



Invalidiliitto

6/2025

Hyvää elämää kivun kanssa

**Kokemustoimija Ninni
Rönkönharjun arkea
rytmittävät harrastukset
ja kuntoutus**

Sivut 8–13

**Kuntoutusohjaaja
voi auttaa erilaisten
tukien viidakossa**

Sivut 20–23

**Miten vammaiset
ihmiset evakuoidaan
turvallisesti?**

Sivut 30–35

**Korjausavustuksia
saa yhä, vaikka niiden
myöntäjä vaihtui**

Sivut 46–48

ISSN 0356-7249

JULKAISIJA
Invalidiliitto ry
Mannerheimintie 107
00280 Helsinki
Puh. 09 61 31 91

PÄÄTOIMITTAJA
Sinikka Rantala
Puh. 09 61 31 91
sinikka.rantala@invalidiliitto.fi

**JÄSENTEN
OSOITTEENMUUTOKSET**
jasenasiat@invalidiliitto.fi
Puh. 044 465 6054

**MAKSULLISET
TILAUKSET JA
OSOITTEENMUUTOKSET**
varainhankinta@invalidiliitto.fi
Puh. 044 765 0510

ILMOITUSMARKKINOINTI
Paula Kaijanto
Puh. 040 707 1966
kaijantopaula@gmail.com

**HENKILÖUUTiset JA
TOIMINTAKALENTERI**
Riitta Lehti
Puh. 044 7650 659
(ma klo 13–15)
it-lehti@invalidiliitto.fi

TILAUSHINNAT
Kestotilaus 56 e
Vuoden tilaus 63 e
½ vuoden tilaus 39 e

KUSTANNUS JA TOIMITUS
Kamua Helsinki Oy
PL 159
40101 Jyväskylä

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ
toimituspäällikkö
Milja Keinänen
puh. 040 635 0388
milja.keinanen@kamuahelsinki.fi

ULKOAASU
Kamua Helsinki
www.kamuahelsinki.fi

LEVIKKI
21 415 (tarkastettu 2025)

PAINO
PunaMusta Oy, Joensuu

Lehti ei vastaa tilaamatta
lähetettyjen kirjoitusten ja
kuvien julkaisemisesta,
säilyttämisestä eikä
palauttamisesta.

Kannen kuva
Antti Yrjönen

IT on Aikakausmedia ry:n jäsen.
www.it-lehti.fi



INVALIDILIITTO
SOSIAALISESSA
MEDIASSA

pääkirjoitus //

Hannu Ilonen

Liittohallituksen 2. varapuheenjohtaja



Matka Invalidiliitossa on antanut paljon

Kun aloitin silloisen asuinkuntani yhdistyksen hallituksessa 1980-luvulla, itselläni ei ollut hajuakaan, mitä olin tekemässä. Mutta Siperia opettaa. Kokemusta ja oppia tuli matkan varrella. Ensiaskeleet olivat vain mukavaa yhdessäoloa urheilun ja harrastusten kanssa. Myöhemmin iskeytyi halu, taito ja osaaminen tehdä vaikuttamistoimintaa.

Muutimme Varkauteen 1988, ja minusta tuli pian Varkauden yhdistyksen puheenjohtaja. Vuonna 1993 pääsin Varkauden kaupunginvaltuustoon paljolti yhdistyksen jäsenten ansiosta. Olin aikaisemmin jo ollut Invalidiliiton liittokokouksessa yhdistykseni edustajana ja myöhemmin minut valittiin liittovaltuustoon. Nyt tämä matka on kuljettu: valtuuston jäsenenä, valtuuston puheenjohtajistossa, hallituksen jäsenenä ja nyt hallituksen 2. varapuheenjohtajana.

Matkan varrella olen oppinut, että tämä on vaikuttamistyötä, johon pitää paneutua. Sain herätyksen kaupunginvaltuustotyöskentelyn aikana. Eräs valitus tullut eläkeläinen kertoi minulle, että ”halusin jotakin tekemistä eläkkeellä”. Hänellä oli siis mielessään vain oman vapaa-ajan viettäminen. Tuolloin ajattelin, että tuo ei ole minun tieni.

Tuleville uusille valtuutetuille ja hallituksen jäsenille muistuttaisinkin, että Invalidiliiton päätöksentekoon tullaan tuomaan omaa ajattelua esteettömyyden, saavutettavuuden ja tasa-arvon edistämiseksi. Se vaatii osaamista, tietotaitoa, kiinnostusta ja halua olla mukana päätöksenteossa.

Nähdäkseni liittohallitukseen tulisi valita eri osaamista: kielitaitoa, talouden ymmärtämistä, kaukonäköisyyttä, kokonaisuuksien hallintaa, organisatiossaamista, kykyä ymmärtää myös ammattiosaajien apu. Myös valtuustoehdokkaan täytyy lähteä ehdolle jollakin vahvalla osaamisalueella – ei siis vain viettämään omaa vapaa-aikaansa.

Mitä siitä sitten saa? Ainakin itse olen saanut arvostusta osajana. Invalidiliiton nimi on niin vahva, että sen mainitseminen antaa vahvaa pohjaa omalla paikkakunnalla.

Invalidiliiton täytyy paneutua järjestörakenteen uudistamiseen, mennä kohti isompia (= alueellisia) kokonaisuuksia – muuten meiltä loppuvat yhdistykset eli Invalidiliiton jäsenet. Työskentelytapoja täytyy varmaan myös kehittää. Ry-tyyppisessä toiminnassa päätöksenteko alkaa olla liian hidasta nykymaailmaan. Invalidiliitolla on aina ollut hyvä toimiva johto. Sitä kannattaa hyödyntää suoraviivaistamalla päätöksentekoa.

Sote-järjestöjen haasteena tulee olemaan STEA-rahoituksen väheneminen, jopa loppuminen. Tässä kentässä uskon Invalidiliiton olevan vahva toimija, jonka suojiin muutkin järjestöt haluavat. Menemme epäilemättä seuraavan 10 vuoden aikana tässäkin kohti isompia kokonaisuuksia.

Toivotankin Invalidiliiton matkani loppuksi kaikille tuleville uusille valtuutetuille ja hallituksen jäsenille kykyä nähdä kokonaisuuksia ja halua kehittää Invalidiliittoa vieläkin nykyaikaisemmaksi ja vaikutusvaltaisemmaksi vaikuttajaksi yhteiskunnassamme. ●

AJASSA LIIKKUU

- 4** Invalidiliiton tutkimustoiminta 10 vuotta / Paralympia-voittajien hautoihin Agitos-logo

KANSI

- 8 Ninni Rönkönharju** on taistellut saadakseen kuntoutusta.

Matti Suomalainen jäi eläkkeelle sairauden takia ja etsi uutta merkitystä elämään. Sitä löytyi sopeutumista tukevilta kursseilta.

TEEMA

- 14** STEA-rahoituksen leikkaukset vaikuttavat kuntoutuskeskuksiin.
- 20** Millaista rahallista tukea kuntoutumiseen voi saada?
- 24 Matti Suomalainen** löysi kursseilta eväitä parempaan arkeen.
- 28** Mitä vastaat? Voiko teknologia tasa-arvoistaa kuntoutusta?

VAMMAISET JA YHTEISKUNTA

- 30** Pelastus-suunnitelmat voisivat huomioida vammaiset ihmiset paremmin.
- 36** Invalidiliitto vaikuttaa.
- 38** Uusi hanke antaa äänen vammaisille taiteilijoille.
- 42 Raja Yamani** kertoo, miten esteettömyys toteutuu Pariisissa.
- 45** Saat apua digiasioihin monesta eri osoitteesta.
- 46** Korjausavustuksia on haettu vähemmän, kun niiden myöntäjä vaihtui.

MIKKO KÄÄRIÄINEN

VAKIOT

- 49** Liittouutiset
- 50** Tässä ovat kaikki Invalidiliiton liittoäänestyksen ehdokkaat.
- 52** Lakia ja oikeutta
- 53** Koulutukset
- 54** Henkilöuutisia
- 55** Toimintakalenteri
- 60** Ledare
- 61** På svenska
- 65** Kolumni
Hannu Salonpää
- 66** Ristikko
- 67** Makasiini

”

Kurssit alkavat turvallisen tilan määrittelyllä – se, mitä sanotaan, pysyy niiden seinien sisäpuolella.

ILMOITTAUDU LIIKUNTAPAINOTTEISELLE KUNTOUTUSJAKSOLLE

Kuntoutuskeskus Synapsian keskeinen sijainti Helsingissä sekä täysin esteettömät tilat tarjoavat ainutlaatuiset mahdollisuudet liikuntalajien kokeiluun. Jaksolla autetaan kuntoutujaa löytämään mielekäs liikuntamuoto myös omalta kotipaikkakunnalta.

Talvikurssi 2026
2.–13.3.

Kesäkurssit 2026
18.–29.5.
1.–12.6.
10.–21.8.
24.8.–4.9.

Ilmoittautumiset:
kuntoutus@validia.fi
puh. 029 170 7220
ma–su klo 8–21

Ilmoittautuminen
jaksoille kuukautta
ennen jakson alkamista.



Budjettiriihestä myös hyviä uutisia

INVALIDILIITTO onnistui kärkitavoitteissaan hallituksen budjettiriihestä: valtiovarainministeri **Riikka Purran** (ps) esitys 100 miljoonan euron leikkauksista sosiaali- ja terveysjärjestöille kaatui, ja vammaistukien leikkaukset vältettiin. Ratkaisut ovat merkittäviä vammaisten henkilöiden arjen ja yhdenvertaisuuden kannalta.

Vaikka budjettiesitys suojaa vammaistukia, se sisältää 13,8 miljoonan euron säästön vammaispalveluihin. Säästö liittyy valmistelussa olevaan vammaispalvelulain soveltamisalan muutokseen. Invalidiliitto pitää tilannetta huolestuttavana.

– Resursseja ei pitäisi vähentää. Päinvastoin pitäisi nykyistä paremmin varmistaa, että fyysisesti vammaiset ja toimintaesteiset ihmiset saavat riittävästi yksilöllisen tarpeensa mukaisia palveluita voidakseen elää yhdenvertaista ja itsenäistä elämää, sanoo Invalidiliiton toimitusjohtaja **Janne Juvakka**.

Nuorten työllistymisaseteliin varataan budjetissa 30 miljoonaa euroa. Invalidiliiton työllisyysasiantuntija **Anne Mäki** pitää avausta lupaavana keinona tukea myös fyysisesti vammaisten nuorten pääsyä työelämään.

**Apu-
väline-
tapahtuma**



**6.–8.11.2025
TAMPERE**

**Apuvälineet
Kuntoutus
Esteettömyys**

Syksyn vaikuttavin tapahtuma 6.-8.11. Tampereella

Apuvälinetapahtuma tarjoaa tietoa ja ratkaisuja hyvään arkeen – kaikille ikäryhmille, eri elämäntilanteisiin ja eri toimintakyvyille. Tervetuloa mukaan!

- Tutustu laajasti apuvälineisiin, kuntoutuksen ja esteettömyyden ratkaisuihin.
- Tapaa asiantuntijoita, kokemusasiantuntijoita ja vertaistukijoita.
- Kokeile paraurheilua ja soveltavaa liikuntaa Liikuntamaassa.
- Runsaasti ohjelmaa, puheenvuoroja ja kokeiltavaa.

Ammattilaiset veloitusrekisteröitymällä.
Yleisöliput 10 € (ovelta 12 €).



Näkövammaisten liitto



Mukana
mm.

Riikka
Leinonen



Arja
Ahtaanluoma



Mikko "Peltti"
Peltola



Tutustu
koko ohjelmaan
ja tule mukaan!

apuvaine.info

Seuraa myös somessa:





769

miljoonaa euroa

on summa, jonka Kela maksoi kuntoutusetuuksia vuonna 2024. Se oli 1,4 % vähemmän kuin vuonna 2023. Kelan kuntoutukseen hakeutumisen yleisin syy on mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt. Yleisin Kelan kuntoutusmuoto on kuntoutuspsykoterapia.

Paralympiavoittajat saavat hautakiviinsä Agitos-logon

PARALYMPIAVOITTAJIEN hautakiviin voidaan jatkossa kiinnittää paralympialiikkeen symboli, Agitos-logo. Käytäntö vastaa olympiavoittajien oikeutta käyttää hautakivissään olympiarenkaita. Agitos-logoa kuvaava merkki on valmistettu Suomessa ja se toimitetaan omaisille veloitusetta.

Agitos-logo symboloi urheilijoiden liikettä, päättäväisyyttä ja tasa-arvoa. Merkin lisääminen on kunnianosoitus edesmeneille paralympiavoittajille, joita on Suomessa yli 30. Hautakivimerkkiä voi hakea ottamalla yhteyttä Suomen Olympiavoittajien sihteriin **Lena Tallroth-Kockiin** (lena.tallroth-kock@olympiakomitea.fi).

Paralympiavoittajat liittyivät Suomen Olympiavoittajat ry:n toimintaan vuonna 2024. Yhdistys hoitaa sekä olympiarenkaiden että Agitos-hautakivimerkkien toimittamisen. Yhdistys osallistuu mielellään myös tilaisuuteen, jossa merkki kiinnitetään paralympiavoittajan hautakiveen.

Invalidiliitto etsii 7–17-vuotiaita kuljetuspalvelujen käyttäjiä

INVALIDILIITTO etsii 7–17-vuotiaita Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella asuvia lapsia ja nuoria kuljetuspalveluita koskevaan haastattelututkimukseen. Tutkimuksessa selvitetään, millaisia kustannuksia ja vaikutuksia syntyy, kun palvelut eivät toteudu.

Invalidiliitto pyrkii haastattelemaan

henkilöitä kolmesta eri ikäryhmästä. Haastateltavat puuttuvat vielä nuorimmasta ikäluokasta (7–17-vuotiaat). Muista ikäryhmistä haastattelut on tehty.

Haastattelut voidaan tehdä videoyhteydellä tai läsnä suomeksi,

ruotsiksi tai englanniksi. 7–12-vuotiailla huoltajan tulee osallistua mukaan.

Lisätietoja aiheesta antaa **Ylva Krokfors** (ylva.krokfors@invalidiliitto.fi). Hänelle voi myös ilmoittautua haastatteluun.



Invalidiliiton tutkimustoiminta täytti 10 vuotta

INVALIDILIITON oma tutkimustoiminta täyttää tänä vuonna kymmenen vuotta. Toiminta alkoi, kun liitto perusti vuonna 2015 tutkimusjohtajan tehtävän selvittämään ensin, millaista tutkimusta liiton piirissä jo tehtiin. Tavoitteena oli koota tutkimustyö yhteen, tuottaa tietoa Invalidiliiton vaikuttamistyön tueksi ja edistää vammaisten ihmisten yhdenvertaisuutta ja esteettömyyttä Suomessa.

Kymmenen vuoden aikana Invalidiliiton tutkimus on tuonut esiin toimintakyvyn, terveyden ja arjessa pärjäämisen haasteita esimerkiksi lyhytkasvuilla, selkäydinvammaisilla, asevelvollisena vammautuneilla ja kroonista väsymysoireyhtymää sairastavilla henkilöillä.

Esimerkiksi LYHTY-tutkimuksessa selvitettiin lyhytkasvuisten kokemuksia esteettömyydestä ja yhdenvertaisuudesta. FinSCI-tutkimuksessa taas kartoitettiin laajasti selkäydinvammaisten elämää Suomessa.

Invalidiliiton tutkimus on osallistunut tieteellisten tutkimusten lisäksi myös kehittämishankkeisiin, kuten Tulevaisuuden työelämän Starat -hankkeeseen, jossa kehitettiin opetusmenetelmiä erityistä tukea tarvitseville nuorille. Lisäksi yksikkö on ollut mukana muiden organisaatioiden johtamissa tutkimuksissa.

Invalidiliiton tutkimus on usein ollut käytännönläheistä ja menetelminä on käytetty kyselyitä ja haastatteluita. Korkeakouluharjoittelijat ja opinnäytteiden tekijät ovat olleet tutkimustoiminnalle suuri voimavara. He ovat tehneet lukuisia pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjan osajulkaisuja osana Invalidiliiton tutkimustoimintaa. Tärkeää tutkimustoiminnassa on ollut "nothing from us without us" -periaate. Se tarkoittaa, että tutkimusryhmässä on edustus siitä ryhmästä, jota tutkitaan.

Tästä on hyvä jatkaa, sillä esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden edistäminen vaatii yhä tutkittua tietoa.



HEI KELAA VÄHÄN!

Invalidiliiton upeat kangasmerkit nyt myynnissä

Osta merkit itsellesi ja kiinnitä laukkuun tai haalareihin. Voit tilata niin monta merkkiä kuin haluat. Positiivisten merkkien avulla tuet kotimaista vammaistyötä ja viet viestiämme eteenpäin. Kiitos tuestasi!

Tilaukset: varainhankinta@invalidiliitto.fi

• p. 044 7650 510 • ark. klo 8–16



Tasavallan presidentti on myöntänyt järjestöneuvoksen arvonimen Invalidiliiton entiselle pääjohtajalle, FT Petri Pohjoselle. Hän on toiminut myös muun muassa Invalidiliiton liittohallituksen ja Suomen Paralympiakomitean puheenjohtajana.



Pelilanit kokoavat pelaajat yhteen

TAMPEREELLA pelataan yhdessä 25.10. Laneissa vietetään 10 tuntia pelaillen, herkutellen ja yhdessä hauskaa pitäen.

Voit ottaa mukaan oman pelikoneen tai kokeilla pelamiseen tarkoitettuja lainakoneita. Laneihin ovat tervetulleita sekä kokeneet pelaajat että pelaamisesta vasta kiinnostuneet – ja kaikki siltä väliltä!

Voit skannata puhelimesi kameralla oheisen qr-koodin. Se vie sinut tapahtuman tarkempaan aikatauluun.



Sudoku

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

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.



Kelan tulkkauspalvelu uudistuu vuonna 2027

KELA valmistelelee vammaisten tulkkauspalvelun seuraavaa hankintaa, joka astuu voimaan vuoden 2027 alussa. Silloin alkaa vammaisten tulkkauspalvelun uusi sopimuskausi. Kela valitsee siihen uudet palveluntuottajat ja tulkit.

Samalla otetaan käyttöön uusi tilausjärjestelmä, jonka toimittajaksi on valittu Twoday Oy.

Uusi järjestelmä mahdollistaa asiakkaille tulkkauksien tekemisen, muokkaamisen ja perumisen itsenäisesti. He näkevät myös, milloin tulkkereita on saatavilla.

Myös palveluntuottajat saavat ajankohtaista tietoa siitä, paljonko tulkkauspalveluilla on kysyntää.



Omannäköistä elämää Uudellamaalla

– yli 35 vuoden kokemuksella



Henkilökohtaista apua palvelusetelillä

Oman avustajan sijaistus työnantajamallilla toimiville

Asiakaspalvelu
arkisin klo 8–16
puh. 09 4789 0000
avustaja@avustajavälitys.fi



www.avustajavälitys.fi

Kuntoutukseen pääsy vaatii sitkeyttä ja riippusen onnea

Ninni Rönköharju on hakenut sitkeästi erilaisiin kuntoutuksiin, jotka auttavat häntä elämään kipujen ja rajoitteiden kanssa. Hän on oppinut taistelemaan omista oikeuksistaan ja kouluttautunut myös Invalidiliiton kokemustoimijaksi.

Pohjoissavolaisen omakotitalon pihamaalle kuuluu sieltä koirien haukku. Oven auetessa ensimmäisenä juoksevat tervehtimään kaksi iloista, mustaa karvatuuria, Waltsu ja Kaapo, jotka täyttävät eteisen pompimisellaan. **Ninni Rönköharju** nauraa koirien touhulle.

Rönköharju kertoo perheen koirien olevan isossa osassa kivunhoitoa. Rönköharju sairastaa CRPS-kipuoireyhtymää ja yleistynyttä dystoniaa.

Rönköharjun arkea rytmittää kuntoutus. Iltapäivän haastattelua on edeltänyt käynti Kuopiossa fysioterapiassa.

Rönköharju tietää vuosikymmenten kokemuksella, mitä toimiva kuntoutus vaatii. Vapaaehtoistyössä kokemustoimijana Rönköharju on saanut myös jakaa tietoa sairauksista ja kuntoutusmuodoista.

CRPS oli yllätys

Kun Rönköharju sai vuonna 2011 CRPS -diagnoosin vasemman käden kipuoireisiin, se oli iso järkytys. Sairaus on tyyppiä yksi, joka tarkoittaa, että taustalla on esimerkiksi jokin vamma ilman hermovauriota.

– Se oli niin pieni asia, että makasin sohvalla, ja koska minulla on selän kanssa ongelmia, kohensin asentoa tyynyn kanssa. Sitten niskassa tuntui vihlaisu.

Terveyskeskuksessa sairautta ei tunnistettu, mutta fysioterapeutti näki CRPS:n heti vasemmassa kädessä ja passitti Rönköharjun erikoissairaanhoidon ja sen kautta kuntoutukseen.

– Vasen käsi oli ihan poissa pelistä. Se oli kivulias, turvonnut ja kosketusarka sekä täysin toimimaton, Rönköharju kuvailee.

Fysioterapiassa huomattiin, että käsi reagoi musiikkiin.

– Heti, kun musiikki loppui, käsi oli taas ihan velto.





Vuoden päästä diagnoosista Rönkönharju sai kuntoutuksen avulla terveen paperit, mutta oireet palasivat pian takaisin. CRPS on monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä. Rönkönharjun CRPS on vaikea-asteinen ja siirtyvä. Sairaus siirtyi vuonna 2013 jalkaan luomen poiston jälkeen. Vuonna 2022 CRPS havaittiin oikeassa kädessä.

Myöhemmin Rönkönharjulla todettiin CRPS:n liittämissairautena dystonia. Aivojen liikesäätelyhäiriö aiheuttaa hänelle rajuja vapina-kohtauksia. Yhdessä yleistynyt dystonia ja CRPS pahentavat molempien sairauksien oireita.

–Liikkuminen rajoittui. En voi enää kulkea yksin vapina-kohtauksen vuoksi. Olen silloin toisten avun varassa.

Elämää kivun kanssa

Rönkönharju on elänyt kipujen kanssa 40 vuotta. Lapsuus Siilinjärvellä oli liikunnallinen. Kerran harjoitellessaan korkeushyppyä Rönkönharju liukastui märällä nurmella ja tippui selälleen maahan.

–Silloin selkäoireita hoidettiin tukiliivillä ja kieltämällä liikunta. Elin rajoittunutta teini-ikäisen elämää.

–Olisin halunnut parturi-kampaajaksi tai maskeeraajaksi, mutta Kelan mukaan ammatin tuli mahdollistaa erilaisia työtehtäviä ilman selän kuormitusta. Minusta tuli markkinointimerkonomi.

Kun Rönkönharju valmistui ammattiin, hänellä todettiin vaikea-asteinen kipuoireyhtymä fibromyalgia, joka haittasi liikunta- ja työkykyä.

–Sairastin silloin ensimmäiset masennusjaksoni. Olin odottanut valmistumista ja työelämää, mutta tutuksi tulivatkin kuntoutusjaksot ja kivunhoito. Se oli iso romahdus.

Rönkönharju ehti tehdä työuran Oulussa Nokialla, kunnes lasten syntymä herätti kaipuun palata kotiseudulle. Rönkönharju teki päivätoita ja hoiti vapaa-ajalla kipuja vesijuoksun, kuntosalin, pilateksen ja joogan avulla.

CRPS-diagnoosia seurasivat kuntoutusjaksot, työkokeilut ja työkyvyttömyyseläke.

–Haaveilin viittomakielen ohjaajan koulutuksesta, mutta oli todettava, ettei käsi siihen taivu.

Taisteluluonne ja tasa-arvon puolustaja

Rönkönharjulla on kaksi henkilökohtaista avustajaa, jotka auttavat arjessa. Lisäksi ovat vapaa-ajan avustajat. Apu arjessa ei ole ollut selviö.

– Jouduin usein tekemään valituksia, että sain avustajatunnit läpi.

Rönkönharju myös vei hallinto-oikeuteen asti päätöksen, jossa hylättiin hänen avustajansa matkalla tarvitsemat lisätunnit. Hän voitti asian.

Palveluiden toteutuminen vaatii

”

Haaveilin viittomakielen ohjaajan koulutuksesta, mutta oli todettava, ettei käsi siihen taivu.

Rönkönharjun mukaan sitkeyttä. Hän kuitenkin näkee, että ajan saatossa tieto on lisääntynyt.

– Silti jokainen avun tarve on kirjattava tarkasti hakemuksiin. Ja aina siitä höylätään pois. Katsotaan, että se minimi arjen sujuvuuteen riittää. Hyvinvointialue on osaltaan kurittanut vammaispalvelun tarjoamia palveluja. Kovat ajat näkyvät.

Omista eduista huolehtiminen on tarkoittanut Rönkönharjulle esimerkiksi vammaispalvelulakiin perehtymistä.

– Saadakseen vammaispalvelulakiin kirjattuja palveluja ei tulisi

Rönkönharju kuntouttaa CRPS-oireista käyttäen jyvälaitikon avulla. Jyvät tuovat iholle sopivaa ärsykettä. Jyvien sekaan voi myös piilottaa esineitä, joiden etsiminen kehittää hienomotoriikkaa. CRPS aiheuttaa motoriikan heikkenemistä.





Maalaaminen on ollut Rönkönharjulle rakas harrastus.

edellyttää sitä, että vaikkapa omat matkustus suunnitelmat tulee avata tarkasti. Se, ketä tapaan ja miksi kuuluu yksityisyydensuojaan.

– En siedä sitä, että ihmisten asemaa heikennetään. Jos jostain tulee kielteinen päätös, alan heti tutkia, onko sille perusteita. Olen aina ollut taisteluluonne. Yhdenvertaisuus on tärkeää.

Tietämys CRPS-oireyhtymästä on lisääntynyt vuosien saatossa, mutta dystoniaan kuuluvia oireita Rönkönharju saa usein selittää.

Invalidiliiton kouluttamalle kokemustoimijalle kouluttaminen on luontevaa.

– Vuosien sairastelu toi tunteen, että haluan hyödyntää kokemaani. Kokemustoiminta tuntui siihen oikealta kanavalta.

Kokemustoimijana Rönkönharjulla on mahdollisuus esimerkiksi jakaa kokemuksiaan kuntoutukselta fysioterapeuttipiskelijoille. Hän antaa heille tietoutta, jota ei oppikirjoista saa.

–Tämä on tärkeää, sillä he ovat tulevia ammattilaisia. Saan kokemustoiminnasta merkityksen tuntea ja voin todellakin vaikuttaa asioihin.

Kuntoutusmuotojen uranuurtaja

Altaalla ja fysioterapialla alkanut kuntoutus sai myöhemmin jatkoa toiminta- ja psykoterapialla sekä puheterapialla.

– Sain psykoterapiaa kuusi vuotta, joka oli iso onni. En tiedä olisiko tässä ilman sitä. Sairastuminen

on valtava elämän ja identiteetin muutos ja oli tärkeää käydä sitä läpi.

Uusina kuntoutusmuotoina ovat tulleet hyvinvointialueen myöntämä purentaelinfysioterapia ja voice massage -terapia, jolla hoidetaan hengityksen ja nielemisen lihaksia.

– Olen ollut meidän alueella uranuurtaja näissä hoitomuodoissa. Sanon aina, että hakekaa kuntoutuksia niin Kelalta kuin hyvinvointialueelta. Kyllä niitä on saatavilla.

– Monta kuntoutusta on palapeli. Terapia pidetään kotona, jos se on mahdollista. Se säästää voimavaroja kuntoutuksiin.

Kerran vuodessa pidettävä terapeuttien yhteispalaveri auttaa siinä, että Rönkönharjun kuntoutukset tukevat toisiaan.



”

On terapeutista katsella ja hoitaa kasveja, huomata kuinka uudet lehdet rullautuvat auki ja elämä versoo.

NINNI RÖNKÖNHARJU, 52

- Siilinjärven Invalidien hallitus, Esteettömyystoimikunnan vetäjä, Invalidiliiton kouluttama kokemustoimija
- Asuu Siilinjärvellä
- Naimisissa, kaksi aikuista lasta
- Harrastaa huonekasveja, matkustelua, maalaamista ja pyörätuolitanssia

Ninni Rönkönharjun ja hänen perheensä kotona on noin sata viherkasvia. Niiden hoitaminen auttaa keskittymään hetkeen.

Vuoden sijaan Kela myönsi Rönkönharjulle kuntoutukset kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

– Oli helpotus, että ei tarvitse joka kevät varata lääkäriaikaa, pyytää lausuntoa ja tehdä hakemusta. On aikamoinen työ saada organisoitua asioita, miettiä vaikuttavuutta ja tehdä hyvä hakemus. Hakemukseen tulee panostaa.

Kela voi myöntää kuntoutusta kolmeksi vuodeksi kerrallaan, mutta sitä se harvoin tekee. Rönkönharju toivoo, että kuntoutuspäätöstä voitaisiin tarkastella yksilöllisemmin. Jatkumo ja kuntoutuksen oikea-aikaisuus ovat tärkeitä.

– Hakemusrumba kuormittaa yksilöä ja systeemiä.

– Lääkärinlausunnolla on suuri merkitys. Kun menen lääkäriin, minulla on mukana nivaska siitä, miten kuntoutus on kuluneen vuoden aikana vaikuttanut toimintakykyyni ja mitä toivon jatkossa.

Rönkönharju kertoo, että kuntoutus on vaatinut taistelua.

– Minulla oli aikoinaan onnea, että pääsin sellaisen lääkärin vastaanotolle, joka tiesi asioista ja osasi tehdä oikeanlaisen lausunnon Kelalle. Sillä oli ratkaiseva merkitys.

Muovautuvat aivot

Henkilökohtainen avustaja **Tanja Hakkarainen** asettelee Rönkönharjun niskan päälle tärisevän lihashuoltorullan.

– Kehoni reagoi tärinään hyvin ja saan laukaistua sillä lihasten spastisuutta. Sairauksissani aivojen huijaaminen on oleellinen osa kuntoutusta. Se tekee kuntoutuksesta luovaa.

Huijaamisessa Rönkönharju käyttää apuna musiikkia, tai vaikkapa peiliterapiaharjoittelua, jossa huonommin toimiva raaja viedään peilin taakse piiloon, jonka jälkeen peiliin katsoen treenataan asioita paremmin toimivalla raajalla.

– CRPS:n kuntoutus pitää tehdä



Waltsu- ja Kaapo-koirat ovat Rönkönharjulle hyvää lääkkeetöntä kivunhoitoa.

niin, että se ei ruoki aivoja tuottamaan lisää kipuja. On taiteiltava kivun rajalla harjoitteessa.

– Allasterapiassa snorklaan, joka sopii minulle paremmin kuin uinti. Fysioterapiassa isoja löytöjä ovat olleet vapinaterapia TRE, ja kehon vetäminen raajoista eri suuntiin dystoniavapinakohtauksessa.

Rönkönharju kertoo saaneensa toimintakykyä takaisin, kun luovia keinoja helpottaa kipuja ja oireita on löytynyt.

– Selviän haastavista tilanteista, kun on työkaluja. Se luo luottamusta ja turvaa. Ennen pelkäsin poistua kotoa, koska kipu ja vapinakohtaukset veivät toimintakyvyn heikoksi ja olin toisten ihmisten varassa.

Luovuus on lääkkeetöntä kivunhoitoa

Siilinjärveläisen omakotitalon etupihan perennapenkit hehkuvat loppukesän väreissä. Myös sisätiloissa Rönkönharjun harrastukset näkyvät. Huonekasvit peittävät runsaina kasvustoina kodin ikkunoita. Vihreyden keskellä Rönkön-

harju kertoo nauttivansa lääkkeetöntä kivunhoitoa.

– On terapeutista katsella ja hoitaa kasveja, huomata kuinka uudet lehdet rullautuvat auki ja elämä versoo.

Toisen rakkaan harrastuksen, maalaamisen, tilalle on tulossa pyörätuolitanssi. Harrastukset ovat Rönkönharjulle keinoja siirtää huomio pois kivusta.

– Musiikin voima on valtava. Ei voi murjottaa, kun samba soi.

– Tanssissa tulee olemaan minulle paljon uutta ja haastavaa. Toimintaterapeutin kanssa suunnittelimme käsiin hihnat, jotka tulevat avustajan käsiin kiinni ja voin pitää kädet rentona ilman puristavaa liikettä.

– Kuntoutuksessa on tärkeää etsiä keinoja, jotka toimivat ja mahdollistavat omannäköisen arjen. Terapeuttien taito on löytää se, mikä kellekin sopii.

– Sairaudet ja kivut rakentavat muureja. Kivut ovat aina mukana, mutta kun löytyy rohkeus lähteä ovesta ulos katsomaan maailmaa, en vaihtaisi sitä mihinkään. ●

Sopeutumista tukevien kurssien rahoitus on epävarma

STEA-rahoituksen leikkaukset voivat kohdistua myös Invalidiliiton sopeutumista tukevien kurssien valtionavustuksiin. Moni saa kursseilta korvaamatonta vertaistukea.

Monissa paikoissa jännitettiin syksyn alussa, menevätkö valtiovarainministeri **Riikka Purran** sosiaali- ja terveysalan järjestöjen STEA-avustuksiin ajamat 100 miljoonan lisäleikkaukset läpi. Järjestökenttä sai hengähtää helpotuksesta, kun julkisuuteen tuli vihdoinkin tieto, ettei hallituksen budjettiriihessä tehty uusia STEA-rahoitukseen kohdistuvia leikkauksia.

STEA-avustus on Invalidiliiton kuntouttavalle toiminnalle tällä hetkellä todella tärkeä tulonlähde, sillä sopeutumista tukevat kurssit rahoitetaan kokonaisuudessaan sillä.

Kurssit tarjoavat liikuntavammaisille ihmisille keinoja ja apuvälineitä, joiden avulla he pärjäävät arjessaan mahdollisimman hyvin. Monet sopeutumista tukevista kursseista ovat olleet hyvin suosittuja.



”

*Osalle kursseista on moninkertainen
määrä hakijoita.*





MITÄ ON STEA-RAHOITUS?

- › STEA (sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva viranomainen, joka valmistelee ja toimeenpanee sote-järjestöille myönnettävät valtionavustukset.
- › Perustettiin vuonna 2017, jolloin Raha-automaattiyhdistys (RAY) lakkautettiin ja sen avustustoiminta siirtyi STEA:lle.
- › STEA-avustusten avulla kolmannen sektorin toimijat ovat kehittäneet ja toteuttaneet toimintaa, joka edistää sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä, ja jota muut toimijat eivät tarjoa.
- › Järjestöille myönnettävistä valtionavustuksista leikataan tämän hallituskauden aikana yli kolmannes.
- › Invalidiliiton STEA-avustuksia leikattiin tänä vuonna noin viidennes edeltävään vuoteen verrattuna. Leikkaukset kohdistuivat pääosin yleisavustukseen. Avustajakoiratoiminnan ja nuorille suunnatun Seitti-toiminnan rahoitus loppui kokonaan.
- › Ensi vuodelle STEA-avustusten on kaavailtu vähenevän yhteensä noin 35 miljoonaa euroa.
- › STEA-avustuksista alle kaksi prosenttia myönnetään fyysisesti vammaisten kuntouttavaan toimintaan.

– Osalle kursseista on moninkertainen määrä hakijoita. Kivun kanssa -kurssi on ollut yksi suosituimmista monen vuoden ajan ja tänä vuonna Keinoja omaan hyvinvointiin on ollut myös suosittu, Invalidiliiton kuntoutusasiantuntija **Hannu Kapanen** kertoo.

Suosittuja kursseja on tänä vuonna pystytty toteuttamaan suuremman kysynnän vuoksi useampi. Kapanen mielestä Invalidiliiton vahvuus on, että kursseja suunnitellaan ja kehitetään kuntoutusta tarvitsevien ihmisten kanssa ja myös ihmisen lähipiiri huomioiden.

Perinteisten yksilökurssien lisäksi tarjolla on perheille ja pareille suunnattuja kursseja.

Kaikki kurssit ovat ryhmämuotoisia. Viime vuoden asiakaspalautteesta ilmeni, että tärkeintä kursseille osallistuneille ihmisille oli kurssilta saatu vertaistuki ja yhteisöllisyys. Sen lisäksi tärkeimmiksi hyödyiksi osallistujat mainitsivat omasta kunnosta huolehtimisen, virkistymisen ja uuden oppimisen.

–Olemme tehneet seurantaa, ja kurssien jälkeen ihmiset kokevat, että heidän osallisuuden kokemuksensa säilyy aiempaa korkeampana jopa vuoden kurssille osallistumisen jälkeen, Kapanen sanoo.



Olemme nyt haastavimmassa tilanteessa STEA-rahoitteisten kurssien osalta neljännesvuosisataan.

Tulevaisuudessa enemmän etätoteutusta?

Ensi vuonna voimaan tulevien valtionavustusten leikkausten kohdistumisesta Invalidiliiton toimintaan ei vielä tiedetä. Avustusten hakuaika päättyy syyskuun loppuun, ja STEA tulee tekemään avustusehdotuksen marras-joulukuun taitteeseen mennessä.

Tämän jälkeen STM tekee ehdotuksen perusteella päätöksen. Järjestöt joutuvat odottamaan siis lähes vuoden loppuun asti tietoa tulevan vuoden rahoituksestaan.



Invalidiliitossa on jouduttu vaurautumaan siihen, että leikkaukset voivat kohdistua myös sopeutumista tukevien kurssien valtionosuuksiin.

–Olemme nyt haastavimmas-
sa tilanteessa STEA-rahoitteisten
kurssien osalta neljännesvuosisa-
taan. Juuri nyt en voi vielä luvata
yhdellekään kurssipaikalle kursseja
ensi vuodelle, vaikka haluaisinkin,
Kapanen pahoittelee.

Avustusta haetaan ensi vuodek-
si joka tapauksessa saman verran

kuin sitä on tänä vuonna saatu, ja
suunnitelmat tehdään myös sen
mukaisesti.

STEA:n erityisasiantuntija **Sa-
mulu Koiso-Kanttila** kertoo, että
STEA tekee järjestöjen tekemien
avustushakemusten pohjalta laajan
avustusharkinnan.

Harkinnassa tarkastellaan muun
muassa sitä, kuinka hyvin avustus-
kohteet ovat aiemmin onnistuneet
STEA-rahoitteisessa toiminnas-
saan ja huomioidaan järjestön tai
säätiön talouden ja hallinnon toimi-
vuutta yleisesti. Avustuksensaajan
muut avustukset huomioidaan ja
lisäksi muun muassa vertaillaan
kohderyhmien tarpeita suhteessa
toisiinsa.

Kapanen kertoo, että jos avus-
tuksen määrä ei tipu radikaalisti ja
kursseja pystytään jatkamaan ny-
kyisen kaltaisella tavalla, mutta niu-
kemmilla resursseilla, Invalidiliitto
tulee arvioimaan kurssien toteutus-
ta ja järjestämispaikkoja.

Kun kurssien toteutusta suun-
nitellaan, tutkitaan, mille kurs-
seille on eniten tarvetta ja miten
kurssipaikan kurssit ovat aiemmin
täyttyneet. Myös sitä arvioidaan,
kuinka yhteistyö palveluntarjoajan
kanssa on toiminut sekä millaista
palautetta asiakkailta on saatu.

Tarkastelussa huomioidaan myös
maantieteellinen tasapuolisuus.
Tällä hetkellä lähikuntoutusta jär-
jestetään kuntoutuskeskuksissa
Savonlinnassa, Turussa, Laukaas-
sa, Siilinjärvellä ja Rokualla.

Jos leikkaukset toteutuvat, etä- ja
hybriditoteutusta joudutaan toden-
näköisesti myös lisäämään.

Leikkauksille kritiikkiä STM:n arviointi- ja avustusjaostolta

STEA-rahoituksen leikkaukset ovat
olleet suuria ja nopeita.

Jopa rahoituksen käyttöä val-
vova sosiaali- ja terveysministe-
riön (STM) yhteydessä toimiva
arviointi- ja avustusjaosto kritisoi
leikkauksia suorasanaisesti viime
vuoden lopussa. Kyseessä oli jaos-
ton tekemä lausunto tämän vuoden
avustusleikkauksista.



Lausunnossaan jaosto sanoo, että ”järjestörahoituksen epäselvä tulevaisuus on vaarantamassa perinteisen suomalaisen hyvinvointimallin selviytymisen” ja että ”ne sosiaaliset ja terveydelliset ongelmat, jotka kansalaisjärjestöjen taloudellisten toimintaedellytysten heikentyessä jäävät hoitamatta, kaatuvat julkisen sektorin kontolle”.

Aiempina vuosina STEA on voinut antaa etukäteen järjestöille ohjeellisen avustussuunnitelman, jonka tarkoituksena on ollut helpottaa avustusten saajien resursointia ja ennakoimista. Tänä vuonna se ei ole ollut mahdollista.

Jaosto esitti kritiikkiä myös tästä: ”Leikkausten liian nopea toteuttaminen sekä ohjeellisten avustussuunnitelmien puuttuminen tuovat moninkertaisen haasteen järjestöjen ennakointi- ja sopeuttamismahdollisuuksiin”.

”Pelkään, että kohderyhmäläisiä jää oman onnen nojaan”

Myös STEA:n Koiso-Kanttila kuvaa hallituskauden aikana tehtäviä leikkauksia ”merkittäviksi”.

–Tämä ravistelee väistämättä monia totuttuja tekemisen tapoja, eikä pelkästään hyvässä mielessä. Varmasti kolmannella sektorilla menetetään hyviä konsepteja. Pahoin pelkään, että kohderyhmäläisiä jää myös hiukan oman onnen nojaan.

Hannu Kapanen mukaan on hyvin ongelmallista, että rahoitusta on leikattu samanaikaisesti myös julkisen puolen kuntoutuspalveluista.

Kela on vähentänyt ja lopettanut sopeutumisvalmennuskursseja sekä vähentänyt vaikeavammaisille tarjottavaa yksilöllistä vaativaa kuntoutusta. Myöskään hyvinvointialueilla ei ole erillisiä määrärahoja, joilla kuntoutuspalve-

luita ostetaan, toisin kuin aiemmillä sairaanhoitopiireillä oli.

Kapanen kertoo, että julkisen puolen tiukka taloudellinen tilanne näkyy sopeutumista tukevien kursien hakemuksissa.

–Hakemuserusteluissa osa mainitsee, että ei ole saanut tarvitsemaansa kuntoutusta hyvinvointialueelta eikä Kelalta, ja kolmas sektori on ainoa vaihtoehto, mikä on tarjolla, Kapanen sanoo.

Kuntoutuksen oikea-aikaisuus kärsii julkisen puolen kuormituksen vuoksi. Näin toteaa kuntoutuskeskus Kunnanpaikan liiketoimintajohtaja **Heli Vehkala**.

Ongelmia tuottaa muun muassa hyvinvointialueiden henkilöstön vaihtuvuus ja toimenkuvien muuttuminen, pitkät leikkausjonot sekä vaikeus saada ajoissa lääkäriaikaa ja siten kuntouttavan kurssin edellyttämää B-lausuntoa.

Myös Kapanen ennakoi, että kuntoutuspalveluista leikkaaminen tulee lisäämään sairaalakäyntejä.

Hän muistuttaa, että rahan laittaminen kuntoutuspalveluihin tulee yhteiskunnalle edullisemmaksi kuin terveyskeskus- tai sairaalakäynnit, koska kuntoutus voi pitää ihmisen työkykyisenä ja vähentää sairauspoissaoloja. ●



Tämä ravistelee väistämättä monia totuttuja tekemisen tapoja, eikä pelkästään hyvässä mielessä.





Teksti Emma Auvinen

Kuntoutuskeskuksen kurssitoiminta vähentyi

Leikkausten myötä kuntoutusta siirretään entistä enemmän etätoteutukseen. Kuntoutuskeskus Kunnonpaikka sai kilpailutuksessa tuotettavakseen tuettua lomatoimintaa etätoteutuksena, mutta osallistujia ei löytynyt.

Kuntoutuskeskus Kunnonpaikan liiketoimintajohtaja **Heli Vehkala** kertoo, että asiakkailla on kova huoli kuntoutuspalveluiden tulevaisuudesta.

–Jututin äskettäin Invalidiliiton kurssille osallistuneita, ja he olivat hädissään, koska olivat kuulleet, että STEA-rahoitusta leikataan. He huolehtivat, että mihin he oikein joutuvat, ja pelkäävät että jäävät byrokratian rattaisiin. He miettivät, että huolehtiiko joku vielä heistäkin, Vehkala kertoo.

Kuntoutuskeskus järjestää hyvinvointikursseja ja lomatoimintaa monien kolmannen sektorin toimijoiden ostamana.

Invalidiliitolle keskus järjestää sopeutumista tukevia kursseja, jotka on suunnattu sellaisille lievästi fyysisesti vammaisille ihmisille, jotka eivät tarvitse ympärivuorokautista hoitoa. Tänä vuonna Kunnonpaikassa on järjestetty muun muassa sopeutumista tukeva kurssi perheille.

Varautumista STEA-toiminnan puolittumiseen

Hallituksen tekemät leikkaukset järjestöjen ja Kelan rahoitukseen ovat jo nähtävissä kuntoutuskurssien vuorokausimäärissä.

Vehkala kertoo, että kuntouttavia

kursseja ja hyvinvointilomia tilataan aiempaa lyhyempiä jaksoja ja niitä tilataan määrällisesti aiempaa vähemmän. Etä- tai hybriditoteutusten kysyntä on samalla kasvanut.

Keväällä kaikki Kunnonpaikassa toteutettava lomajärjestöjen tilaama aikuisten sosiaalinen tuettu lomatoiminta peruttiin STEA-rahoituksen puutteen vuoksi. Myös Invalidiliitto tilasi viimeisimmässä kilpailutuksessa aiempaa lyhyempikestoisen sopeutumista tukevan kurssikokonaisuuden.

Vehkala onkin varautunut siihen, että ensi vuonna STEA-rahoitettu toiminta saattaa vähentyä jopa puolella.

Kuntoutuskeskuksen merkittävin ostaja on Kela. Noin 90 % kuntoutustoiminnasta tulee Kelan kuntoutuksesta. Kelan tukemien kurssien vuorokausimäärät ovat vähentyneet tänä vuonna 30 prosentilla.

Tämän seurauksena henkilöstöä jouduttiin lomauttamaan ja asiakaskuntaa on haettu enemmän yksityisistä lomamatkailijoista.

Tietokoneen ruutu ei voita kuntoutuskeskusta

Vehkala arveluttaa se, että leikkausten myötä palveluita tilataan yhä enemmän etätoteutuksena. Hän uskoo, että joillekin kohderyhmi-

le ja joissain tilanteissa etäkurssit voivat olla tarkoituksenmukaisia ja toimivia, mutta lomatoiminnassa asiakkaat näkevät hänen mukaansa sen kovin ristiriitaisena.

–Loma tietokoneelta katsotun ohjelman kautta kotona ei vastaa tilannetta, jossa oikeasti pääsisi irti kotiympyröistä sosiaaliin uusiin ympyröihin ja virikkeiden pariin. Osallistuimme kilpailutukseen, jonka myötä saimme toteutettavaksi lomatoimintaa täysin etätoteutuksena. Yhtään osallistujaa ei kurssille tullut, ja se ei toteutunut.

Vehkala kertoo, että asiakkaat arvostavat lähitoteutusta. Ryhmämuotoisten kuntoutuskurssien vahvuutena on vertaistuki ja tiedon jakaminen vertaisten kesken. Kurs-sijaksoilla on ryhmiä, joita ohjaavat muun muassa fysioterapeutit, sosiaalialan ammattilaiset, psykologit ja toimintaterapeutit.

Keskusteluryhmissä jutellaan sellaisista asioista kuin kivun lääkkeettömästä hoidosta, arjen hallinnasta ja sosiaalietuuksista.

Toiminnallisissa ryhmissä liikutaan ja kokeillaan apuvälineitä. Tilat tähän tarjoaa järven rannalla sijaitseva keskus, jossa on laajasti kylpylä- ja kuntosalitoimintaa, ja jossa pääsee irtaantumaan arjesta. ●

Kuntoutus- ohjaaja on tukiviidakon ensiapu

Kun ihminen vammautuu, hän joutuu miettimään, mistä pitäisi hakea tukea kuntoutukseen: hyvinvointialueelta, Kelalta, vakuutusyhtiöltä vai työeläkelaitokselta? Tärkeää ensiapua tukiviidakossa saa oman hyvinvointialueen kuntoutusohjaajalta.

Hyvinvointialueen kuntoutusohjaajan rooli voi olla epäselvä varsinkin äkillisesti vammautuneelle ihmiselle. Hän voi auttaa kuntoutuksen tavoitteiden asettamisessa ja toimia ”palveluviidakon kartanlukijana”. Välttämättä kovin laajassa tiedossa ei ole, että hyvinvointialueen

kuntoutusohjaajaan voi ottaa yhteyttä ilman lääkärin lähetettäkkin.

Kuntoutusohjaaja osaa neuvoa, kannattaako lähteä hakemaan esimerkiksi kuntoutusrahaa Kelalta vai kuntoutustukea eli määrääikaista työkyvyttömyyseläkettä työeläkelaitokselta. Jos vammautuminen johtuu työtapaturmasta, hoito ja kuntoutus maksetaan vakuutusyhtiön työtapaturmavakuutuksesta. Harvinaisempia tapauksia ovat vammautumiset vaikkapa armeijassa, jolloin kuntoutustukea haetaan valtiokonttorilta.





Kun tarvitset kuntoutusta, toimi näin

- › Hakeudu lääkärin vastaanotolle (työterveys, terveyskeskus, yksityinen), jossa lääkäri arvioi kuntoutustarpeesi ja laatii tarvittavat lausunnot.
- › Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä oman sairaus- / vammaryhmän kuntoutusohjaajaan, joka auttaa eteenpäin.
- › Tarvittaessa ilmoita vammautumisestasi työnantajalle ja vakuutusyhtiöön.
- › Tee tarvittaessa sinut hyvin tuntevalle lähiomaiselle tai ystävällesi valtakirja asiointiin puolestasi.
- › Jos haet Kelan vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta, tarvitset julkisessa terveydenhuollossa laaditun kuntoutussuunnitelman.
- › Pyydä hyvinvointialueelta arvio apuvälineistä ja asunnon muutostöistä.

Kun vammautuminen tapahtuu liikenteessä tai työpaikalla, tukea kuntoutukseen haetaan vakuutusyhtiöltä. Hyvinvointialueen sosiaali- ja vammaispalveluihin taas kuuluu arvioida arjen palvelutarve: esimerkiksi liikkumiseen ja asumiseen liittyvät tuet.

– Autamme asiakasta hahmotamaan, mitä palveluja on tarjolla ja mistä niitä haetaan. Terveystenhuollossa työskentelevillä on ohjausvelvoitekin. Jos emme osaa itse vastata, neuvomme asiakasta ottamaan yhteyttä sellaiseen tahoon, jolta sen vastauksen saa, kertoo kuntoutusohjaaja **Tuire Lahtinen** Keski-Suomen hyvinvointialueelta.

Ensiapua myös somesta

Hyvinvointialueen kuntoutusohjaajan lisäksi maksutonta neuvontaa tarjoavat myös potilas- ja vammaisjärjestöt, kuten Invalidiliitto, Neuroliitto, Selkäliitto, Lihas-tautiliitto sekä CP-liitto.

–Matalan kynnyksen palveluita on lisätty paljon. On esimerkiksi kaikille alle 30-vuotiaille tarkoitettu monialainen yhteispalvelu Ohjaamo. Jos menet Ohjaamon paikalliseen toimipisteeseen, saat paikan päällä neuvoja ja ohjausta oikeiden palveluiden piiriin.

Lahtinen korostaa myös sosiaalisen median ja turvallisten verkkopalveluiden merkitystä, kun tarvitaan tietoa kuntoutuksen tuista.

– Esimerkiksi Keski-Suomen hyvinvointialueella sosiaaliohjausta saa sekä terveysasemalla että chatin kautta. Ilman lääkärin lähetystä pääsee myös fysioterapeutin vastaanotolle, kun ottaa yhteyttä ajanvaraukseen tai lähestyy häntä chatin kautta. Myös digitaalinen palvelu- ja tietokanava Terveyskylä



Kuntoutusohjaaja Tuire Lahtisen päävastuualueena Keski-Suomen hyvinvointialueella ovat selkäydinvammaiset ja motoneuronisairautta sairastavat – Yhdessä sosiaalityöntekijöiden kanssa alamme jo sairaalavaiheessa selvittää asiakkaan tarvitsemia palveluita, kuntoutusohjaajan seuranta jatkuu myös sairaalahoidon jälkeen, Lahtinen kertoo.

Kuva: Katja Mattila

Työ selkäydinvammapoliklinikalla on yksi monista kuntoutusohjaaja Susanna Vilkkisen vastuualueista Tampereen Yliopistollisen Keskussairaalan erikoissairaanhoidossa. Hän auttaa asiakastaan myös silloin, kun asiakas hakee tukea kuntoutukseen. – Kelan hakemukset on tehty asiakkaan itsensä täytettäväksi, mutta tarvittaessa niihin saa apua esimerkiksi kuntoutusohjaajalta tai Kelan palvelukanavista, Vilkinen kertoo.

Kuva: Jaana Leivo



tarjoaa turvallista ja tutkittua tietoa eri sairauksista ja kuntoutuksesta.

Tampereen yliopistollisessa sairaalassa eli Taysissa muun muassa selkäydinvammapoliklinikalla kuntoutusohjaajana työskentelevä **Susanna Vilkinen** myöntää, että kuntoutujan näkökulmasta tukien hakeminen voi kuulostaa hankalalta, kun palvelujärjestelmä on moninainen.

–Siinä voi mennä helposti sormi suuhun, kun joutuu miettimään, mistä ja miten niitä tukia haetaan: onko oikea kohde Kela, työeläkeyhtiö vai vakuutusyhtiö? Mielestäni Kelan sivut ovat kuitenkin kehittyneet jo aika helppolukuisiksi. Sieltä löytyvä opas ohjaa muillekin tahoille. Myös työeläkelaitoksista saa neuvoa niin määräaikaisen työkyvyttömyyseläkkeen eli kuntoutustuen hakemiseen kuin pysyvään työkyvyttömyyseläkkeeseenkin, Vilkinen sanoo.

Termit tutuiksi

Sekaannuksia voi tuottaa myös termistö. Esimerkiksi kuntoutustuki ja kuntoutusraha ovat kaksi eri asiaa ja ne maksetaan eri kanavista.

Kuntoutustuki on määräaikainen työkyvyttömyyseläke, jonka myöntää työeläkelaitos tai Kela, jos henkilöllä ei ole työeläkeoikeutta. Kuntoutustuki liittyy siihen, että henkilön työkyky ei riitä työhön.

Kuntoutusraha puolestaan on Kelan myöntämä toimeentulotuki kuntoutuksen ajalle. Sitä voi saada henkilö, joka osallistuu ammatilliseen kuntoutukseen, kuntoutuskurssille tai sopeutumista edistävälle kursseille, ja on estynyt kuntoutuksen vuoksi tekemään työtä.

– Kuntoutujaa auttaa paljon, jos hän tietää jo kuntoutusta hakiessaan, mikä on maksajataho taustalla. Kun tietää jo valmiiksi maksajata-



hon, niin tukea on myös helpompaa hakea, Vilkkinen sanoo.

Tukea useista lähteistä

Kansaneläkelaitos eli Kela maksaa mm. kuntoutusrahan, nuoren kuntoutusrahan 16–29-vuotiaille ja järjestää vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta pitkäaikaisesti vaikeavammaisille alle 65-vuotiaille.

Kuntoutusrahaa voi saada sekä Kelan että työeläkelaitoksen kautta, mutta niiden roolit ja

myöntämiskriteerit eroavat hieman. Työeläkelaitos kustantaa ammatillisen kuntoutuksen ja kuntoutusrahan työelämässä olleille tai siihen kiinnittyneille henkilöille.

Kela puolestaan maksaa kuntoutusrahaa tietyin kriteerein ammatillisen kuntoutuksen ajalta, mikäli kuntoutuja ei saa kuntoutustukea. Vakuutusyhtiöstä voi hakea kuntoutukseen tukea, jos vamma johtuu työ- tai liikennetapaturmasta.

Myös tapaturmavakuutukset

korvaavat hoitoa ja kuntoutusta vakuutuksen ehdoista riippuen.

Hyvinvointialueen vastuualueeseen kuuluvat lääkinnällinen kuntoutus, kuten eri terapiat ja apuvälinepalvelut, sosiaalipalvelut, vammaispalvelulain mukaiset tuet kuten esimerkiksi asunnon muutostyöt ja välineet, liikkumisen tuki ja henkilökohtainen apu.

Työhön liittyvää kuntoutusta voivat tukea niin Kela kuin TE-toimistokin. ●

KUNTOUTUSRAHA

- Kelan myöntämä toimeentulotuki kuntoutuksen ajalle
- Voit saada kuntoutusrahaa, jos osallistut ammatilliseen kuntoutukseen, kuntoutuskurssille tai sopeutumista edistävälle kurssille, etkä voi kuntoutuksen aikana tehdä työtä

KUNTOUTUSTUKI

- Kuntoutustuki on määräaikainen työkyvyttömyyseläke. Sen myöntää työeläkelaitos tai Kela, jos henkilöllä ei ole työeläkeoikeutta
- Voit saada kuntoutustukea, jos työkykysi ei riitä työhön
- Tavoitteena on, että hoidon ja kuntoutuksen jälkeen palaat kuntoutustuelta töihin tai opiskelemaan

”

Kuntoutuja auttaa paljon, jos hän tietää jo kuntoutusta hakiessaan, mikä on maksajataho taustalla.



Yhdessä eteenpäin

Teksti ja kuvat Mikko Kääriäinen



Ennenaikainen eläköityminen harvinaissairauden vuoksi muutti Matti Suomalaisen elämän suunnan. Invalidiliiton sopeutumista tukevat kurssit toivat hänelle apua arkeen, parisuhteeseen ja uuden merkityksen löytämiseen.

Ensimmäiset oireet alkoivat vasta yli 50-vuotiaana, nyt 61-vuotias **Matti Suomalainen** muistelee.

Tuossa vaiheessa takana oli jo pitkä, ansio- kas ja kansainvälinen työura Nokialla, johon sisältyi muun muassa paljon ulkomailla reissaamista. Ehtipä Suomalainen asua työnsä puolesta niin Intiassa kuin Yhdysvalloissakin.

–Kumpikin pätkä kesti kaksi vuotta. Se oli sellaista osaamisen vientiä, johon kuului esimerkiksi rekrytointia ja yhteistoimintojen aloittamista.

Suomalainen oli työssään hyvin paljon ihmisten parissa esimerkiksi kouluttamisen ja rekrytointihaastattelujen merkeissä. Miehen elämä kuitenkin muuttui radikaalisti, kun kuvaan astui perinnöllinen rappeumasairaus. Kyseessä oli Meretojan tauti, joka vaikuttaa muun muassa silmiin, ihoon ja hermostoon.

Melko lievinä alkaneet oireet muuttuivat pikkuhiljaa sellaisiksi, että ihmisten edessä esiintyminen alkoi käydä mahdottomaksi.

Vaikka Matti ei nykyisin jaksakaan enää tehdä pitkiä metsäretkiä, pienetkin kävelyt luonnossa piristävät mieltä. Terveelliset elintavat auttavat Meretojan taudista aiheutuvaa väsymystä vastaan.

–Toinen puoli kasvoista alkoi halvaantua, puhe sammalsi ja puuroutui, Suomalainen kuvailee näkyvimpiä oireita.

–Elämäntilanne muuttui niin, että tavallisesta työtä tekevästä perheenisästä tuli eläkeläinen. Se oli aikamoinen muutos, hän sanoo.

Koska työ Nokialla oli ollut iso osa identiteettiä, Suomalainen humpsautti eräänlaiseen arvo-tyhjiöön. Uutta sisältöä elämälle alkoi kuitenkin pian löytyä. Isossa osassa siinä oli oma perhe.

Suomalainen on perinyt Meretojan taudin isältään, joka on syntynyt Suomenlahden itäosassa sijaitsevassa Suursaarella, noin 40 kilometriä Kotkasta etelään. Harvinaista sairautta esiintyy eniten juuri Kymenlaakson seudulla sekä Hämeessä.

–Minua mietitytti, että tuleeko kolmelle pojalleni tämä sama tauti joskus. Se innosti ottamaan asioista selvää. Olen tavallaan edellä kuljija tässä tilanteessa, ja koen siitä tietynlaista merkityksellisyyttä, Suomalainen kertoo.

Isona tukena Suomalaiselle ovat olleet myös Invalidiliiton sopeutumis- ja tukkurssit.

Verkosta voimaa – tukea toisilta!

Ensimmäinen Invalidiliiton kurssi, johon Suomalainen osallistui, oli Verkosta voimaa – tukea toisilta!

–Se oli alkuvuodesta 2023. Kaksiosaiseen kurssiin sisältyi kolmen päivän lähitapaaminen ja kuusi verkkotapahtumiskertaa, Suomalainen kertoo.

Kurssilla keskityttiin vertais- ja verkostojen rakentamiseen, mitkä ovatkin monelle uuteen elämäntilanteeseen sopeutuvalla erittäin tärkeitä voimavaroja. Suomalainen kiittelee erityisesti kursien huomioivaa ilmapiiriä.

–Kaikki kurssit alkavat turvallisen tilan määrittelyllä – se, mitä sanotaan, pysyy niiden seinien sisäpuolella.

Kurssilla painotettiin itsetuntemusta: osallistujat tekivät life-line-harjoituksen, jossa piirrettiin tähänastinen elämänkulku siihen liittyvine kohokohtineen ja mie-

lialoineen.

–Se auttaa kaivamaan omat vahvuudet esiin. Kaikki alkaa itsetuntemuksesta, ja sen pohjalta rakennetaan polkua eteenpäin.

Harvinaisena joukossa

Invalidiliiton Harvinaisena joukossa -kurssi on suunnattu harvinaissairautta sairastaville aikuisille. Tarkoitus on vahvistaa voimavaroja ja tukea arjessa selviytymistä.

Kurssi koostui kahdesta kolmen päivän mittaisesta lähitapaamisesta. Kurssilla keskityttiin harvinaissairauksien yleisiin haasteisiin ilman sen kummempaa sairauksien syväluotausta.

Meretojan tautia esiintyy Suomessa yhteensä noin tuhannella henkilöllä. Kun Suomalainen osallistui syksyllä 2023 tällaiselle kurssille, mukana ei ollut ketään muuta Meretojan tautia sairastavaa.

–Muidenkin harvinaissairaiden kurssilaisten haasteet kuitenkin olivat samanlaisia, Suomalainen toteaa.

Harvinaissairauksissa tyypillistä on ulkopuolisuuden tunne, joka näkyy myös konkreettisilla tavoilla.

–Jos sairaus koskisi suurta joukkoa, esimerkiksi lääketeollisuuden ja tutkimukseen satsattaisiin enemmän rahaa.

Suomalaiselle ja muille harvinaissairaille oleellinen kysymys

Matti Suomalainen sairastaa harvinaista Meretojan tautia, jossa on runsas oireiden kirjo. Sopeutumisvalmennuskurssilta hän on saanut niin vertaistukea kuin itsetuntemustakin.



onkin, millaiseksi oma tulevaisuus sairauden kanssa muodostuu.

–Täytyykö vain tyytyä kohtaloon, vai onko jonkinlaisia mekaniismeja, joilla omaa oloaan voi itse parantaa?, Suomalainen pohtii.

Harvinaissairauksien asian-
tuntemus keskittyy yliopisto-
sairaaloihin, ja perusterveyden-
huollossa tietoa on vähän,
Suomalainen sanoo. Esimerkiksi
Meretojan tauti tunnetaan Helsin-
gissä paremmin kuin Suomalai-
sen nykyisellä kotipaikkakunnalla
Tampereella.

Ennen Invalidiliiton kursseja
Suomalainen oli kokeillut yhtä Ke-
lan sopeutumiskurssia.

–Pian kuitenkin kuulin tutuilta
ja ystäviltä, että kurssveja järjeste-
tään myös yhdistysten kautta.

Parisuhde paremmaksi

Kaikkein arvokkaimmaksi kurssi-
kokemukseksi Suomalainen kokee
Parisuhde paremmaksi -kurssin,
jolle hän osallistui vuonna 2024 yh-
dessä puolisonsa **Lauran** kanssa.

Kurssi on tarkoitettu pariskun-
nille, joista toinen on lievästi fyy-
sisesti vammaisen tai sairastaa
pitkäaikaissairautta. Keväällä ja
syksyllä järjestetty, yhteensä kuusi
päivää kestänyt kurssi oli sekä Ma-
ttille että Lauralle erityinen, yhtei-
nen kokemus.

–Se oli paras, koska sen pystyi
jakamaan kumppanin kanssa, Suo-
malainen kertoo.

Myös Laura kokee kurssilta saa-
mansa vertaistuen hyödylliseksi ja
arvokkaaksi.

Kumppanin sairaus tuo pari-
suhteen dynamiikkaan väistämät-
tä muutoksia, jotka voivat herättää
tunteita laidasta laitaan.

–On oikeastaan aika iso etuoii-
keus, että kurssi antoi mahdolli-
suuden pysähtyä tutkimaan omaa
parisuhdetta kuudeksi päiväksi.
Harvalla, jos kenelläkään, on sel-
laisia voivavaroja omassa arjessa.
Oli voimaannuttavaa, että sellaisen
ajan sai järjestettyä, ja sitä voimaa
riittää vielä pitkäksi aikaa kurssin
jälkeenkin, Suomalainen kuvailee.

Suomalainen korostaa, että yksi-
kään kurssi itsessään ei ole oikotie
onneen, mutta tarjoaa työkalut ja



Laura ja Matti tiedostavat, että harvinaissairaus vaikuttaa myös parisuhteen dynamiikkaan. Rakkaus ja toisen rajojen kunnioittaminen vievät eteenpäin silloinkin, kun arki on vaikeampaa.



**Kurssi antoi mahdollisuuden
pysähtyä tutkimaan
omaa parisuhdetta
kuudeksi päiväksi.**

sysäyksen kohti mielekkäämpää ar-
kea sairauden kanssa.

Suomalainen antaa Invalidiliiton
kurseille erityiskiitokset kurssi-
laisten yksilöllisestä kohtaamisesta
ja henkilökohtaisten tavoitteiden
suunnittelusta.

Sopeutumista tukevilta kurs-
seilta tuttuihin ihmisiin pidetään
yhteyttä Whatsapp-ryhmissä. Suo-
malainen kertoo törmäävänsä sa-
moihin kasvoihin usein myös eri-
laisissa webinaareissa.

Tulevaisuuden haasteet Matti
ja Laura ottavat vastaan yhdessä
ja avoimin mielin. Vaikka Matin

voimat eivät enää riitä kaikkiin pa-
riskunnan aiempiin harrastuksiin,
kuten marjastamiseen, yhteisestä
ajasta ei tingitä.

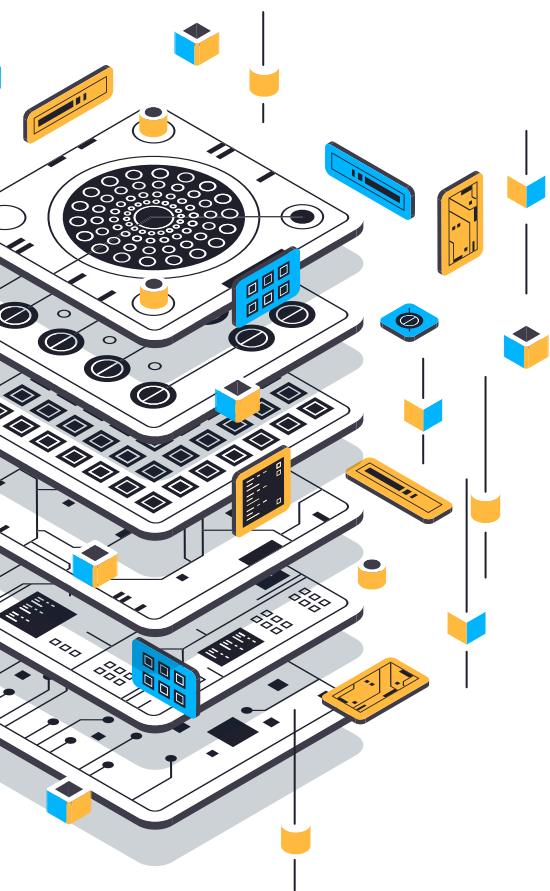
Esimerkiksi uinnista on muodos-
tunut kummallekin tärkeä harrastus.

–Vedessä voi uida kuntouintia ja
voimistella. Uimahalli saunoineen
on ympäristönä lämmin, avara ja
valoisa. Siellä unohtuvat hetkeksi ne
vaivat, joita meillä on, Matti sanoo.

–Käymme myös taloyhtiömme
kuntosalilla ja teemme pieniä met-
säretkiä. Teemme kaiken yhdessä,
toisen rajoja kunnioittaen, Laura
kertoo hymyillen. ●

Voiko teknologialla tasa-arvoistaa kuntouttamista?

Teknologian pienentyminen taskukokoiseksi on mullistanut monta asiaa. Älypuhelimella ja erilaisilla sensoreilla on mahdollista myös tukea kuntouttamista ennennäkemättömin tavoin.



Jari Ruokolainen on tutkinut jo vuosia, miten teknologia voi tukea kuntoutusta. Hän on erikoistunut puettaviin sensoreihin ja etäseurantaan, joiden avulla kuntoutusta voidaan seurata tarkemmin ja tuoda saavutettavaksi myös niille, joilla ei ole pääsyä erikoissairaanhoidon piiriin. Ruokolaisella on dosenttuuri Tampereen yliopistossa, minkä lisäksi hän opettaa Vaasan yliopistossa.

Miten päädyit tutkimaan kuntoutuksen teknologioita?

Työskentelin pitkään Nokia-yhtiössä IT-puolella. Vuonna 2012/13 Nokialle tuli töihin myös suomalainen neurologi **Kiti Müller**. Keskustelin hänen kanssaan, millaisia mahdollisuuksia matkapuhelinten nopeasti kehittyvät sensorit voisivat tarjota myös terveyden ja kuntoutuksen puolella potilaiden elämänlaadun kehittämiseen. Müller ehdotti minulle tutkimuskohteeksi Parkinson-potilaita. Kävely on ai-votoiminnallisesti haastava pro-

sessi, ja monet sairaudet heijastuvat kävelyyn.

Parkinsonin taudin kotiseurannan tutkiminen johti KÄVELI-tutkimusprojektiin. Mistä siinä on kyse?

Parkinsonin taudin oireet vaihtelevat paljon päivästä toiseen, ja potilas saattaa kotona liikkua eri tavalla kuin lääkärin vastaanotolla. Siitä syntyi ajatus, että kävelyä voisi seurata älypuhelimella avulla potilaan omassa arjessa. KÄVELI-projektissa aloimme yhdessä Tampereen teknillisen yliopiston kanssa kehittää ratkaisuja ja julkaista aiheesta tutkimustuloksia. Konferenssiartikkelit mukaan lukien julkaistuja artikkeleita on jo kymmenen. Olemme keränneet niin paljon dataa, että sitä riittää varmaan kymmeneksi vuodeksi!

Projektissamme luotiin luottamuksellinen suhde tutkittaviin. Tässä meitä auttoivat kokenut fyysioterapeutti (**Terhi Pakkanen**) ja neurologi (**Juha Puustinen**). Yli sata tutkittavaa osallistuivat aktiivisesti tutkimukseemme.

Millaisia etuja kotiseuranta tuo Parkinsonin potilaiden seurantaan?

Kun potilas käy lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolla puolen vuoden välein, tilannekuva jää helposti kapeaksi. Vastaanotolla nähty hetki ei myöskään kerro koko totuutta. Teknologian avulla voidaan kerätä jatkuvaa dataa liikkumisesta, lääkityksen vaikutuksista ja oireiden vaihtelusta. Kun tietoa kertyy enemmän, hoitoa voidaan kohdentaa paremmin. Tämä parantaa sekä potilaan elämänlaatua että hoidon oikeudenmukaisuutta. Se tuo myös ammattilaisille työkaluja, joilla päätöksiä voidaan tehdä tarkemman tiedon perusteella.

Voiko kertoa esimerkkejä muista kuntoutuksessa hyödynnettävistä teknologioista?

Nykyisin käytössä on monenlaisia sensoreita ja älylaitteita. Älypuhelin kiihtyvyysanturit pystyvät mittaamaan kävelyä yllättävän tarkasti. Lisäksi on kehitetty ranteessa pidettäviä sensoreita, kengän sisään laitettavia älypohjallisia ja erilaisia vyöllä tai paidassa käytettäviä mitalaitteita.

Elokuussa olin Medinfo 2025-konferenssissa Taipeiissa. Siellä esimerkiksi saksalaisryhmä esiteli t-paitaa, joka voi seurata hengitystä ja sydämen sykettä. Lisäksi puettavat aivosähkökäyrän (EEG) seurantalaitteet ovat kehittyneet merkittävästi. Ne voivat esimerkiksi osoittaa, miten luonnossa liikkuminen, kuten metsässä kävely, rauhoittaa mieltä, kuten japanilaisissa tutkimuksissa on havaittu.

Miten yliopiston ja yritysten välinen yhteistyö näkyy uusien ratkaisujen kehittämisessä?

Yliopiston ja yritysten yhteistyö on keskeisessä roolissa uusien kuntou-

tusratkaisujen kehittämisessä, kuten KÄVELI-projektissa on nähty. Business Finlandin rahoitus edellytti yritysten osallistumista, mikä osoittautui erittäin hyödylliseksi. Mukana olivat esimerkiksi Orion, joka kehittää Parkinson-lääkkeitä. Suunto tarjosi käyttöömmme Move-sense-sensoreita, joiden avulla pääsimme käsiksi tietoihin, joita emme muuten olisi saaneet. Lisäksi Forciot oli mukana, ja heiltä saimme pohjallessensorin, joka ei vielä ollut kaupallisessa käytössä. Lisäksi yhteistyötä tehtiin Satasairaalan ja Satakunnan hyvinvointialueen kanssa.

Voiko teknologia lisätä tasa-arvoa hoitoon pääsyssä?

Etäteknologia tasa-arvoistaa terveydenhuoltoa merkittävästi. Suomessa on suuria alueellisia eroja siinä, kuinka lähellä erikoissairaanhoidoa ollaan. Kun mittaus ja seuranta onnistuvat etänä, potilas ei ole enää sidottu paikkakuntaan.

Voiko teknologia myös motivoida kuntoutujaa?

Motivaation näkökulmasta on tärkeää, että kuntoutuja näkee konkreettisesti oman edistymisensä. Hyvä vertaus löytyy diabeteksen hoidosta: sensorit näyttävät reaaliaikaisesti verensokerin vaihtelut ja ohjaavat tekemään parempia ruokavalintoja tai lisäämään liikuntaa. Ihminen saa välitöntä palautetta ja voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa.

Sama pätee kuntoutukseen. Kun data näyttää, että kävely paranee, askelpituus pitenee tai liike sujuvoituu, se motivoi jatkamaan harjoituksia.

Uhkaako teknologia vähentää ihmiskontaktia kuntoutuksessa?

Ajattelen niin, että nykyisessä resurssipulassa kaikki mahdollinen apu tarvitaan. Tekoäly ja koneoppiminen pystyvät jo siirtämään

osan fysioterapeuttien osaamisesta algoritmeihin, mutta se ei poista kokonaan ihmisen tarvetta. Kun rutiininomainen seuranta automatisoidaan, ammattilainen voi keskittyä enemmän ohjaukseen ja vuorovaikutukseen.

Millainen tulevaisuus on näkyvissä tällaisten teknologisten ratkaisujen saralla?

Lähivuosina näemme, että puettavat teknologiat ja etäseuranta yleistyvät vauhdilla. Suomeen alkaa todennäköisesti syntyä osaamiskeskustoja, jotka voivat palvella koko maata etäyhteyksien avulla. Samalla tällaiset ratkaisut voivat tukea myös kehittyvien maiden terveydenhuoltoa – riittää, että alueella on toimiva kännykkäverkko.

Teknologian avulla kuntoutuksessa tulee entistä saavutettavampaa ja yksilöllisempää. Potilaan ei aina tarvitse matkustaa satoja kilometrejä saadakseen erikoissairaanhoidoa. Monilla tällaista mahdollisuutta ei edes ole. Riittää, että kotona on älypuhelin ja tarvittavat sensorit. Tällainen muutos ei ainoastaan paranna potilaan arkea, vaan myös säästää yhteiskunnan resursseja. ●



Jari Ruokolainen



Yhden- vertaisesti turvaan

Yhdenvertainen evakuointi kriisitilanteissa kuuluu vammaisten ihmisten perusoikeuksiin. Pelastussuunnitelmat voisivat kuitenkin huomioida erilaiset vammat vielä paljon paremmin.

Miten liikuntavammainen ihminen pääsee turvaan, jos talossa esimerkiksi syttyy tulipalo?

Pelastuslaissa säädetään poistumisturvallisuudesta mm. palvelu- ja tukiasumisessa. Asukkaiden heikentynyt toimintakyky on huomioitava pelastussuunnitelmassa. Läheskään kaikki vammaiset ihmiset eivät kuitenkaan asu palvelu-, ryhmä- tai tukiasunnoissa.

– Suurin osa liikuntaesteisistä ihmisistä asuu tavallisissa asunnoissa. Mikään säädös ei suoraan velvoita huomioimaan heitä nimenomaisesti pelastussuunnitelmissa. Heidätkin pitää kuitenkin huomioida ohjeistuksissa. Poistumisturvallisuus ei voi perustua siihen, että ”kaikki pääsevät omin avuin pois”, sanoo Invalidiliiton juristi **Ranja Alava**.

Invalidiliitto on kirjoittanut asiantuntijalausunnon sisäministeriön Pelastussuunnitelma-yleisohjeen luonnokseen. Liitto muistuttaa siinä, että

Pelastajat, liikennöitsijät ja vammaiset ihmiset harjoittelivat yhdessä

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEKillä on käynnissä poistumisturvallisuuteen liittyvä hanke, joka koskee muun muassa sairaaloita, hoitolaitoksia ja asumispalveluyksiköitä. Erityisryhmien paloturvallisuutta edistävä selvitys valmistuu syksyllä.

–Olimme mukana vuosina 2016– 2019 ”Kaikki pelastetaan– Mutual Trust” -hankkeessa. Se oli vammaisten, pelastusviranomaisien ja liikennöitsijöiden välinen yhteistyöprojekti. Saimme hyviä työkaluja liikuntavammaisten lisäksi myös useimpien muiden vammaisryhmien kohtaamiseen, evakuoimiseen ja pelastamiseen, sanoo SPEKin johtava paloturvallisuuden asiantuntija **Jan Meszka**.

Projektin aikana järjestettiin muun muassa yhteisiä pelastusharjoituksia, joissa pelastusviranomaiset ja liikennöitsijät pääsivät harjoittelemaan pelastamista. Hankkeessa kehitettiin oppimateriaalia myös erilaisten vammaisten ihmisten kohtaamiseen.



liikkumisen apuvälineitä käyttävät henkilöt on huomioitava pelastussuunnitelmissa.

Alava näkee tärkeäksi sen, että fyysisesti vammaiset ihmiset huomioidaan omana ryhmänään sisäministeriön valmisteilla olevissa yleisohjeissa. Ohjeet valmistellaan hankkeessa, joka pyrkii lisäämään omatoimista varautumista kaikissa väestöryhmissä. Hankkeessa laaditaan myös ohjeet väestönsuojan käyttöönotosta, käytöstä ja kunnossapidosta. Invalidiliitto on

esittänyt kaikista näistä huomioita fyysisesti vammaisten ihmisten näkökulmasta.

Lisää harjoituksia

Alava muistuttaa, että apuvälineiden avulla liikkuminen on yleensä huomattavasti hitaampaa kuin ilman apuvälineitä.

–Myös tilanteet, joissa hissiä ei voi käyttää, tulee ottaa pelastussuunnittelussa huomioon liikuntaesteisten henkilöiden kannalta, hän sanoo.

Invalidiliiton lausunnossa on monessa yhteydessä ehdotettu, että vammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat ihmiset olisivat mukana evakuointiharjoituksissa.

–Vain harjoittelun kautta pelastussuunnitelmaa voidaan pa-

rantaa vastaamaan todellisia tarpeita. Tärkeää on myös pelastushenkilöstön kouluttaminen vammaisten ihmisten kohtaamisesta ja heidän erityistarpeistaan. Koulutusvelvollisuudesta tulisi säätää lain tasolla, jotta sen toteutuminen varmistuu, Alava painottaa.

Pelastuslaki koskee kaikkia ihmisiä, mutta erikseen siellä ei mainita vammaisia.

–Olipa henkilö vammaisen tai vammaaton, jokaisen olisi hyvä miettiä omaa toimintaa mahdollisen hätätilanteen varalta: mikä on poistumisreitti tai kuka voi mahdollisesti auttaa? Myös naapureiden kanssa on hyvä olla ainakin sen verran tuttu, että mahdollinen avuntarve on heillä tiedossa. Niin ikään taloyhtiössä voi ottaa pu-



heeksi esteettömyyden ja pelastussuunnitelman sekä siihen liittyvät erityishuomiot, Alava neuvoo.

Huoli resursseista

Vaikka Suomen pelastuslaki onkin vaillinainen erityisryhmien ja vammaisten osalta, yhdenvertaisuuslaki ja Suomenkin ratifioima YK:n vammaisyleissopimus velvoittavat huomioimaan heidät pelastus- ja evakuointisuunnitelmissa.

–Sopimuksen artikla 11 velvoittaa sopimuspuolia toteuttamaan kaikki tarvittavat toimet, jotta varmistetaan vammaisten henkilöiden suojelu ja turvallisuus vaaratilanteissa: mukaan lukien aseelliset selkkaukset, humanitaariset hätätilat ja luonnonkatastrofit. Velvoite

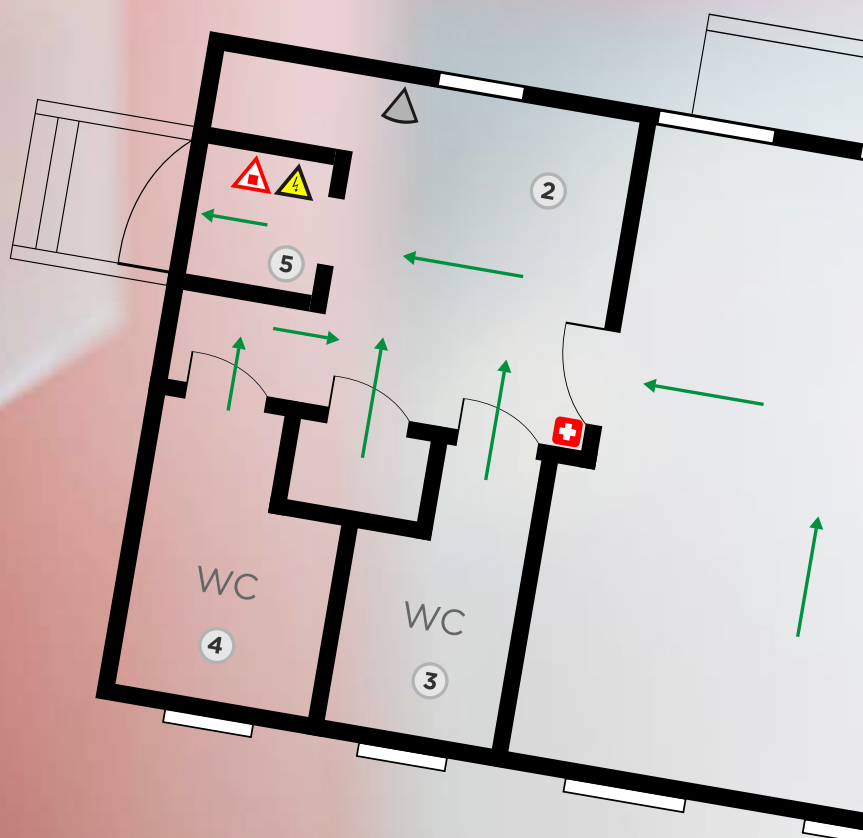


Olipa henkilö vammainen tai vammaton, jokaisen olisi hyvä miettiä omaa toimintaa mahdollisen hätätilanteen varalta: mikä on poistumisreitti tai kuka voi mahdollisesti auttaa?



”

Pelastajien työtä nopeuttaisi ja helpottaisi, kun he tietäisivät ennalta, että kohteessa on henkilö, joka ei pysty itsenäisesti pelastautumaan.



käsittää niin vammaisten tiedon-
saannin, avustamistarpeet, suoje-
lun kuin poistumisreititkin, Alava
painottaa.

Yksi huoli koskee väistötilojen
esteettömyyttä. Toinen huoli taas
on se, riittäisivätkö pelastushenki-
löstön resurssit vammaisten huo-
mioimiseen poikkeusoloissa.

– Riittääkö henkilöstöä ja
kuljetuskalustoa niiden ihmis-
ten siirtämiseen, jotka tarvitsevat
erityisajoneuvoa liikkumiseensa?
Esimerkiksi henkilökohtaisista
avustajista ja sote-alan ihmisistä on
pulaa ihan normaalioloissakin, Ala-
va pohtii.

Alavan mielestä olisi tarpeen pe-
rustaa tietokanta, johon vammai-
silla tai erityistä tukea tarvitsevilla
henkilöillä olisi omalla suostumuk-
sellaan mahdollisuus antaa yhteys-
tietonsa.

– Pelastajien työtä nopeuttaisi ja
helpottaisi, kun he tietäisivät en-
nalta, että kohteessa on henkilö,
joka ei pysty itsenäisesti pelastau-
tumaan, Alava sanoo.

Invalidiliitto toteuttaa syys-
lokakuussa kyselyn, jolla kartoit-
etaan jäsenistön kysymyksiä ja
näkemyksiä varautumisesta ja tur-
vallisuudesta. Joulukuun alussa pi-
detään samoista aiheista webinaari.

Väistötilat esteettömiksi

Sisäministeriö julkaisi vuon-
na 2024 uuden valtakunnallisen
evakuointien suunnittelu ja toi-
meenpano-ohjeistuksen, jossa on
noteerattu myös vammaisten hen-
kilöiden tarpeet poikkeusoloissa.

– Vammaiset on suunnitelmas-
sa huomioitu Helsingin kaupungin
vammaisneuvoston esiin nostaman
huolen pohjalta, sanoo vammais-
aktivisti ja Helsingin vammaisneu-
voston jäsen **Jari Mönkkönen**.

Mönkkönen itse työskenteli en-
nen vammautumistaan pelastajana
ja pelastusalan esimiestehtävissä.
Hän korostaa vammaisten yksilöl-
listen tarpeiden huomioimista eva-
kuointisuunnitelmissa.

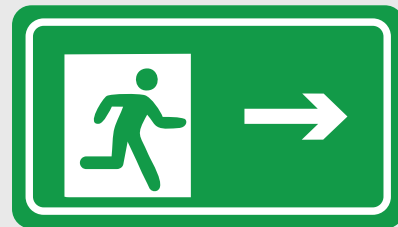
– Aseellisen konfliktin mahdolli-
suudesta tuntuu ehkä kaukaiselta
puhua. Se on kuitenkin perimmäi-
nen syy, miksi haluan korostaa
henkilökohtaisen evakuointisuun-
nitelman tärkeyttä vammaisille,
Mönkkönen sanoo.

YK:n vammaissopimuksen mu-
kaan esteettömyys ja turvallinen
liikkuminen ovat vammaisten ih-
misoikeuksia myös poikkeusoloissa.

– Pyörätuolia tai rollaattoria
käyttävän vammaisen pitää pystyä
käymään vessassa ja peseytymään
myös väistötilassa, Mönkkönen
painottaa.

Suunnitelmista on kuitenkin
vielä pitkä matka käytäntöön. Il-
man tukiverkkoa elävät toiminta-
rajoitteiset ovat edelleenkin vai-
keassa asemassa.

– Heidän on edelleen tehtävä
itsensä näkyväksi ja varaudutta-
va siihen, että poikkeusoloissa vi-
ranomaisresurssit eivät kaikkien
auttamiseen välttämättä riitä.
Myös vammaisten osallistuminen
evakuointiharjoituksiin olisi tär-
keää. Vain harjoituksissa nähdään,
miten hyvin apuvälineet kulkevat
mukana ja mahtuuko sähköpyörä-
tuoli oikeasti evakuointiajoneuvoon.
Vammaiset tarvitsevat apuvälineitä,
lääkitystä ja henkilökohtaista avus-
tajaa myös poikkeusoloissa ja väistö-
tiloissa, Mönkkönen painottaa. ●

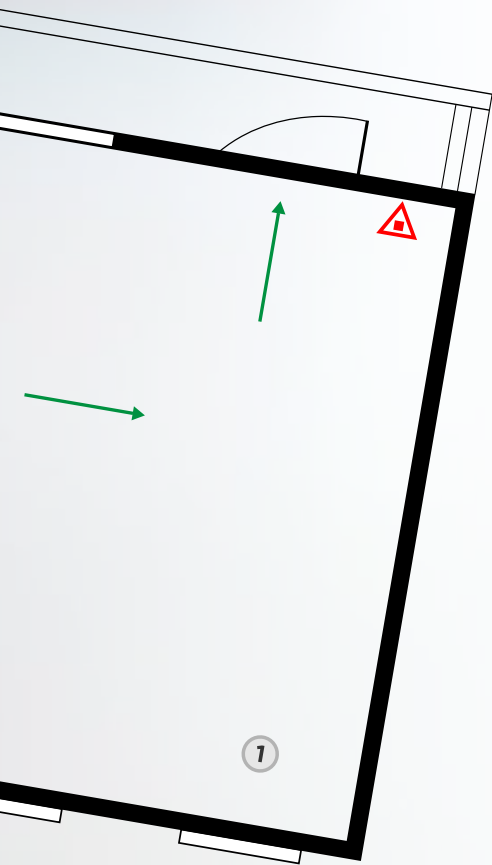


Näin evakuoidaan liikunta- vammaiset hädän hetkellä

Suomen Pelastusalan
Keskusjärjestön sivuilta löytyy
ohjeita siihen, miten liikkumisesteiset
henkilöt voi auttaa turvallisesti ulos
rakennuksesta. Tässä tärkeimpiä
ohjeita.

- Kysy ennen kuin autat. Kunniolta
henkilön itsemääräämisoikeutta.
- Vammainen voi tarvita apua
päästäkseen ylös sängystä tai
tuolista, mutta voi sitten jatkaa
itse. Kysy erikseen, pystyykö
pelastettava esimerkiksi
käyttämään käsiään.
- Evakuointituoleilla autetaan
liikkumisesteisten henkilöiden
siirtymistä portaita pitkin.
- Pelastajan pitää välttää
kantamasta pyörätuolia yksin, jos
ei ole pakko.
- Pyörätuolia käyttävää kantaessa
tulee välttää painamasta
hänen käsiään, jalkojaan tai
rintakehäänsä. Tämä voi aiheuttaa
kouristuksia tai kipua ja jopa
häiritä henkilön hengittämistä.

Lähde: spek.fi



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

Budjettiriihestä torjuntavoitto

HALLITUS päätti budjettiriihessään esityksestään valtion budjetiksi vuodelle 2026. Invalidiliiton kärkitavoitteet riiheen olivat valtiovarainministeri Riikka Purran (ps) sote-järjestöavustuksiin kohdentuvan 100 miljoonan euron leikkausehdotuksen peruminen ja vammaistukien suojaaminen säästöiltä. Molemmat toteutuivat. Liitto korosti myös vammaispalvelujen rahoituksen turvaamista hyvinvointialueilla. Budjettiesityksessä vammaispalveluihin kohdistuu 13,8 miljoonan euron säästö, joka liittyy parhaillaan valmistelussa olevaan vammaispalvelulain soveltamisalan muutokseen. Resursseja ei saa Invalidiliiton mielestä vähentää, koska pitää voida nykyistä paremmin varmistaa, että fyysisesti vammaiset ja toimintaesteiset ihmiset saavat riittävästi yksilöllisen tarpeensa mukaisia palveluita voidakseen elää yhdenvertaista ja itsenäistä elämää.

Lue lisää verkkosivuiltamme:

➤ invalidiliitto.fi/ajankohtaista

Tilaa Invalidiliiton uutiskirjeitä:

➤ invalidiliitto.fi/invalidiliiton-uutiskirjeet

Länsi-Suomessa vaikutettiin vammaisneuvostojen valintaan ja kuljetuspalveluihin

INVALIDILIITTO käynnisti Länsi-Suomessa yhdistysten yhteistyönä tehtävää hyvinvointialuevaikuttamista. Kesän aikana kirjoitettiin kaksi laajasti julkaistua mielipidekirjoitusta, joissa nostettiin esiin vammaisneuvostojen valinta ja kuljetuspalveluiden ongelmat. Syksyllä jatkuu päättäjiin vaikuttaminen kuljetuspalveluiden kehittämiseksi, lisäksi valmistellaan koulutusta uusille vammaisneuvostoille. Yhteistyö on tuonut vammaisten ihmisten näkökulmia vahvemmin osaksi hyvinvointialueen keskustelua ja päätöksentekoa.

Vammaiset ihmiset huomioitava paremmin väestönsuojelussa

INVALIDILIITTO antoi sisäministeriölle lausunnot "Väestönsuojan käyttöönotto ja käyttö" sekä "Väestönsuojan kunnossapito ja toimintakunnon tarkastus" -yleisopasluonnoksista. Liitto korostaa, että suunnitelmia ja niihin liittyviä toimintaohjeita laadittaessa on huomioitava paremmin eri tavoin toimivien ja liikkuvien ihmisten tarpeet, jotta väestönsuojien käyttö olisi yhdenvertaista kaikille.

Kuuluuko lääkinnällinen kuntoutus kaikille iästä riippumatta?

INVALIDILIITTO toteutti kyselyn yli 65-vuotiaiden fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten lääkinnällisestä kuntoutuksesta. Suurin osa vastaajista koki saavansa liian vähän lääkinnällistä kuntoutusta. Osalle vastaajista on myös epäselvää, mistä ja miten lääkinnällistä kuntoutusta haetaan ja kuinka paljon sitä voi saada.

Järjestöleikkauksia vastustettiin laajasti

UUTISET leikkauksista STEAn avustuksiin ovat herättäneet huolta järjestötoiminnan tulevaisuudesta. Esimerkiksi Varsinais-Suomessa 113 sote-järjestön neuvottelukunta sai aiheesta yhteydenottoja sekä viranhaltijoilta että järjestöiltä. Invalidiliitto nosti huolen esiin neuvottelukunnan puheenjohtajiston kanssa maakuntaliiton puheenjohtajalle ja korosti, että leikkauksilla olisi vaikutuksia paitsi järjestöihin myös hyvinvointialueelle ja kunnille. Lisäksi lähetettiin kannanotto hallituspuolueiden varsinaissuomalaisille kansanedustajille.

Invalidiliitto vaikutti väkivallan vastaiseen työhön

INVALIDILIITTO lausui Istanbulin sopimuksen toimeenpanosuunnitelman luonnoksesta vuosille 2026–2033. Luonnos käsittelee toimenpiteitä naisiin kohdistuvaan väkivaltaan ja perheväkivaltaan puuttumiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Suunnitelman toimenpiteissä on tärkeä huomioida ja tarvittaessa myös kohdentaa niitä vammaisille henkilöille, sillä vammaiset henkilöt kokevat enemmän väkivaltaa kuin muu väestö. Vammaisjärjestöjen naisverkoston kommentit lisättiin myös Vammaisfoorumin lausuntoon.

Hintasääntelyllä ei pidä polkea taksipalveluiden tasoa

INVALIDILIITTO antoi sosiaali- ja terveysministeriölle lausunnon sairausvakuutuslain mukaisten matkojen enimmäishintasääntelystä. Liitto huomauttaa, että mikäli väliaikainen toimintakäytäntö muutetaan pysyväksi, tulee samalla ratkaista taksipalveluiden epäkohdat, jotta pääsy terveydenhuollon palveluihin turvataan. Toimivat ja luotettavat sekä asianmukaisella kalustolla suoritetut terveydenhuollon taksimatkat ovat monelle vammaiselle tai pitkäaikaisesti sairaalle asiakkaalle välttämättömiä.

Invalidiliitto osallistui Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen strategian päivittämiseen

POHJOIS-POHJANMAAN hyvinvointialue on päivittämissä strategiansa valtuustokaudelle 2025–2030. Sidosryhmillä oli mahdollisuus tuoda näkemyksiään strategian sisältöihin vastaamalla ennakkokysymyksiin, jotka koskivat Pohteen arvoja, palvelulupausta ja painopisteitä. Invalidiliitto toi esiin yhdenvertaisuuden sekä palvelujen esteettömyyden ja saavutettavuuden. Syys-lokakuussa kaikilla asiasta kiinnostuneilla on mahdollisuus antaa lausunto tai palautetta strategialuonnoksesta.

Invalidiliitto vahvisti aluevaltuutettujen vammaispalveluosaamista

INVALIDILIITTO kutsuttiin elokuussa Vasemmistoliiton aluevaltuutettujen valtakunnalliseen seminaariin Tampereelle. Noin 90 aluevaltuutettua sai toivomaansa tietoa uudesta vammaispalvelulaista ja sen soveltamisesta sekä uuden lain ja YK:n vammaissopimuksen välisestä suhteesta. Invalidiliiton edustajat korostivat vammaisten henkilöiden osallisuutta päätöksenteossa. Esimerkiksi Pirkanmaalla yhteistyö vammaisneuvoston ja valiokunnissa vaikuttavien valtuutettujen välillä on ollut hedelmällistä.

Pirkanmaan hyvinvointialueen vammaisneuvosto kysyi yhdenvertaisuusvaltuutetun kantaa liikkumisen tuen myöntämisperusteisiin

YHDENVERTAISUUSVALTUUTETTU katsoi, että liikkumisen tuen myöntämisperusteissa mainittua 50 kilometrin rajaa (opiskelu- ja työmatkat 80 km) ei tulisi soveltaa kategorisesti kohtuullisuuden mittarina. Kuljetuspalvelualueita määriteltäessä tulee huomioida yksilölliset perusteet ja yhdenvertaisuuslain 15 §:n mukaiset kohtuulliset mukautukset. Järjestämistavan muutokseen, eli tilausajan pitenemiseen yhdestä kahteen tuntiin valtuutettu ei ottanut kantaa. Pirkan vammaisneuvostossa vaikuttaa useita Invalidiliiton aktiiveja.

Taiteilijan taikasauva murskaa kulttuurikentän esteitä

Taiteilijan taikasauva -hanke antaa vammaisille ja viittomakielisille taiteilijoille työkaluja uran edistämiseen. Lisäksi hanke tarjoaa apurahoja, oppimateriaaleja ja haastaa koko taidekentän tarkastelemaan yhdenvertaisuutta uudesta kulmasta.

– Haluamme edesauttaa sitä, että vammaiset ja viittomakieliset taiteilijat ovat yhdenvertaisia toimijoita eivätkä vain palveluiden kohteita, kertoo Taiteilijan taikasauva -hankkeen vetäjä **Riikka Hänninen**. Hän on laulaja, valmentaja ja musiikin maisteri Sibelius-Akatemiasta.

Taiteilijan taikasauva on hanke ja koulutusohjelma, joka on suunnattu ammattimaisesti taidetta tekeville vammaisille ja viittomakielisille taiteilijoille. Ohjelmassa osallistujat saavat vahvistaa omaa taiteellista identiteettiään ja edistää uraansa.

Taiteilijan taikasauva -hanke alkoi marraskuussa 2024 ja hankkeen koulutusohjelma huhtikuussa 2025. Hanketta rahoittaa Koneen Säätiö ja sen toteuttaa Kulttuuriyhdistys Suomen Eucree ry.



Projektikoordinaattori **Sanni Virta** nyökkää Hännisen vieressä. Virta on niin ikään valmistunut musiikin ja taiteen maisteriksi Sibelius-Akatemiasta ja toimii tällä hetkellä muun muassa Kanteleliiton toiminnanjohtajana. Hänen mukaansa saavutettavuudesta puhutaan kulttuurialalla nykyään jo enemmän, mutta usein näin tehdään vain yleisön näkökulmasta.

– Tekijät jäävät helposti varjoon.

Projektikoordinaattori **Riikka Hänninen** on myös laulaja ja valmentaja.



Esteettömyys saattaa toteutua kat-somossa, mutta takahuoneessa on-kin portaat. Me haluamme nostaa esiin sen, että myös taiteilija voi tar-vita esteettömiä tiloja ja kohtuullisia mukautuksia.

Virran mukaan hanke liittyy laajempaan tavoitteeseen pa-rantaa vammaisten taitelijoi-den työllistymismahdollisuuksia kulttuurialalla.

– Suomessa taidekoulutukseen pääsy on edelleen vaikeaa, ja ver-kostot syntyvät usein jo opiskelu-

aikana. Tällä hankkeella haluamme madaltaa kynnyistä ja vahvistaa us-koa siihen, että taideala on mahdol-linen urapolku myös vammaisille ja viittomakielisille taiteilijoille.

Koulutusta, apurahoja ja pysyvää jälkeä

Koulutuksen tavoite on kehittää taitoja, joita taiteilija tarvitsee työ-elämässä. Kerran kuukaudessa jär-jestettävät lähipäivät ja viikoittaiset etätapaamiset käsittelevät esimer-kiksi oman työn esittelyä, projek-

tin budjetointia, saavutettavuus-raiderin laatimista ja sosiaalisen median hyödyntämistä.

Syyskuussa avautuva hankkeen oma apurahahaku tarjoaa 12 taitei-lijalle 1–2 kuukauden työskentely-rahoituksen. Erityistä tässä on se, että hakemuksista annetaan palau-tetta ennen lopullista arviointia.

– Normaalisti hakija ei tiedä, joh-tuiko hakemuksen hylkääminen puutteista hakemuksessa vai kovas-ta kilpailusta. Me haluamme tehdä



Haluamme edesauttaa sitä, että vammaiset ja viittomakieliset taiteilijat ovat yhdenvertaisia toimijoita eivätkä vain palveluiden kohteita.

Sanni Virta on toinen Taiteilijan taikasauva -hankkeen koordinaattoreista. Hän on myös muun muassa Kanteleliiton toiminnanjohtaja.





Riikka Hänninen (vas.) ja Sanni Virta (kesk.) toimivat Taiteilijan taikasauva -koulutusohjelman vetäjinä. Sanna Ruokonen on yksi opiskelijoista.

myös tästä osa-alueesta oppimiskokemuksen, Hänninen sanoo.

Koulutusohjelman sisällöistä kootaan hankkeen lopuksi oppimateriaali, joka jää vapaasti käytettäväksi. Lisäksi ensi vuonna käynnistyy ulos kuplasta -haaste, jossa taidekenttää haastetaan ottamaan vammaisten taiteilijoiden näkökulma mukaan taiteellisiin töihin.

– Hankkeet tulevat ja menevät kuin hiekkalinna, jonka meri huuhtoo pois. Me halusimme varmistaa, että tästä jää jotain pysyvää, Hänninen kiteyttää.

Hänninen lisää, että yhdenvertaisuus ei ole vain puhetta. Sen pitää näkyä myös käytännön järjestelyissä.

– Pienetkin asiat voivat ratkais-

ta sen, voiko taiteilija tehdä työnsä täysipainoisesti.

Lavarunoilija löysi vahvemman äänen

Yksi koulutukseen osallistuvista on musiikkimanageriksi viime keväänä valmistunut lavarunoilija **Sanna Ruokonen**, taiteilijanimeltään Vapaa Sana. Hän tekee spoken word -runoutta, jossa yhdistyvät musiikki ja yhteiskunnallinen sanataide. Ruokonen sai elokuussa Outsider Art Festivalilla Vuoden vaikuttaja -palkinnon.

Ruokonen aloitti runojen kirjoittamisen vasta muutama vuosi sitten, mutta hän on aiemmin tehnyt sanoituksia muille artisteille. Nyt hän haluaa tuoda esiin omat tari-

nansa ja sanomansa.

– Kirjoitan paljon erilaisuuden näkemisestä ja hyväksymisestä. Haluan purkaa sitä, että vamma nähdään ennen ihmistä, Ruokonen kertoo.

Koulutus on antanut Ruokoselle paitsi käytännön taitoja myös lisää itsevarmuutta.

– Kun näkee muiden vammaisten taiteilijoiden pärjäävän, kasvaa tunne siitä, että minäkin pärjään. Itse luottamus on kasvanut tosi paljon.

Käytännön annista Ruokonen mainitsee saavutettavuusraiderin. Se on esiintyjän toiveista ja tarpeista kertova dokumentti, jonka avulla voidaan varmistaa, että taiteilija voi tehdä työnsä parhaissa mahdollisissa olosuhteissa.



Sanna Ruokonen tekee lavarunoutta
taiteilijanimellä Vapaa Sana.



*Kun näkee muiden vammaisten
taiteilijoiden pärjäävän, kasvaa
tunne siitä, että minäkin pärjään.
Itseluottamus on kasvanut tosi paljon.*

– Se voi sisältää vaikka tiedon siitä, miten kommunikoidaan tai millaisia apuvälineitä taiteilija tarvitsee. Se on yksinkertainen työkalu, mutta harva järjestäjä on siitä kuullut.

Syyllisyydellä maustettuja keksejä

11.–12. elokuuta koulutuksessa pidettiin lähipäivä. Siellä vierailivat puhujina palkittu vammaispoliittinen taiteilija **Jenni-Juulia Wallinheimo-Heimonen** sekä sosiaalisen median vaikuttaja **Sandra Kurki**.

Wallinheimo-Heimonen kertoi omasta kokemuksestaan, jossa hä-

nelle osoitettu näyttelypaikka oli-
kin esteellinen.

Sen sijaan että hän olisi jättänyt
näyttelyn väliin, hän nosti esteelli-
syyden esiin.

– Asetin pyörätuoliteoksen oven
suuhun niin, ettei kukaan päässyt
sisään, mutta kaikki näkivät sen ul-
koa.

Wallinheimo-Heimonen muis-
tutti, että pois jääminen on huono
keino protestoida.

– Pois jäämisen sijaan on parempi
tehdä jotain näkyvää, hän painotti.

Töillään hän haluaa herättää kes-
kustelua vammaisuuteen liittyvistä
aiheista. Kun espoolaisella alueella
vastustettiin vammaisten asumi-

syksikköä, hän leipoi syyllisyydellä
ja pelolla maustettuja NIMBY-kek-
sejä ja jakoi niitä alueen asukkaille.
NIMBY tulee englannin kielen sa-
noista not in my neighbourhood eli
ei minun naapurustooni. Keskuste-
lua syntyi heti.

– Olkaa rohkeita, tehkää hulluja
asioita ja antakaa mennä, hän roh-
kaisi kuulijoita. ●

Jenni-Juulia Wallinheimo-Heimonen kertoi koulutuspäivässä omista projekteistaan ja kannusti osallistujia rohkeuteen.



Pariisilainen liikuntavammainen tarvitsee verkostoja

Ranskassa asuvan liikuntavammaisen arjessa korostuvat maassa muutoinkin elintärkeät sosiaaliset taidot kuten verkostoituminen, tiedon vaihto ja yhteiskunnallinen aktiivisuus. Pariisilainen Raja Yamani kertoo, että kaikesta on otettava selvää oma-aloitteisesti.



Raja Yamani perusti alkuvuodesta konsulttitoimiston, joka auttaa yrityksiä erityisryhmien integroimisessa.

Raja Yamani muistelee iltaa, jolloin hän kiirehti viimeiseen lähiöjunaan ja huomasi, että aseman ainoa hissi oli rikki. Asemahenkilökunta totesi: voi voi, ei voida mitään. Lopulta muutama kanssamatkustaja kantoi nuoren naisen ja hänen kaksisataakiloisien sähköpyörätuolinsa rappusia alas asemalaiturille. Kyyti oli vaarallinen sekä kantajille että matkustajalle.

–Liikuntavammaisen ongelmia ei aina oteta vakavasti. Olen käyttänyt näitä junia jo noin viisitoista vuotta ja samat ongelmat toistuvat vuodesta toiseen. Ihmisten pitäisi ymmärtää, että esteettömyys ei ole vain liikuntavammaisten asia. Myös lastenrattaiden, vanhusten ja nuorten, joilla on vaikka jalka pake-tissa, pitää päästä liikkumaan paikasta toiseen, Yamani sanoo.

Taksiongelma ratkesi kertaheitolla

Nykyään 35-vuotias Yamani menetti liikuntakykynsä lapsuudesta asti sairastamansa myopatian seurauksena. Oireyhtymä johtaa lihasten heikentymiseen ja niiden toimintahäiriöihin.

Yamani valitsi Pariisin länsirajalla sijaitsevan Nanterren asuinpaikakseen suurelta osin kunnan esteettömyyden vuoksi. Kaikki kolme asemaa ja neljä lähijunaa ovat esteettömiä, samoin linja-autot. Pittoreskien pariisilaisten kapeiden nupukivikatujen sijaan jalkakäytävät ovat leveitä ja modernin arkkitehtuurin ansiosta julkisiin rakennuksiin, kauppoihin ja ravintoloihin pääsee pyörätuolilla tai tilavalla hissillä.

–Pariisi ei kuitenkaan ole kaikkien pahin mahdollinen paikka liikuntavammaiselle. Etelä-Ranskassa on kaupunkeja, kuten esimerkiksi Marseille, joissa edes julkisiin kulkuvälineisiin ei pääse pyörätuo-



lilla, Raja Yamani vertaa.

Vaikka vuosi sitten Pariisissa pidetyt paralympialaiset eivät hänen mukaansa juurikaan parantaneet liikuntavammaisen asemaa, yksi asia muuttui merkittävästi.

–Ennen invataksia joutui odottamaan vähintään tunnin. Nyt sen saa varttitunnissa.

Valtion taksiyrittäjille tarjoaman taloudellisen tuen ansiosta entisten kahdensadan esteettömän auton kiintiö nousi kahdeksaansataan. Tavoitteena oli tuhat invataksia.

Yksin jäävä syrjäytyy

Raja Yamani on opiskellut, jatkanut opiskelua, ollut työsuhteessa ja perustanut yhdessä toisen liikuntavammaisen naisen kanssa konsulttitoimiston, joka auttaa yrityksiä inklusiivisuusratkaisuissa.

–On tärkeää löytää ihmisiä, joilla on samantyyppisiä ongelmia ja

joiden kanssa voi vaihtaa neuvoja ja hyviä vinkkejä. Yksin jäävä liikuntavammaisen henkilön varmaankin syrjäytyy, Yamani pohtii.

Hän ei kuitenkaan usko, että kaikki johtuu vain omasta aktiivisuudesta.

–Minulla on ollut tuuria, että pääsin liikunta- ja aistivammaisten erityiskouluun. Olemme pitäneet luokkakavereiden kanssa yhteyttä ja tästä on muodostunut tärkeä verkosto meille kaikille.

Pariisin luoteispuolella sijaitsevan taidemaalari Toulouse-Lautrecin nimeä kantavan oppilaitoksen toimintaperiaatteena on käänteinen inklusiivisuus. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että liikunta- ja aistivammaisten tarpeisiin suunniteltu koulu vastaanottaa myös kourallisen vammattomia, joiden pitää sopeutua erityisryhmiin tarpeisiin.

Koulun yhteydessä on asuntola, ja aamuisin, iltaisin ja hyppytuntien aikana oppilailla on mahdollisuus saada fysikaalista hoitoa ja muuta kuntoutusta. Ala-asteelta lukioon jatkuva opetusta on mahdollista vielä jatkaa ylioppilaaksi pääsyn jälkeen kaksivuotisella ammattikorkeakoulututkinnolla. Toulouse-Lautrec-lukiosta valmistuu vuosittain noin viisisataa ylioppilasta.

Hammaslääkäriin pääsee mutta tuoliin ei

Raja Yamani pääsi muutama vuosi sitten muuttamaan uuteen esteettömään asuntoon, mutta huomasi pian, että ensimmäisen kerroksen kaksioon olikin vaikeaa päästä.

–Hissi oli uusi mutta hyvin usein epäkunnossa. Niinä päivinä en voinut poistua asunnosta. Kerran kun tulin töistä, hissi oli taas rikki eikä päässyt kotiin. Odotin korjaajaa

rappukäytävässä aamuyöhön asti syömättä, juomatta ja peseytymättä.

Yamani on turhaan hakenut katussa sijaitsevaa asuntoa. Hissi on onneksi vaihdettu ja toimii nyt paremmin. Häntä harmittaa erityisesti se, että esteettömyyttä ei aina ajatella loppuun asti. Luiskasta ei ole mitään hyötyä, jos liiketilan ovi on liian kapea, ja paraurheilumahdollisuuksista on turha intoilla, jos pyörätuolilla liikkuva pääsee paikan päälle vain taksilla.

–Monen lääkärikeskuksen ovesta pääsee kyllä sisälle pyörätuolilla ja on tilava hissikin. Ongelmat tulevat eteen vasta vastaanotolla. Siellä ei ole ketään nostamassa minua hammaslääkäriin tai gynekologin tuoliin, eikä lääkäreitä ole koulutettu tällaiseen tilanteeseen.

Myös työelämässä liikuntaesteisyys aiheuttaa usein hämmennystä.



Monen lääkärikeskuksen ovesta pääsee kyllä sisälle pyörätuolilla ja on tilava hissikin. Ongelmat tulevat eteen vasta vastaanotolla.



–Yritykset ovat innokkaita ottamaan liikuntavammaisia oppisopimussuhteeseen, koska sitä tuetaan taloudellisesti. Vakituisen työn saaminen on sen sijaan paljon vaikeampaa. Erityisesti, jos vamma on näkyvä, Yamani sanoo.

Hänen mukaansa rekrytoijilla on pelko, että vamma ajan myötä pahenee. Usien myös kuvitellaan erheellisesti, että liikuntavammainen työntekijä joutuu olemaan muita useammin sairauslomalla.

–Siinä tulee paine tehdä työnsä paremmin kuin muut.

Kirjanpitäjäksi valmistunut Yamani jatkoi muutaman työvuoden jälkeen opintojaan ja toimii nyt henkilöstöhallinnon konsulttina perustamassaan yrityksessä. Tänä vuonna toimintansa aloittanut SensHay opastaa yrityksiä liikuntavammaisten rekrytointia tukevilla ratkaisuilla.

–Tällä saralla on vielä paljon tekemistä, Yamani huokaa. ●

Pariisin länsirajalla, La Défensen yrityskorttelin tuntumassa sijaitseva Nanterre on tuoreen rakennuskantansa vuoksi ihanteellinen asuinpaikka liikuntavammaiselle. Raja Yamani on myös opiskellut samassa kunnassa.

DIGINEUVONTA

tuo tukea ja turvaa

Digineuvonta on monelle korvaamaton apu. Helsingin Invalidien yhdistyksen digipalveluneuvoja **Jouni Ahonen** tarjoaa päivittäisessä työssään tukea esimerkiksi laitteiden ja digitaalisten palveluiden käytössä.

– Minulle voi esimerkiksi soittaa tai laittaa sähköpostia. Vuoden 2020 jälkeen etäneuvonta on yleistynyt, mutta teen myös kotikäyntejä, digipalveluneuvoja Jouni Ahonen kertoo.

Digineuvojan yleisimpiin avuntarpeisiin kuuluu uuden puhelimen käyttöönotto. Yleensä sellainen vaatii myös lähiopastusta, sillä etänä asia olisi hankala hoitaa. Myös monien sähköisten hakemusten tekemisessä avustaminen on Ahosella arkipäivää.

Nykyisen työnsä Helsingin Invalidien Yhdistyksessä Ahonen aloitti toukokuussa 2018 alkaneen, kolmi-vuotisen Digipiste-hankkeen kautta.

– Tulin mukaan vuonna 2019. Hankkeen päättymisen jälkeen vuonna 2021 tuli paljon palautetta, että ei kai digineuvonta nyt lopu. Niinpä toimintaa päätettiin jatkaa pienimuotoisesti.

Digineuvonnassa yhdistyvät tekninen osaaminen ja kohtaamisen taidot. Invalidiliiton kouluttamat digineuvojat tarjoavat apua matalalla kynnyksellä.

– Kun kaikki palvelut siirtyvät verkkoon, esimerkiksi Kelan tai pankin tiskillä asiointia on vähemmän. Myös väestön ikääntyminen on lisännyt neuvonnan tarvetta.

Ahonen muistuttaa, että niin sanottuja tyhmiä kysymyksiä digineuvonnassa ei ole. Yhteiskunnan digitalisoituminen kiihtyy kiihty-

mistään, joten eilisen tieto vanhe-nee nopeasti.

– Moni kuvittelee turhaan osavansa käyttää digitaalisia laitteita tai palveluita huomattavasti nopeammin kuin muut. Itsekin joudun jatkuvasti etsimään tietoa, ja viikoittain tulee asioita, joita en osaa enkä tiedä.

Tekoäly herättää kysymyksiä

Invalidiliitto on reagoinut yhteiskunnan kiihtyvään tietotekniseen kehitykseen jo pitkään. Liitto on kouluttanut jäseniään digineuvojiksi, jakanut avustuksia yhdistysten digivalmiuksien vahvistamiseen ja tarjonnut koulutusta sekä tietoa eri puolilla Suomea toimivista digiopastajista.

Samalla Invalidiliitto on vaikuttanut päättäjiin muistuttaen, että osa ihmisistä on kokonaan digitaalisten palvelujen ulkopuolella – joko taloudellisten syiden tai toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi.

Digitalisaatio voi parhaimmillaan helpottaa vammaisten ja toimintarajoitteisten ihmisten osallistumista yhteiskuntaan, kun asioita voi hoitaa kotoa käsin. Toisaalta se voi myös syrjäyttää heitä, joilla ei ole riittäviä taitoja tai välineitä. Siksi tarvitaan vaihtoehtoja, tukea ja päätöksiä, jotka huomioivat erilaiset tarpeet.

Ahosella on jo 15 vuoden kokemus digiasioden opastuksessa useilla eri työnantajilla. Tuona aikana asiakkaiden tarpeet ovat hienon muuttuneet.

– Aiemmin kysyttiin, miten tietokone käynnistetään tai netti toimii. Nykyisin kysymyksiä tulee enemmän erilaisten palveluiden käytöstä.

Myös tekoäly herättää Ahosen opastettavissa kysymyksiä.

– Minulle tulee paljon kysymyksiä, mitä tekoäly oikeastaan on. Pidän kuukausittain vaihtelevasta aiheesta luennon toimintakeskussessamme Helsingissä, ja välillä aiheena on ollut juuri tekoäly. Olemme esimerkiksi luoneet yhdessä tarinoita ja kuvia tekoälyä hyödyntäen. Sil- lä voi tehdä myös hauskoja asioita.

Tänä päivänä digitaalista tukea voi saada onneksi monien kanavien kautta. Invalidiliiton jäsenyhdistysten lisäksi apua tarjoavat kunnat ja kaupungit kirjastoissa ja palvelukeskuksissa.

Vanhustyön keskusliitto edistää digitaalista osallisuutta SeniorSurf-toiminnalla. Enter ry puolestaan on Uudellamaalla toimiva tieto- ja viestintätekniikasta kiinnostuneiden ikäihmisten yhdistys, joka toiminnallaan auttaa ikääntyneitä ihmisiä tietotekniikan käytössä.

Vaikka digituen saatavuus vaihtelee paikkakunnittain, kuka tahansa voi liittyä jäseneksi mihin tahansa Invalidiliiton jäsenyhdistykseen.

Myös SenioriSurf auttaa

Valtakunnallinen, yli 65-vuotiaille suunnattu SeniorSurf-palvelu auttaa oppimaan digitaalisten laitteiden, kuten tietokoneiden, älypuhelin- ja tablettien, käytössä.

Palvelu toimii verkko-osoitteessa seniorsurf.fi/seniorit/opastuspaikat.

Kun avaat sivuston, näet otsikon ”Löydä digiohjausta läheltäsi”. Tämän alta löytyy Suomen kartta ja hakutoiminto.

Kirjoita kartan yläpuolella olevaan hakukenttään oman paikkakuntasi nimi, ja löydät apua. ●

Korjausavustuksilla on nyt uusi osoite

Liikuntavammaisille ja yli 65-vuotiaille suunnattuja korjausavustuksia on haettu tänä vuonna aiempaa vähemmän. Yhtenä syynä voi olla tiedonpuute, sillä avustuksista on vastannut maaliskuusta lähtien uusi Valtion tukeman asuntorakentamisen keskus. Hakukriteerit ovat kuitenkin ennallaan.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus Ara lopetti toimintansa kevään korvalla. Samalla useimmat sen tehtävät siirtyivät uudelle Valtion tukeman asuntorakentamisen keskukselle, joka käyttää Varke-nimeä.

Maaliskuun alusta lähtien Varke on vastannut myös korjausavustuksista, joita myönnetään liikuntavammaisille ja yli 65-vuotiaille heidän kodeissaan tehtäviin esteettömyysparannuksiin. Avustuksia on myönnetty vuosittain yhteensä noin 1,3 miljoonaa euroa. Keskimääräinen avustus on ollut 2 000–3 000 euroa hakijaa kohden, mutta joukkoon mahtuu myös huomattavasti tätä suurempia summia.

Tukipottia on valtion säästöjen takia hieman typistetty, vaikka kysynnän voisi olettaa vain kasvavan. Väestö ikääntyy ja omassa kodissa halutaan pärjätä mahdollisimman kauan.

Uusi osoite hämmentää

Tänä vuonna hakemuksia on jätetty yllättäen aiempia vuosia vähemmän.

Ympäristöministeriön ylitarkastaja **Hanna Ahlberg** arvelee, että taustalla on tukien tarpeen vähenemisen sijaan tiedonpuute. Moni on saattanut olettaa, että Aran lakkauttamisen ja valtion säästöuutisten myötä myös korjausavustukset olisi lopetettu.

–Näin ei kuitenkaan ole. Avustuksia jaetaan entiseen tapaan, mutta hakemukset käsitellään Varkesta, Ahlberg kertoo.

Hän painottaa myös hakukriteereiden olevan pitkälti ennallaan. Avustusta myönnetään omistusasunnossa tai omakotitalossa asuville, mutta ei kakkos- tai loma-asuntoa varten.

Korjausten on parannettava asunnon esteettömyyttä ja niiden on oltava välttämättömiä, jotta iäkäs tai vammaisen henkilö voi asua kotonaan turvallisesti ja terveellisesti.

–Kohteita voivat olla esimerkiksi ovien leventäminen, kynnysten

poistaminen tai vaikkapa kylpyhuoneen korjaaminen sellaiseksi, ettei siellä ole liikuntaesteitä, Ahlberg listaa.

Keittiössä avustusta voi saada vaikkapa turvallisemman lieden tai toimivamman alalaatikoston hankintaan, ei koko keittiön uusimiseen.

Korjausavustuksia ei myönnetä energiaremontteihin. Puu- tai pellettilämmityksen voi kuitenkin vaihtaa avustuksen turvin esimerkiksi ilmalämpöpumppuun, jos vanhan lämmitysmuodon ylläpito käy asukkaalle ylivoimaiseksi.

Vastuunjako kannattaa tarkistaa

Valtion apua on tarjolla myös akuutteihin ja välttämättömiin korjauksiin, kuten omakotitalon vuotavan katon tai yllättäen rikkoontuneen vesijohdon korjaamiseen. Peruskorjaamiseen sitä ei kuitenkaan myönnetä.

Maksimissaan avustus on 50 prosenttia korjauskustannuksista.

–Taloyhtiöissä remontteihin on

”

Kohteita voivat olla esimerkiksi ovien leventäminen, kynnysten poistaminen tai vaikkapa kylpyhuoneen korjaaminen sellaiseksi, ettei siellä ole liikuntaesteitä.

useimmiten oltava lupa. Siksi kannattaa olla jo etukäteen yhteyksissä isännöitsijään sekä selvittää yhtiöjärjestyksestä, millainen on osakkaan ja taloyhtiön välinen vastuunjako, Ahlberg opastaa.

Korjausavustusta ei myönnä taloyhtiön yleisiin korjaushankkeisiin ja niistä kertyviin osakaskohtaisiin kustannuksiin. Mikäli linjasaneerauksen yhteydessä kuitenkin uusitaan myös kylpyhuone ja siihen tehdään asunnon omistajan pyynnöstä esteettömyyskorjauksia, voi niistä kertyviin ylimääräisiin kustannuksiin saada avustusta.

Kaavake kulkee myös postissa

Avustushakemukset tehdään nykyisin pääosin sähköisesti. Haku-kaavakkeeseen on suora linkki Varken verkkosivuilla, joille pääsee myös Aran vanhojen verkkosivujen kautta.

–Halutessaan kaavakkeen voi edelleen tulostaa, täyttää



MITEN VOIT SAADA KORJAUS- AVUSTUSTA?



omaan tahtiin ja laittaa sitten postiin. Tämä on etenkin iäkkäämmille tutumpi ja varmemmalta tuntuva tapa toimia ja siksi olemme sen myös säilyttäneet, Ahlberg kertoo.

Hakemuksen liitteinä on en-tiseen tapaan oltava kirjallinen selvitys korjauskustannuksista. Sellaiseksi käy esimerkiksi tarjouspyynnössä oleva laskelma tai kustannusarvio.

Varkessa asiantuntijat käyvät hakemukset läpi tapauskohtaisesti ja pohtivat samalla korjausten tarkoituksenmukaisuutta. Tässä kohtaa arvioinnissa huomioidaan asumistarpeiden lisäksi myös rakennuksen tai asunnon odotettavissa oleva käyttöaika.

Hakijan tulo- ja varallisuustiedot Varke saa suoraan verottajalta. Yksinasuvilla tuloraja on nykyisin

2 000 euroa kuukaudessa, pariskunnilla 3 400 euroa kuukaudessa.

Valtuutettu asiamies avuksi

Jos hakemuksen tekeminen on hankalaa, voi apuna käyttää valtuutettua asiamiestä. Hän voi olla hakijan omainen, Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja tai kunnan edustaja.

Korjaustyöt saa aloittaa vasta Varken tekemän avustuspäätöksen myötä. Jos remontti on aloitettu ennen sitä, jää myös avustus useimmiten saamatta.

Mikäli korjauksilla on kova kiire ja kyse on esimerkiksi yllättävästä vesivahingosta, voi Varkesta hakea erillistä aloituslupaa.

–Neuvontaa ja apua on tarjolla myös puhelimitse tiistaisin kello 9.00–11.00, Ahlberg vinkkaa. ●

- › Korjausavustuksen tarkoituksena on parantaa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia esteettömään ja turvalliseen asumiseen. Sitä myönnetään asumista helpottaviin ja hakijan kannalta välttämättömiin korjauksiin.
- › Avustusta voidaan myöntää henkilölle, joka on yli 65-vuotias tai vammainen. Sama kriteeri koskee myös ruokakuntaa.
- › Avustuksen saajana voi olla ainoastaan yksi henkilö, eivät esimerkiksi aviopuoliset yhdessä.
- › Hakijan on asuttava omistamassaan omakotitalossa tai asunto-osakkeessa. Avustusta ei myönnetä vuokra- tai asumisoikeusasunnossa asuville.
- › Avustusta voi hakea esimerkiksi kynnyksien poistoon, luiskien ja kaiteiden asennukseen, ovien levenyttämiseen, valaistuksen parantamiseen sekä esimerkiksi turvallisten keittiökoneiden ja -kalusteiden hankintaan.
- › Sähköisten tai postitse lähetettävien hakemusten liitteinä on oltava korjausten kustannusarvio.
- › Yksinasuvilla korjausavustusten tuloraja on 2 000 euroa kuukaudessa, pariskunnilla 3 400 euroa kuukaudessa.
- › Korjaustyöt saa aloittaa vasta tukipäätöksen saavuttua. Pikaisiin korjauksiin, kuten yllättäviin vesivahinkoihin voi hakea erillistä aloituslupaa.
- › Avustuksen myöntää hakemusten perusteella Valtion tukeman asuntorakentamisen keskus Varke. Avustushakemuksen voi tehdä Varken verkkoasiointipalvelussa tai paperilomakkeella. Lisätietoja löytyy osoitteesta varke.fi.
- › Neuvontaa korjausavustuksista saat sähköpostitse ja puhelimitse. Neuvonnan puhelinnumero on 029 525 0560 ja se palvelee tiistaisin kello 9.00–11.00. Voit kysyä lisää myös sähköpostitse osoitteesta korjausavustus.varke@gov.fi.



Liittouutiset

49 Liittouutiset | **52** Laki ja oikeutta | **53** Koulutukset | **54** Henkilöuutiset



Äänestä marraskuussa Invalidiliiton liittoäänestyksessä

Invalidiliiton korkeinta päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto, johon kuuluu 39 liittovaltuutettua sekä yksi varavaltuutettu jokaiselta äänestysalueelta. Liittoäänestys tapahtuu postiäänestyksenä tai sähköisenä äänestyksenä 7.–21.11.2025. Valituiksi tulevat kultakin äänestysalueelta eniten ääniä saaneet. Liittovaltuuston toimikausi on vuodet 2026–2029.

Vaalia varten maa on jaettu kahdeksaan alueelliseen äänestysalueeseen, yhteen valtakunnallisten yhdistysten äänestysalueeseen sekä yhteen nuorten äänestysalueeseen.

Löydät liittoäänestyksen ehdokaslistan seuraavalta aukeamalta.



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 LAHJOITTAA:

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



Keräyslupa <https://www.invalidiliitto.fi/keraysluvut>

Liittoäänestyksen ehdokkaat 2025

Valtakunnallisten yhdistysten äänestysalue

2 Johansson Jan

VTT, sosiaalipäällikkö
Asevelvollisena vammautuneiden tuki ry
Helsinki

3 Täckman Anni

järjestöpäällikkö, liittovaltuuston
puheenjohtaja
Selkäydinvamaiset Akson ry
Tampere

4 Väisänen Sara

järjestökoordinaattori, kokemustoimija
Selkäydinvamaiset Akson ry
Helsinki

5 Sallinen Joonas

sairaanhoitaja
Apeced ja Addison ry
Varkaus

6 Poikela Markku

liikunnanohjaaja, vertaiskuntouttaja
Selkäydinvamaiset Akson ry
Helsinki

7 Nykyri Elina

FM
Suomen Turner -yhdistys ry
Vantaa

8 Juntunen Johanna

kouluttaja, markkinointiasiantuntija
Marfan ja sen kaltaiset sairaudet ry
Tampere

9 Booth Neill

FT
Suomen Amputoidut ry
Tampere

10 Nirhamo Ellen

kauppatieteiden kandidaatti, virkamies
Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry
Helsinki

11 Koskela Hanna

HR-Assistentti
Suomen Kampurajalkayhdistys ry
Pori

12 Karttunen Karita

sosionomi (AMK), diakoni
Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry
Vantaa

13 Kärpänen Jenna

järjestelmäpääkäyttäjä, tradenomi
AMK
Suomen Ehlers-Danlos -yhdistys ry
Hyvinkää

14 Välimäki Anne

VTM, sosiaalityöntekijä
Vammaisten naisten valtakunnallinen
yhdistys Rusetti ry
Huittinen

Oulu-Kainuun äänestysalue

15 Qvist Arja

eläkeläinen, hallintopäällikkö
Haapajärven Invalidit ry
Haapajärvi

16 Märsynaho Jaana

FM, kirjastonhoitaja
Oulun Invalidien Yhdistys ry
Oulu

17 Räisänen Maaret

eläkeläinen
Oulaisten Seudun Invalidit ry
Oulainen

18 Salmi Terttu

toimittaja, hotellivirkailija
Pudasjärven Invalidit ry
Pudasjärvi

19 Pitkänen Liisa

eläkeläinen
Kuusamon Invalidit ry
Kuusamo

Sisä-Suomen äänestysalue

20 Talso Tiina

merkonomi, eläkeläinen
Saarijärven Invalidit ry
Äänekoski

21 Timonen Osku

yhteisöpedagogi (AMK)
Tampereen Seudun Invalidit ry
Tampere

22 Manninen Jarkko

eläkeläinen
Wiitaseudun Invalidit ry
Pihtipudas

23 Lessman Riikka

lasten ja nuorten erityisohjaaja
Saarijärven Invalidit ry
Saarijärvi

24 Mäenpää Emilia

merkonomi
Äetsän Invalidit ry
Sastamala

25 Ahlgrén Jyrki

palomies, evp.
Jyväskylän Seudun Invalidit ry
Jyväskylä

26 Seppälä Aila

piirtäjä, eläkeläinen
Valkeakosken Seudun Invalidit ry
Valkeakoski

27 Rautiainen Ville

elinvoima-asiamies, FM
Saarijärven Invalidit ry
Saarijärvi

28 Tukia Timo

agrologi
Mäntän Seudun Invalidit ry
Mänttä-Vilppula

29 Koivisto Harri

eläkeläinen
Keurusseudun Invalidit ry
Keuruu

30 Hänninen Jan

väitöskirjatutkija
Jyväskylän Seudun Invalidit ry
Laukaa

Lapin äänestysalue

31 Muukkonen Minna

merkonomi
Rovaniemen Invalidit ry
Rovaniemi

32 Hurtig Anneli

FM, kirjastonhoitaja
Tornion Invalidit ry
Tornio

Lounais-Suomen äänestysalue

33 Häkkinen Leila

eläkeläinen
Turun Seudun Invalidit ry
Turku

34 Virtanen Vesa

kirvesmies
Turun Seudun Invalidit ry
Turku

35 Syrjälä Jussi

filosofian maisteri, eläkeläinen
Raisio Seudun Invalidit ry
Raisio

36 Lehti Seija

eläkeläinen
Noormarkun Seudun Invalidit ry
Merikarvia

37 Lehtinen Ari

muurari
Ulvilan Seudun Invalidit ry
Ulvila

38 Virtanen Pirjo

eläkeläinen
Salon Invalidit ry
Salo

39 Mansikkamäki Tellervo

kassa-myyjä, eläkeläinen
Harjavallan Seudun Invalidit ry
Harjavalta

Nuorten äänestysalue

40 Salminen Henrik

vapaaehtoistoimija
Lahden Seudun Invalidit ry
Lahti

41 Kaasinen Arttu

opiskelija
Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry
Espoo

42 Granlund Linnea

yhteisöpedagogi, kirkon
nuorisotyönohjaajaopiskelija
Kokkolan Seudun Invalidit ry
Kokkola

43 Mäkinen Emmi

taksinkuljettaja, merkonomi
Redy ry
Jurva

44 Nera Selinä

Rusetin järjestöyöntekijä,
julkisoikeuden opiskelija
Rusetti ry
Turku

Länsi-Suomen äänestysalue

46 Kolunsarka Hannu

yrittäjä
Suomenselän Invalidit ry
Ähtäri

47 Sofi Djupsjöbacka

vapaaehtoinen
Vaasanseudun Invalidit ry
Vaasa

48 Ojanperä Anne

talousasiantuntija
Kurikan Invalidit ry
Kurikka

49 Julmala Juha

toimittaja
Seinäjoen Seudun Invalidit ry
Peräseinäjoki

50 Aula Vuokko

Fil. kand., toimintaterapeutti
Kauhavan Invalidit ry
Kauhava

51 Riskumäki Sari

omaishoitaja, kokemustoimija
Jalasjärven Invalidit ry
Jalasjärvi

Kaakkois-Suomen äänestysalue

52 Nieminen Eero

eläkeläinen
Lahdenseudun Invalidit ry
Lahti

53 Asp Jarmo

toimitusjohtaja, eläkeläinen
Heinolan Seudun Invalidit ry
Heinola

54 Jaakkola Kata

sosionomi AMK, neuropsykiatrinen
valmentaja
Lahden Seudun Invalidit ry
Lahti

55 Vento Simo

yrittäjä
Ruokolahden Invalidit ry
Ruokolahti

56 Mäkinen Pasi

yhteisöpedagogi
Lahden Seudun Invalidit ry
Lahti

57 Mahkonen Minna

toimistosihteeri, lähihoitaja
Kouvola Seudun Invalidit ry
Kouvola

58 Tervo Sami

tietohallintosuunnittelija
Kotkan Seudun Invalidit ry
Kotka

59 Mielikäinen Päivi

asiakassihteeri, eläkkeellä
Ruokolahden Invalidit ry
Lappeenranta

60 Hänninen Helena

eläkeläinen
Imatran Invalidit ry
Imatra

Itä-Suomen äänestysalue

61 Mononen Vesa

eläkeläinen, sairaanhoitaja
Keski-Karjalan Invalidit ry
Rääkkylä

62 Kekäläinen Katriina

koulunkäynninohjaaja, lähihoitaja
vammainen työ
Siilinjärven Invalidit ry
Siilinjärvi

63 Väisänen Kauko

yo-merkonomi, eläkeläinen
Yhdenvertainen Etelä-Savo ry
Mikkeli

64 Tolvanen Jussi

eläkeläinen
Joensuun Seudun Invalidit ry
Joensuu

65 Sourunjärvi Virpi

yrittäjä, yhteisöpedagogiopiskelija
Kuopion Invalidit ry
Kuopio

66 Petäjämäki Timo

ICT-yrittäjä, eläkkeellä
Mikkelin Seudun Invalidit ry
Mikkeli

67 Korpinen Markku

eläkeläinen, johtava ohjaaja
Lieksan Seudun Invalidit ry
Lieksa

68 Koistinen Eila

puheenjohtaja, eläkeläinen
lisalmen Invalidit ry
Iisalmen

69 Plick Satu

merkonomi, sosiaalialan työnantaja
Outokummun Invalidit ry
Outokumpu

Etelä-Suomen äänestysalue

70 Mononen Liisa

eläkeläinen
Lohjan Seudun Invalidit ry
Lohja

71 Kuusela Pirkko

projektinjohtaja, eläkeläinen
ESPIN ry
Espoo

72 Ratia Mikko

sosiaalisen median vaikuttaja,
freelancer-kirjoittaja
Järvenpään Seudun Invalidit ry
Mäntsälä

73 Karhos Kristiina

varatuomari, HIY:n puheenjohtaja
Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Helsinki

74 Sinisaari Antti

asiantuntijaoperaattori
Porvoon Invalidit ry
Porvoo

75 Rissanen Leena

eläkeläinen
Vihdin Invalidit ry
Vihti

76 Rauhanen Hannele

graafinen suunnittelija,
vammaisneuvoston jäsen
Kirkkonummen Seudun Invalidit –
Kyrkslättssnejdens Invalidier ry
Kirkkonummi

77 Matikainen Sami

liittovaltuuston jäsen,
maisteriopiskelija
Hyvinkään Invalidit ry
Hyvinkää

78 Welling Viktoria

suurtalousesimies, herastuomari
Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Helsinki



Vammaispalvelulakia lukien

Uusittu vammaispalvelulaki tuli voimaan tämän vuoden alusta. Vammaispalvelulaki on ollut valmistelussa useamman hallituksen pöydällä. Ensinnäkin pääministeri **Sanna Marinin** hallitus työsti uudet palvelupykälät. Pääministeri **Petteri Orpon** hallitus on keskittynyt vammaispalvelulain soveltamisalan hiomiseen jopa niin intensiivisesti, että tätä kirjoitettaessa viimeisintä lakiluonnosta viilataan sosiaali- ja terveysministeriössä (jälj. ministeriö) hallituksen esityksen muotoon kesällä saadun lausuntopalautteen pohjalta. Se on jo tämän hallituskauden kolmas vammaispalvelulakiesitys. Hallitusohjelman mukaan vammaispalvelulain soveltamisalan tulee olla täsmällinen ja tarkkarajainen. Uusimman lain on tarkoitus tulla voimaan 1.1.2026 alkaen.

Uusimman lakiluonnoksen soveltamisalan 2 §:n uusi 1 momentti korostaa vammaisille henkilöille tarkoitettua lain erityislakiluonnosta. Tämä ei sinällään tuo mitään uutta lain tasolla aiempaan lakiin nähden. Vammaisuuden määritelmän siirtäminen omaksi erilliseksi momentiksi on lakitekninen ratkaisu, mutta helpottaa lainsoveltajan työtä. Lain tarkoituksen huomioiminen lain tasolla vastaa myös eduskunnan perustuslakivaliokunnan näkemystä (jälj. PeV).

Lakiesityksen perusteluissa lukee, että elämänvaiheita koskevan säännöksen tarkoituksena ei olisi, että vammaispalveluiden varassa eri elämänvaiheissa elävät vammaiset henkilöt siirtyisivät yleislainsäädännön piiriin silloin, kun heidän välttämättömät avun ja tuen tarpeensa johtuvat pitkäaikaisesta vammasta tai sairaudesta. Soveltamiskäytäntöä ei ole tarkoitus tältä osin muuttaa. Lain sanamuodon mukaisesti arvioinnissa tulee lisäksi ottaa huomioon palveluiden jatkuvuus siirryttäessä elämänvaiheesta toiseen. Arviointi tulee tehdä osana yksilöllistä palvelutarpeen arviointiprosessia. Kyse ei olisi siten kategorisesta lain soveltamisesta vaan lainsäätäjän edellyttää vammaisen henkilön elämäntilanteen huomioimista, kuten Invalidiliittokin esitti lausunnossaan.

Viime vuoden lopulla eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan käsittelyssä olleessa vammaispalvelulain soveltamisalasäännöksessä suurin kiistakapula oli lakiin kirjattu elämänvaihe-termi eli lakia sovellettaisiin vain silloin, jos vammaisen henkilön välttämätön avun

ja tuen tarpeensa poikkeaisi siitä, mikä olisi henkilön elämänvaiheessa tavanomainen tarve. PeV lausunnossaan edellytti mm. sitä, että lain tasolle kirjoitetaan selkeämpi pykälämuotoilu. Siksi elämänvaihe-termi jäi pois vuoden alusta voimaan tulleesta laista. Lain valmisteluasiakirjoissa oli kuitenkin lausuma siitä, että valtioneuvoston tulee viipymättä ryhtyä korjaaviin toimiin lain yksittäisten säännösten ja soveltamisalasäännöksen täsmentämiseksi, jos se on tarpeen lain säilymiseksi vammaisille henkilöille tarkoitettuna erityislakina. Ministeriö aloittikin keväällä 2025 jatkotyöstämään lain soveltamisalaa ja elämänvaihe-termi on muotoiltu uudelleen lakiluonnokseen.

Elämänvaihepunnintaa on sovellettu aiemman vammaispalvelulain soveltamiskäytännössä henkilökohtaisen avun kohdalla siten, että pääasiassa ikääntymisestä johtuva rappeuma ei ole oikeuttanut vammaispalvelulain henkilökohtaiseen apuun. Tällöin on edellytetty vammasta tai sairaudesta johtuvaa toimintarajoitteen olemassaoloa.

Invalidiliitto on ollut aktiivinen ja lukenut kaikki valmistelussa olleet lakiluonnokset sekä kirjoittanut niistä lausuntoja että tavannut virkahenkilöitä ja poliittisia päättäjiä. Invalidiliitto pitää näkemystä elämänvaiheisiin kytkeytyvästä tavanomaisen tarpeen ja vamman tai sairauden aiheuttaman toimintarajoitteen aiheuttaman erityisen tarpeen erottelusta perusteltuna, mikä selkeyttäisi lain soveltamista.

Uusimpaan lakiluonnokseen Invalidiliitto kuitenkin esitti elämänvaiheen rinnalle elämäntilanne-käsitettä, joka varmistaisi vammaispalveluiden myöntämisen vammaiselle henkilölle yksilöllinen tarve ja elämäntilanne huomioiden.

Invalidiliitto katsoo, että uusi lakiluonnos on askel parempaan suuntaan, kunhan Invalidiliiton esittämä muutos huomioidaan hallituksen esityksessä eduskunnalle. Nähtäväksi sitten jää, mihin muotoon lakiesitys taipuu ja miten hyvinvointialueet soveltavat lakia käytännössä. Invalidiliitto on painottanut resurssointia lain toimeenpanoon ja vahvan seurannan merkitystä sekä koulutusta, jota liittokin on järjestänyt webinaarien muodossa aivan alkuvuodesta. Muistutan lopuksi, että vammaispalvelulain soveltaminen on aina osa YK:n vammaissopimuksen toimeenpanoa vammaisten ihmisten itsenäisen elämän ja osallisuuden varmistamiseksi. ●



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

LMOITTAUTUMINEN JA KURSSIOHJELMAT
www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

KAIKILLE KIINNOSTUNEILLE

AJANKOHTAISTA VAMMAISPOLITIIKASSA

verkkokeskustelutilaisuuksiin ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Tilaisuuksissa käsitellään ajankohtaisia, vammaisten ihmisten arkeen liittyviä aiheita. Tavoitteena on lisätä vuoropuhelua jäsenistön ja muiden vammaispolitiikasta kiinnostuneiden tahojen kanssa.

16.10. klo 17–18: Hallituksen toimintaohjelma vaikeassa työmarkkina-asemassa olevien työllistämisen ja työelämän vastaanottavuuden edistämisestä.

11.11. klo 17–18.30: Miten uusi vammaispalvelulaki toimii hyvinvointialueilla?

Ilmoittautumiset paria päivää ennen tilaisuutta
www.invalidiliitto.fi/koulutuksia. Voit myös liittyä keskusteluun suoraan nettisivulla olevan linkin kautta.

PUOLESTA ASIOINTI TUTUKSI – SUOMI.FI -VALTUUDET

Aika: 21.10.2025 klo 17–18.30

Paikka: Teams

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten neuvojat ja kaikki asiasta kiinnostuneet.

Tavoite: Osaat neuvoa miten valtuutetaan toinen henkilö hoitamaan arjen asioita (sosiaali-, terveys- ja apteekkiasiat), jos henkilöllä itsellään ei ole tarvittavia digivalmiuksia (laitteita tai osaamista).

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 19.10. mennessä

VAMMAISNEUVOSTON JÄSENTEN VERKKOKOULUTUS

Aika: 22.10.–1.12.2025

Webinaarit: 27.10., 10.11., 17.11. ja 24.11.2025

Paikka: Howspace-verkkoalusta ja Teams

Kohderyhmä: Kunnallisten ja hyvinvointialueiden vammaisneuvostojen jäsenet

Tavoite: Perehtyä kunnan ja hyvinvointialueiden vammaisneuvostojen tehtäviin, rooliin, vaikutusmahdollisuuksiin ja yhteistyöhön.

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 1.10. mennessä

NUORTEN LIITTOVALTUUSTOEHDOKKAIDEN VAALIPANEELI

Aika: 28.10. klo 17.30–19.00

Paikka: Teams

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten äänioikeutetut 15–29 vuotiaat jäsenet

Tavoite: Tutustua nuorten äänestysalueen ehdokkaisiin ja heidän näkemyksiinsä.

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 27.10. mennessä

AJANKOHTAISTA YHDISTYSTOIMINNASSA

YHDISTYKSEN SÄÄNNÖT AJANTASALLE

Aika: 9.10.2025 klo 17–18.30

Paikka: Teams

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet

Tavoite: Saat valmiuksia yhdistyksen sääntöjen ajantasais-
tamiseen liiton sääntötyöryhmän laatiman
mallin avulla.

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 7.10. mennessä

TEKOÄLYN PERUSTEET YHDISTYKSILLE

Aika: 2.10.2025 klo 17–19

Paikka: Teams

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet ja muut aktiivit

Tavoite: Saat valmiuksia tekoälyn käyttöön yhdistyksen toi-
minnassa. HUOM! Koulutukselle jatkoa 4.11.

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 1.10. mennessä

TEKOÄLY YHDISTYKSEN VIESTINNÄSSÄ JA JÄSENHANKINNASSA

Aika: 4.11.2025 klo 17–19

Paikka: Teams

Kohderyhmä: Invalidiliiton jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet ja muut aktiivit

Tavoite: Saat valmiuksia tekoälyn käyttöön yhdistyksen
viestinnässä ja jäsenhankinnassa. HUOM!
Kannattaa käydä myös 2.10. koulutus!

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 2.11. mennessä

KOULUTUKSIIN ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

Ilmoittautuminen www.invalidiliitto.fi/koulutuksia

LISÄTIETOJA

koulutussuunnittelija Auli Tynkkyseltä,
auli.tynkkynen@invalidiliitto.fi, p. 040 778 8690.

Koulutukset toteutetaan Opintokeskus Siviksen tuella.





Hei, olen **Riitta Lehto** ja kokoon IT-lehteen yhdistyksistä tulevat tiedot. Voit soittaa

minulle puhelinaikana **ma klo 13–15** numeroon **044 7650 659**. Voit jättää myös soittopyyntösi tai lähettää sähköpostia osoitteeseen **it-lehti@invalidiliitto.fi**.

Seuraavan lehden (7/2025) aineistot 1.10. mennessä.

MYYDÄÄN

Perikunta myy katettua Skand GoMo-to 4.3 sähkömopoa. Ajettu vain 144 km, rekisteröity kahdelle hengelle 1.8.2022. Varustettu kaikilla saatavilla olleilla toiminnoilla mm. akun lämmitin, kaukolukitus, soitin ym. Lisäksi mukana on täysin käyttämättömät nastarenkaat. Hintapyyntö on 3350 euroa. Lisätiedot p. 050 5381 629.



YSTÄVÄPALSTA

Moi, haluan kirjeenvaihtoon

65–75-vuotiaiden rehellisten miesten kanssa. Asun läntisellä Uudellamaalla. Yhteydenotot p. 040 7031 125.

Moi, nimeni on Anita ja haluaisin

kirjoitella ja vaihtaa ajatuksia suomenruotsalaisten ja suomalaisten kanssa. Opiskelen ruotsia ja se on välttävää nyt, mutta haluaisin oppia lisää. Itse käytän pyörätuolia liikkumiseen ja olen sosiaalinen ja huumorintajuinen tyyppi. Olisi kiva saada sähköpostia osoitteeseen: elokuu.puisto55@elisanet.fi

Raul Ahlund, Aino Jumisko, Sinikka Mandell, Liisa Pukkinen

Vaasanseudun Invalidit - Vasanejdens Invalider ry

Jorma Vuorenoja, Pentti Ojala

Vammalan Invalidit ry



In memoriam

Risto Laine 3.2.1938 – 17.8.2025

Yhdistyksemme sai suruviestin kunniapuheenjohtajamme Risto Laineen poismenosta. Harjavallan Seudun Invalidien jäsenenä hän ehti olla yli 40 vuotta. Siitä ajasta hän toimi yhdistyksen varapuheenjohtajana seitsemän vuotta ja puheenjohtajana 16 vuotta. Kiitokseksi ansiokkaasta työstä yhdistyksen hyväksi hänelle myönnettiin kultainen ansioplaketti vuonna 2012 ja hänet kutsuttiin yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi vuonna 2013. Risto Lainetta oli helppo lähestyä, hän oli lämmin ja ystävällinen ihminen. Me kaikki olemme Ristolle kiittolaisia hänen tekemästään pitkäaikaisesta työstä yhdistyksessämme.

Riston muistoa kunnioittaen

Harjavallan Seudun Invalidit ry
Tellervo Mansikkamäki
puheenjohtaja

ONNEA

HYVINKÄÄ

80 Markku Helenius 6.10.

KOUVOLA

- 80** Maire Salo 19.10.
Sirkka-Liisa Hongisto 21.10.
75 Merja Kylänlahti 2.10.
Rauni Lopenen 14.10.
Orvokki Vyyryläinen 28.10.
70 Jukka Lemettilä 30.9.
Eero Hiltunen 2.10.
Anne Ampuja 12.10.
55 Kristiina Mäkinen 26.9.

KUOPIO

- 70** Tuula Väättäin 2.10.
Eeva-Liisa Tuomainen 9.10.
Tapani Hiekkamäki 16.10.
Tuomo Laitinen 29.10.
60 Pekka Hartikainen 29.10.

KUUSANKOSKI

- 80** Pirkko Salminen 5.10.

PORVOO

- 80** Oiva Riipi 11.9.
Juhani Järviluoma 28.9.

RAUMA

- 80** Pekka Sillanpää 12.10.
Juhani Löytönen 13.10.

VAASA

- 80** Markku Ala-Penttilä 16.10.
75 Taito Heittola 29.9.

KUOLLEET

Pirjo Agapov, Raimo Piipponen, Aune Pussinen, Samuli Walle

Joensuun Seudun Invalidit ry

Jukka Pääkkönen

Järvenpään Seudun Invalidit ry



**Lähetä aineistot
vuoden 2025 seitsemänteen
numeroon 1.10. mennessä.**



ETELÄ-SUOMI

ESPIN

ESPINin toimisto, puhelinneuvonta, jäsenasiat sekä lisätietoja tapahtumista ym. Anne Virtanen 0415480638, espinry.toimisto@gmail.com. **ÄIJÄkahvit** ma 6.10., ma 3.11. ja ma 1.12. klo 13.30, lisät. Jar-mo Nurmi 0400873877. **Lounastapaaminen** pe 7.11. ja pe 5.12. klo 12.30 paikat jäsentiedotteessa, lisät. ja ilm. pe 31.10. ja pe 28.11. mennessä, Tuovi Nykänen 0451314455, tuovi.nykanen@gmail.com. **Kirjapiiri etänä** klo 17 alkaen, ma 27.10. luetaan Miri Yü: Uenen asema ja ma 24.11. kirja ilmoitetaan myöhemmin, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen, 041 319 9877 (tekstiviestilä), ritva.viljanen64@gmail.com. **Luovan toiminnan syyskierros** joka toinen to klo 12–14, 9.10. ja 23.10. Lippulaivan kirjasto, 6.11. ja 20.11. Iso Omenan kirjasto, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen. **Joulukorttipaja** to 4.12., klo 12–15 Karaportissa, os. Karaportti 5, Espoo, lisät. ja ilm. Ritva Viljanen. **Asahi live-etänä** joka ma 1.9.–15.12., klo 13.00–13.45, lisät. ja ilm. ESPIN toimisto. **Tuolilattarit** joka to 4.9.–11.12. klo 16.50–18.00 Kuitinmäen koulu os. Kuitinkuja 4, Espoo, lisät. ja ilm. Kristina Bjugg 040 577 3398, kitti.bjugg@hotmail.fi. **Jäsenta-paamiset** Karaportissa ma 6.10., ma 3.11. ja ma 1.12. klo 17–19, os. Karaportti 5, Espoo lisät. ja ilm. ESPIN toimisto. **Syyskous ja puurojuhla** la 29.11. klo 14. Lisää tapahtumia ja tarkemmat tiedot tapahtumista jäsentiedotteessa. Jäsentiedote 4/2025 ilmestyi syyskuun aikana. Katso myös espin.fi.

HELSINGIN INVALIDIEN YHDISTYS

Yhteystiedot Toimiston osoite: Voudintie 6, 00600 Helsinki. Internet-sivut: www.hiy.fi. Toimisto auki ma, ti, to 9–16, ke 9–19 ja perjantaisin toimintakeskus on suljettu, palvelemme klo 9–15 vain puhelimitse puh. 09 7206 240, s-posti: toimisto@hiy.fi. Sähköposti muotoa etunimi.sukunimi@hiy.fi. Puheenjohtaja Kristiina Karhos puh.0504635732, s-posti: pj.hiy@hiy.fi, toiminnanjohtaja Pirjo Virtaintorppa, puh.09 7206 2415. **HIY:n ajankohtais-ta. Levydisco** ma 6.10. klo 17–19. Voudintie 6 Helsinki. Kaikkiin HIY:n ryhmiin on pakollinen ennakkoilmoittautuminen. **Voudintiellä kokoontuvat kerhot ja liikuntaryhmät: ASAHI** (myös etänä) ma 1.9.–8.12. klo 11–12. Kausimaksu HIY:n jä-

senille 41 €, muille 82 €. Ilm. toimisto@hiy.fi / 097206240. **Boccia** ti 2.9. alkaen klo 12–15. Yht. Paula Talpia 040 5143 395.

Tuolijooga ke 3.9.–10.12. klo 15–16 (myös etänä). Ilm. toimisto@hiy.fi / 097206240.

Tuolijumppa. To 4.9.–11.12. klo 11.45–12.45. Ei ilmoittautumisia tai sitoutumista, maksuton ryhmä. **Canasta** ke 2.9. alkaen klo 12–19. Yht. Seija Suominen 040 744 3209. **Kaiken kerho** Teams-ohjelmalla. Tapaamiset kuukauden 1. perjantaina klo 18–20. Yht. Heikki Aulio heikki.aulio@gmail.com. **Kädentaidoista lautapeleihin -kerho**. Tapaamiset joka toinen ti klo 15.15–17.30 (parittomat viikot 9.9.–16.12.). Maksuton ryhmä. Ilm. toimisto@hiy.fi tai puh. 09 720 6240. **Torstaikerho** to 4.9.–11.12. klo 12.45–14.15. Lisätiedot: toimisto@hiy.fi / 09 720 6240. **Hyväikäiset vammaiset naiset**, maksuton vertaistukiryhmä, ke klo 17.30–19 (joka toinen keskiviikko 10.9.–10.12.). Ilm. toimisto@ru-settiri.fi / Riitta Jolanki p. 040 5147526.

UUSI! Yhteislauluiltoapäivä kuukauden ensimmäinen tiistai 9.9. alkaen klo 15–16.30. Eryistä osaamista tai valmistautumista ei tarvita. Ei ilmoittautumisia tai sitoutumista. **Mualla kokoontuvat liikuntaryhmät: Lasten ja nuorten sulkapallokerho** (10–22 v). La 6.9.–20.12. (tuntia ei ole 04.10., 25.10., 15.11., 06.12., 13.12.) klo 10–12 Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Ilm: Anja Kima, anja.kima@welho.com / 041 440 5315. Ryhmä on maksuton. **Vammaissulkapallo**. La 6.9.–20.12. (tuntia ei ole 04.10., 25.10., 15.11., 06.12., 13.12.) klo 10–12 Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10. Yht. Anja Kima, anja.kima@welho.com / 041 440 5315. Kausimaksu HIY:n jäsenille 30 € ja muille 60 €. **Istumalentopallo**. Silta-kyläntie 7–9, to 4.9.–11.12. klo 18–20. Ilm: hiyhelsinki.nimenhuuto.com. **Kuntosali** to 4.9.–11.12. klo 18–20 Nordenskiöldinkatu 18 B. Ilm. toimisto@hiy.fi / 097206240. **Pyörätuolikoripallo** to 4.9.–11.12. klo 18–20 (Nordenskiöldinkatu 18 B), yht: Jar-mo Leppänen jarmo.leppanen@live.com / 040 838 9479. **Pyörätuolirugby** ke 3.9.–10.12. klo 18.30–20.30 (Nordenskiöldinkatu 18 B). Yht. Anna Pasanen pasanenanna@gmail.com / 0400648620. **Pyörätuolisalibandy** (Nordenskiöldinkatu 18 B) ma 1.9.–8.12. klo 19–20.30. kausimaksu HIY:n jäsenille 41 €, muille 82 €. Olli Palonen, opalonen@gmail.com / 0407187577. Istumalentopallo, lasten ja nuorten sulka-pallokerho, tuolijumppa ja tuolijooga järjestetään yhteistyössä Helsingin kau-

pungin liikuntapalvelujen kanssa. Lisätietoja www.hiy.fi.

HYVINKÄÄN INVALIDIT

Yhdistyksen 70 vuotisjuhla la 11.10. klo 12_30-n.15:30, Kipinä-talo, Kenkätehtaankatu 1. Vieraat voivat saapua klo 12 alk. Alueella rakennustöitä, toivotaan saapumaan kimpakyydein tai takseilla. Ilm. 30.9. menn. sihteeri.hyvinka@gmail.com tai p. 040 545 7416 /Kirsi. Lasse Hoikka & Souvarit -70 v juhlaconsertti YHDESSÄ MATKATAAN su 1.11. klo 19–21, Hyvinkää sali. Hinta 35 €/jäsen, avustaja maksuton. Ilm. jasensihteeri.hyvinka@gmail.com tai p. 046 6446 121 ja maksu FI 14 4260 1220 0665 39, viite 1119 viim. 16.10. **Apuvälinemessut** pe 7.11., Tampere. Lisätietoa myöhemmin. **Asahi** ma klo 15–16, palvelukoti Lepovilla, Torikatu 10. Vuoro 24.11. asti. **Boccia** la klo 10–12, Hyria B-talo, Kauppalankatu 18, Hyvinkää. **Sisäcurling** alkaa 18.10. klo 10–12, Hyria B-talo, Kauppalankatu 18, Hyvinkää. **Kuntosali** palvelukoti Lepovilla, ti klo 14–15 ja pe klo 16–18, Torikatu 10. **Kuntosali** palvelukoti Mäntykoto, ti klo 15–17 ja to klo 17:30–19, Sähkökatu 28. **Harvinaisia sairauksia sairastavien henkilöiden vertaistukiryhmä** ma 13.10. ja 10.11. klo 15–17, Onnensilta, käyntios. Värttinäpolku A7, Hyvinkää. Tee-ma Minä vammaisena, alustus aiheeseen. Yhteyshlö Sanna-Kaisa harvinaiset.hyvinka@gmail.com. **Jouluvalmisteluja-ryhmä** joka ke klo 16:30–18:30, Onnensilta. **Kässäkerho** to klo 13–15:30, Onnensilta. **Senioribio** ke 1.10., Biorex. Elokuva ja tarkka aika selviävät myöh. Seuraa ilmoittelua. **Keilaus** 3.10. klo 13–14, Nurmijärvi. Ilm. 1.10. menn. jasensihteeri.hyvinka@gmail.com tai p. 046 6446 121. **Sanois kun osais – lempeää rohkaisua suuliseen ja kirjalliseen ilmaisuun** ma 20.10. klo 17–18:30, Onnensilta. Kouluttajana MTi, freelancer toimittajan Pirkko Kilpeläinen, Ota mukaan rakas kuva tai esine. Lisätietoja Aamupostin Yhdistykset-palsta, www.hyvinka.fi, Facebook, Instagram, p. 046 6446 121/Kirsi.

JÄRVENPÄÄN SEUDUN INVALIDIT

Jäseniltoapäivä ti 21.10. klo 15–17, **He-li Vähäsilta Silverclothing Oy:stä** esittelee helposti puettavia syys- ja talvivaatteita. **Syyskokous** ti 18.11. klo 15–17. Em. tapahtumat ovat Järvenpäässä Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, tilana Luokka, käynti sisäpihan kautta, ovi C. Kummassakin tilaisuudessa kahvitarjoi-



lu. **Pikkujoulu** ti 9.12. klo 16–18 (tarkentuu nro 7 IT:ssä). **Boccia** tiistaisin 28.10., 25.11. ja 16.12. **Huom! muuttunut aika** klo 13–14.30. Järvenpään ev.lut.seurakunnan liikuntahalli, Kirkkotie 1 C. Lisät. Markku p. 040 968 9449. Kuuden järjestön yhteistyönä: **Asahi** jatkuu ma 6.10.–1.12.klo 16.30–17.30 Monio, Kartanosali, Pataljoonantie 6 C TUUSULA. Ilm. Tuusulanjärven Reuma ry:n kotisivujen kautta (liikuntaryhmät), siellä olevasta linkistä, vahvistusviestissä tulee ryhmän tiedot maksuohjeineen tai Heidi Vatka p. 050 384 1063, 25 €, eräp.3.10. Voit kysyä Sailalta tai jarvenpaan.invalidit@gmail.com, ovatko **Tuolijooga** ke klo 16.45–17.45 ja **Tuolitanssi** to klo 16.15–17 alkaneet syyskuun 1. viikolla Tuusulan Martta Augustakodissa. **Mindfulness** = tietoinen läsnäolo, harjoitukset tehdään istuen, **tiistaisin** 21.10.–4.11. klo 17–18.30 Martta Augusta-koti, sali, Kievarinkaari 1, TUUSULA. Ilm viim. 14.10 ja muuten. samalla tavalla kuin Asahiin kts. edellä, 15 €. Tapahtumatiedot Keski-Uusimaa-lehden järjestöpalsta, js-inva.fi, Facebook, p. 050 434 9166/Saila.

LOHJAN SEUDUN INVALIDIT

Sääntömääräinen syyskokous ke 29.10. klo 17. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Lounasravintola Oiva, Tehdaskatu 22 Lohja. Kahvitarjoilu klo 16.30. Tervetuloa! Hallitus. Yhdistyksen toiminnasta ilmoitetaan paikallislehtien järjestöpalstoilla sekä kotisivuillamme sites.google.com/site/lohjainva/

RIIHIMÄEN SEUDUN INVALIDIT

Kutsumme jäsenistömme **Sääntömääräiseen Syyskokoukseen** 8.11.2025 klo 16.30. Kokouspaikka on Inkilänhovi, Kalevankatu 18-20, Riihimäki. Kokouksen jälkeen **pikkujoulu** n. klo 18 alkaen.

VANTAAN INVALIDIT

Kotisivut osoitteessa www.vantaaninvalidit.fi. **Askartelu** torstaisin klo 12–14. **ATK-kerho** kokoontuu 13.10. ja 10.11. maanantaina klo 17–20 Markkulassa, omat tietokoneet ja älypuhelimet mukaan! **Hengellinen piiri** ke 29.10 ja ke 26.11 klo 13–14.30 Markkulassa. **Istumalentopallo & sisäboccia** tiistaisin klo 18.00–19.30 Kuusikon koululla. **Jäsenilta** 15.10. Länsi-Vantaan kerho järjestää & 19.11. ATK-kerho järjestää Tervetuloa! **Keskiviikkokerho** 8.10. klo 12–14, pelataan Bingoa ja 22.10. pelataan Skip-Boa,

Tervetuloa! **Naistenpiirin Joulukranssi** jouluaskarteluihin ilmoittautuminen viime pe 14.11. Minnalle. **Länsi-Vantaan kerho**, maanantaina 13.10. klo 14–16, Myyrmäkitalossa, tapahtumahuone, 2 krs. (kirjaston talo) klo 14–16, vaihdetaan kuulumisia! **Sisäboccia** To 9.9. klo 18 ETSIMME UUTTA VETÄJÄÄ, olisitko kiinnostunut? **Tuolijumppa** keskiviikkoisin 8.10. klo 14–15, 22.10. klo 14:00–15:00 ja 29.10. klo 14:30–15:30. **Rosen Hoidot** 27.10. jäsenille maksuton. Ilmoittautuminen toimistoon sähköpostilla tai puhelimitse. Kiputiloihin ja jännityksiin Rosen -metodia käyttäen.

SISÄ-SUOMI

AKAAN SEUDUN INVALIDIT

Kerhotoiminta Kysy jo alkaneiden kerhojen: **seurakunta-miesten-käsityökerhon ja Resiinan kuntosalin** aikatauluista Tuulalta 0400-481937 tai Karilta 0400-621884. **Aktiveiteettaja** Sampolassa joka toinen perjantai, alkaen 12.9.2025 klo 11.00–15.00 **tuolijumppa, lattiacurling, boccia** ja kahvittelua. **Liittovaltuusto ehdokas Aila Seppälä** Valkeakosken Invalideista tulee esittelytymään 02.10.2025 klo 15.00–17.00 HUOM! paikkana SPR Toijalan osaston, toimitila SYKE, Valtatie 9 Akaa. **Syysmyyjäiset** 5.12.2025 klo 10.00–14.00. HUOM! paikkana SPR Toijalan osaston, toimitila SYKE, Valtatie 9 Akaa. **Syyskokous** 5.11.2025 klo 17.00. HUOM! paikkana SPR Toijalan osaston, toimitila SYKE, Valtatie 9 Akaa. **Jäsenistön rupatteluhetki** 8.12.2025, klo 14.00–16.00, jutustelua ja kahvittelua sekä muuta kivaa toimintaa. HUOM! paikkana SPR Toijalan osaston, toimitila SYKE, Valtatie 9 Akaa. **Pikkujoulu** Urjalan Pentinkulmalla 12.12.2025. **Teatteriesitys** ANSA 21.02.2026 Toijalan Sampolassa.

KANGASALAN INVALIDIT

Boccia Asarilla joka tiistai klo 12–15. **Jumppa** maanantaisin Malm-areenalla klo 12–13, koulujen syyslomalla maanantaina 13.10 ei ole jumppaa. **Keilailu** perjantaina 3.10, Kaupin keilahallilla klo 11–12. **Uinti** Kangasalan uimahalli Kuohussa jäsenhintaan aikuiselta 3 €/vuoro ja lapset 0–16 vuotta 1 €/vuoro. Jäsenhinnan saa näyttämällä kassalla voimassa olevaa yhdistyksen jäsenkorttia. **Vammaisjärjestöjen yhteinen pikkujoulu** Pirtillä 5.12. klo 17.00. Puheenjohtaja Timo Kokki, puh.

045 138 0377, varapuheenjohtaja Tapani Lähteenmäki, p. 050 313 8003. Yhdistyksen sähköposti: info@kangasalaninvalidit.fi

JYVÄSKYLÄN SEUDUN INVALIDIT

Toimiston osoite Kilpisenkatu 6 (Fysios Mehiläisen tilat) p. 0505759068. Toimiston aukiolo vain sovittaessa. Sposti jklinvat@gmail.com kotisivut jklinvat.yhdistysavain.fi Jäsenetuina yhdistyksen Jysi tiedote 2x/v, valtakunnallinen IT-lehti 8x/v, vertaistukea sekä hyviä etuja tapahtumista. **Muistoja menneiltä vuosikymmeniltä**, ke 1.10. klo 15 Metsäranta, Metsärannantie 56. Alustajana Allan Pynnönen. Tilaisuudessa tarjotaan kahvit ja pientä purtavaa. Ilmoittautuminen Tarjalle p. 050 5720707 viimeistään 24.9.2025. Jyväskylän Seudun Invalidit ry:n **80-vuotisjuhla** 11.10. 2025 Äijäparkissa, Saksalantie 25, 41310 Leppävesi. Juhlan ohjelmaan kuuluu juhlapuheita, ruokailua, musiikkia. **Jyväskylän Seudun Invalidit ry:n historiaa**, ke 5.11. klo 16, Alustajana Anja Sukanen, paikka varmistuu myöhemmin. Jyväskylän Seudun Invalidit ry:n **sääntömääräinen syyskokous, to 13.11.2025**. Klo 17 alkaen Matara-salissa (Matarankatu 6, 2.krs). Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä. Etäyhteydellä osallistujat ilmoittautuvat vaapaamuotoisella viestillä ti 11.11.2025 mennessä sähköpostitse osoitteeseen jklinvat@gmail.com, etäyhteydellä osallistujilla on puhe- ja läsnäolo-oikeus, mutta ei teknisistä syistä äänestysmahdollisuutta. Valtakirjalla äänestäminen on kokouksessa sallittu. Valtakirjalla valtuutettu voi äänestää enintään kolmella valtakirjalla jäsenten puolesta. Vain jäsenmaksun suorittaneilla jäsenillä on oikeus äänestää. **Ilma-aseammuntaa Tikka-hallissa**, Kirkkokatu 1, Tikkakoski. torstai 20.11. klo 16.30. Hinta jäseniltä 5 € ja muut 10 €. Ilmoittaudu Tarjalle p. 050 572 0707 Maksu 20.11.2025, tilille FI77 5290 0220 0162 30, Saaja: Jyväskylän seudun invalidit ry, maksun viestikodetaan ammunta ja nimesi. **Joulukahvit**, ke 3.12. klo 16. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. **JY-SI:n kahviklubin loppusyksyn** kahvitelupaikoista sovitaan ensimmäisessä koontumisessa ja toivomuksia saa esittää! **Syksen JYSI-tiedote** on jo ilmestynyt, joka on samalla Jyväskylän Seudun Invalidit ry:n juhlanumero sisältäen yhdistyksemme juhlakutsun. **Seuraa** Jyväskylän Seudun Invalidit ry:n sosiaalisen median



kanavia, kanavissa ilmoitetaan tulevis-
ta tapahtumista. Kiva kun olet mukana! Fb:
Jyväskylän Seudun Invalidit ry ja Instag: jy-
si 1945.

LOUNAIS-SUOMI

EURAN SEUDUN INVALIDIT

Sääntömääräinen syyskokous ma
10.11. klo 13. Molemmissa paikkana Ant-
tilantien Tupa ja paketti arvontaan. **Ve-
sijumppa** Urheilutalolla jatkuu torstai-
sin klo 12.00–12.30. Muut kerhot jatkuvat
Anttilantien Tuvalla entisiin ajoin. Tiistaisin
boccia klo 12.00 ja **skipbo korttipeli** klo
14.00. Torstaisin **seiska korttipeli** s klo
12.00. Erjan vetämän **toimintaryhmän**
aikataulu on ilmoitustaululla. Tiedustelut
Ollilta p. 050 439 1666.

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT

Yhdistyksen toimisto, Yhteisötila, Sata-
kunnantie 110, Harjavalta. Puheenjohta-
ja Tellervo Mansikkamäki p. 040 5113280,
sihteeri Anneli Mannelin-Pelkonen p.
040 8354120. **Pelikerho** parillisena ma
klo 12–16 toimistolla. **Kerho** kk:n pariton
ma klo 15 koulukeskuksessa, ruokasa-
lin viereisessä kabinetissa, Myllykatu 3 A,
Harjavalta. **Askartelukerho** tiistaisin toi-
mistolla klo 12–15, **Bocciaa** pelataan Vin-
naressa tiistaisin klo 13.30–15.30. **Vesi-
jumppaa** Hopeakeitaassa Fysio SimMar
ke klo 10, hinta 6 €/krt. Mukaan mahtuu
10 henkilöä. **Kerho** 6.10. klo 15 koulukes-
kuksessa, ruokasalin viereisessä kabine-
tissa, Myllykatu 3 A, Harjavalta. Diako-
nissa Tiina Virta kertoo diakoniatyöstä.
**Kultalampi 11.10. klo 13 Rauman teat-
terissa**. Kuljetus Kokemäki klo 11.00 ja
klo 11.30 Harjavalta, ajetaan Merstolan
Kautta. **Kerho** 20.10. klo 15 koulukeskuk-
sessa. Laila Seppä luennoi ikääntyneiden
ravitsemuksesta. **Syyskokous** 3.11. klo
15 koulukeskuksessa, Myllykatu 3, Harja-
valta. Esillä sääntöjen määräämät asiat,
kuten toimielinten valinnat, toimintasuun-
nitelma ja talousarvio vuodelle 2026. Kah-
vitus klo 14.30 alkaen. **Apuvälinemessut**
**Tampereen messu- ja urheilukeskuk-
sessa** 6.-8.11. Kiinnostuneet ottakaa yh-
teyttä toimistoon, puh. 0440 877 020.
**8.10. Hyvinvointia ja hyvää unta kos-
keva tilaisuus** klo 14.30 Ravintola Haku-
nimäki. Järjestäjänä Riedeck. Sitovat il-
moittautumiset 29.9. mennessä Telle p.
040 5113280. Max 30 hlöä. Kimppakyydit.

Toinen tilaisuus järjestetään tarvittaessa.
Katso lisätietoja yhdistyksen kotisivuilta
<https://www.hsinv.fi> ja Sydän-Satakun-
nan seuratoimintapalstalta. Hyvää syksyä!

NOORMARKUN SEUDUN INVALIDIT

16.9. srk talo. Aloitetaan 16.00 kahvilla ja
16.30 alkaa ohjelma. **Huomaa aika**, ker-
ho aika on muutettu. 7.10. srk. ohjelma ym.
18.10 srk. **Syyskokous** 16.00 kahvi, ko-
kous alkaa klo 16.30 27.–28.10. **Laivaris-
teily Viking Line**, iltalähtö. Iltapäiväker-
hossa lisää tietoa.

PORIN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto on avoinna joka kuukauden en-
simmäinen tiistai klo 11–13, Pohjoispuisto
1, Pori, puh. 02 6334 024. Sähköposti yh-
teys toimii koko ajan [info@porinseudu-
ninvalidit.fi](mailto:info@porinseudu-
ninvalidit.fi). **Vesivoimistelu** jatkuu to 4.9.
klo 12 alkaen Diakon, Metsämiehenka-
tu 2. (16 kertaa). **Fyysinki** alkaa 9.9. klo
13.00, Mikonkatu 5, Pori (7 kertaa). **Syys-
kauden jäsenpäivät** ovat 29.9., 13.10 ja
27.10., kaikki klo 13.00. **80-vuotisjuhla**
on 15.11.25 klo 12–16. **Sääntömääräinen**
syyskokous on 24.11.25 klo 13.00. **Tort-
tukahvit** juodaan toimistolla 15.12.25 klo
13.00. Jos ilmenee kysyttävää, minuun voi
olla yhteydessä puh. 040 7569 877. Lisä-
tietoa voi saada myös osoitteesta porin-
seuduninvalidit.yhdistysavain.fi.

RAUMAN INVALIDIT

Toimisto suljettu. Jäsenasiat p.
02-824 1631 arkisin klo 10–15. **Vammais-
ten kirkkopyhä** su 28.9. klo 10 Rauman
Pyhän Ristin kirkossa, jonka jälkeen kahvi-
tilaisuus seurakuntatalossa. **Sääntömää-
räinen syyskokous** to 30.10. klo 16.30
Kaunisjärven hyvinvointikeskuksen juhla-
salissa. Käsitellään sääntöjen 6§ syysko-
koukselle määräämät asiat. Kahvitarjoilu.
Invan mimmit 13.10. ja 27.10. klo 13–15
toimistolla os. Aittakarinkatu 1. **Miesten**
Äijäpiiri ke klo 10–12 mökillä. Liikunta:
Keilaus ma 6.10. ja 20.10. klo 13–14 keila-
hallilla. **Kuntosali** to klo 11.30–12.30 Fy-
sio-Rauma, os. Pakkahuoneenkatu 4, Pot-
kurin kattotasanne. Omavastuu hinta 3 €/
kerta. **Bocciaharjoituksista** lisät. Marko
Ylikleemola p. 045-126 5974. Toiminnos-
ta lisää Raumalaisen Kokoukset -palstalla
sekä blogissa [https://raumaninvalidit.blog-
spot.com/](https://raumaninvalidit.blog-
spot.com/)

RAISION SEUDUN INVALIDIT

Syyskausi alkanut. **Kerhomme Hulve-
lassa** on joka kuukauden toinen maanan-
tai klo 15.30 ja neljäs maanantai SRK-ta-
lolla klo 13. Kerhoissa pelataan bingoa, on
arpajaiset ja ilmainen kahvi, asiantuntija-
luentoja, omaa ohjelmaa ja yhteislauluja.
Torstaisin on Hulvelassa **avoin kuntosal**
vuorolla 9–10. Iso-Tokkilassa perjantaisin
käsityö- ja pulinakerho klo 14–17 **Pöy-
tätacurlingia** pelataan klo 15–16.

SALON INVALIDIT

Kesäkauden päättäjaiset lauantaina
4.10.2025 klo 12–16 Leirirannassa. Pela-
taan ulkopelejä, saunotaan ja uidaan. Tar-
jolla hodareita, kahvia/teetä/mehua ja
kahvileipää. **Kerhot** tiistaisin klo 15.30–
18 ajalla 7.10.2025–21.4.2026 Piritassa
Kauppiaankatu 4, Salo. Kerhossa pelataan
pelejä, tuolijumppaa, vierailijoita. Tarjoilu
kahvi ja kahvileipä. Tiistaina 7.10 kerhos-
sa vieraana **Avustajakeskuksesta Moni-
ka Nurmi**. Tiistaina 14.10. **Kaija Salmela**
kertoo vammaispalvelusta. Salon Ur-
heilutalossa keskiviikkoisin klo 11–13 pe-
lataan **curlingia ja bocciaa**. **Kuntosali**
perjantaisin klo 13–14 Ylhäistentie 1, Sa-
lo. Tarkemmat tiedot yhdistyksen tapah-
tumista Salonjokilaakso lehdestä ja yhdis-
tyksen nettisivulta [www.saloninvaliditry.
yhdistysavain.fi](http://www.saloninvaliditry.
yhdistysavain.fi)

TURUN SEUDUN INVALIDIT

Asesepänkatu 1, 20810 TURKU, p.
044 985 9085. 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. **Sääntömää-
räinen syyskokous** 27.11. klo 17.00 Lou-
natuulet Yhteisötila ry Lätien Pitkäka-
tu 33 Turku. Hyväksytään talousarvio ja
toimintasuunnitelma vuodelle 2026. Va-
litaan varapuheenjohtaja (2026–2027) ja
hallituksen jäsenet kaudeksi 2026. **Kuu-
siston Lomakeskuksen** hallinnoimassa
ravintolassa on mahdollista järjestää eri-
laisia juhlia ja tapahtumia. **Isänpäivä buf-
fetlounas** ravintolassa 9.11.2025. Tiedus-
telut ja ilmoittautumiset Sanna Karonen
puh: 050 330 4578. **Asuntolatilaa voi**
vuokrata yksityiskäyttöön viikonloppui-
sin, vaikkapa järjestämällä omat pikkujou-
lujuhlat. Lisäksi asuntolasta voi vuokrata
huoneita viikonlopuksi tai pidemmäksi-
kin aikaa. Asuntolassa on 13 kpl kahden
hengen ja viisi (5) kolmen hengen huonet-
ta, sekä yhteiset oleskelutilat. Asuntola-



tiloja on myös mahdollista vuokrata juhla-kokous- ja tai kurssipaikaksi. Tilat ovat esteettömiä. Tiedustelut Sanna Karonen puh: 050 330 4578 tai info@kuusistonlomakeskus.fi. **Lomakodilla on vapaita mökkejä vuokarattavissa** tulevaisu- kesäksi. Lomakodin mökki-, asuntovu- nu ja laituripaikkatiedustelut Pentti Po- rema 0400 787 180 tai pentti.porema@gmail.com. **Kirjallisuuspiiri** kokoontuu kerran kuukaudessa. Seuraava kokoon- tuminen ma 13.10 klo 18.00. Kirjana Joel Haahtelan: Hengittämisen taito. Kokoon- tumisajat löytyvät myös yhdistyksen ko- tisivuilta. Tiedustelut Sirpa Kumlander puh: 050 592 8360 tai sirpa.kumlander@outlook.com. **Vapaita asuntovaunu- ja venepaikkoja** voi tiedustella Vuok- raamme toimitilojemme yhteydessä ole- vaa **kokous- ja saunatilaa**. Jäsenille 30 %:n alennus. Tiedustelut toimistolta puh: 044 985 9085 ti ja ke klo 9–14 tai toimisto@turunseuduninvalidit.fi. Kaikki ta- pahtumat, myös yhdistyksen kotisivuilla, www.turunseuduninvalidit.fi.

ULVILAN SEUDUN INVALIDIT

Pj. Ari: 044 3044 543, ari.t.lehtinen@gmail.com. Siht. Laura: 044 5200 281, usi.ry.sihiteeri@gmail.com. **Hallituksen kokous** pe 26.9. ja 24.10. klo 15. **Vertais- kahvila** ma 29.9. sekä 13.–27.10. klo 11. **Elokuva** ke 1.10. klo 11. **Boccia ja mölk- ky**: ke klo 17 ja su klo 12, Kaskelotti. **Tee- malauantai ja lounas**, la 27.9. ja 25.10. klo 11. Ellei muuta mainita, kokoonnumme Ulvilan Olohuoneessa, Friitalantie 18.

VAKKA-SUOMEN INVALIDIT

Toimisto Merimiehenkatu 4 23500 Uu- sikaupunki, p. 044 5385 346. **Sääntö- määräinen syyskokous** 15.10 klo 17.00 osoitteessa Sorvakkokoti Sairaalakatu 12 Uusikaupunki. Vietämme **pikkujoulua** ruokailun merkeissä 19.11. Paikka ilmoite- taan myöhemmin vahvistuksen saatua- me. Toimistolla on myytävänä adresseja onnittelukortteja ja pinssejä.

KAAKKOIS-SUOMI

IMATRAN INVALIDIT

Keilaus ma 13.10. ja 27.10. klo 14–15 Imatran Keilahallilla. **Naisten kerho** ke 8.10. klo 13–15. **Karaoke/yhteislaulua** su 12.10. klo 14. **Miesten kerho** ti 14.10. klo 13–15. **Peli-iltapäivä** ke 22.10. klo 14–

16. Tapahtumat järjestetään Kesäkotia Ha- kalassa, Hakalantie 10.

KOUVOLAN SEUDUN INVALIDIT

Syyskauden ohjelma: Valojuhla In- vamajalla tiistaina 28.10., **Syyskokous** Tuulensuojassa tiistaina 25.11. ja **pikku- joulut** joulukuussa. Tarkemmat aikatau- lut ilmoitetaan myöhemmin seuraavassa IT-lehdessä sekä Keskiviikkolehden, jär- jestöpalstalla. **Toimisto** on avoinna, kuu- kauden ensimmäinen- ja neljäs tiistai klo 9–12. Muina aikoina sopimuksen mukaan. Toimiston p. nro. 040 182 2448. Seuraa ajankohtaisia tapahtumia yhdistyksen ko- tisivuilla osoitteesta: <https://ksiry.net>, Kouvola- sanomien, Keskiviikko lehden jär- jestöpalstalta sekä Facebookista. **Syys- kauden liikuntavuorot: Boccia** ma klo 10.00–11.00, Lehdon nuorisotalo, Ma- dekuja 1. **Kuntosalivuoro** to klo 16.00–17.00, Kouvola- Lyseon lukion kuntosali, Palomäenkatu 33. Kuntosalivuoroa ei ole yo- kirjoitusten aikana. **Lentopallo** pe klo 16.00–17.00 Kaunisnurmen koulun liikun- tasali, Pajaraitti 10.

ITÄ-SUOMI

IISALMEN INVALIDIT

Invatalo, Joukolankatu 6, 74120 Iisal- mi, puh. 0440 824 455. Puheenjohtaja Ei- la Koistinen p. 044 0817 350. s-posti: pu- heenjohtaja@iisalmeninvalidit.fi. Toimisto auki ma-ke klo 10–12. s-posti: toimis- to@iisalmeninvalidit.fi, kotisivut www.iisalmeninvalidit.fi. **Keilavuoro** joka tor- stai klo 13–14 Keilahallilla (Untamonk. 8). **Vesivoimistelu** joka maanantai klo 14–15–14.45 Iisalmen Saukko-uimahallissa (Joukolank. 15). **Suosittu lauluilla** joka torstai klo 17–18.30 Invatalolla (Joukolank. 6). Vetäjinä Pekka Ryhänen ja Kaarina Var- tiainen. Aurinkokellossa (Auringonkehrä 10) maksuton **omatoiminen kuntosali** ti klo 15.30–16.30 ja to klo 10–11. Tehdään käsin -kerho joka toinen maanantai klo 14–16.30 Invatalolla. **Jäsenilta** ma 6.10. In- vatalolla klo 17–18.30. Kahvit klo 16.30 alk. Vieraana Kaarina Vartiainen ja aihee- na "Terveystien perusasioiden äärellä." Ter- vetuloa liikkumaan, laulamaan, tekemään käsitöitä ja tapaamaan uusia sekä vanho- ja ystäviä! Seuraa ilmoituksia Iisalmen Sa- nomien järjestöpalstalta, Facebookista ja kotisivuilla.

JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT

Joensuu Seudun Invalidit ry, Koulukatu 24 B 23, 80100 Joensuu p. 0400 123 156 (puhelinpäivystys ma-pe klo 10–16). Ta- paamisen voit sopia puhelimitse. s-pos- ti: joeninva@gmail.com. www.joeninva.fi. Neuvontapisteessä palvelevat yhdistyksen kokeneet vapaaehtoiset. Voit kysyä neu- vaa vammaisuuteen liittyvissä asioissa, esim. vammaispalvelujen hakemiseen, ha- kemusten täyttämiseen ja avustamista oi- kaisupyyntöjen tekemiseen. Soita tai lähe- tä s-postia toimistollemme ja varaa aika asiasi käsittelyyn. Jos haluat merkkipäivä- si IT-lehteen, ilmoita siitä 3 kk ennen Jaa- na Tolvaselle p. 0445226677 tai joenin- va@gmail.com. Muussa tapauksessa sitä ei ilmoiteta. **Peli-illat Kuntokeitaalla** jo- ka kk:n 1. ke klo 16–18! Seuraava kokoon- tuminen Kuntokeitaalla ke 1.10. klo 16–18 (boccia/keilaus). Omavastuu 5 €/kerta. **Kontakti-ryhmä** kokoontuu joka kk:n 2. to klo 17–20 Vessel-keskuksessa, Kouluka- tu 24 B 23, Joensuu. Seuraava kokoon- tuminen on to 9.10. klo 17–20. Iiris Karvinen p. 0400 649 677, iiris_karvinen@hotmail.com. Mauri Pietilä p. 050 359 7713, pieti- lamauri@gmail.com. **Kirjoittaja- ja kult- tuuriipiiri** kokoontuu seuraavan kerran ke 15.10. Vessel-keskuksessa, Kouluka- tu 24 B 23, Joensuu. Ohjaajana Paula-He- lena Moller, p. 044 0511 111. **Tuolijump- pa** ti 30.9, 7.10, 14.10, 21.10 ja 28.10 klo 13.30–14.30, Koulukatu 24 B 23. Liikunta- ja kelausvuorot jatkuvat Joensuu Areenal- la tiistaisin klo 10–12, Torstaisin klo 13–15. Vuorot ovat ilmaisia, kävijöillä pitää olla jo- ko EU:n vammaisliikuntakortti tai Joen- suun kaupungin vammaisliikuntakortti.

KUOPION INVALIDIT

Suokadun toimintakeskuksen liikunta- vuorot; ti **vesijumppa** klo 16–17, ke **tuo- lijumppa** 10.15–11.30, to **kuntosali** 16–17 ja pe 15–16.30. **Keilaus** keilakukossa; perjantaisin 26.9, 10.10. ja 3.11. klo 11–13. Hinta 5 €/kerta. Pääkirjastolla to 30.10. klo 17 **kirjailijavieraana Riikka Leino- nen**. Hän on toinen tietokirjallisuuden Fin- landia-palkinnon voittaneen Suuri valhe vammaisuudesta kirjan kirjoittajista. Haas- tattelijana toimii **Sami Kumpulainen**. **Kysely yhdenvertaisuuden toteutta- misesta** on avattu yhdistyksen nettisivuil- le. Käythän vastaamassa. Ajankohtaiset tiedot löydät yhdistyksen nettisivuilla. Toi- miston työntekijän Sirpa Jouhkimon ta- voit puh. 044 0378 451 & sähköpostista toimisto@kuopioninvalidit.fi.



MIKKELIN SEUDUN INVALIDIT

Toimisto avoinna klo 9-14, Ristimäenkatu 18 / 50100 Mikkeli, puh. 0400849224. Sähköposti: mikkelin.seudun.invalidit.ry@gmail.com. **Yhdistyksen esteetön Lahdenpohja:** Päärakennusta ja majoitustiloja voi vuokrata esim. syksyn juhliin, kokouksiin, saunailtoihin yms. **Yhdistyksen 80-vuotisjuhla pidetään 4.10.2025** Mikkelin seurakuntatalolla klo 13 alkaen. Jäsenistö ja yhteistyökumppanit kutsutaan juhlimaan yhdistyksen pitkää ikää! Lisätietoja vpj. Sari Pesonen puh. 050 5526031. **Ammunta** alkaa syksyllä, tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. Launialan koululla on vammaissulkapalloa perjantaisin klo 16.30-18, lisätietoja Seppo Sariola puh. 050 3600046. Ilmoitathan, jos yhteystiedoissasi tapahtuu muutoksia (sähköposti, postiosoite, puhelinnumero). Seuratkaa ilmoittelua yhdistyksen koti- ja Facebook-sivuilta. Tervetuloa mukaan toimintaan!

PIEKSÄMÄEN INVALIDIT

Yhdistyksen yht. pj. Sari Sorvali p. 040 730 0900, sari.sorvali65@gmail.com. **Naisten kerho** kokoontuminen syksyllä joka kk:n 1. ma klo 15 Toimintakeskus Neuvokkaassa, Tasakatu 4-6, 3krs. Seuraava kerta 2.10. Lisätietoja naisvas- taavalta Tuulikki Elialta puh. 0400 175 624, sp: tuulateeteri@gmail.com. **Ohjattu kuntosaliryhmä** kokoontuu ti klo 16.30-17.30 Power4You kuntosalilla, 9.9.-2.12.25, 12x. Ohjaaja Saku Hellberg. Omavastuu 40 e. Ilmoittautumiset Merja Hellberg p.0405440216, meiju@vipbussi.com. **Ohjattu allasjumpa** to klo 16.15-17 Pieksämäen Uimahallilla, 11.9.-27.11, 11x. Ohjaaja Eila-Sinikka Niemeläinen. Omavastuu 30 €. Ilmoittautumiset Eija Hiltunen puh 0400 476154, eija.hiltunen50@gmail.com. **Lattia-Curling** Pieksämäen Uimahallin esteetön alakerta to klo 15-16, syyskausi 11.9.-13.11. 10x syksyllä, 10x keväällä. Ohjaaja ensimmäisillä kerroilla, tavoite ohjaus ryhmäläisiltä. Hinta jäseniltä 20 €/kausi. Ilmoittautumiset 4.9. mennessä. Sari Sorvali p. 040 7300 900, sari.sorvali65@gmail.com. **Syksyn teatteriesitys Poleenin teatteri "Poka pitää"** la 18.10. klo 13. Ilmoittautumiset Sari Sorvalille. Omavastuu jäseniltä 10 €. **KuVa -seteleitä (arvo 10 €)** kaudelle 1.9.2024-31.12.2025 saatavilla liikuntaryhmissä tai Sari Sorvalilta. **Yhdistyksen suruadresseja** ostettavissa Sari Sorva-

lilta 9 €/kpl. Yhdistyksen yhteystiedot: pj Sari Sorvali, puh. 040 7300 900, sp: sari.sorvali65@gmail.com. Tervetuloa mukaan toimintaan!

SAVONLINNAN SEUDUN INVALIDIT

Bingo maanantaisin klo 13-14 Savonlinnan Seudun Kolomosella, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. Kahvitarjoilu, vapaaehtoinen kahvimaksu. Pikkupalkintoja jaossa, vetäjinä vuorotellen Savonlinnan Seudun Reumayhdistys ry, Savonlinnan Seudun Diabetes ry, Savonlinnan Seudun Romaniyhdistys ry ja Savonlinnan Seudun Invalidit ry. Tervetuloa pelailemaan! Syksyn **invakerhot** joka kuukauden 2. ke klo 12-14; 10.9.2025, 8.10.2025, 12.11.2025 ja 10.12.2025 (puurojuhla), Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. **Bocciapelit/puhallustikka** keskiviikkoisin klo 10-12, Linnalan seniorikeskus liikuntasali (esteetön), Pappilankatu 6, 57100 Savonlinna. **Joukon keskustelukerho** kerran kuukaudessa, ajat ilmoitetaan tekstiviestein kerhoon ilmoittautuneille. ilmoittaudu Joukolle 040 764 6388. **Syyskokous** ti 18.11.2025 klo 16-18, Savonlinnan Seudun Kolomonen, Pappilankatu 3, 57100 Savonlinna. **Marraskuussa miesten päivä** ke 19.11.2025 klo 18-19:30 Kolomosella, Pappilankatu 3, 57100 Sln, aiheena miesten hyvinvointi, Invalidiliiton teamsyhteys. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! **Pikkujoulu** alustava päivä pe 28.11.2025 klo 16-19, paikka tarkennetaan myöhemmin. **Kansainvälinen vammaisten päivä 3.12.2025**, mahd. tapahtumasta myöhemmin. **Yhdistysten joulumyyjäiset** joulukuussa, tarkemmin myöhemmin. **Uimalippuja** jäsenille Sln uimahalliin 2 €/kpl, 2 lippua kerrallaan. Kysy tilaisuuksissa tai p. 044 051 4093. Tervetuloa mukaan syksyn tapahtumiin. Ilmoittautumiset, yhteydenotot, tiedustelut ja kyselyt ma-pe klo 9-15 p. 044 051 4093, sähköposti inva.savonlinna@gmail.com. Kotisivut www.saseinva.fi

LÄNSI-SUOMI

VAASAN SEUDUN INVALIDIT

Apuvälinemessut Tampereella pe 7.11. lähtö klo 7.00. **PIAF Vaasan kaupungin teatterissa** to 13.11. klo 19. **Sääntömääräinen syyskokous** Kotirannan Työväentalolla to 27.11. klo 18. Seuraa ilmoituksia Ilkka-Pohjalaisen, Vaasa-lehden ja Vasa-

bladetin toimintapalstoilta sekä kotisivuiltamme www.vaasanseuduninvalidit.yhdistysavain.fi

SUOMENSELÄN INVALIDIT

Kerho joka 3. ke klo 12 Saavutuksen kerhotilassa, Leppävuorentie 11, Ähtäri. Seuraava kokoontumiskerta Ähtärinjärven Uutisnuotan Seurat toimivat-palstalla ja kerhotilan ulko-ovella. **Uintilippu** Loiske Ähtärissä: nimi lipunmyynnissä olevaan vihkoon ja lipun hinta 4 €/aik., 2 €/eläk. Yksi krt/vko. Jäsenkortti mukaan. **Boccia** ti klo 16-17.30 Otson yhtenäiskoulun liikuntasalissa. www.suomenselaninvalidit.fi

VALTAKUNNALLISET YHDISTYKSET

AIVOLISÄKE-POTILASYHDISTYS SELLA

Verkkovertaistukitapaamiset ti 30.9. klo 18-19.30 (teemana työ ja harvinaissairaus), ti 28.10. klo 18-19.30 (teemana lääkärin kohtaaminen) ja to 27.11. klo 18-19.30 (teemana ikääntyminen ja harvinaissairaus). Ilm. viim. edeltävänä sunnuntaina katja.sellary@gmail.com.

LYHYTKASVUISET

Esteetön luontoretki Oulussa 12.10. **Syystapahtuma** Tampereella 7.-9.11. **Aluetapahtuma** Helsingissä 29.11. **Nuorten aikuisten ja aikuisten viikonloppu** Jämsässä 5.-7.12. Ilmoittautumislomakkeet ja lisätiedot löytyvät yhdistyksen nettisivuilta www.lyhytkasvuiset.fi.



Min resa med Invalidförbundet har gett mig mycket

När jag valdes in i styrelsen för föreningen i min dåvarande boendekommun på 1980-talet hade jag själv ingen aning om vad jag gav mig in på. Men livet lär. Erfarenheter och lärdomar uppstod under resan. De första stegen var endast trevlig samvaro med sport och fritidsintressen. Senare kom viljan, förmågan och kunskapen att utföra påverkansarbete.

Vi flyttade till Varkaus år 1988 och jag blev snart ordförande för föreningen i Varkaus. År 1993 valdes jag in i Varkaus stadsfullmäktige, mycket tack vare föreningens medlemmar. Jag hade redan tidigare varit representant för min förening på Invalidförbundets förbundsmöte och senare blev jag invald i förbundsfullmäktige. Nu har jag gjort den här resan; som fullmäktigeledamot, som en ordförande för fullmäktige, som styrelseledamot och nu som styrelsens 2:e vice ordförande.

Under resans gång har jag lärt mig att detta är påverkansarbete som man måste fördjupa sig i. Jag kom till insikt om det här när jag arbetade i stadsfullmäktige. En förtroendevald pensionär berättade för mig att "jag ville ha något att göra som pensionär". Allt han tänkte på var alltså hur han skulle tillbringa sin egen fritid. Då tänkte jag att det inte är min väg att gå.

Jag vill därför påminna kommande nya fullmäktigeledamöter och styrelseledamöter om att Invalidförbundet kommer att föra in sitt eget tänkande i beslutsprocessen för att främja tillgänglighet, framkomlighet och jämlikhet. Detta kräver kompetens, kunnande, intresse och vilja att vara delaktig i beslutsfattandet.

Jag anser att olika färdigheter bör väljas in i

förbundsstyrelsen: språkkunskaper, förståelse för ekonomi, framsynthet, övergripande ledning, organisationsförmåga, förmåga att förstå också professionell hjälp. Också en fullmäktigekandidat måste kunna ställa upp i val med ett starkt kompetensområde – inte bara för att tillbringa sin egen fritid.

Så vad får du ut av detta? Åtminstone har jag blivit uppskattad som sakkunnig. Invalidförbundets namn är så starkt att man får en solid ställning på den egna orten då man nämner det.

Invalidförbundet måste arbeta med att reformera sin organisationsstruktur och gå mot större (= regionala) helheter – annars minskar föreningarna, det vill säga medlemmarna i Invalidförbundet. Arbetsmetoderna måste förmodligen också utvecklas. I dagens värld börjar beslutsfattandet i registrerade föreningars verksamhet bli för långsamt. Invalidförbundet har alltid haft en fungerande ledning. Detta bör vi bevara genom att göra beslutsfattandet mer rätlinjigt.

Utmaning för social- och hälsovårdsorganisationerna kommer att vara att STEA-finansieringen minskar eller rentav upphör. Inom detta område tror jag att Invalidförbundet är en stark aktör som de andra organisationerna vill ställa sig bakom. Under de kommande tio åren kommer vi utan tvekan att röra oss mot större helheter.

Jag vill som avslutning på min resa därför önska att alla framtida nya fullmäktigeledamöter och styrelsemedlemmar i Invalidförbundet ska ha en förmåga att se helheter och en vilja att utveckla Invalidförbundet till en ännu modernare och mer inflytelserik aktör i vårt samhälle. ●

Det krävs uthållighet och aningen tur att få rehabilitering

Ninni Rönköharju har med seghet sökt till rehabilitering, som hjälper henne att leva med smärtan och begränsningarna sitt liv. Hon har lärt sig att kämpa för sina rättigheter och även utbildat sig till erfarenhetsaktör på Invalidförbundet.



”

Det är terapeutiskt att se och sköta växter, se hur nya blad öppnar sig och och livet spirar.

Det finns cirka etthundra grönväxter hemma hos Ninni Rönkönharju och hennes familj. Att sköta dem hjälper henne att koncentrera sig på stunden.

På gården till egnahemshuset i Norra Savolax kan man höra hundar skälla inne i huset. Två glada svar-
ta pälsflufsar, Waltsu och Kaapo, springer först ut för att hälsa. **Ninni Rönkönharju** skrattar åt hundarnas tilltag.

Rönkönharju berättar att familjens hundar är en stor del av smärtvården. Rönkönharju lider av smärtsyndromet CRPS och av generell dystoni. Hennes vardag löper i takt med rehabiliteringen. Innan intervjun på eftermiddagen har hon varit på fysioterapi i Kuopio.

Rönkönharju vet av flera decenniers erfarenhet vad som krävs av en fungerande rehabilitering. I sitt frivilliga arbete som erfarenhetsaktör har Rönkönharju också fått dela information om sjukdomar och olika former av rehabilitering.

CRPS var en chock

När Rönkönharju år 2011 fick diagnosen CRPS på smärtsymtomen i vänstra armen var det en stor chock. Sjukdomen var av typ ett, vilket innebär att det i bakgrunden

finns en skada av något slag utan nervskador.

– Det var en så liten sak som att jag låg på soffan och eftersom jag hade problem med ryggen, korrigerade jag ställningen med en kudde. Då skar det till i nacken.

På hälsocentralen kunde de inte identifiera sjukdomen, men fysioterapeuten såg genast CRPS i vänstra armen och remitterade Rönkönharju till specialistsjukvård och vidare till rehabilitering.

– Vänstra armen var helt ur spel. Den var smärtsam, svullen, känslig för beröring och helt funktionso-
duglig, beskriver Rönkönharju.

På fysioterapin märkte de att armen reagerade på musik.

– Genast när musiken tog slut, blev armen helt slapp igen.

Ett år efter diagnosen blev Rönkönharju friskskriven, men symtomen kom snart tillbaka. CRPS är ett mångfacetterat lokalt smärtsymtom. Rönkönharjus CRPS är svårartad och rörlig. År 2013 spred sig sjukdomen till benet efter att en leverfläck togs bort. År 2022 upp-

täcktes CRPS i högra armen.

Rönkönharju konstaterades senare ha dystoni, en associerad sjukdom till CRPS. Störningen i hjärnan att reglera rörelser gör att hon får våldsamma skälvningsanfall. Tillsammans förvärrar generell dystoni och CRPS symtomen av båda sjukdomarna.

– Rörelseförmågan begränsades. Jag kan inte längre gå ensam på grund av skälvningsanfallen. Jag är då beroende av att få hjälp av andra.

Ett liv i smärta

Rönkönharju har levt i fyrtio år med smärtan. Under barndomen i Siilinjärvi sportade hon. En gång när hon tränad höjdhopp slant hon på den våta gräsmattan och föll ner på ryggen.

– Då sköttes ryggssymtomen med en stödväst och att förbjuda idrott. Jag levde ett begränsat liv som tonåring.

– Jag skulle ha velat bli frisör-
ska eller maskör, men FPA ansåg att yrket borde möjliggöra olika arbetssuppgifter utan att ryggen belas-



Hundarna Waltso och Kaapo är god smärtbehandling utan läkemedel för Rönkönharju.

tades. Jag blev merkonom i marknadsföring.

När Rönkönharju blev färdig för yrket konstaterades hon ha fibromyalgi, ett svårartat smärtsyndrom, som försämrar arbets- och rörelseförmågan.

– Då hade jag i mina första depressionsperioder. Jag hade väntat på att bli färdig för arbetslivet, men de enda som blev bekanta var rehabiliteringsperioder och smärtvård. Det var ett stort sammanbrott.

Rönkönharju hann utföra en arbetskarriär på Nokia i Uleåborg tills barnens födelse väckte längtan att flytta tillbaka till hemtrakten. Rönkönharju arbetade på dagen och skötte smärtan på fritiden med hjälp av att löpa i vatten, gå på gymmet, pilates och yoga.

CRPS-diagnosen följdes av rehabiliteringsperioder, arbetsprövnin-
gar och invalidpension.

–Jag drömde om att utbilda mig till handledare i teckenspråk, men det måste sägas att det klarar armarna inte av.

Stridskaraktär och försvarare av jämlikhet

Rönkönharju har två personliga assistenter som hjälper hennes till vardags. Därtill har hon assistenter på fritiden. Assistansen på vardagar var inte någon självklarhet.

– Jag måste ofta lämna klagomål, att jag fick min assistents timmat igenom.

Rönkönharju förde även ett beslut ända upp till förvaltningsdomstolen, när man hade avslagit extra timmar, som hennes assistent behövde under en resa. Hon vann saken.

Rönkönharju säger att det behövs seghet för att få någonting av tjänsterna. Hon anser dock att informationen har ökat med tiden.

– Alla behov ska dock noggrant antecknas i ansökningarna. Och de skärs ändå alltid ned. Man anser att minimum räcker till att vardagen ska löpa. Velfärdsområdet har för sin del stramat in på tjänsterna för personer med funktionsnedsättning. De hårda tiderna syns.

För att se till sina egna förmåner har Rönkönharju varit tvungen att

till exempel studera lagen om funktionshindersservice.

– För att få tjänster som infogats i lagen om funktionshindersservice borde man inte förutsätta att till exempel ens egna resplaner ska förklaras ingående. Vem jag träffar, och varför, omfattas av integritetsskyddet.

– Jag tål inte att folks ställning försvagas. Om jag får ett negativt beslut någonstans ifrån, börjar jag genast undersöka om det finns grunder till det. Jag har alltid varit en stridskaraktär. Jämlikheten är viktig.

Kunskapen om CRPS syndromet har ökat under åren, men Rönkönharju får ofta förklara dystonisyttomen.

För erfarenhetsaktören utbildad av Invalidförbundet är det naturligt att utbilda.

– Åratal av sjukdom gav känslan att jag vill utnyttja mina erfarenheter. Erfarenhetsverksamheten syns vara den rätta kanalen för detta.

Som erfarenhetsaktör har Rönkönharju möjlighet att dela sina



Det är en kär hobby för Rönköhharju att måla.

erfarenheter med studerande i fysioterapi inom rehabilitering. Hon ger dem kunskaper som inte finns i läroböcker.

– Detta är viktigt, eftersom de är framtida yrkesmäniskor. Erfarenhetsverksamheten ger mig en känsla av betydelse, och jag kan sannernligen påverka saker och ting.

Pionjär i rehabiliteringsformer

Rehabiliteringen som började i bassängen och med fysioterapi fick senare en fortsättning med ergo- och psykoterapi samt talterapi.

– Jag fick psykoterapi i sex år och det var en stor lycka. Jag vet inte om jag utan den skulle vara här. Sjukdomen är en väldig förändring i livet och för identiteten och det var viktigt att gå igenom den.

Nya former av rehabilitering är fysioterapi som beviljas av välfärdssområdet för ocklusionsorganen och voice massage terapi för behandling av andnings- och svalgmuskulerna.

– Jag har varit en pionjär inom dessa vårdformer i vårt område. Jag säger alltid, ansök om rehabilitering hos både FPA och välfärdssområdet. Den finns nog att få.

Ett gemensamt möte en gång om året mellan terapeuterna hjälper så tillvida att rehabiliteringarna för Rönköhharju stödjer varandra.

FPA beviljade Rönköhharju rehabilitering för två år i taget istället för bara ett enda.

– Det var en lättnad att inte varje vår behöva boka tid till läkaren, be

om ett utlåtande och göra en ansökan. Det är ett otroligt arbete att organisera saker och ting, fundera på effekten och skriva en god ansökan. Man ska gör ansökan grundligt.

Formbar hjärna

Tanja Hakkarainen, personlig assistent, lägger en vibrerande muskelvårdande rulle på Rönköhharjus nacke.

– Min kropp reagerar bra på vibrationer och då kan jag få spasticiteten i musklerna att utlösa sig.

Det är en väsentlig del av rehabiliteringen av mina sjukdomar att lura hjärnan. Det gör rehabiliteringen kreativ. Rönköhharju tar musik till hjälp för att lura hjärnan, eller även spelteoriträning där benet som fungerar sämre döljs bakom en spegel, varefter man genom att se i spegeln kan träna ett och annat bättre med benet som fungerar.

Rönköhharju berättar att hon fick funktionsförmågan tillbaka när kreativa metoder lindrar smärtan och man hittar symtom.

– Jag klarar mig i utmanande situationer när det finns verktyg. Det väcker förtroende och ger säkerhet. Tidigare var jag rädd för att lämna hemmet emedan smärtan och tremoranfallen försämrade min funktionsförmåga och jag var beroende av andra människor.

Kreativitet är smärtvård utan läkemedel

Perennbänkarna framför egna hemshuset i Siilinjärvi glöder av färger på slutsommaren. Rönköh-

harjus hobbyer syns också inomhus. Den rikliga växtligheten av rumsväxter täcker fönstren i hemmet. Rönköhharju berättar mitt i grönskan att hon njuter av smärtvård utan läkemedel.

– Det är terapeutiskt att se och sköta växter, se hur nya blad öppnar sig och och livet spirar.

En annan kär hobby, rullstolsdans, börjar ta platsen i stället för målandet. Hobbyerna är metoder för Rönköhharju att leda medvetandet undan smärtan.

– Musiken har en väldig styrka. Jag kan inte vara sur när det spelas samba. Jag kommer att ha mycket nytt och utmanande i dansen. Tillsammans med ergoterapeuten designade vi remmar till armarna som fästs i assistentens armar och jag kan hålla armarna slappa utan pressande rörelse.

– Sjukdomarna och smärtorna bygger murar. Smärtorna följer alltid med mig, men när jag hittar mod att gå ut genom dörren för att se på världen, byter jag inte ut det mot någonting. ●

NINNI RÖNKÖNHARJU, 52

- › Medlem i styrelsen för Siilinjärven invalidit, Ledare för tillgänglighetskommittén, Erfarenhetsaktör utbildad av Invalidförbundet
- › Bor i Siilinjärvi
- › Gift, två vuxna barn
- › Har rumsväxter, resor, målande och rullstolsdans som hobbyer



Kuntoutukseen satsattu euro tuo toisaalla viisi euroa säästöä.

Kuntoutuksen alasajo on karhunpalvelus

Muutoin mallikkaasta Suomen terveydenhuollosta on syytä nostaa tikunnokkaan kuntoutuksen nykytila.

Kuntoutus on osittain ajettu alas ainakin monien vammaisten – ja mikä räikeintä – eritoten kaikkein vaikeimmin vammautuneiden henkilöiden kohdalla.

Kun vaikeavammainen henkilö täyttää 65 vuotta, Kelan mielestä hän on niin terve, ettei hän saa (lue: tarvitse) enää kuntoutusta. Eli kas kummaa, syntymäpäiväyönä tapahtuu jonkinmoinen ”ihmeperantuminen”. Tämän jälkeen vammainen henkilö siirtyy hyvinvointialueen sekavan, osin jopa mielivaltaisen kuntoutuksen huomaan. Monissa tapauksissa vammaisen kuntoutus sentään jatkuu byrokratiasta selviytymisen jälkeen. Mutta taistelu, jonka vammainen joutuu kohtaamaan saadakseen riittävästi laadukasta kuntoutusta, onkin jo toinen juttu. Lähes poikkeuksetta kuntoutuksen määrä vähenee. Monelta vammaiselta myös evätään aikaisemmin kotona toteutettu kuntoutus, eikä hyvinvointialue anna lainkaan laitospuoleista kuntoutusta.

Laitoskuntoutuksen loppuminen merkitsee nimenomaan moniammatillisen kuntoutuksen loppumista vammaisen henkilön kohdalla ja siten tärkeän sosiaalisen ulottuvuuden päättymistä osana kuntoutusprosessia.

Kun Kelan vaikeavammaisille suunnattu lääkinnällinen kuntoutus on aina saajalleen maksutonta, hyvinvointialueiden järjestämästä lääkinnällisestä kuntoutuksesta peritään poikkeuksetta asiakasmaksu. Hyvinvointialue voi toteuttaa vammaiselle lääkinnällisen kuntoutuksen joko palvelusetelillä tai maksusitoumuksella. Tässä kohtaa ainakin vähävaraisen tai pienellä eläkkeellä kituuttavan kannattaa olla erittäin tarkkana. Nimittäin hyvinvointialueet tarjoavat aina kuntoutusta ensin palvelusetelil-

lä. Tällöin palveluntuottajissa on toki enemmän valinnanvaraa, mutta asiakasmaksut ovat usein melko korkeita. Huomionarvoista on lisäksi se, että asiakasmaksut eivät kartuta terveydenhuollon vuotuista asiakasmaksukattoa, jolla on suuri merkitys ainakin kansaneläkettä saavalle vammaiselle henkilölle. Jos vammainen valitsee maksusitoumuksen, asiakasmaksu on pienekkö ja se kartuttaa kaiken aikaa myös maksukattoa. Näin kuntoutujalle palvelu on jossakin vaiheessa vuotta täysin maksutonta.

Täytettyäni itse kolmisen vuotta sitten 65 vuotta hyvinvointialueeni järjestämä kuntoutus lähti pyörimään varsin kohtuullisesti. Ensimmäistä päätöstä osasin lukea suurennuslasin kanssa, sillä niin pienellä tekstillä siinä kerrottiin mahdollisuudesta vaihtaa palvelusetelipäätös maksusitoumukseen. Tähän tosin minua ystävällisesti valisti Kelan aikainen jumpparini.

On harmillista, että kuntoutukseen on tehty erilaisia rajoituksia ja kohdistettu myös voimakkaasti säästöjä. Päätäjät eivät näytä ymmärtävän, että kuntoutus on kansantaloudellisesti kannattavaa. Jos riittävällä ja oikea-aikaisella kuntoutuksella vammainen henkilö saadaan selviytymään pitempään kotona ja käyttämään muita, usein hyvinkin kalliita palveluja vähemmän, on hyvin oletettavaa, että laitospaikkoja tarvitaan vähemmän. Joku on laskenut, että kuntoutukseen satsattu euro tuo toisaalla yhteiskunnalle viisi euroa säästöä.

Kuntoutusta ei pidä myöskään nähdä liian sektorimaisesti. Kuntoutus työllistää suuren joukon ammattilaisia ja erilaisia kuljetusmuotoja. Jos ja kun kuntoutusta karsitaan, tämä heijastuu moniin ammattiryhmiin ja yhteiskunta menettää verotuloja.

Kuntoutuksella on vammaiselle ihmiselle suuri merkitys. Paitsi että se ehkäisee ja lieventää vammojen ja sairauksien tuomia haittoja, se kohottaa mieltä ja psyykkistä jaksamista. ●



VII-MEIN KOTO-NA!

SIIVOT-TAVAA KII-TSAUS ASU-MATON SIJA-MUO-TOJA

OTOL-JINEN

JOKIEN VÄYLÄ

KUS-KI

AMTO

ALMA-NANKAAN V. 2015

JORMAN SURO KYLLÄ-KIN

IKUISesti

AISTITTAVIA

KORTTI-PÄLI-TERMI

GOLF-LYÖN-TI

NAA-PURIN ERUKKI

UNNAN KANSSA

EKS-TRAHTI

HIRVO-NIEN & VÄLKKI

LAPIN KUNTA KIRKOISSA

VOI TIETOKONE

OSUI OMENAAN

MIE-TO

FARM

AUTO-VUOKRAAMO

JÄLLEEN

TIENATA

NE

SUO-JAAVA

LIIKE-TOIMI

RUOH-SOWERI

KAS-VAA

LAU-REL

HEFE-KOISTA

MAAR!

ZZZ...

YÖN!

— — —

— — —

IT 6/2025 numeron ratkaistujen ristikoiden palautus 13.10.2025 mennessä osoitteeseen IT-lehti/Ristikko 6/2025, Kamua Helsinki Oy, Sörnäistenkatu 1, 00580 Helsinki. Oikein vastanneiden kesken arvotaan pieniä palkintoja.

IT 5/2025 ristikkoon saatiin yli 100 ratkaisua. Niiden joukosta arvottiin seuraavat kolme voittajaa: **Mirja Pekkala Rovaniemeltä, Pertti Kuoppala Seinäjoelta ja Ismo Niskanen Kangasalta.** Onnea voittajille!

RATKAISIJAN NIMI

LÄHIOSOITE

POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA

PUHELIN

Ratkaisu edellisen numeron ristikkoon:





Varha kokeilee laajempaa toivetaksipalvelua

VARSINAIS-SUOMEN hyvinvointialue (Varha) aloitti kesällä kokeilun, jossa toivetaksipalvelua laajennetaan. Päätös perustuu maalís-huhtikuussa toteutettuun kyselyyn, johon vastasi 715 liikkumisen tuen asiakasta. Heistä 92 % toivoi palvelun laajentamista. Pilotissa toivetaksin käyttöoikeus laajenee ympärivuorokautiseksi, ja sen vaikutuksia seurataan.

Aiemmin toivetaksia sai käyttää vain rajoitetusti, kuten öisin, viikonloppuisin tai erityistilanteissa. Vastaajat toivoivat joustavampaa ja yksilöllisiin tarpeisiin perustuvaa käyttöä. Myös vanhus- ja vammaisneuvostot tukevat laajennusta. He korostavat turvallisuuden ja tuttujen kuljettajien merkitystä erityisesti ikääntyneille, kehitysvammaisille ja näkövammaisille.

Osa vastaajista (8 %) piti aiempaa järjestelmää riittävänä, mutta enemmistö koki laajennuksen parantavan liikkumismahdollisuuksia ja turvallisuutta.

– Vastausten perusteella toivetaksi on selkeästi tärkeä palvelu muun muassa oman itsenäisen elämän ja osallisuuden mahdollistajana. Vastaajat ovat myös selkeästi ilmaisseet mielipiteensä tutun kuljettajan tärkeydestä, jonka kanssa voi joustavasti sopia matkoista, hyvinvointialuejohtaja **Tarmo Martikainen** toteaa.

Varha arvioi, miten palvelun käyttö muuttuu pilotin kuluessa verrattuna sitä edeltäneeseen aikaan ja miten esimerkiksi kustannukset kehittyvät. Käyttäjien kokemuksia seurataan kyselyllä tarkastelujakson loppupuolella joulukuussa.

Vuoden vammaisystävällinen toimija edistää yhteistyötä

POHJOIS-POHJANMAAN hyvinvointialue (Pohde) jakaa vuosittain palkinnon vuoden vammaisystävälliselle toimijalle. Tänä vuonna palkinnon sai OLKA. Se on verkosto, jonka tarkoitus on edistää sairaaloiden ja järjestöjen välistä yhteistyötä.

Palkinnon myönsi Pohteen vammaisneuvosto, ja sen luovuttivat puheenjohtaja **Maija Koistinen** sekä työryhmän puheenjohtaja **Lasse Jalonen**.

Valinnan perusteissa korostettiin OLKA:n vapaaehtoisten merkitystä: he tarjoavat tukea, iloa ja toivoa terveydenhuollossa asioiville vammaisille, pitkäaikaissairaille ja heidän läheisilleen. Samalla he tukevat myös terveydenhuollon ammattilaisten työtä.

OLKA toimii linkkinä järjestöjen ja sairaaloiden välillä ja mahdollistaa järjestöjen toiminnan esittelyn ihmisille, jotka kaipaavat niiden tukea.

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

Viime numeron vastaajista Onnettaren suosiossa olivat **Ulla Jeronen** Outokummusta ja **Aili Naskali** Akaalta. Onnea voittajille!

Palauta täytetty kuponki 13.10.2025 mennessä osoitteella IT-lehti, Parempi IT, Kamua Helsinki Oy, Sörnäistenkatu 1, 00580 Helsinki

Ratkaisu sivun 7 sudokuun

9	8	£	7	5	2	6	1
7	2	5	6	1	8	£	9
6	2	1	9	2	£	5	8
2	£	6	1	9	5	8	7
8	7	9	£	2	1	5	6
5	1	2	8	7	6	9	£
1	6	7	2	£	9	2	5
2	9	2	5	8	7	6	1
£	5	8	2	6	1	7	9



*Muista
äänestää!*



Invalidiliiton
LIITTOÄÄNESTYS
7.-21.11.2025
