

# TUNTOSARVI

Nro 24 1986





# TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti  
Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin  
Nro 24/86  
12. vuosikerta

## JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen  
TOIMITTAJA Timo Pietilä

## TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto  
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki  
puh. (90) 77041/227

## SISÄLLYS

Valoihottuma tulee auringosta .....	1
Ajankohtaista .....	3
Erehtyminen on inhimillistä .....	8
Lukijan palsta .....	9
Ilmoitukset .....	16

# TUNTOSARVI

13.6.1986

## Valoihottuma tulee auringosta

Nyt on jälleen koittanut aika, jolloin auringonpalvojat tulevat uimarannoille. Aurinko lämmittää mukavasti, iho paahtuu ruskeaksi ja mieli tulee virkeäksi ja kevyeksi. Mutta ei kaikilla! Yhä useammat saavat raapia käsivartta, ja vain vilvoittavat vedet tuovat rauhan. Kutinan aiheuttaja on valoihottuma, jonka auringonsäteet laukaisevat. Usein ei auta muu kuin kesähelteistä huolimatta pukeutua pitkähihaisiin ja korkeakauluksiisiin puseroihin.

### Valoihottuman syyt tuntemattomia

Valoihottuman, jota kutsutaan myös aurinkokoihottumaksi, syytä ei tiedetä ja eri ihmisillä se saattaa esiintyä hyvin erilaisena.

Yleisimpiä oireita ovat läiskät, näppylät ja rakkulat.

Iho kutiaa, kirvelee ja tuntuu polttavalta. Oireet ilmaantuvat pian sen jälkeen, kun aurinko on lämmittänyt ihoa säteillään. Kevättalven kylmät auringonsäteet aiheuttavat harvoin valoihottumaa, mutta kevään ja alkukesän aurinko saa taudin alkamaan.

Joillakin ihmisillä ihottuma vaivaa vain muutaman päivän ajan ja sen jälkeen häipyä. Loppukesän nämä ihmiset voivat usein huoletta paistatella auringossa. Eräillä ihmisillä oireilu taas kestää kuukausia. Pahimassa tapauksessa ihottuma kestää jopa puoli vuotta



ja toistuu joka kesä.

Enemmistöllä iho karaistuu muutaman kutinapäivän jälkeen. Karaistuminen johtuu pääasiassa ihon päällimmäisen kerroksen paksunemisesta sekä ruskettumisesta. Lääkkeet saattavat toisinaan aiheuttaa yhdessä auringon kanssa valoihottumaa. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi sulfat, muutamat nesteenois-  
tolääkkeet, jotkut suun kautta nautittavat diabetes-  
lääkkeet sekä eräät mielenterveyslääkkeet. Myös iho-  
voiteet ja hajusteet saattavat aiheuttaa valoihottumaa.

### Monta hoitokeinoa

Yleensä valoihottuma toistuu vuodesta toiseen. On myös tapauksia, joissa se yllättäen jää pois eikä pala enää koskaan takaisin. Lapsena valoihottumasta kärsineet eivät välttämättä saa valoihottumaa enää aikuisena.

Jos kärsist valoihottumasta, sinun pitäisi välttää auringonsäteitä. Se ei ole kuitenkaan helppoa, sillä säteet pääsevät varjoonkin. Kesävaatteet ovat myös usein niin ohuesta kankaasta valmistettuja, että säteet tunkeutuvat helposti läpi. Ja kuka haluaisi kesäkuumalla pukeutua päästä varpasiin.

Herkkäihoisille suositellaan aurinkovoiteita, joissa on korkea suojakerroin. Kaupoissa on niitä monia eri merkkejä, toiset hyvin kallista. Kannattaa kysyä joltakin asiantuntijalta, vaikkapa terveydenhoitajalta, mikä olisi sopiva voide. Mutta usein sopivan voiteen löytää vasta useiden kokeilujen jälkeen. Aurinkovoiteissa on suojakerroin, joka ilmoittaa voiteen antaman suojan.

Jos voiteen suojakerroin on esimerkiksi 5, merkitsee se sitä, että voidekerros iholla voi aurinkoa ottaa viis kertaa pitemmän ajan kuin ilman voidetta olisi mahdollista.

Kutinaa vastaan on olemassa myös kortisonivoiteita, mutta ne on tarkoitettu vain hetkelliseen käyttöön. Porkkanoiden syönti on todettu myös toisinaan hyväksi keinoksi valoihottumaa vastaan.

## AJANKOHTAISTA

### Passiivinenkin tupakointi terveysriski

Tupakointi ei ole jokaisen henkilökohtainen asia, vaikka moni tupakoija niin sanookin. Tupakansavu aiheuttaa monelaista haittaa myös silloin, kun ei itse polta mutta joutuu oleskelemaan tupakansavussa. Jo kymmenen minuutin oleskelu tupakansavuisessa huoneessa vastaa yhden savukkeen polttamista.

Suurin osa tupakoimattomista kokee tupakansavun ärsyttävänä. Silmien ja hengitysteiden ärtyminen on yleisin oire.

Keuhkovammaliitto on teettänyt Suomen Gallupilla tutkimuksen, joka osoittaa, että valtaosa suomalaisista suosii savuttomia majoitus- ja ravitsemustiloja. Suurin osa haastatelluista työkäisistä on myös sitä mieltä, että tupakointi työpaikoilla pitäisi kieltää.

Terveyskeskuslääkäri Ritva Väänänen  
Työ, Terveys, Turvallisuus

## Vammaisten apuvälineiden jakelussa kitkaa

Vammaisten apuvälinejakelun siirtyminen kuntien terveydenhuollon hoidettavaksi on sujunut paremmin kuin luultiin. Puutteita esiintyy kuitenkin yhä, todettiin Invalidiliiton retkeilypäivillä Lappeenrannassa.

Joissakin kunnissa on raha asetettu vammaisten tarpeiden edelle, sanoo professori Aimo. O. Aaltonen, Invalidiliiton puheenjohtaja. Silloin ei vammaisten todellinen tarve ratkaise apuvälineen saantia, vaan keskussairaalan tai terveyskeskuksen taloudesta päättävät henkilöt ja talousarvio.

Vammautuneen elämää helpottavia apuvälineitä ei terveydenhuollossa saa käsitellä yhtä tiukasti talousarvioon sidottuna kuin esimerkiksi kiinteistöhoitoa, Aaltonen sanoi. Hän puhui sunnuntaina 1. kesäkuuta Lappeenrannassa päättyneiden Invalidiliiton retkeilypäivien pääjuhlassa.

Erilaiset pienryhmät ovat kärsineet eniten apuvälinejakelun siirtymisestä kunnille 1984. Heidän tar-

peensa tulevat harvemmin esille ja he voivat jäädä isompien ryhmien jalkoihin. Palvelujen kunnalistaminen on saattanut jopa huonontaa pienten ryhmien asemaa.

## Työttömyys helpottui muissa Pohjoismaissa mutta ei Suomessa

Työssä käyvien määrä kasvoi kaikissa Pohjoismaissa viime vuoden jälkipuoliskolla. Suurinta kasvu oli Tanskassa ja Norjassa. Kaikille Pohjoismaille oli yhteistä huomattava työllisyyden kasvu yksityisillä palvelualoilla, kuten kaupan, hotelli- ja ravintola-alan, liikenteen ja pankkitoimen piirissä. Erityisesti Suomessa ja Norjassa nämä alat kasvoivat nopeasti.

Suomi oli ainut Pohjoismaa, missä teollisuus ei kasvanut. Kaikissa Pohjoismaissa kasvoi työllistettyjen määrä myös julkisessa hallinnossa ja palveluissa. Yhtenä syynä tähän oli naistyövoiman lisääntyminen.

Pohjoismaissa oli viime vuoden lopussa yhteensä 11 miljoonaa työssä käyvää ihmistä: Ruotsissa 4,3 miljoonaa, Suomessa 2,5 miljoonaa, Norjassa 2 miljoonaa ja Tanskassa 1,9 miljoonaa.

Työttömien määrä pieneni viime vuoden aikana, kun verrataan edelliseen vuoteen, kaikissa muissa Pohjoismaissa paitsi Suomessa. Vain Suomessa työttömyys oli hieman lisääntynyt. Erityisesti aikuisten miesten työllisyystilanne huononi viime vuoden aikana. Nuorisotyöttömyys väheni kaikissa Pohjoismais-

sa, eniten Tanskassa.

Suomen työttömyysaste oli vuoden 1985 loppupuoliskolla 6,1 prosenttia, Ruotsissa 2,8 prosenttia, Norjassa 2,5 prosenttia ja Tanskassa 8,2 prosenttia. Tanskassa ja Norjassa yli puolet työttömistä oli naisia.

## Selkokirjoja liian vähän

Yhteiskunnan olisi tuettava selkokirjojen tuottamista, vaaditaan kulttuuriministeri Gustav Björkstrandille luovutetussa kirjelmässä. Selkokirjat ovat kirjoja, joissa kieltä on muutettu helpommaksi ymmärtää. Asiaan ovat ottaneet kantaa Vammaisjärjestöjen selkotyöryhmä, Kirjastoseura, Nuorisokirjailijat sekä Suomen puhe-luki -yhdistys.

Kustantajat tuottavat kirjallista aineistoa lähes yksinomaan aisteiltaan ja kyvyiltään normaaleille. Suomessa on kuitenkin useita ryhmiä, jotka eivät pysty lukemaan tavallisia kirjoja. Kirjelmän laatijat vaativatkin, että erityisryhmille olisi tuotettava heidän tarpeitaan vastaavaa kirjallisuutta. Erialaisten teknisten sovelletusten lisäksi olisi valmistettava ns. selkokirjoja.

## Ylioppilaiden juhla

Yli 29.000 valkolakkia painettiin päähän lauantaina 31.5. eri puolilla maata. Yli 29.000 nuorta ihmistä astui koulusta kohti uusia tuulia. Lauantaina oli juhlan aika, eikä arvosanoja ja tulevia pääsykokeita viitsitty

murehtia.

Iso osa tämän päivän ylioppilaista pitää välivuoden Vain noin yksi viidestä aloittaa jo ensi syksynä opiskelun.

## Koululaiset laskettiin kesälaitumille

Sadat tuhannet koululaiset lähtivät lauantaina kesälaitumille. Peruskoululaisia heistä oli lähes 570.000 nuorta. Yli 80.000 nuorelle lauantai oli viimeinen koulupäivä. Ammattiopinnot päätti 54.000 nuorta. 29.000 sai ylioppilaslakin.

## SAK valitsi itselleen entiset johtajat

Entiset miehet johtavat Suomen ammattiliittojen keskusjärjestöä (SAK) seuraavat viisi vuotta. SAK:n edustajakokous valitsi keskiviikkona odotetusti järjestön puheenjohtajiksi Pertti Viinasen, Olavi Hännisen ja Raimo Kantolan.

Sosiaalidemokraattiset johtajat Viinanen ja Kanto saivat jatkaa yksimielisellä päätöksellä. Kommunisiehdokkaasta jouduttiin äänestämään. Hänninen voitti vaalissa vähemmistöläisen vastaehdokkaansa selvänumeroin 427-6.

Suurimman palkansaajajärjestön keskiviikkona valittuun hallitukseen ei mahtunut yhtään vähemmistöläiskommunisista, 190-jäsenisessä valtuustossa taseilaisia on kaksi tai kolme.

## Erehtyminen on inhimillistä

Tapahtuipa kerran eräänä ihan tavallisena arki-aamuna Alpon ja Milman kotona Oulussa: Alpo tuli työhuoneestaan aamupalalle. Syötyään hän lähtiessään takaisin töihinsä tuumasi Milmalle, joka istui kiikkutuolissa, jotta: Siellä on laatikossa paljon roskia. (Milma kun näet halusi lähettää tyhjiä säkkejä kotiinsa ja Alpo oli ne pannut laatikoihin.) Milma siitä ihmeissään tuumasi että, ei suinkaan niissä laatikoissa rottia? Alpo kummeksui, jotta mitä se tuo Milma nyt? Mikä sille tuli, ja hän vähän otti pahakseen, sanoi: Minä siivosin ja siellä työhuoneessa on laatikossa paljon roskia. No selvisihän se asia lopuksi. Milma oli kuullut väärin ja luuli että niissä hänen säkkilaatikoissaan oli rottia. Alpo taas luuli jotta Milma paheksui niitä hänen roskiaan. Kyllä heillä on lopun päivää hauskaa, nauroivat aivan vesissä silmin erehdykselleen. Jotta, sattuu ja tapahtuu sitä, kun niikseen tulee, muuttuvat roskat roviksi ja silleen niin.

Tämän jutun kertoivat minulle Alpo ja Milma ollessani iltaa istumassa heidän luonansa. Päätimme että tämä tarina voisi piristää teitäkin Tuntosarven lukijat.

Sipolan Alpolta ja Karvosen Milmalta paljon terveisiä ja mukavaa kesän jatkoa.

## Lukijan palsta

---

### **Vuosi Näkövammaisten ammattikoulussa**

Kun syksyllä aloitin opiskeluni täällä Näkövammaisten ammattikoulussa, oli kaikki vierasta ja outoa. Vähitellen alkoi koulu tulla tutuksi. Aluksi ei tahtonut löytää oikeaa luokkaa ja meni monta viikkoa ennen kuin lukujärjestys jäi mieleen. Aluksi syksyllä tulikki vei luokasta toiseen ja tunnilta toiselle. Muutoinkin joudui olemaan tulkista riippuvainen. Muistan, kun oli ensimmäisen koulupäivän ensimmäiset tunnit, en tahtonut kuulla kuulolaitteella mitenkään.

Viikossa opin sormiaakkoset, sen jälkeen opiskelu alkoi sujua hyvin. Abakus-laskutaulun käyttö tuntui aluksi vaikealta. Vähitellen siihenkin tottui. Uusilla pistekirjoituskoneilla ja kirjoituskoneilla oli aluksi oppimista. Vaihetyö ja korityötunnit ovat alusta asti menneet hyvin. Kotitaloustunnit ovat olleet hauskoja. Aluksi piti käsityötunneilla tehdä tynnynpäällystä, soimimalla muoviverkkoon kangastikkuja, siitä ei tahtonut tulla mitään. Nyt olen käsitöissä kutonut poppea, se on sujunut hyvin.

Kouluvuoden aikana on ollut monia retkiä. Marraskuussa oli kuurosokkeitten pikkujoulu Hämeenlinna Aulangolla, maaliskuussa oli kuurosokkeitten vuosikokous Vääksyn Tallukassa ja nyt huhtikuussa oli Ruosin-matka.



Vapaa-ajan harrastuksista voin kertoa, että olen osallistunut kuurosokeitten kerhoon ja savikerhoon. Kuurosokeitten kerhot maanantai-iltaisina ovat olleet hauskoja yhdessäolotilaisuuksia. Siellä oppii tuntemaan toisia kuurosokeita, siellä juodaan kahvia, ja keskustellaan. Kai on mukava kerhon vetäjä.

Nyt, kun ensimmäinen kouluvuosi on lopullaan, voin sanoa, että hyvin on mennyt. Kuurosokeitten valmentavalla linjalla on ollut opetus monipuolista. Paljon uutta olen oppinut. Tuntuu siltä, että olen tullut itsenäisemmäksi, ja voisin tulla paremmin yksin toimeen. Kun on heikko kuulo, ei saa yhteyksiä toisiin oppilaisiin. Sama se tietysti on muuallakin.

Tarkoitus on jatkaa ensi syksynä täällä koulussa harja- ja pienkorilinjalla. En tiedä miten opetus muuttuu, mutta kyllä se siitä eteenpäin menee. Sokeainkoulussa oli paljon korityötunteja. Kahdella viimeisellä luokalla oli 33 tuntia koriverstasta.

Rauno Koskinen

### **Kurssimuistoja**

Näin on viikko vierähtämässä vähitellen loppuun. Olemme olleet täällä ammattikoululla tutustumiskursilla. Tämä on uusille oppilaille tarkoitettu kurssi. Tällä kurssilla on paljon mielenkiintoista ohjelmaa. Päivisin ollaan opiskeltu käden ynnä muita taitoja. Tänään olemme harjoitelleet konekirjoitusta ja minä ajattelin tässä panna minäkin korteni kekoon ja osallistua Tunto-sarvi-lehden tekoon. Täällä on ollut mukava henkilökunta ja mukavat opettajat. Enpä keksi tässä enää

muuta kuin hyvää kesää lehden lukijoille!

Pekka Jaakola

### **Kevätterveisiä Kuhmosta**

»Käki kukkuu siellä ja kevät on, vie sinne mun kaihon pohjaton.» Kesä on tullut tänne Kainuuseen. Järvetuossa lähellä aaltoilee ja antaa kalaruokaa pyytäjilleen. Nyt on hyvä sokeankin tuntee kesä vaikka ei näekään. Uusi ruoho tuoksuu hyvälle ja samalla entiset ajat juotuu mieleen.

On koivun urpukin jo auennut pihakoivussa. Lehde myös alkavat jo kasvaa. Uudet kävelytietkin ovat jo tulleet käyttöön. Yksin kävelen noilla metsäisillä teillä.

Siis 22 vuotta olen jo kuurosokeuden aikaa viettänyt ja yksin kuljen keppini kanssa kotini alueella Muistan entiset kulkutiet siltä ajalta kun näin. Ajatukssani voin poimia nuo ennen nähdyt seudut. Jokapäivä teen kuntokävelyjä, myös talven aikana. Kävelymatkaa kertyy vuodessa noin 400-500 km. Kesäisin aina levähdän tuossa pihan puutarhakeinussa. Ota aurinkoa kovasti niin että iho valkeasta ruskettuu. Näin saa vartalo auringonsäteitä ja kuntoa talveksi ajaksi.

Viime kesä oli sateisempi näillä seuduilla. Jospa nyt tämä kesä olisi aurinkoisempi. Eilen 21.5. illalla kuuli kun käki kukkui tuossa pihakoivussa ja oli tyyni ilma. Heikkokuuloinenkin kuulee hyvin ulkona kun käki kukkuu.

Leevi Haverine

### Kalanperkaus helpoksi

Pilkkijä tuo usein paljon tirrjeä. Ne ottaa hermoon kun niitä pitää koko päivä rapsuttaa. Lohdutan vähäsen, ettei ison muovikassillisen perkuuseen mene kuin noin puoli tuntia ja rapiat päälle, ellei ole tottunut vielä täysin. Kas tässä niksit:

Ota ahven eusormien ja peukalon väliin harjapuoli ylös ja pääpuoli itseäsi päin. Leikkaa puukolla häntäpuolesta alkaen harjat pois niskaan asti, niin että kalan nahka myös vähän irtoaa eli liha tulee näkyviin. Sen jälkeen avaa vatsapuoli häntään asti. Sitten työnä puukon kärki lihan ja nahkan väliin niskan kohdalta noin sentin verran. Paina peukalo nahan päälle, jonka takana on veitsen kärki ja vedä rauhallisesti toisella kädellä kalaa niskasta kiinni pitäen. Nahka irtoaa kevyesti. Tee sama temppu toisellekin puolelle.

Pienen kalan vatsasivut lähtevät mukana joten voit myös tehdä ruodottoman keiton esim. lapsille, kun fileeraat lihan irti selkäruodosta. Jos haluat että ruoto jää mukaan niin ota kalan päästä kiinni ja toisella kädellä kalasta ja väännä niin pää irtoaa helposti. Ei tarvitse leikata. Kun harjaaantuu joka muuten on helppoa, niin on oikein ilo perata kaloja, oli ne sitten vaikka tirrejä.

Lykkyä tykö ja opettele helppo perkaus. Hei hei.

Ossi Rajala

### Jo joutui armas aika

Kuusankosken näkövammaisten kerho vieraili monitoimitalossa toukokuun 20. päivänä. Retki oli paljor antava myöskin niille henkilöille, jotka eivät olleet itse vammaisia. Tutustuimme useampaan kohteeseen matkamme varrella, mutta pääkohde oli monitoimitalo. Menomatalla pysähdyttiin Porvoossa karamelli-tehtaalla ja pian oli reput täynnä karkkia, matkaevästä. Opas vierellä kuvaili auton ikkunasta avautuvaa näkymää, vettä ja purjeveneitä. Se oli ihanaa. Sitter oli vuorossa Runeborgin koti ja tämän jälkeen autor keula Hesaan päin. Ja pianhan sitä sitten siellä oltiinkin monitoimitalossa. Minä itse halusin tutustua ensiksi kuurosokkeiden toimistoon, jossa en ollut aikaisemmin käynyt. Minusta oli mukava tavata Terhi ja Kaija ja muut työntekijät, joita en ollut tavannut. Oli miellyttävä yllätys tavata myöskin vastaleivottu puheenjohtajamme Pirkko Virtanen. Terveisiä vain Pirkolle ja tervetuloa puheenjohtajaksi, kirjoitellaan.

Monitoimitalossa oli paljon mielenkiintoista, mutta aika oli rajoitettua. Lopuksi kävimme lähellä olevassa Helsingin Näkövammaisten myymälässä, ja voi, seinällä roikkui kappale tätä kotoista Suomea, elikkä tuohivirsut. Hinta sata markkaa. Kiitos vierailusta ja näkemiin. Sitten alkoi kotimatka. Opas vieressä kuvasi näkymiä, valkorunkoisia koivuja täysissä vihreissä lehvissä, valkovuokkoja.

Tulin runolliselle mielelle ja päässäni alkoi raksuttaa. En milloinkaan minä kylliksi saa valkovuokkojen kauneudesta, niitä ihaila aina keväisin, minä saar



yhä uudestaan. Nyt poimin kukkaset suurimmat kevätpäivänä suvisena. Ja vuokkokimpun hellästi painan pehmoista poskeasi vasten. Oi ystävät! Nyt ihailkaa kanssani valkovuokkojen kauneutta, niin että niistä kaunis muisto jäisi jälkehen päivien suvistenkin.

Kotimatka jatkui. Pysähdyttiin, ostettiin lisää lakritsaa reppuun, taisi sieltä joku ostaa lämpöisen leivänkin kotiin vietäväksi. Autossa laulettiin ja luettiin menojatulomatalla. Ja pidettiin jopa arpajaisetkin. Minä tutustuin Anniin. Anni on »piilo» diakoniatyöntekijä. Pyysin Annin syksyllä näkövammaisten kerhon vieraaksi ja Anni lupasi tulla, kiva! Anni on mukava ja miellyttävä ihminen. Kello kuusi oli auto kotona Kuusankoskella. Lauloimme Tiedän paikan armahan rauhallisen ihanan, jos on olo onnekas elo tyyni suoja- kas. Terveisiä vain sinne kaikille ja hyvää kesää.

Seija Kallio

### Matkailuajatuksia

Yhteistyö eri vammaisjärjestöjen välillä on hyödyllistä. Siitä hyötyvät myös kuurosokeat.

Ajatelkaamme, että esim. helsinkiläiset kuurosokeat lähtevät bussilla retkelle ja lähtijöitä on vain 30. Se tulee kalliiksi, koska auton vuokra on aina sama. Mutta tilanne paranee heti, jos muista yhdistyksistä otetaan väkeä mukaan, saadaan helposti auto täyteen, ja matkan hinta halvemmaksi.

Jokaisella ryhmällä on oma matkanjohtajansa, joka vastaa omasta ryhmästään. Mutta selkeä ryhmäjako ei estä avun antamista ryhmien välilläkin. Kuurot ja kuulovammaiset voivat toimia kuurosokeiden oppaina, jos oppaista on puutetta.

Lisäksi yhdistysten välinen yhteistyö, tyyliin vuoroin vierailulla, on hyvä ajatus. Vierailijathan ostavat arpoja, kahvia ym. ja näin tuovat ylimääräistä rahaa, jolla voi auttaa vaikka kerhoja.

Mielestäni kuurosokeille tarjoutuisi näin enemmän tilaisuuksia päästä liikkumaan. Varsinkin näin kesällä olisi mukava matkustella eri paikoissa.

Tässä vähän miettimistä näin välipalaksi, ehkä tästä kehittyä yhteistyötä koskeva keskustelu vähän laajemminkin. Yhteistyö auttaisi pääsemään irti yksinäisyydestä ja toisi vaihtelua. Olisi hieno asia, jos tästä kehittyisi vilkasta keskustelua myös Tuntosarverpalstoilla.

Nyt sitten vain ystävät yrittäkää jo heräillä talven hiljaisuudesta ja kirjoitelkaa, jos ei muuta niin hyvä vitsi matkailun maailmasta, sekin on jo paljon.

Terveisin Ossi Rajala

## Ilmoitukset

---

Aluesihteri Heikki Paatelainen on muuttanut uuteen toimistoon. Uusi osoite on: Laurinkatu 35 A 18, 08100 Lohja, puh. 912/12308.

---

»Vireä vanhus» -kurssi pidetään 8.-12.9.1986 Kuntokallio-säätiön opistolla osoite Östersundom. Kurssipaikka sijaitsee Sipoossa n. 30 km Porvooseen päin.

Ohjelmassa on liikuntaa, voimistelua, askartelua, keskusteluja, ohjausta terveydenhoidossa ja mukavaa yhdessäoloa. Opettajina toimivat opiston opettajat.

Kurssi on ilmainen. Jos tarvitset oman oppaan tai tulkin, pyydä hänen matka-, täysihoito- ja palkkakustannuksiaan kotikuntasi sosiaalityöstä.

Ilmoittautumiset kesäkuun loppuun mennessä Suomen Kuurosokeat ry:n keskustoimistoon tai omalle aluesihterille.

---