla toiminnastamme.

VAMMAISTEN NAISTEN VALTAKUNNALLINEN YHDISTYS – RUSETTI

Tapaamisiin ilm. toimisto@rusettiry.fi tai www.rusettiry.fi/tapahtumat. **Nettitreffit** vammaisille naisille to 19.12. klo 17.30–19. Aiheena: Rusetin etäpikkujoulu! Nautitaan yhdessäolosta, suunnitellaan joulua ja tunnelmoidaan. Seuraa Rusetin verkkosivuja ja somea (rusettiry.fi, [@rusettiry](https://www.instagram.com/rusettiry)), jotta saat tarkemmat tiedot ja uutiset.

AIVOLISÄKE-POTILASYHDISTYS SELLA

Solu-Cortef pistosopastus ja pikkujoulu la 7.12. klo 13–16, Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, Oulu. Ilm. viim. 5.12. katja.sellary@gmail.com. **Solu-Cortef pistosopastus ja pikkujoulu** la 14.12. klo 13–16, Kumppanuustalo Artteli, Mustalahdenkatu 22, Tampere. Ilm. viim. 8.12. sellayhdistys@gmail.com. **Verkkovertaistukitapaaminen** ti 17.12. klo 18–19.30. Ilm. viim. 15.12. katja.sellary@gmail.com.



*Meningsfulla stunder
är ofta inte stora
eller spektakulära.*

De små meningsfulla stunderna i livet

S om 25-åring satt jag i den berömda konsertsalen Carnegie Hall i New York. Jag studerade i USA vid den tiden och hade bestämt mig för att ensam åka några dagar till NYC, till staden som aldrig sover. Första kvällen gick jag förbi det berömda konserthuset och bestämde mig för att pröva min lycka. Jag hade verkligen turen att få en biljett till kvällens jazzkonsert, där bland andra **Bobby McFerrin** och den virtuosa jazztolkaren **Sarah Vaughan** uppträdde. Där i det legendariska konserthuset, när jag lyssnade på den fantastiska musiken, kände jag plötsligt en så överväldigande känsla av lycka att jag inte kunde låta bli att gråta. Det har utan tvekan varit en av höjdpunkterna i mitt liv.

Men en höjdpunkt kan man också uppleva i sin alldeles vanliga vardag. Vi stannar sällan upp för att tänka på vad som utgör meningsfulla stunder i våra liv. Det är lätt att sugas in i vardagens stress och ibland känns det som om dagarna bara passerar förbi en efter en. I verkligheten kommer livets vackraste stunder inte när vi försöker skynda oss till dem, utan när vi kan stanna upp och vara närvarande.

Att vara närvarande är en enkel färdighet, men den kräver ändå övning och koncentration – särskilt i dagens värld. Vår vardag är fylld av en omgivning full av stimuli, där centrum för vår uppmärksamhet ständigt förändras. Vårt förhållande till den så kallade smarttelefonen är säkert en anledning framom alla andra. Författaren av facklitteratur och föreläsaren **Saku Tuominen** berättar i sin nya bok *Hetkinen* att människor enligt en färsk ameri-

kansk undersökning öppnar sina telefoner i genomsnitt 159 gånger om dagen. Det vill säga tio gånger under varje timme i vaket tillstånd. – Den här siffran vittnar om ett beroende. Nästan alla gör det ena eller det andra lite halvhjärtat så gott som hela tiden. Det är ingen överraskning att en stor del av goda stunder går en förbi, funderar Tuominen.

Närvaro – utan en ständig agenda – är något viktigt för vårt välmående. Om vi ger oss själva tillåtelse att fokusera på ögonblicket och på vad som verkligen händer runt omkring oss kan vi oväntat finna styrka och harmoni. Att vara närvarande innebär att vi möter situationer och människor uppriktigt och öppet, utan att skynda oss att gå vidare till nästa sak. Som Saku Tuominen uttrycker det: ”Saker och ting får inte tvingas fram i ett frånvarande sinnestillstånd”.

Meningsfulla stunder är ofta inte stora eller spektakulära, utan små och vardagliga: Ett gott samtal med en vän, en suggestiv konstupplevelse, en känsla av att uppleva skönheten i naturen runt omkring oss. Du kan inte tvinga fram dessa stunder, men du kan lära dig att lägga märke till dem. Det finns ingen ondska eller illvilja i livets goda stunder.

När vi lär oss att verkligen vara närvarande förbättrar vi inte bara vårt eget välmående, utan vi har också en positiv inverkan på människorna omkring oss. Små meningsfulla stunder i livet bygger upp en lycklig och balanserad vardag – ett ögonblick i sänder.

Jag önskar alla våra läsare en riktigt fridfull jul och så många goda och meningsfulla stunder som möjligt nästa år! ●

Det är nog att du älskar

Auli Malimaa beslöt i tonåren att ledgångsreumatismen inte definierar henne som människa. Beslutet har stått sig genom även svåra tider. Nu delar Malimaa sin livsattityd till andra genom sina böcker och träningar.

”**R**eumatism, vilket underbart svepskäl.” Eller ändå: ”Du är helt fullständig redan nu.”

Med sådana funderingar bollade författaren och lycklighetstränaren **Auli Malimaa** i tankarna för flera år sedan.

– Jag har varit fruktansvärt krävande och sträng mot mig själv. I ungdomen ställde jag mig förskräckliga mål emedan jag trodde att jag måste vara bättre än andra. En tråkig boss i mitt inre fick mig att känna osäkerhet, skuld, rädsla för lättja, och skam. Kravet på effektivitet fick mig också att visa andra otålighet, berättar Malimaa.

Till all lycka, också för andra, valde Malimaa bland sina tankar den som har gett henne sinnesro och väldigt mycket ömhet mot både sig själv och andra.

– Lyckan och kärleken finns redan hos oss, säger hon nu.

Vid källan till insikter

Men låt oss gå en aning tillbaka i tiden till en dag i oktober för 45 år sedan. Då berättade skolläkaren för

Malimaa att hon hade ledgångsreumatism.

– Jag har gått den långa vägen med min sjukdom. Jag visst hur livet var med reumatism därför att den finns i släkten via både min mor och min far. Jag visste också att mitt utseende kommer att förändras med

tiden. Inte ens det bekymrade mig, för mina fastrar och mosttrar, som led av reumatism, var stiliga damer.

En stor grej däremot var att Malimaa som femtonåring gav sig löftet att hon aldrig skulle bli bitter.

– Jag vet inte vad som då hämtade tanken till mitt huvud, men beslutet har burit genom åren. Jag har också lärt mig att jag kan påverka mitt eget sinne och mina känslor med tankarna. Ett bevis på tankens kraft fick jag redan som ung när jag tittade på Dallas på tv. När Bobby Ewing dök upp i rutan kunde jag glömma mina smärtor. Jag insåg att jag är mer än bara kroppen. Som vuxen kan jag klä detta i ord, att jag inte är en reumatiker, utan en kvinna som har ledgångsreumatism. Allas vårt jag är så vackert och fantastiskt att det inte ryms i kroppen. De har varit viktiga insikter.

Malimaa förnekar dock inte att även hon har haft svåra tider. Hon har haft operationer och långa perioder av rehabilitering och smärta. Hon har använt kryckor eller suttit i rullstol i totalt över tio år; till exempel under hela universitetsti-

AULI MALIMAA, 60

- › Företagare, www.iloversum.fi
- › Talterapeut, lycklighetstränare, interaktivitetsutbildare, enneagramtränare
- › Författare; en ny bok, "Avaudu rakastamaan itseäsi", utkom i augusti 2024
- › Bor i Esbo
- › Gift, gudmorsmommo till två små flickor
- › Har läsning och talböcker som hobby, samt måleri och båtliv



Jag tar alltid
tacksamt emot
hjälp. Man måste
lita på folk.

den innan hon blev opererad i båda höfterna. Det senaste bakslaget inträffade i januari 2022 när Malimaa föll efter att ha snavat på en mattkant med följden att den konstgjord leden i knäet lossnade och att hon bröt skenbenet.

– Jag lärde mig att gå på nytt och använde en rullator i tre månader. Det var en stor grej för mig de första åren i början av årtusendet att hitta glädjen av motion i en större skala. Jag går varje vecka på bassängterapi och fysioterapi. Jag upprätthåller muskelmassan genom att inleda morgonen med en proteinshake och en till efter att ha tränat. Även annars är sjukdomen under kontroll: biologiska läkemedel har fått styr på infektionsvärdena och på morgnarna blåser jag i en WellO2 på att hålla lungorna rena.

Även vi behöver hjälp

Malimaa blev företagare på deltid år 2002 efter att i årtal ha varit

AULI MALIMAAS MOTTO:
"LYCKLIGHET ÄR ETT SÄTT
ATT TÄNKA OCH VARA."

- › Tacksamhet. Jag vaknar varje morgon och upprepar med ögonen slutna i några minuter: Tack, tack, tack. Jag skriver också en tacksamhetsdagbok varje dag.
- › Jag försöker se skönheten omkring mig, det må så vara en ljuslåga i vintermörkret eller en vattendroppe på fönsterbrädet. Det ger mig närvaro i just den stunden.
- › Jag tystnar till musik på morgnarna och säger högt ett ord som jag längtar efter i mitt liv. Jag upprepar ordet i fem minuter i takt med andningen och musiken.
- › Jag ser mig djup i ögonen i spegeln och säger: "Kärleken strömmar i mig. Jag är villig att öppna mig för kärleken."



Jag försöker se skönheten omkring mig.

hemmafru utomlands tillsammans med maken **Tommi**. Först verkade hon som tränare i välbefinnande för Herbalife och efter år 2011 har hon skrivit och tränat för sitt företag Iloversum. Malimaa håller numera kärleks-sessioner i sitt vardagsrum en gång i månaden.

– Jag har utbildat mig till tränare i levnadskonst, enneagramtränare och lycklighetstränare. Jag är en slags företagare i god tur: jag marknadsför inte mig själv, men tar gladeligen emot vad som erbjuds. Jag är egentligen talterapeut till utbildningen, men det jobbat har jag egentligen inte utfört, preciserar hon.

Den gångna hösten för Malimaa har i hög grad förslupit kring publikationen av boken "Avaudu rakastamaan itseäsi".

– Jag har bland annat uppträtt på bokmässan, Tystnadsfestivalen, evenemanget I love me, seminariet Täysii, och i Huomenta Suomi på tv. Av mina tre böcker är den här absolut den mest personliga och psykiska. Här kommer jag genuint och modigt åt att berätta om vad jag tänker. Min nästa bok vet jag inget om än. Inte heller på BB frågar de att när kommer nästa barn? skrattar Malimaa.

Fastän numera bara långfingret på högra handen och tummen på vänstra handen fungerar på tangentbordet, har Malimaa skrivit alla sina tre böcker själv.

– Jag alltid anpassat mig till kroppsliga förändringar. Till vardags använder jag mindre hjälpmedel, men utöver min make Tommi,

och min assistent är ändå grannarna mina bästa hjälpmedel.

Munnen är en annan viktig grej för Malimaa, med den ber hon om hjälp. Därtill har hon märkt att folk blir lyckliga av få hjälpa.

– Jag tar alltid tacksamt emot hjälpen. Man måste lita mer på människorna. Om vi modigare skulle ge och be om hjälp skulle världen vara en så mycket vänligare plats.

Sanningen om känslorna

Malimaa har sannerligen lärt av sina insikter; det känns gott att vara tillsammans med henne. Inget under att hon ofta får höra att hon är positiv och solig. Men det sväljer Malimaa ändå inte utan att tugga. För henne innebär äkta lycka nämligen att man kan acceptera alla känslor.

– Jag hatar positivt tänkande, om det är i stil med "keep on smiling", utbrister Malimaa.

– Här om dagen kom jag från bassängterapi och blev sorgen i taxin. Det var en vacker dag och jag tittade på fantastiska höstfärger genom bilfönstret. Jag pendlade mellan två sinnesstämningar och undrade vilken jag skulle välja. Jag behövde ett medvetet beslut och valde det positiva, men tiden för sorg kom senare.

Här är det lätt att ännu ett ögonblick återgå till kärleksfulla stämningar.

– Jag har fått så mycket ut av livet att jag inte längre har några konkreta drömmar. Jag älskar naturen, skönhet och att duka ett långt bord för mina närmaste. Framför allt älskar jag människor. Det räcker i livet att man älskar. ●



**Mieltä ja kehoa
ei voida erottaa
toisistaan.**

Keho–mieli-yhteys

Hyvinvoinnin kulmakivi on kehon ja mielen yhteys. *Mens sana in corpore sano* on latinankielinen sanonta, joka tarkoittaa ”terve sielu terveessä ruumiissa”. Sanonta on jo antiikin ajoista lähtien viitanut ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyskäsitukseen. Eli yksinkertaistaen: kun ihminen pitää huolta kehostaan, niin mielikin pysyy virkeämpänä. Ja myös toisinpäin: virkeällä mielellä ihminen pitää huolta kehostaan.

Keho ja mieli vaikuttavat aina toisiinsa. Ne toimivat jatkuvassa yhteistyössä. Niiden yhteistoiminta on niin läheistä, että toisinaan on vaikeaa, lähes mahdotonta tietää, onko kyse fyysisestä vai psyykkisestä ilmiöstä. Mieltä ja kehoa ei voida erottaa toisistaan: mieli vaikuttaa kehoon, mutta myös keho vaikuttaa mieleen ja tunteisiin.

Kehon ja mielen yhteyttä on myös tutkittu laajasti. Teemasta löytyy valtava määrä erilaisia selvityksiä ja runsaasti kirjallisuutta. Tieteellisen tutkimuksen ansiosta kehon ja mielen yhteys tunnustetaan ja tunnustetaan nykyisin onneksi entistä paremmin. Yhtä kaikki, esimerkiksi koululääketiede ei riittävästi tunnista ja tunnusta kehon ja mielen vuorovaikutusta toisiinsa. Tiedetään tapauksia, joissa esimerkiksi mielensairautta eri oireineen on hoidettu tappiin asti fyysisin hoitomenetelmin. Eräs haastateltava puolestaan kertoi, miten hänen fyysisiä oireitaan vähäteltiin ja diagnosoiksi kirjattiin ”luulosairas”. Lopulta hänen oireensa otettiin todesta, ja viimevaiheessa paljastuikin pitkälle edennyt, parantumaton syöpä.

Kirjallisuudesta puheen ollen voisin oikopäätä suositella luettavaksi **Karita Palo-**

mäen ja **Juha Siiran** kirjoittamaa *Kehon viisaat viestit* -kirjaa. Teoksessa kerrotaan, miten kehomme ja mieleemme ovat viisas kokonaisuus, jolla on kyky hoitaa itseään.

”Stressi ja kiire voivat kuitenkin vieraannuttaa meidät kehostamme, jolloin emme osaa enää kuulla sen viestejä. Väsymyksellä ja kivulla on silti tärkeää sanottavaa – ne kertovat siitä, miten todella voimme. Kirja auttaa lukijaa ymmärtämään kehoaan ja luomaan siihen kokonaisvaltaisen yhteyden”, todetaan kirjan kuvauksessa.

Koululääketiede ei ole koskaan uskonut vaihtoehtoishoitoihin eikä vaihtoehtoisi- eli luontaislääkkeisiin. Vaihtoehtoishoidot ja luontaislääkkeet ovat monen mielestä täyttä humpuukia. Myös lainsäädäntöä on tietyiltä osin rukattu siihen suuntaan, että osa luontaisvalmisteista on kielletty tai niille ei ole annettu lääkkeenomaista statusta. Vaihtoehtoishoitoja tarjoava ammattikunta leimataankin usein pelkiksi rahastajiksi, jotka käyttävät hädänalaisia ihmisiä hyväkseen. Jossain tapauksissa näin saattaa olla ja onkin ollut. Silti ei pidä yleistää.

Itse törmäsin aikoinaan laajaan ennakkoluulojen muuriin, kun tulin esitelleeksi useille lääkäreille luontaisvalmistetta, jolla olin saanut lähes sietämättömät hermokipuni hallintaan. Suurin osa lääkäreistä hymähteli kertoessani tuotteen toimivuudesta. Muutama lääkäri kirjoitti sentään valmisteen nimen ylös ja peräti yksi muistaakseni taisi luvata ottaa sen hoitoarsenaaliinsa. Eräs lääkäri oli poikkeus. Hän sanoi, että väliäkösillä, saatko avun lääkkeellä vai luontaistuotteella, kunhan saat. ●



Kirja sisältää kirjoituksia ja haastatteluja 21 vammaiselta ja viittomakieliseltä taiteilijalta, taiteen liepeillä työskentelevältä ammattilaiselta sekä yhdeltä tanssiryhmältä.

Onko maailma valmis? Kirjoituksia taiteesta ja vammaisuudesta

KONEEN Säätiön rahoittama kaksivuotinen *Tilaa taiteilijuuteen – vammaisten ja viittomakielisten taiteilijoiden yhdenvertaisuus* -hanke on tullut päätökseensä. Hankkeen rahoituksella valmistui yli 200-sivuinen teos *Onko maailma valmis? Kirjoituksia taiteesta ja vammaisuudesta*.

Julkaisussa tuodaan esiin vammaisten ja viittomakielisten taiteilijoiden luoman taiteen kirjo. Miten taiteilijat työskentelevät? Miten heistä tuli taiteilijoita? Millaisena he kokevat taiteen ja vammaisuuden suhteen?

Julkaisu on luettavissa sekä painettuna että verkkoversiona suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

➔ **Teos on luettavissa ja ladattavissa Tilaa taiteilijuuteen -hankkeen verkkosivuilta: tilaataiteilijuuteen.fi/tietoa-hankkeesta/onko-maailma-valmis-kirjoituksia-taiteesta-ja-vammaisuudesta**

Varo kaduilla ja ovilla kiertäviä huijareita

KADUILLA, kauppakeskuksissa ja jopa kotiovilla kiertää jälleen huijareita, jotka esiintyvät kuuroina ja väittävät keräävänsä rahaa kuurojen hyväksi. Kuurojen Liitto korostaa, että tämä ei ole Kuurojen Liiton toimintaa ja toivoo, että tapah-tuneesta ilmoitetaan paikalliselle poliisille.

Kuurouteen vetoava kaupustelu ja kerjääminen on liiton mukaan tuttu ilmiö jo vuosien takaa. Toisinaan tapausten yhteydessä on havaittu viitteitä ulkomailta organisoidusta toiminnasta. Usein kerääjät eivät ole kuuroja.

Jos epäilet rahankeräyksen aitoutta, pyydä nähtäväksesi poliisiviranomaisen myöntämä keräyslupa. Käteistä rahaa ei virallisissa keräyksissä koskaan anneta kerääjälle suoraan, vaan lukittuun keräyslippaaseen.

➔ **Ilmoita keräyshuijareista verkossa poliisi.fi/tee-rikosilmoitus ja Kuurojen Liittoon.**



Parempi lehti?

Hyvä lukija, auta meitä kehittämään IT-lehteä entistäkin paremmaksi vastaamalla kysymyksiin. Vastanneiden kesken arvotaan pieniä palkintoja.

Tämän lehden kiinnostavin juttu oli

Kenestä haluaisin lukea jutun lehdessä? Miksi?

Vastaajan nimi

Osoite

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Tällä kertaa onnettaren suosiossa olivat **Paula Häyrynen** Korpilahdelta, **Katja Ketola** Harjavallasta ja **Sirpa Anttalainen** Raisiosta. Onnea voittajille!

Palauta täytetty kuponki 14.1.2025 mennessä osoitteella IT-lehti / Parempi IT, Kamua Helsinki Oy, Sörnäistenkatu 1, 00580 Helsinki.

Ratkaisu sivun 7 sudokuun

6	5	1	7	8	4	2	9
8	2	7	9	1	4	6	5
4	9	3	6	5	2	1	8
9	1	5	2	6	3	8	4
3	4	8	5	7	1	9	2
2	7	6	8	4	9	5	1
5	3	2	4	8	6	7	9
7	8	9	1	2	5	3	6
1	6	4	3	9	7	2	8

Tilaa uusi puuhakirja 2025 ennakkoon!

Viima & Vipunen on lasten (4-8 v.) puuhakirja. Kirjan tehtävät ovat kasvatuksellisia ja hauskoja tehtäviä, joiden avulla lapsi oppii ymmärtämään ja suvaitsemaan erilaisuutta, välttämään ennakkoluuloja sekä näkemään toinen ihminen vamman takaa. Tehtävien avulla pyrimme vähentämään myös lasten ja nuorten kohtaamaa kiusaamista ja syrjintää.

Hanki puuhakirja lapselle. Kirja antaa paitsi kivaa tekemistä ja iloa, myös viestii tärkeistä teemoistamme tekemisen kautta. Lapset oppivat uusia ja vaihtoehtoisia käytösmalleja hauskoja tehtäviä tekemällä. – Ketään ei kiusata!



Ennakkotilaushinta
jäsenille

25€ sis. alv

tarjous voimassa 15.1.2025

“Puuhakirjan tehtävät oli hieno tapa avata monimuotoisessa ryhmässä keskustelua erilaisuuden ymmärtämisestä ja ennakkoluulojen torjumisesta.”

Mona Kivimäki, Huhkolan päiväkot, Huittinen

“Invalidiliiton puuhakirjaa on meillä luettu monenlaisissa lapsiryhmissä, eniten keskustelupiirissä. Se tukee loistavasti erilaisuuden ymmärtämistä ehkäisten siten kiusaamista.”

*Andréa Sjöström,
Stiftelsen Bensow, Kauniainen*



Puuhakirjan tuotto käytetään Invalidiliiton toimintaan, esimerkiksi harvinaisen vamman tai sairauden kanssa elävien lasten ja lapsiperheitten vertaistukeen.

Ennakkotilaushinta jäsenille: 25 €/kpl, sis. alv. 14 % ja toimituskulut kotimaassa.

Ovh 35 € jäsenille

Lisätiedustelut ja tilaukset: varainhankinta@invalidiliitto.fi

p. 044 765 0510 (ark. klo 8–16)

HUOM! Ennakkotilattujen kirjojen postitus tammikuun 1. viikolla.