

# TUNTOSARVI

N:o 11 1983



## TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti  
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 11/1983

ilmestyy 15. pnä kesäkuuta  
9. vuosikerta

## JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut  
Lions-piiri 107 N

## PÄÄTOIMITTAJA

Orvokki Holopainen

## TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki 51

puh. 90-77041/227

## SISÄLLYS

Mitä eroa on kurssilla ja leirillä .....	1
Kuurosokeille uusi langaton ovikello .....	3
Hei kaikki .....	5
Ilmoitus .....	8
Helppo kesäateria .....	9
Ajankohtaista .....	11
Tiedon jyvää retinitis-silmäsairaudesta .....	14
Lukijan palsta .....	18

## MITÄ EROA KURSSILLA JA LEIRILLÄ

Suomen Kuurosokeat ry järjestää kuurosokeille sekä kursseja että leirejä. Leirit on tarkoitettu virkistystä ja vapaa-ajan viettoa varten. Niillä ulkoillaan yleensä paljon. Opetusta ja luentoja leireillä ei ole. Varat leiri-toiminnan järjestämiseen saadaan pääasiassa Raha-automaattiyhdistykseltä.

Kurssit ovat sosiaalihuollituksen kustantamaa sopeutumisvalmennusta. Niiden tarkoituksena on antaa kuurosokeille erilaisia tietoja ja taitoja. Kurssien tavoite on siis auttaa kuurosokeita selviytymään paremmin jokapäiväisessä elämässä vammastaan huolimatta. Pääsy jollekin kurssille riippuu siitä, tarvitseeko kuurosokea juuri kyseessä olevalla kurssilla annettavia tietoja ja taitoja.

Kurssille tullaan siis nimenomaan oppimaan. Esimerkiksi kommunikointikurssilla opiskellaan viittoma-kieltä, pisteitä ja muita kommunikointitaitoja. Perhekurssilla käsitellään taas perhe-elämään liittyviä asioita. Opetuksen sisältö riippuukin kurssin teemasta.

Pelkästään vaihtelun halu ja virkistykseen tarve ei ole riittävä syy tulla kurssille. Virkistystä tarvittaessa on parempi ilmoittautua jollekin leirille. Aina vuoden alussa Tuntosarvessa on tapahtumakalenteri, mistä voi nähdä kaikki kuluvana vuonna järjestettävät kurs-



Tämä on kuva kurssilta ...  
... ja tämä taas ihan selvästi leiriltä.



sit ja leirit. Tapahtumista ilmoitetaan Tuntosarvessa yleensä myös vähän ennen niiden järjestämistä.

Joskus ei leireille ja kursseille ole voitu ottaa kaikkia ilmoittautuneita. Jos karsintaa joudutaan tekemään, jätetään pois sellaiset ilmoittautuneet, jotka ovat vasta vähän aikaa sitten olleet vastaavanlaisella kurssilla tai leirillä. Suomen kuurosokeat ry:n tarkoitus on antaa palveluja kaikille maamme kuurosokeille. Siksi on pidettävä huoli siitä, että myös kursseille ja leireille pääsee mahdollisimman moni kuurosokea.

Lyhyesti sanottuna kursseille ja leireille pääsyyn vaikuttaa se, tarvitseeko kuurosokea juuri kyseessä olevalla kurssilla annettavia tietoja ja taitoja.

Maija H.

## KUUROSOKEILLE UUSI LANGATON OVIKELLO

Nykyisin ei Suomeen enää tuoda SAM-ovikelloa. Ulkomailta tuodun laitteen asennus ja varaosahuolto on ollut vaikeaa. Siksi tilalle on tullut uusi Suomessa valmistettu malli. SAM-järjestelmän lähetin ja tärstin ovat olleet vaaleat, uusi ovikello on musta. Ne kuuro-

sokeat, joilla on SAM-ovikello, voivat sitä edellenkin käyttää. Vanhaa toimivaa ovikelloa ei siis kannata vaihtaa uuteen malliin. Vaihto tulee ajankohtaiseksi vasta sitten, jos vanha ovikello särkyä korjeuskelvottomaksi.

Uutta ovikelloa valmistaa Finnkit Oy Helsingissä. Ovikelloon kuuluu lähetin ja vastaanotin. Lähettimen voi asentaa esimerkiksi seinälle tai katolle. Vastaanotin on pieni tupakkarasian kokoinen laite. Sen voi laittaa vaikkapa taskuun. Ovikellon lisäksi uuteen järjestelmään voi liittää palohälyttimen. Kun ovikello tilataan, sen mukana on myös tärinäkytkin. Tärinäkytkin on noin napin kokoinen teipillä kiinnitettävä pieni levy. Levyn voi kiinnittää esimerkiksi tavalliseen herätyskelloon. Kun herätyskello soi, alkaa vastaanotin täristä. Jos levy kiinnitetään oveen, alkaa vastaanotin täristä, kun joku avaa oven.

Ovikellon vastaanotin on ladattava sähköllä joka yö. Vastaanottimessa on akku, jonka voi ladata noin 700 kertaa. Akun kesto aika on siis lähes kaksi vuotta. Uusi akku maksaa vähän alle 100 markkaa. Ovikelloon kuuluvan lähettimen kantomatka on noin 800 metriä. Tämä tarkoittaa sitä, että kuurosokea voi vastaanotin taskussaan mennä jopa 800 metrin päähän lähettimestä. Silti vastaanotin vielä hälyttää, jos ovikello soi.

Koko ovikellojärjestelmä maksaa tällä hetkellä 5400 markkaa. tähän hintaan sisältyy ovikello, palohälytin, yksi tärinäkytkin, lähetin ja vastaanotin. Jos

laitteeseen haluaa kaksi vastaanotinta, on toisesta maksettava 1960 markkaa lisähintaa. Laitteen hankintakustannukset voi anoa invalidihuoltana. Takuu aika on kuusi kuukautta. Uusi ovikellomalli on radio-ohjattu. Siksi Posti- ja lennätinlaitoksen on täytynyt hyväksyä se. Kun uuden ovikellon hankkii, on siihen ostettava käyttäjälupa. Se maksaa 36 markkaa. Jos tärinäkytkimiä haluaa useamman kuin yhden, niitä voi ostaa erikseen lisää. Kappalehinta on noin 30 markkaa.

Maija H.

## HEI KAIKKI

Minä olen Tuija Pirhonen, Inger on minusta jo jotain teille kertonutkin. Hän pyysi minua itse esittelemään itseni ja samalla kertomaan viimeiset uutiset. Aloitaan uutisista.

Ystävämme Toini Pieskä on eivät jättänyt, hän aloitti uuden työnsä Tornion diakoniatoimistossa. Toini sai koulutustaan vastaavan työn, onnea vaan hänelle. Silti jäimme kovasti kaipaamaan mukavaa, iloista, pirteää jne. työkaveria.

Toinin tilalle tuli 16.5 nuori mies. Hän tottelee ni-

meä Jaakko Holmalahti. Toivotamme hänet tervetulleeksi ja toivomme hänen viihtyvän meidän hiukan iäkkäämpien joukossa.

Tässä samalla ilmoitan myös lomalistamme. Tiedätte sitten kuka on paikalla ja koska.

No niin, sitten kait pitäisi sanoa itsestäni jotain. En vaan keksi mitä nyt minustakin löytyisi kertomista.

Syntynyt olen kauan sitten Kotkan satamakaupungissa. Siellä vietin nuoruuteni parhaimmat vuodet ja kävin kouluni. Avioiduttuani kuljin mieheni kanssa ympäri Suomea. Olemme asuneet Iisalmessa, Kajaanissa, Raahessa ja viimeksi Espoossa. Tyttärenme syntyi Kajaanissa vuonna 1967. Avioero tuli 1973 ja sen jälkeen olemme tyttäreni Pian kanssa viihtyneet kaksin. Yli kaksi vuotta sitten otimme lemmikiksemme kääpiökani Nöpön. Kani on yhteinen hellyytemme kohde ja tuhoaa asuntomme, mikäli ei saa hellyyttä. Viime syksynä meille muutti 17-vuotias poika lastenkodista. Olen siis sijaisäitinä hänelle kunnes hän täyttää 18 vuotta. Tiedä sitten kuinka kauan sijaisuuteni kestää.

Tässäpä tämä elämäntarinani pikkupaketissa. Nythän minut jo tunnettekin.

Eipä sitten muuta kuin hyvää kesää teille kaikille toivoo  
Tuija

## KUUROSOKEAT RY:N TYÖNTEKIJÖIDEN LOMALISTA 1983

Lindgren Inger	20.6 - 9.7
Pirhonen Tuija	1. - 6.8
Holmalahti Jaakko	18. - 31.7
Salekari Kaija	28.6 - 5.8
Haapalainen Maija	4. - 30.7
Hassinen Leena	4. - 30.7
Rissanen Pirjo	4. - 30.7
Kuulonäkövammaisten lasten kuntoutuskeskus Jyväskylä on suljettuna 27.6 - 30.7 välisen ajan eli koko heinäkuun.	

## ILMOITUS

Kuntoutussihteri Maija Haapalaisen puhelinnumeroon ja osoitteeseen tulee muutoksia. Puhelinnumeroon on kesäkuun alussa lisätty ykkönen. Nyt puhelinnumero on siis 991-135 89. Ensi vuonna numeroon tulee lisää muutoksia. Niistä ilmoitetaan kuitenkin myöhemmin. Toivottavasti muutokset eivät aiheuta kovin suuria hankaluuksia yhteyksien pitoon.

Myös toimiston osoite muuttuu. Lapin Näkövammaiset ry on ostanut uuden huoneiston Rovaniemen kaupungista. Sen pinta-ala on 191 m<sup>2</sup>. Uudet tilat on hankittu näkövammaisten alueellista toimintakeskusta varten. Toimintakeskukseen tulee näkövammaisten kuntoutussihterin, kuurosokeiden kuntoutussihterin ja Lapin Näkövammaiset ry:n sihterin toimistot sekä Lapin Näkövammaiset ry:n hieromalaitos. Edellä mainittujen toimintojen lisäksi toimintakeskukseen on suunnitteilla Ääniseita-lehden toimitus ja apuväline-esittely.

Heinäkuun alusta alkaen Maija Haapalaisen osoite on Maakuntakatu 12, 96100 Rovaniemi 10. Osoite on sama myös muille toimintakeskuksessa työskenteleville.

## HELPPO KESÄATERIA

Kesällä ei ole mukavaa viettää tuntikausia keittiössä keittämässä ja paistamassa. Kesällä aika pitää säästää muuhun, vaikkapa puutarhakeinussa istumiseen ja kesätuoksujen haistelemiseen. Mutta nälkä tulee kesälläkin. Vieläpä saattaa tulla vieraita kesäiltana. Pitäisi olla jotain jolla lähtee nälkä mutta tekeminen ei kestä kauan. Miten olisi hampurilainen. Hampurilainen on oikein muotiruoka jo meillä Suomessakin. Alkuaan hampurilainen on amerikkalainen ruokalaji. Nykyään Suomessakin on monessa kaupungissa hampurilaisbaareja. Meillä hampurilaiset valmistetaan hyvistä raaka-aineista. Hampurilainen on helppo tehdä itse. Silloin on myös mahdollista saada vaihtelua.

Hampurilaisessa perusosan muodostavat jauhelihapihvi ja vehnäsämpylä. Jotta pääsisit helpolla, voit ostaa pihvit valmiina. Niitä on usein erikoistarjouksessa edullisesti. Sämpylöiksi sopivat parhaiten pehmeät, ilmavat, pehmeäkuoriset. Myös tavallisen paah-toleivän viipaleita voi käyttää samaan tarkoitukseen. Pihvit ja sämpylän puolikkaat voi lämmittää uunissa (esim. foliopaperin sisällä) tai paistinpannussa. Aseta sämpylän alapuoli lautaselle. Sivele se majoneesilla. Aseta kuuma pihvi majoneesin päälle. Sitten voit käyttää mielikuvitusta. Perinteinen hampurilainen tu-

lee, jos lisäät pihvin päälle sipulisiilppua, sinappia ja ketsuppia ja laitat sämpylän puolikkaan päälle. Ruokaisampi hampurilainen saadaan, kun pihvin päälle asetetaan paksuhko juustoviipale. Juuston voi myös antaa sulaa pihvin päälle samalla kun pihvi kuumenee uunissa. Purjorenkait sopivat hyvin pihvin mausteeksi. Tavallinen tapa vahvistaa hampurilaista on paistaa kananmuna pienireikäisellä letturaudalla ja asettaa se pihvin päälle. Tällöin hampurilainen vastaa tukevaa lounasta. Jos tahdot aivan »oikeanmakuisen» hampurilaisen, voit ostaa kaupasta valmista hampurilaiskastiketta putkilossa.

Jos olet kalan ystävä, valmistat itsellesi kalahampurilaisen. Korvaat jauhelihapihvin sulatetulla pakastekalapihvillä. Tällöin korvaat sinapin ja ketsupin vaikkapa remouladkastikkeella. Senkin voi loman kunniaksi hankkia valmiina putkilossa kaupasta.

Niin amerikkalaisiksi meidän ei tarvitse tulla, että joisimme hampurilaisen kanssa coca-colaa. Jokainen tietää miten epäterveellinen juoma se on esim. hampaille. Juomaksi käy tilanteesta riippuen maito tai tuoremehu.

## AJANKOHTAISTA

Presidentti Mauno Koivisto virallinen Neuvostoliiton vierailu onnistui hyvin. Heti ensimmäisenä vierailupäivänä allekirjoitettiin sopimus, jolla Suomen ja Neuvostoliiton välinen ystävyys-, yhteistyö- ja avunantosopimus jatkuu. Jatko on tällä kertaa vuoteen 2003. Koivisto keskusteli Moskovassa mm. puoluejohtaja Juri Andropovin kanssa. Virallisissa puheissa molempien maiden edustajat sanoivat, että Suomen ja Neuvostoliiton välit ovat hyvät. Niitä eivät huononna muut kansojen väliset riidat. Presidentti ja rouva Koivisto kävivät virallisen vierailun jälkeen vielä Ukrainan pääkaupungissa Kiovassa.

Kotimaahan palauttaan presidentti Koivisto otti vastaan harvinaisen vieraan. Intian pääministeri Indira Gandhi kävi lyhyellä vierailulla Suomessa. Matka liittyi Gandhin Euroopan kiertomatkaan. Koivisto ja Gandhi neuvottelivat kansainvälisistä kysymyksistä. Indira Gandhi ei kannata Koiviston ajamaa Pohjolan ydinaseetonta vyöhykettä. Hänen mielestään koko maailman pitäisi olla ydinaseeton.

Suomen edellisen presidentin Urho Kekkonen sukulaiset ovat antaneet tiedotteen Kekkonen terveydentilasta. Sairaus, joka aiheutti Kekkonen eron presidentin tehtävästä vuonna 1982, on edennyt, sanotaan tiedotteessa. Lisäksi Kekkonen kärsi koko toukokuun infulensista. Nyt hän on parantunut ja ulkoillutkin. Urho Kekkonen asuu edelleen Tamminiemessä Helsingissä.

---

Eduskunta on hyväksynyt lain Ounasjoen suojelusta. Lakiesityksestä on kiistelty kiivaasti ja kauan. Hyväksytty laki merkitsee sitä, että Ounasjoki on Suomen ensimmäinen joki, johon lain perusteella ei saa rakentaa voimalaitoksia. Laki suojelee myös Ounasjoen 40 sivujokea. Suojalaki on pysyvä. Lakiesitystä vastaan äänesti kokoomuksen eduskuntaryhmä.

---

Kansallinen kokoomus-puolue piti puoluekokouksen Lahdessa kesäkuun alussa. Kokous valitsi edelleen puolueen puheenjohtajaksi Ilkka Suomisen. Suomisen vastaehdokkaana oli Pertti Salolainen. Hän hävisi äänestyksessä 613 - 365. Ilkka Suominen sai kuitenkin ennen valintaa paljon kielteistä arvostelua puolueväeltä. Kokoomus on tyytymätön maaliskuun eduskuntavaalien tulokseen. Tuloksesta syytetään mm. Ilkka Suomista ja hänen esiintymistään mm. televisiossa.

---

Puolasta on laivalastin mukana Suomeen tullut colorado-kuoriaisia. Ne ovat vaarallisia tuhohyönteisiä. Jos ne pääsevät leviämään, ne tuhoavat perunasadon kaikkialta minne leviävät. Kuoriaisia on etsitty Porin seudulla mm. varusmiesten avulla.

---

Sairaalamaksut nousevat heinäkuun alussa. Tarkkoja määriä ei vielä tiedetä, mutta korotusten arvellaan olevan noin 30 prosenttia. Korotuksilla kerätään ne rahat, jotka juuri päättyneen lakon seurauksena maksetaan hoitajille nostettuina palkkoina.

---

Sosiaalihuollon tekemän selvityksen mukaan viisi prosenttia laitoshoidossa olevista vanhuksista selviääsi kotona, jos heillä olisi kunnollinen asunto ja tarpeelliset palvelut. Vuoden 1981 maaliskuussa oli laitoksissa (vanhainkodeissa ja sairaaloissa) yhteensä noin 48 000 vanhusta. Vanhusten määrä maassamme on kaksinkertaistunut 30 vuodessa. Tulevaisuudessa vanhusten määrä edelleen kasvaa, sanotaan sosiaalihuollosta.

---

Suomessa on noin miljoona aikuista ihmistä, jotka eivät koskaan ole tehneet pitempää linja-automatkaa. Linja-autoliikennöijät (omistajat) ovat aloittaneet kampanjan linja-automatkojen mainostamiseksi. Busseissa, lehdissä ja televisiossa on näkyvillä mainoksia, joissa sanotaan »Tervetuloa uudet matkustajat». Linja-autoliikenteen kannattavuus on heikentynyt viime vuosina tasaisesti.

---



## Tiedon jyviä

### RETINITIS-SILMÄSAIRAUDESTA

Monet kuurosokeat sairastavat silmäsairautta nimeltä Retinitis pigmentosa. Sen oireina ovat: hämäräsokeus, putkinäkö, häikäisy (kirkas valo sokaisee) sekä kontrastivaikeudet (ei pysty erottamaan toisistaan samantyyppisiä värejä). Helsingissä toimii valtakunnallinen Retinitis-yhdistys. Retinitis-yhdistys seuraa uusia hoitomuotoja, uutta tutkimusta jne. sekä tiedottaa näistä asioista mm. lehdessään RP-uutiset. Retinitis-yhdistys on nyt myös julkaissut uuden oppaan jonka nimi on Retiniitikon Opas. Oppaassa (kirjasessa) kerrotaan kaikki mahdolliset retinitikseen liittyvät asiat. Oppaassa on 120 sivua ja jokainen joka haluaa tästä sairaudesta lisää tietoa saa sitä varmasti runsaasti lukemalla tätä opasta. Oppaan voi tilata Retinitis-yhdistyksestä, osoite: Keiteleentie 12, 00550 Helsinki 55, puh. 90/730 424. Opas maksaa 30 mk. Jos olet Retinitis-yhdistyksen jäsen tai kannatusjäsen niin opas maksaa 15 mk. Kaikki joilla on Retinitis-silmäsairaus voivat liittyä yhdistykseen jäseniksi. Tästäkin asiasta saa lisää tietoa kirjoittamalla tai soittamalla Retinitis-yhdistykseen.

### Retinitis-silmäsairaus ja perinnöllisyys

Retinitis-silmäsairaus on piilevästi periytyvä sairaus. Siitä syystä olisi aina hyvä selvittää voiko oma sairaus periytyä lapsille ennenkuin päättää hankkia lapsia. Perinnöllisyysneuvontaa antaa Väestöliitto. Jos siis perheessä jollakin on Retinitis, saattaa olla hyvä selvittää perinnöllisyysmahdollisuudet jo hyvissä ajoin. Tämä on tärkeä asia nuorille pareille joilla esimerkiksi on kuurosokeat vanhemmat vaikka itse kuulisivat ja näkisivät normaalisti. Kuntoutussihteerit auttavat tässäkin asiassa.

### Retinitis ja kuurous tai vaikea huonokuuloisuus

Tätä kutsutaan nimellä Usherin syndrooma. Suomessa tämä on tavallisin kuurosokeuden aiheuttaja. Usherin syndroomaa sairastavat lapset käyvät yleensä kuurojen koulua ja pitävät itseään kuuroina. Myös heidän vanhempansa pitävät lapsiaan kuuroina. Näkövammamman toteaminen on koko perheelle vaikea asia. Usein asia torjutaan. Ei haluta puhua lapsen silmäsairaudesta. Olisi kuitenkin tärkeää, että hyvissä ajoin perhettä tuettaisiin. Koulussakin tarvitaan tietoa. Voi olla, että lapsen on vaikea seurata opetusta. Tähän saattaa riittää avuksi sopivan valaistuksen järjestäminen tai jokin muu pikku asia. Asioiden hoitamatta jättäminen saattaa aiheuttaa lapselle huonon todistuksen ja kouluväsymystä. Lapset saattavat jo n. 12-vuoden iässä jäädä yksinäisiksi siksi, etteivät selviä ilman apua pimeinä syysiltoina ja -iltapäivinä.

Usein Usherin syndroomaa sairastava ihminen saa pitää niin sanotun lukunäön vielä vanhempanakin. Kommunikointi (viittomien näkeminen) sekä liikkuminen ilman opasta saattavat olla vaikeita asioita. On opittava hyväksymään toisen ihmisen apu sekä kädestä käteen viittominen. Usherin syndroomaa sairastavalle ihmiselle on tärkeää, että hän osaa mahdollisimman monia kommunikointitapoja kuten viittomista ja sormiaakkosia, antikvajoitusta (tikkukirjaimia kämmenelle), pistekirjoitusta, konekirjoitusta ja niin edelleen. Henkilö joka osaa monta kommunikointitapaa voi olla yhteydessä moniin ihmisiin eikä jää niin yksinäiseksi. Siksi kommunikointiopiskelu on tärkeää sekä kuurosokealle itselleen että hänen perheelleen. Perheessä on osattava puhua asioista vapaasti ja helposti. Tästä syystä kaikkien perheenjäsenten on opittava kommunikointia. Kuurosokealle on tärkeä oppia myös erilaiset jokapäiväisen elämisen taidot kuten liikkuminen itsenäisesti, oman kodin hoito, ruoanlaitto, itsensä hoitaminen jne. Oman kodin hoito ja ruoanlaitto ovat lisäksi hauskaa puuhaa. Jos ei onnistu saamaan työtä voi kodin hoito ja siihen liittyvät asiat korvata työn puutteen. Näitä taitoja voi oppia lyhyillä kursseilla tai Näkövammaisten ammattikoululla.

### **Kuurosokea ja perhe**

On tärkeää, että kaikki kunnioittavat toisiaan perheessä. On muistettava, että jokainen väsy. Aina ei voi vaatia perheenjäseniltä palveluja. On myös tärkeää, että kuurosokea aikuinen muistaa, että näkevät, kuulevat lapset ovat ensisijaisesti lapsia. Jokaisessa perheessä on opittava auttamaan toinen toistaan mutta liikaa ei saa vaatia. On myös muistettava, että pienet lapset eivät osaa hoitaa aikuisten asioita. Tällaisia asioita selvittämään on parasta pyytää aikuinen tulkki tai ystävä. Kuulevien ja näkevien perheenjäsenten olisi taas muistettava, että he kertovat kuurosokealle perheenjäsenelle perheen asioista. On väärin jos yksi perheenjäsen on asioiden ulkopuolella. Joskus kuulee kun kuurosokea sanoo esimerkiksi morsiamestaan: »hän on hyvä opas». On kuitenkin muistettava, että naimisiin ei mennä vaan hyvän oppaan hankkimiseksi, toista täytyy myös rakastaa ja auttaa omalta osaltaan. Perheessä jokaisen olisi osallistuttava töihin. Ei ole oikein jos yksi henkilö tekee yksin kaiken. Lisäksi yhdessä on hauska tehdä työtä ja hoitaa omaa kotia.

## LUKIJAN PALSTA

Leevi Haverinen Kuhmosta on lähettänyt kevätrunon:

»Käki kukkuu siellä ja kevät on, vie sinne mun kaihoni pohjaton». . . Kuuntelin tuolla ulkona käen kukuntaa, se kauniin äänensä antaa. Kun kävelen tuossa rantatiellä vihreä ruoho siellä maan peittää, joka kulkijalle hyvän tuoksun heittää. Ei sokea näe, ei näe kun tuo järvi lainehtii, äänen kuulee kun aallot rannalla vaikeenee. Näkö puuttuu. Kuntokävelyä on nyt hyvä harrastaa tuossa rantatiellä. Jossa puiden oksat hipovat var-taloa kun tielle päin kallistuvat. Kävely metsätiellä antaa sokealle enemmän kuin kuntokävely maantiellä.

## SUOMEN KUUROSOKEAT RY. Finlands Dövblinda rf.

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki 51

puh. 90-77041

toiminnanjohtaja Inger Lindgren,  
johtava kuntoutussihteeri Kaija Salekari,  
toimistos sihteeri Jaakko Holmalahti,  
taloussihteeri Tuija Pirhonen.

Aleksanterinkatu 29 B 22, 33100 Tampere 10

puh. 931-147 693

aluekuntoutussihteeri Pirjo Rissanen, Keski-Suomi ja  
Pohjanmaa

Sairaalakatu 11, 70100 Kuopio 10

puh. 971-226 941

aluekuntoutussihteeri Leena Hassinen, Itä-Suomi

Aallonkatu 2 C 20, 96200 Rovaniemi 20

puh. 991-3589

aluekuntoutussihteeri Maija Haapalainen, Pohjois-  
Suomi

## **SÄVELLAHJA SOI KUUROSOKEIDEN PALVELU- TALON HYVÄKSI 28.8.–2.10.**

Suomen Kuurosokeat ry:lle on myönnetty sävellahja-keräys ajalla 28.8.–2.10. Sävellahjalla kerätään varoja palvelutalon kalustamista ja varustamista varten. Näillä varoilla voidaan taloon hankkia sellaisia apuvälineitä ja laitteita, jotka tekevät talosta juuri kuurosokeiden oman talon.

Sävellahja 22 000 soi radiossa yleisohjelmassa sunnuntaisin kello 11.30–12.30. Nuorten Sävellahja soi lauantaisin kello 16.00–17.00. Sävellahja soi myös ruotsinkielisillä kanavilla sunnuntaisin ja perjantaisin. Sävellahjan kautta voi lähettää ystävilleen onnittelevia ja terveisiä sekä haastaa muita mukaan keräykseen.

Posti- ja pankkisiirtokortteja saa posteista ja pankeista. Sävellahjan postisiirtotilin numero on 22 000 ja pankkisiirtotilin numero 9 220. **NYT KAIKKI MUKAAN KERÄYKSEEN PALVELUTALON HYVÄKSI!**