

Onnea 25-vuotiaalle kerholle!



Hymy oli herkässä Keski-Suomen kuulonäkövammaisten kerhon 25-vuotisjuhlissa. Taustalla syksyinen Jyväskylän maisema. Kuva: Jaakko Evonen. Kuvaan liittyvä juttu sivulla 4-5.



Suomen Kuurosokeat ry

Pyörällä
Etelä-Eurooppaan

Mitä muille
Pohjoismaille kuuluu?

Sisältö

| | |
|---|----|
| Pääkirjoitus: Vertaistukea ja nuorisotoimintaa..... | 3 |
| Onnittelut 25-vuotiaalle kerholle!..... | 4 |
| Kuulumisia kerhopäiviltä..... | 5 |
| Mitä muille Pohjoismaille kuuluu?..... | 6 |
| Aktiivinen seniori -projekti käynnistyi Pirkanmaalla..... | 8 |
| Pyörällä Etelä-Eurooppaan..... | 10 |
| Keilauksesta iloa ympäri vuoden..... | 15 |
| Opintomatka Ruotsin Mogård-säätiöön..... | 16 |
| Parasta ennen -päiväys..... | 18 |
| Keski-Suomen kuulonäkövammaisten kerho 25 vuotta..... | 20 |

Etukannen kuva: Keilailusta saa voimaa elämään. Kuva: Kalle Kiviniemi.

Tuntosarvi 12/2012 ilmestyy viikolla 51. Aineiston viimeinen jättöpäivä 27.11. Aineistoa voi lähettää osoitteeseen: tiedotus@kuurosokeat.fi.

TUNTOSARVI
38. vuosikerta

ISSN 0358-2280

Julkaisija
Suomen Kuurosokeat ry.

Taitto
Katriina Ekola

Päätoimittaja
vs. tiedottaja Katriina Ekola,
p. 040 753 2026, s-posti:
tiedotus@kuurosokeat.fi.

Toimitusneuvosto
Esko Jäntti (puheenjohtaja), Aarne Pirkola, Ari Suutarla, Jaakko Evonen (sihteeri) ja Katriina Ekola.

Hinta
Vuosikerta 25 euroa. Suomen Kuurosokeat ry:n jäsenille ja asiakkaille ilmainen. 12 numeroa vuodessa isokirjoituksella, pisteillä, äänitteellä, videona ja/ tai elektronisena versiona. Ruotsinkielinen Känselförteckning ilmestyy 4 kertaa vuodessa isokirjoituksella.

Tilaukset ja osoitteenmuutokset
Suomen Kuurosokeat ry, PL 40, 00030 IIRIS, p. 040 778 0299, faksi 040 604 7477, s-posti: kuurosokeat@kuurosokeat.fi. Toimiston aukioloaika ma-pe klo 8.00–15.45.

Painopaikka
Oriveden Kirjapaino.

Toimituksella on oikeus käyttää lehden juttuja yhdistyksen internet-sivuilla www.kuurosokeat.fi. Tuntosarvi on Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liiton Kultti ry:n jäsenlehti.

Vertaistukea ja nuorisotoimintaa

Tiedotusvälineissä on yleisenä keskustelunaiheena ollut nuorten hyvinvointi, syrjäytyminen sekä työllistyminen. Haasteena on löytää uusia menetelmiä tuottaa kiinnostavaa ja virikkeellistä toimintaa nuorille. Hyväksi koettuja toimintatapoja ovat olleet nuorisofoorumi, toiminnalliset työpajat ja kansainvälinen toiminta.

Opiskelin v. 2009–2011 nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi työn ohessa. Päätyötäni on järjestötoiminnan leirit ja kerhot sekä nuorisotoiminnan kehittäminen. Työn kautta olen tutustunut nuoriin asiakkaisiimme ja oppinut monenlaisia asioita juuri heiltä. Osa toimintamme piirissä olevista nuorista on oman tiensä kulkijoita, toiset itsensä etsijöitä ja muutamat apua tarvitsevia.

Yhdistyksemme toimii kohtaustapaikkana, josta saa asiantuntevaa tietoa ja apua sekä virikkeitä. Asiakkailla on mahdollisuus saada kuntoutusta sekä osallistua leireille, viriketoimintaan ja kerhotoimintaan tavatakseen muita kuurosokeita.

Tavoittaaksemme enemmän myös nuoria, pitäisi lisätä asiakaskyselyjä, suunnittelua sekä tehostaa markkinointia.

Osallistamalla nuoria toimintaan, mm. kerhojen ja leirien vetäjinä sekä hallituksen jäseninä, saamme yhdistykseemme uusia aktiivisia jäseniä. Yhdessä tekemällä tietoisuus kuurosokeudesta täsmentyy. Vertaistuen kautta nuoret löytävät oman paikkansa ja identiteettinsä. Tämän avulla kuurosokeiden nuorten tulevaisuus ja työmahdollisuudet paranevat.

Kuurosokeat ja kuulonäkövammaiset ovat parhaita kuurosokeuden asiantuntijoita. Kun he osallistuvat yhdistyksen tapahtumiin, luovat he itse arvokkaan vertaistukiverkoston toisille kuurosokeille. Mielestäni vertaistuki on yksi tärkeimmistä osa-alueista yhdistyksemme toiminnassa.

Yhteistyöterveisin,
Sanna Tuomaala
nuoriso- ja järjestöohjaaja ♦

Onnittelut 25-vuotiaalle kerholle!

Teksti: Jaakko Evonen

Keski-Suomen kuulonäkövammaisten kerhon 25-vuotisjuhla vietettiin 28. syyskuuta. Juhlapaikana oli Jyväskylässä sijaitseva hotelli Alba, jonne oli kokoontunut ihmisiä muistelemaan kerhon historiaa ja sen nykytilannetta.

Tilaisuuden vetivät **Esko Jäntti** ja nykyinen kerhonvetäjä **Katja Kelder**. Lisäksi puhujiksi olivat saapuneet Suomen Kuurosokeat ry:n toiminnanjohtaja **Kai Leinonen** ja aluejohtaja **Ritva Rouvinen**.

Ennen puheiden alkua ohjelmassa olivat kakkukahvit kerhon 25-vuotisjuhlan kunniaksi. Tunnelma kabinetissa oli lämmin ja käsin kosketeltava, jota ei suinkaan vähentänyt kaunis taustalla ollut Jyväsjärven maisema ruskaisine puineen ja viheralueineen.

Toiminnanjohtaja Leinonen nosti puheessaan esille kerhojen roolin ja merkityksen kuurosokeiden elämässä. Kerhot ovat hänen

mukaansa paikkoja, joissa voi olla oma itsensä ja joissa huomioidaan erilaisia kommunikointitapoja. Hän mainitsi, että Keski-Suomen kuulonäkövammaisten kerhossa ihmiset tulevat tapaamaan toisiaan myös kauempaa.

Leinonen mainitsi lisäksi vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkityksen kuurosokeille sekä yhteiskunnassa tapahtuvat suuret asiat, kuten sosiaaliturva- ja kuntapalvelulain uudistukset. Yhteiskunnan tilanne vaikuttaa hänen mukaansa myös kuurosokeiden arkeen.

Aluejohtaja Ritva Rouvinen toi puheessaan esille Keski-Suomen kuulonäkövammaisten kerhon runsaan toiminnan, sillä kerho on tehnyt lukuisia retkiä mm. Ahvenanmaalle, Lappiin ja Tallinnaan. Lisäksi kerhossa on vierailut luennoitsijoita. Kerhon ohessa on Rouvisen mukaan toiminut myös lukuisia oheiskerhoja, kuten atk-, kieli-, liikunta- ja viittomakielen kerho. Rouvinen mainitsi, että kerhossa on ollut alusta lähtien mukana myös viittomakielisiä ja taktiilisti kommunikoivia.

Ilta huipentui ryhmäkuvan ottamiseen ja juhlaillalliseen. Koin mukavana asiana sen, että ihmisten kanssa oli aikaa jutella kunnolla. Monilla oli hauskaa ja välillä nauru raikui kabinetin päästä päähän. Kerhotapahtumista ja -toiminnasta oli nähtävillä valokuvia ja lehtileik-

keitä 25 vuoden ajalta. Illan aikana tuli useasti esille, että vertaistuki todellakin on tärkeä asia kerhotoiminnassa.

Toimitukselta: Tekstissä mainittu ryhmäkuva on takakannessa. ♦

Kuulumisia kerhopäiviltä

Kerhopäiviä vietettiin Porissa 7.–9.9.2012. Paikalle oli saapunut 19 kerhoaktiivia 13 kerhosta. Kerhopäivien aikana keskusteltiin kerhojen tulevaisuudesta. Ohjelmassa oli myös kulttuuria Satakunnan museoon tutustumisen myötä ja virkistystä Porin uimahallissa.

Kerhopäivät ovat merkittävä vertaistuen muoto kerhonvetäjille. Järjestölle kerhopäivät tuovat paljon tietoa siitä, miten alueilla toimitaan ja minkälaisia tarpeita siellä on.

Tänä vuonna teemana oli pohtia yhdessä kerhojen tulevaisuutta ja kuinka paikallinen, kuurosokeita lähellä oleva toiminta turvataan. Kerhotoimintaa ei kuitenkaan pidetty vaihtoehtona viriketoiminnalle, vaan kummallekin nähtiin oma roolinsa.

Monilla alueilla kerhotoiminta on varsin hiljaista. Ratkaisuna tälle ei kuitenkaan nähty kerhojen yhdistämistä toisiin kerhoihin tai viriketoimintaan. Ongelmaksi tulevat pitkät matkat ja se voisi lopettaa toiminnan kokonaan. Kiertävä viriketoiminta voisi olla tällaisilla alueilla ratkaisu lähitoiminnan toteuttamiseen, kun kerho ei enää toimi.

Keskustelussa käytiin läpi erilaisia kerhojen arjen ongelmia ja mietittiin yhdessä niihin ratkaisuja. Samalla annettiin evästeitä myös Suomen Kuurosokeat ry:n hallitukselle vietäväksi.

Kerhopäivien anti oli erittäin hedelmällistä. Päivien aikana syntyi paljon uusia ideoita ja näkökulmia järjestön toiminnan kehittämiseen.

Heikki Majava,
järjestöpäällikkö ♦

Mitä muille Pohjoismaille kuuluu?

Lokakuun puolivälissä Pohjoismaiden Kuurosokeiden Yhteistyökomitea (DBNSK) kokoontui Tanskan pääkaupunkiin, Kööpenhaminaan. Edustimme Suomea puheenjohtaja **Seppo Jurvasen** kanssa. Viikonlopun aikana käytiin keskusteluja pohjoismaalaisten kuurosokeiden tilanteen lisäksi muista yhteistyötahoista, kuten Euroopan Kuurosokeiden Liiton (EDBU) hallituksen ongelmista. Me kuurosokeat tiedämme varsin hyvin, että yhteiskuntaan ja eri luottamustehtäviin osallistumiseen vaikuttaa valitettavan moni seikka, kuten taloudellinen taustatuki, avustaja- ja tulkkauspalvelut ja apuvälineiden käytön osaminen. Suomessa kuurosokeilla on moni asia paremmin kuin muissa maissa, mutta paljon kehittämisen varaa löytyy edelleen. Tästä syystä yhdistyksemme viettää parhaillaan Saavutettavuus-teemavuotta. Moni teistä haluaisi varmaan tietää, mitä uutta muissa Pohjoismaissa tapahtuu.

Islannilla uusi nimi

Viime vuonna Islannin Sokeain Liiton (Blindrafélagid) alaisuudessa oleva Islannin kuurosokeiden yhdistys on vaihtanut nimensä Kuulonäkövammaisten Orvokki -yhdistykseksi. Orvokki on islannin kielessä *Fjola*, joka on myös naisen nimi. Täkäläisten kuurosokeiden keskuudessa eli arvostettu ja vahva naishenkilö nimeltään **Fjola**, jonka muistoa haluttiin kunnioittaa vaihtamalla yhdistyksen nimeä. Nimenmuutoksen taustalla on myös niin sanottu islantilaisten identiteettikriisi. Moni yhdistyksen jäsenistä nimeää itseään mieluummin kuulonäkövammaiseksi kuin kuurosokeaksi (dovblind). Islannin kielessä dov-termi viittaa vajavaisuuteen. Kuulonäkövammaisen- ja kuurosokea-termien käytöstä on keskusteltu laajasti myös meillä Suomessa ja käyttöön liittyy lähinnä se, että missä asiayhteydessä kutakin käytettäisiin. Ruotsissa on käytetty myös alakäsitteitä, kuten esimerkiksi "Henkilö, jolla on yhdistynyt kuulon ja näön alenema."

Norjan yhdistykset yhdistymässä?

Norjan edustaja, FNDB:n puheenjohtaja **Geir Jensenin** mukaan Norjan kahden yhdistyksen välit ovat lähentymässä. Hän oli avoimella mielellä siitä, että lähitulevaisuudessa heillä saattaa olla taas yksi yhteinen järjestö. Näkemyserojen takia Norjassa toimii tällä hetkellä kaksi erillistä yhdistystä: Norjan Kuurosokeiden Yhdistys (FNDB) ja Valtakunnallinen Kuulonäkövammaisten Liitto (LSHDB).

Ruotsissa tulkkauspalvelujärjestelmä uusiksi

Tähän mennessä kunnat eli sosiaaliviranomaiset ovat maksaneet luottamushenkilöiden ja työssäkäyvien tulkkauspalvelut suoraan 1990-luvulla perustetulle vammaisjärjestöjen yhteiselle säätiölle. Säätiössä tulkkauspalveluja käyttävät järjestöt, esimerkiksi Kuurojen Liitto ja Kuurosokeiden Liitto, saivat sopia keskenään tulkkauspalvelun toteutuksesta. Tämä mahdollisti tulkinkäyttäjien henkilökohtaisten tarpeiden huomioimisen ja tulkkauspalvelun laadun seurannan. Sosiaaliviranomaiset ovat päättäneet lopettaa suoran rahoituksen ja käynnistäneet tulkkauspalvelua tarjoavien firmojen kilpailutuksen.

Uusi järjestelmä on tarkoitus ottaa käyttöön tammikuussa 2013. Epätietoisuus tulkkauspalvelun tulevaisuudesta on huolestuttanut ruotsalaisia luottamushenkilöitä ja työssäkäyviä, että mitä kautta ja miten he saavat jatkossa tulkit. Palveluntarjoajien kilpailutus on viime aikoina ollut varsin yleinen toimintamalli Suomessa. Esimerkiksi tulkkauspalvelun järjestämisvastuu siirtyi pari vuotta sitten kunnilta Kellalle ja siirtymisen myötä tulkkifirmat kilpailutettiin tiettyyn tilausjärjestykseen.

Ruotsissa on käynnistynyt hiljattain myös puolitoista vuotta kestävä yhteistyöhanke, jossa koulutetaan kuntien kotipalveluohjaajia tietoiseksi kuulonäkövammaisuudesta. Lyhytaikainen täydennyskoulutus toteutetaan Södertäljen kansanopistossa käyttäen ulkopuolisia asiantuntijoita. Koulutuksen tarkoituksena on tarjota ohjaajille eväät kuulonäkövammaisten asiakkaiden erityistarpeiden ymmärtämiseen, kuten esimerkiksi hyvä valaistus asuintiloissa ja kuulokojeen toimivuus. Tästä minulle heräsi kysymys, että onko Suomessa käytetty myös asuinkuntien kotiohjaajia arjen askareissa ja onko niistä ollut konkreettista hyötyä?

Juhlavuosi Tanskassa

Tanskan kuurosokeiden yhdistys viettää 25-vuotistaipaleita. Pääjuhla pidettiin loppukesällä. Juhlavuoden kunniaksi heiltä on ilmestynyt kaksi teosta: "103 Haptic Signals" (103 haptista signaalia, vapaasti suomennettuna) ja yhdistyksen 25-vuotishistoriikki. Ensimmäinen teos sisältää runsaasti haptiiseja, esim. värinimistä ja tunnetilojen kuvaamisesta.

Tanskalaiset ovat tehneet käsin uuden lautapelin, joka kuvaa kuu-

rosokeiden elämää. Peli on monopolin tapainen ja sen lapuissa on viittauksia kuurosokeiden elämään. Esimerkiksi kieltävästä tulkkauspalvelupäätöksestä pelaaja joutuu siirtymään taaksepäin ja myönteisissä asioissa pelaaja pääsee eteenpäin. Näin pelaaja oppii ymmärtämään, millaista kuurosokeiden elämä oikeasti on.

Ensi vuonna on Norjan vuoro isännöidä DBNSK:n kokousta kotimaassaan. ♦



AKSE-projektin työntekijät vasemmalta: Päivi Haapasaari, Merja Kovanen ja Heli Virintie.

Aktiivinen seniori -projekti käynnistyi Pirkanmaalla

Teksti: Merja Kovanen

Tampereella alkaneen Aktiivinen seniori -projektin (RAY 2012–2014 (2015)) tavoitteena on koota kuuroille ja kuurosokeille ikäihmisille soveltuva toimintakykymittaristo. Sen mittareita voidaan jatkossa käyttää mietittäessä ja arvioitaessa ikääntyvien ja ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia, asumisratkaisuja ja palveluita.

Tampereella on kaksi melko suurta kuulovammaisten yhteisöä, Tampe-

reen Viittomakieliset ja Hervannassa sijaitseva Kuurosokeiden Toimintakeskus. Projektin toisena tavoitteena on kehittää alueellisia palveluja asiakkaiden, kunnan, seurakunnan ja järjestöjen yhteistyönä. Kyseessä on uudenlainen toimintatapa, johon yhteistyökumppanit ovat lähteneet aktiivisesti mukaan. Alueellisten palvelujen kehittäminen tuo projektin asiakasyhteisöjä toiminnallisesti lähemmäksi toisiaan.

Toimintakyky on arjesta selviytymistä

Kela on sivuillaan määritellyt toimintakyvyn selviytymiseksi arjen haasteista. Suoriutuaksemme erilaisista tilanteista kotona ja kodin ulkopuolella tarvitsemme monenlaisia tietoja, taitoja ja kykyjä. Myös ympäristön ominaisuudet ja toiminta vaikuttavat arkemme sujumiseen. Toimintakyky on suuri kokonaisuus, eikä sitä voida koskaan mitata täysin kattavasti. Yleensä erilaiset mittaukset ja arvioinnit kohdistetaan jollekin tietylle toimintakyvyn osa-alueelle, kuten kykyimme liikkua tai suoriutua erilaisista kodin tehtävistä.

Yleinen yhteiskunnallinen suuntaus on, että ihmisten kotona asumista tuetaan mahdollisimman pitkälle erilaisin palveluin ja tukitoimin. Vammaisten tehostettu palveluasuminen ja laitossijoitukset ovat vasta tois- tai viimesijaisia vaihtoehtoja ikäihmisten asumiselle. Suuntaus on periaatteessa hyvä, mutta kuurojen ja kuurosokeiden kohdalla siihen liittyy myös yksinäisyyden ja eristetyksi tulemisen riskejä. Tämän vuoksi on tärkeää koota mittaristo, jossa arvioidaan fyysisen suoriutumisen lisäksi asiakkaiden henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Projekti huomioi asiakkaiden kielelliset ja kulttuuriset lähtökohdat mittareita arvioitaessa ja sovellettaessa. ♦

Pyörällä Etelä-Eurooppaan

Nyt kun 1350 kilometrin matka on takana, on aikaa ja syytä hengähtää – miettiä mennyttä ja suunnitella tulevaa.

Matkan taustat

Ajatukseni pitkistä pyöräilymatkoista syntyi, kun me kaverini kanssa pyöräilimme tandemilla Joensuusta ympäri Pyhäselän, Liperin, Rääkkylän ja Hammaslahden kautta takaisin Joensuuhun. Jonkin ajan kuluttua ajatuksistani tuli todellista. Jo viime vuonna pyöräilimme Saksassa seitsemän sataa kilometriä Reimagenistä Hampuriin. Ongelmista huolimatta matka vaikutti mukavalta. Ei ole ihme, että tänäkin vuonna lähdin seikkailemaan.

Pyöräilymatkojen suunnittelussa on kiinnitettävä erityistä huomiota kahden asiaan. Ensimmäinen kyseessä on oikean pilotin valinta. Hänen on oltava luotettava, kestävä ja vaatimaton, jonka lisäksi hänen on osattava toimia kuurosokean kanssa.



Toinen iso kysymys liittyy resursseihin. Taloudellisesti pyöräilymatkat ovat vaativia. Budjetti on rakennettava huolellisesti ja sitä on noudatettava matkalla hyvin tarkasti. Tähän liittyen en voi muuta kuin kiittää yhdistystämme, koska sain siltä avustusta kummallekin tähän matkaan.

Muut matkaan liittyvät asiat sujuvat yleensä ongelmitta. Matkahuolto toimittaa tandempyörän Suomessa tarvittavaan paikkaan. Ja alle kolmekymmentäkiloiset pyörät pääsevät lentokoneen ruumaan esteettä viidellä kymppillä.

Kaikki tavarat ovat neljässä sivulaukussa ja loput mahtuvat hyvin tarakalla sijaitsevaan reppuun. Pyörän run-

gosta löytyvät omat paikat kahdelle vesipullolle.

Ruokaa on helppo valmistaa kaasupolttimen avulla. Yövyimme useimmiten teltassa, mutta myöskin hotelleissa missä pesimme pyykit. Isona apuna suunnistuksessa ovat tavalliset kartat, navigaattori ja läppäri. Varsinkin elektronisista laitteista on paljon hyötyä, koska niiden näytöstä näkyy tarkasti sijainti.

Matkan alkumetrit

Pyöräilymatkani alkoi 18. syyskuuta, jolloin lähdin linja-autolla Joensuusta Lappeenrantaan. Pilotini tuli Kazahkstanista Lappeenrantaan. Matkamme alkoi seuraavana päivänä, kun lentokone lähti Lappeenrannasta

Lepohetki Paviassa, Italiassa. Retkeläiset saivat luvan pystyttää telttansa joen rannalle.

kohti Bergamoa. Noin kolmen tunnin kuluttua olimme jo Italiassa.

Italia syöpyi sydämeeni

Oli lämmin päivä ja aurinko kurkisti välillä pilvien välistä. Ei kun vaan ilmaa pyörien renkasiin, tavarat paikoilleen ja matkaan kohti Milanoa.

Äkkiä jyrähti ja alkoi sataa kovasti. Pilotini oli katsonut kotona ennakkoon tilastoja internetistä. Hänen mukaansa syyskuun aikana Italiassa, Ranskassa ja Espanjassa lämpötila on 22–32 asteen välillä. Sateista hän ei sanonut sanaakaan. Sepä oli yllätys! Valitettavasti sateisia päiviä oli jatkosakin aika paljon. Itse varauduin niihin, koska viime vuonna Saksassa vettä tuli taivaalta runsaasti. Kohta sateen jälkeen löysimme ns. Hypermarketin, josta ostimme kaasupullon ja ruokaa. Vähän myöhemmin keitimme kahvit tien varrella. Moni italialainen autoilija pysähtyi. He halusivat tietää mitä meille on tapahtunut, mutta meillä oli ainoastaan nälkä.

Milanossa yövyimme pilotin pyynnöstä hotellissa. Sen omistajana oli ve-

näjänkielinen nainen, jonka kanssa puhuimme paljon. Hän kuunteli mielellään tarinoita Suomesta ja kutsui minut Milanoon shoppailemaan tammikuussa, jolloin tunnetuissa vaate-liikkeissa on isoja alennuksia. Hän suositteli maistamaan ehdottomasti italialaista kahvia. Join kyllä kahvia niin Italiassa kuin Ranskassakin, mutta kahvinjuonnin jälkeen suussa on aina tuhkan maku puolen päivän ajan. Minusta italialainen maito on paljon paremman makuista. Ja hyvä italialainen pizza on aivan erimakuinen kuin Suomessa.

Italiasta jäivät mieleeni sen isot kaupungit upeine kirkkoineen, joiden tornit, pylväät ja patsaat vaikuttivat mahtavilta. Mieleeni jäivät myös pienemmät kaupungit, joiden pääkatujen varsilla sijaitsee pieniä kauppiaita, kahviloita ja vanhoja taloja, joissa tuntuu historian henki. Ihania elämyksiä olivat myös kauniit vuoret, pellot, viinitarhat, siistit ja viihtyisät uimarannat sekä lämmin meri, jonka värit vaihtelivat säästä riippuen. Mutta ensisijaisesti muistan iloiset, avoimet ja ystävälliset italialaiset, jotka huusivat peräämme ”Bravo! Bravo Barcelona!”. Mutta se ei ole silti mikään paratiisimaa. Tapasimme siellä tummaihoisia kodittomia ihmisiä, jotka yöpyivät uimarannoilla. Myöskin ilotytöt tarjosivat palvelujaan.

Monacon ja Ranskan läpi

Syyskuun 26. päivänä sanoimme Italian näkemiin. Yöllä telttamme seisoi meren rannalla. Lahden toisella puolella loisti kirkkaasti ja kauniisti valaistu Monte Carlo. Samalla salamoit ja tuuli melko kovasti. Pilottini istui teltassa ja huusi minulle säikähtyneenä ”Istu telttaan! Muuten nousen (lennän) ylös teltan kanssa”. Vastasin: ”Ei paniikkia! Tuuli ei ole niin kova. Näillä alueilla syksyisin on kovia myrskyjä. Jos myrsky tulee, kun istumme teltassa, hukumme varmasti mereen kuin kisanpennut säkissä.”

Vähitellen sää rauhoittui ja aamulla aurinko paistoi mukavasti. Lähdimme matkaan ja kohta olimme Monte Carlossa. Siellä rantaa reunustavat kalliit hotellit, kasinot, ravintolat ja baarit samoin kuin Nizzassa ja Cannesissa

Monaco on niin pieni maa, ettei sitä huomaa missä se alkaa ja mihin päättyy. Sen kaduilla liikkuu iso määrä upeita ja kalliita autoja, kuten Lamborghinija, Ferrareita, Porscheja ja Bentlejä. Poliisi vartioi Monacon kaduilla skoottereilla. Heti kun pysähdyimme tarkistaaksemme oikean reititimme läppäristä, ajeli yksi poliisimies viereemme. Saattaa olla, ettemme herättäneet luottamusta pyörän tarakalla olevine isoine reppuinemme.



Ranskassa pyöräilyreitti kulki kauniiden vuoristomaisemien ja merinäkymien keskellä. Taukopaikkana tällä kertaa vuoristokaupunki Kasis.

Lähdimme liikkeelle ja välikohtaus päättyi ilman seurauksia.

Nizzan lähistöllä oli hauskaa lukea kyltistä isoilla kyrillisillä kirjaimilla kirjoitettuna: ”Добро пожаловать в Ницу!”. Se tarkoittaa suomeksi ”Tervetuloa Nizzaan!”.

Minusta ranskalaiset ovat enemmän sulkeutuneita italialaisiin verrattuna. Mutta yhtenä yönä saimme luvan ranskalaiselta mieheltä laittaa telttamme

hänen omakotitalonsa terassille. Aamulla ilmeni, että mies on taiteilija. Hän näytti meille omat taulunsa ja veistöksensä. Minä kutsuin hänet Suomeen ja hän lupasi tulla. Muutaman päivän jälkeen tapasimme venäjänkielisen miehen, joka oli pyöräillyt Euroopassa jo vuoden ajan eikä halua lopettaa.

Ranskasta mieleeni jäi erityisesti eräs Kasisin lähellä oleva harju. Sen toinen puoli nousee merestä muutaman

sadan metrin korkuisena seinänä ylöspäin. Toinen puoli on jyrkkä, noin 70–80 astetta nouseva rinne, jossa kasvaa paikoin ruohoa ja puita. Harjun päälle on rakennettu kapea tie ilman kaiteita. Siitä avautuu leveä näköala mereen ja kaukana oleviin saariin. Siellä oli varsin kaunista auringonlaskun aikaan.

Utuihin Espanja

Ensimmäinen kosketus espanjalaiseen elämään tapahtui, kun 8. lokakuuta menimme Espanjan rajan yli – bensa-aseman vessasta puuttui vesi. Elämän rytmi Espanjassa on aika hidas. Päivällä klo 12–16 välisenä aikana melkein kaikki kaupat ovat kiinni, jolloin on ns. siesta. Espanjalaiset ottavat silloin ”nokoset” eli päiväunet. Kiinalaiset kaupat ovat siestan aikana auki. Iltaisin kaupunkien keskustoisissa liikkuu enemmän ihmisiä. Espanjalaiset tanssivat ulkona. Mukavalta vaikutti sekin, että kirkon torneissa ja muissakin rakennuksissa olevat kellot soivat vartin välein. Huomasin, että uimarannat ovat Espanjassa huonompia ja likaisempia Italiaan ja Ranskaan verrattuna.

Tulokset ja tulevaisuus

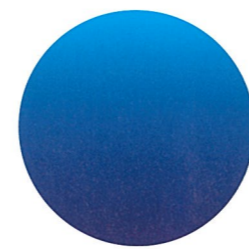
Matka Etelä-Eurooppaan oli todella mukava. Se toi paljon uusia elämyk-

siä. Pyöräilimme eri maisemissa, kävimme katsomassa nähtävyyksiä, söimme erilaisia ruokia ja välillä uimme meressä. Valitettavasti sateiset, pilviset ja tuuliset päivät eivät antaneet mahdollisuutta uida enempää. Mutta matka oli samalla raskas. Reitistä valtaosa meni vuoristojen läpi. Pyöräilimme Ligurian vuorilla, Alpeilla ja Perinaissa. Espanjan puolella vuoret muuttuivat aaltoileviksi kukkuloiksi, joilla olikin vaikea pyöräillä. Lisäksi Perinaissa ja Espanjassa oli helteisiä päiviä: lämpötila nousi yli 30:een asteeseen. Osa matkasta (180 km) jäi tekemättä. Emme pääseet Barcelonaan, koska pilottini ei jaksanut enää ajaa minnekään. Pyöräilimme kaikkiaan 19 päivää eli yhteensä 1350 km. Keskimäärin siis 70 kilometriä päivässä.

Ensi vuonna lähden taas varmasti seikkailemaan! Mutta minne!? Edessä on paljon mielenkiintoisia matkoja. Toivottavasti ne kaikki onnistuvat.

Kotiin Suomeen

12. lokakuuta lentokone lähti Gironasta kohti Turkua ja lento sujui hyvin. Turkuun saavuttuamme oli kylmä, sillä suusta nousi höyryä ulkona. Ero Espanjaan oli huomattava. Oma maa on silti todella mansikka! ♦



Keilauksesta iloa ympäri vuoden

Teksti: Jaakko Evonen

Keilaus on monelle sangen tuttu laji. Sitä harrastaa miljoonia ihmisiä ja se on eräs tunnetuimmista kilpaurheilulajeista maailmassa. Keilata voi ns. normaalina keilauksena tai hohtokeilauksena, jolloin ystäviä vastaan voi kisata tunnelmallisessa valaistuksessa. Keilailu on esillä myös vammaisurheilussa. Erilaisia apuratkaisuja keilaamiseen on kehitetty esimerkiksi sokeille, kuten vaikkapa suuntakaide.

Keilaukseen on mahdollista tutustua erilaisilla leireillä ja kursseilla. Tapasin lajin huippuvalmentaja **Petri Römarkin** VAU:n keilaleirillä Kuortaneella lokakuussa ja kysyin häneltä kuulumisia.

Römark sai ensikosketuksensa lajiin jo 70-luvulla. Hän kertoi lähteneensä mukaan pelimatkoille isänsä kanssa. Nykyisin Ailec Team -seurassa oleva Römark työskentelee monissa eri tehtävissä keilailun parissa. Hän toimii mm. Suomen Keilailuliiton Etelä-Suomen aluevalmentajana, tulevai-

suuden ryhmän valmentajana sekä valmentajana näkövammaisten ja kuurojen maajoukkueessa. Hän on tehnyt yhteistyötä myös kuurosokeiden kanssa. Lisäksi Römark vetää keilaleirejä Kuortaneella ja työskentelee Tikkurilan keilahallissa.

Kysyin häneltä erityisryhmien valmennuksesta. Römark kertoi pitäneensä erilaisia koulutuksia tulkeille, sillä tiedon välittäminen kuuroille keilaajille tulkkien välityksellä on ollut välillä haastavaa. Näkövammaisten kohdalla haasteellisia seikkoja ovat olleet puolestaan pelipaikkojen muutokset ja tähtäämiset, Römark totesi. Tarpeeseen onkin tullut kehitellä erilaisia tapoja pelaamiseen, koska kukin pelaaja on oma yksilönsä.

Römark toteaa, että keilaus sopii jokaiselle. Monissa keilahalleissa on myös mahdollista saada opastusta lajiin.

Hänen terveisensä Tuntosarven lukijoille ovat, että lajin parista löytyy paljon ikimuistoisia hetkiä ja hyviä kavereita, joten mukaan vain kokeilemaan. ♦

Opintomatka Ruotsin Mogård-säätiöön

Syksyinen tervehdys teille kaikille entisille työtovereilleni, Tampereen Toimintakeskuksen asukkaille ja Toto-projektin asiakkaille!

Toto-projektin päätyttyä osaltani helmikuun lopussa jäin hetkeksi opintovapaalle suorittamaan Kuntoutuksen ohjaaja -opintoihini liittyvää työharjoittelua. Työharjoitteluni (3 kk) suoritin Ruotsissa Mogård-säätiössä. Haluaisin nyt jakaa kokemuksiani tuosta kuulo- ja kuulonäkövamma-asioihin suuntautuneesta järjestöstä.

Mogårdilla on toimipisteitä ympäri Ruotsia, mutta itse suoritin harjoitteluni lähinnä Finsspångin kunnan ja Norrköpingin alueella. Pelkästään Finsspångissa oli kymmenkunta ainoastaan kuulo- ja kuulonäkövammaisille tarkoitettua asumis- ja/tai päivätoimintayksikköä. Ilokseni sain tutustua niistä kuuteen:

- **Mogård Folkhögskola:** yli 18-vuotiaille tarkoitettu kansanopisto
- **Erstorp:** koulukoti kuuroille pojille
- **Skärlunda:** koulukoti kuuroille tytöille

- **Mandelblom Rosa:** 5-paikkainen asumisyksikkö kuurosokeille
- **Västergård:** Päivätoimintakeskus
- **Tallmo:** erityislukio kehitysvammaisille

Jotkut teistä ovat ehkä käyneetkin Finsspångissa Glansjö-järven rannalla sijaitsevassa suuressa Mogårdin yksikössä. Erityisen suuren vaikutuksen tekivät tällä alueella sijaitsevat päivätoimintakeskus Västergård sekä erityisesti kuulonäkövammaisille suunniteltu elämyspuisto Upplevelsepark.

Päivätoimintakeskuksessa oli mahdollisuus osallistua työ- ja virkistystoimintaan. Työtoimintaa haluaville oli tarjolla puutarhatöitä todella isolla piha-alueella tai isoilla kasvihuoneilla sekä puutarhamyymälässä, josta paikalliset asukkaat kävivät usein ostamassa kasveja pihansa koristeksi. Puupajalla valmistettiin tuotteita omaan myyntiin sekä sorvattiin Ruotsin seurakunnille käyttöön tulevia kynttilänjalkoja. Lähes kaikki vaativimmatkin työkoneet oli suunniteltu siten, että myös täysin kuurosokea henkilö kykeni käyttämään niitä itse.

Myös metsä- ja puunpilkkomistöihin oli mahdollisuus lähteä mukaan. Purkuosastolla oli tilaisuus osallistua isojen ja pienten kodinkoneiden purkamistöihin aina radioista pesukoneisiin. Purettavan koneen sai valita itse oman kiinnostuksensa mukaan. Purettu osat toimitettiin kierrätyskeskuksiin.

Päivätoimintakeskuksen virkistystoiminta oli erittäin monipuolista. Viihtyisät ja kuulonäkövammaisen turvallisen liikkumisen mahdollistavat tilat tarjosivat erinomaiset puitteet moneen eri toimintaan. Niitä varten oli mm. oma pieni liikuntasali välineineen, askartelu- ja käsityöhuoneet, harjoittelukeittiö, musiikkihuone, luovan ilmaisun huone sekä hieno ulkouima-allas ja ulkosauna. Ulkona oli myös oma lautta, jolla pääsi järvi-ilmaa nuuhkimaan ja kalastamaan. Päivätoimintaan osallistuvat kävivät halutessaan myös kerran viikossa läheisellä Siemens-hallilla, missä heille järjestettiin ohjattuja liikuntamahdollisuuksia. Jokaisella osallistujalla oli aina oma avustaja, jonka avulla pystyi osallistumaan eri liikuntamuotoihin ja tutustumaan erikoisimpiinkin liikuntavälineisiin.

Erityisen upeana pidin elämyspuistoa, jonka suunnitteluun ja rakentamiseen myös kuurosokeat olivat saaneet aktiivisesti osallistua. Puistoa



Liikennemerkeissä ylempi keltapohjainen kyltti tarkoittaa sokeita, alaosa kuurosokeita.

uusitaankin ahkerasti joka vuosi. Kaikille halukkaille löytyy hommia aina pihalaattojen valamisesta kohteiden rakentamiseen ja kunnostamiseen. Puistossa oli monia jännittäviä kohteita, kuten kaksi rinnekiipeilyseinää, puinen pienlentokone, puumaja, keilarata, pitkä betonitunneli, pihasoitti-

mia sekä taideteoksia. Puistossa järjestettiin myös ohjattua toimintaa eri ikäryhmille.

Kokemukseni on, että kuurosokeat otetaan Ruotsissa mukaan yhteiskunnan toimintaan huomattavasti enemmän kuin Suomessa on tällä hetkellä mahdollista. Suuri henkilökuntamäärä mahdollistaa monta hienoa asiaa ja antaa kuurosokealle paljon valinnanmahdollisuuksia mielekkään elämän luomiseksi. Ympäristön rakentamisessa on huomioitu myös kuulonäkövammaiset: pistekirjoitusta löytyy niin rautatieaseman raidekylteistä kuin tavaratalon hisseistä. Hisseissä on selkeät kerroskuulutukset. Bussipysäkeille on sijoitettu ohjausuria, joita pitkin valkoisen kepin ohjaaminen onnistuu hyvin ja pysäkille kulku helpottuu. On myös virallinen liikennemerkki, joka muistuttaa ympäristössä liikkuvista näkö- ja kuulonäkövammaisista.

Suomessakin kuulonäkövammaisilla on moni asia hyvin, mutta varmasti on vielä paljon tehtävää Ruotsin tilanteeseen pääsemikseksi. Toivotaan, että jossain kohdin myös Suomessa onnistutaan kehittämään kuulonäkövammaisille suunnattuja palveluita sekä saamaan heitä enemmän osalliseksi yhteiskunnan toimintaan.

Näiden kuulumisten välityksellä toivotan itse kullekin mukavaa syksyä, kenties jossain myöhemmin kohtaamaan!

Syysterveisin
Tuija Västilä ♦

Parasta ennen -päiväys

Teksti: Paula Valminen

Tarraan viimeisillään olevan biojätteen pussin kahvoihin, teen umpisolmun ja nostan saaliin tukevampaan kassiin peläten pussin pohjan pettävän hetkenä minä hyvänsä. Kumartuessani laittamaan kenkiä jalkoihin vihlaisee noidannuoli ilkeästi oletetun häntäluun seutuvilla. Ties monesko nuoli jo singahti, vaan ampujana ei ole Amor toiveestani huolimatta.

Ulkona odottaa jo tutuksi käynyt harmaa, vettä tihkuva villapeitto, joka ei nytkään tuota pettymystä vettä janoavalle sielulle. Olenhan jo hyvän matkaa kuivettunut ja rupsahtamaan ruvennut naisenpuoli.

Peruutan roskakatoksesta takaisin sisätiloihin. Kaivattu sauvakävelylenkki siirtyköön hamaan tulevaisuuteen. Mieluummin sisätiloissa homeessa kuin kasteisen lenkin jälkeen pedissä flunssaisena. Eläköön valinnan vapaus! Vapauttakoon se minut influenssapiikeistä ja mahdollisesta narkolepsiasta. Ne neljä tuntia unta yössä riittävät mainiosti ja joskus pärjää vähemmälläkin, jos saan nukkua päiväunet.

Normaalisti tällaisen keski-ikäisen, jo vaihdevuosi-ien saavuttaneen naisenhan pitäisi olla energiaa täynnä, viedä sitä säännöllisesti kuntosalille ja tuoda pois kiinteissä lihaksissa. Syödä monipuolisesti, terveellisesti ja kaloreita kaihtaen. Lisänä vitamiinit aasta kooon, Omega-kolmoset ja mitä niitä nyt onkaan. Ja päälle litrakaupalla kirkasta, raikasta vettä. Sitähän meillä tuntuu riittävän taivasosuuksinakin!

No, syönhän minäkin niitä kalaöljykapseleita. Syön niin, että pelkään kohta kasvattavani suomut kun iho hilseilee. Iho hilseilee, vaikka rasvaan kuivaa

nahkaani käsivoitein, päivävoitein ja hierontarasvoin niin, ettei puhdasta vaatetta ilman rasvaa ole edes suihkun jälkeen. Ole siinä sitten suihku puhdas edes itsesi seurassa, toisista nyt puhumattakaan!

Minusta pitäisi löytyä energiaa siivoukseen, ruoanlaittoon, leipomiseen, tiskaukseen, pyykinpesuun ja silittämiseenkin. Mutta ihan ensiksi täytyisi käydä kaupassa. Sieltä tuoda pesuaineet pyykille ja tiskille, leipomiseen jauhoja, munia, mausteita ja paljon monipuolista ruokaa. Ja sitä rasvaa sekä ruoanlaittoon että omaan nahkaan. Suklaatakin – tyttärelle.

Pitää tehdä lista, sillä kaikkea ei enää muista kaupassa. Siellä näkee pelkkää punaista, kun ihmiset tulevat ja menevät ja tarraavat kanssani samaan purkkiin. Siihen ja moneen muuhunkin tuotteeseen on merkitty parasta ennen -päiväys. Senhän voisi merkitä omaan otsaankin!

Kun vielä muistaisin, minne minä sen kynän laitoin? ♦