

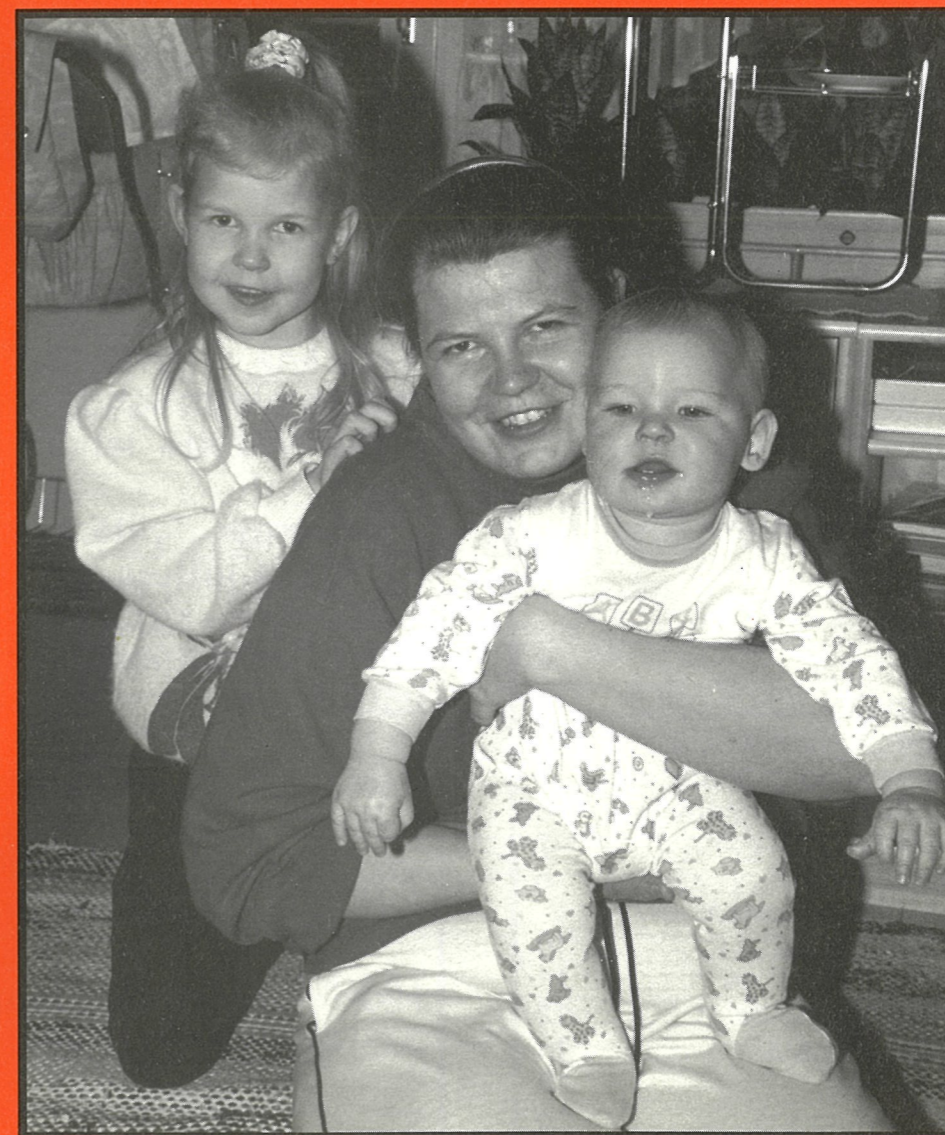
TUNTOSARVI



helmikuu 2/1992



Kuurosokeiden palvelutalo talvella.



*Merja Rouhiainen on iloinen perheenäiti.
Merjasta lisää sivulla 6.*

TUNTOSARVI

Helmikuu n:o 2/1992
18. vuosikerta

Julkaisija

Suomen Kuurosokeat ry
Ilmestyy 11 kertaa vuodessa
iso- ja pistekirjoituksella
sekä video- ja äänikasettina.

Päätoimittaja

Leena Turunen

Toimittaja

Raili Karisaari

Toimitus, tilaukset ja osoitteenmuutokset

Mäkelänkatu 52 A
00510 Helsinki
Puhelin: 90-39604 674
Tekstipuhelin: 90-39604 677

Tilaushinta

Kuurosokeille lehti on maksuton.
Muut: 150 mk/12 kk

Sisällys

Tuntosarven lukijoille	2
Myönteisen ajattelun vuosi	3
Sano se selvästi, selkokielellä ...	4
Totuusleikissä Helena Linkola ...	5
Merja on onnellinen perheenäiti .	6
Lapsuuden muisto	7
Syksyn aikana tapahtui	8
Mitä teet, kun maitotuotteet eivät sovi	10
Iloiset jalat jaksavat kulkea	11
Harrastuksena akvaario-kalat	12
Kirjoja kuurosokeudesta	14
Nurinpäin	15
Kirjekerho	16

Seuraava lehti ilmestyy 17.3.1992

Hyvät Tuntosarven lukijat!

- Onko Tuntosarvi-lehti Sinun mielestäsi hyvä lehti?
- Mitä asioita haluaisit lehdestä lukea?
- Odotatko aina uuden lehden ilmestymistä?

Kertokaa, hyvät lukijat, mitä mieltä olette lehdestämme. Mitä uutta toivotte lehdeltämme.

Toivomme Teiltä myös pieniä hauskoja juttuja, syntymäpäiväilmoituksia, kiitoksia ja kirjeenvaihto-ilmoituksia — tai terveisiä ystävällesi.

Julkaisemme tässä lehtien ilmestymisaikataulun, sekä päivät, jolloin aineiston pitää olla toimituksessa:

N:o	Aineisto	lehti ilmestyy
3.	31.1.	17.3.
4.	13.3.	16.4.
5.	10.4.	18.5.
6—7.	11.5.	17.6.
8.	15.6.	18.8.
9.	14.8.	16.9.
10.	11.9.	14.10.
11.	13.10.	16.11.
12.	13.11.	16.12.

Kaija Salekari:

Myönteisen ajattelun vuosi



Uusi vuosi alkoi ja maailmassa tapahtuu suuria muutoksia. Suurvallat hajoavat, uusia pikkuvaltioita syntyy, monissa maissa käydään sotaa. Pakolaisia vaeltaa maasta toiseen. Muutokset tapahtuvat nopeasti. Ne aiheuttavat pelkoa ja hämmennystä ihmisten mielissä.

Meillä Suomessa jatkuu lama. Työttömyys lisääntyy ja menoja karsitaan. Ei ole ihme, että ihmisten mieletkin näyttävät olevan lamassa. Kadulla kulkevia ihmisiä katsellessa tulee mieleen kysymys: Mihin katosi ilo? Voiko tällaisena aikana olla iloinen?

Olen tavannut muutamia ihmisiä, jotka kertovat, että lamasta löytyy hyviäkin asioita. On ollut pakko vähentää kalliita harrastuksia. Tilalle on yritetty löytää sellaisia asioita, jotka eivät maksa mitään.

On löytynyt enemmän aikaa olla perheen ja ystävien kanssa. On löytynyt yhteisiä harrastuksia. Leivotaan, tehdään ruokaa, askarrellaan, pelataan pelejä, ulkoillaan. Näitä asioita voisi luetella pitkän rivin.

Me voisimme pysähtyä miettimään, mitä hyviä asioita meidän elämästä löytyy. Myönteinen elämän asenne auttaa meitä selviytymään vaikeiden aikojen yli. Kannattaa kokeilla, kuinka hymy ja iloinen mieli tarttuvat. Asiat sujuvat paljon paremmin, jos ne esitetään myönteisessä mielessä.

Tekisimmekö tästä vuodesta »myönteisen ajattelun vuoden»?



Pertti Rajala:

»Sano se selvästi, selkokielellä»

Jokaisella ihmisellä on oikeus saada tietoja yhteiskuntamme asioista; kotimaan ja koko maailman tapahtumista. Myös kirjallisuuden ja muun kulttuuritoiminnan pitää olla jokaisen ulottuvilla.

Tiedonsaannin tai kulttuurielämyksien esteenä ei saa olla se, että henkilön on vaikea ymmärtää puhuttua tai kirjoitettua kieltä.

Selkokieli tarkoittaa, että puhuttua tai kirjoitettua kieltä on muuttettu helpommaksi.

Selkokielessä lauseet ovat lyhyitä ja yksinkertaisia. Siinä ei käytetä outoja ja vieraita sanoja.

Selkolehdistä ja -kirjoissa käytetään paljon kuvia, koska ne auttavat ymmärtämään asioita paremmin.

Selkokielen teksti ei ole lapsellista tai vain lapsille tarkoitettua. Noin 200 000 ihmistä tarvitsee selkokieltä Suomessa.

Tähän joukkoon kuuluu muunmuassa kehitysvammaisia, afattikkoja, kuuroja ja vanhuksia.

Tosin kaikki ihmiset hyötyvät selkokielestä. Suurin osa suomalaisista ymmärtäisi paremmin esimerkiksi lehtien jutut tai TV:n uutiset, jos toimittajat käyttäisivät selkokieltä. ■

Pertti Rajala

Kirjoittaja on 37-vuotias. Hänen koulutuksensa on erityisopettaja ja kasvatustieteiden kandidaatti.

Työ selkokielen parissa alkoi 1979. Hän teki pro gradun eläköpöytäopiskelun päätöstyön, jonka aihe oli »Kielen merkitys vammaisryhmille». Rajala on tehnyt paljon selkokielisiä kirjoja ja tehnyt selkokieltä tunnetuksi.

Huhtikuun 6.—8. päivinä hän on kouluttajana Suomen Kuurosokeat ry:n järjestämällä kirjoittajakurssilla.

Pertti Rajala on Satakunnan Eri-tyishuoltoapiirin Kuntainliiton johtaja. ■



Totuusleikissä Helena Linkola

Helena tuli marraskuun alussa yhdistyksen keskustuomistoon Terhi Pikkujämsän sijaiseksi.

Monet kuurosokeat tuntevat jo Helenan, sillä hän on työkenne-lyt jo yli 20 vuotta kuulovammaisten parissa.

Helena on pitkä ja hoikka. Hänellä on lyhyet, ruskeat hiukset ja siniset silmät. Hänellä on hymy herkässä.

Kerro millainen olet?

— Kuulin kerran sanottavan, että ranskalaisuutta ovat järki, totuus ja lähimmäisen rakkaus. Kuulosta juhavalta, mutta toivon, että minussakin on näitä ominaisuuksia.

Missä työskentelit aikaisemmin?

— Olen koulutukseltani puheterapeutti. Olen työskennellyt Jyväskylässä, Kuopiossa ja nyt viimeksi HYKS:n kuulokeskukses-

sa. Tällä hetkellä olen virkava-paalla eli »lainassa» täällä kuurosokeilla.

Mikä on mieliharrastuksesi?

— Pidän kaikenlaisesta käsitöistä. Haaveilen kangaspuilla kutomisesta, huonekalujen verhoilusta, lyijymaalauksesta. Myös kodin remontoiminen on mieliharrastukseni.

Mikä on mieliruokasi, lempivärisi ja mielikukkasi?

— Joulukinkun jälkeen kevyt kasvisruoka maistui ihanalta.
— Lempivärisi on keltainen.
— Mielikukka riippuu antajasta ja vuodenaikasta.

Missä haluaisit asua?

— Haluaisin asua maalla, koska olen kaupunkilainen.

Mitä tekisit, jos saisit suuren lottovoiton?

— Lottovoitolla toteuttaisin sen maaseutu-unelmani. Lisäksi hankkisin kirjastohuoneen. Sinne hankkisin kauniin takan ja paljon kirjoja.

Mitä pelkää eniten?

— Ei minulla ole mitään varsinaisia pelkoja. Ajattelen usein tätä maailman tilannetta ja luonnon saastumista. Minua ahdistaa voimattomuus, kun ei voi tehdä mitään.

Mitä ottaisit mukaan autiolle saarelle?

— Ottaisin mukaan kirjoituskooneen ja paperia — sekä paljon kirjoja. ■



Merja on onnellinen perheenäiti

On tammikuun 14. päivä, kun vierailen Merjan kotona. Soitan ovikelloa. Iloisesti hymyilevä Merja toivottaa minut tervetulleeksi.

Istumme olohuoneen sohvalle juttelemaan. Merja kertoo elämästään. Sillä aikaa Heli-tyttö keittää meille kahvit.

Merja Rouhiainen on kotoisin Sulkavalta, läheltä Savonlinnaa. Hän on valmistunut kuntohoitajaksi Näkövammaisten ammattikoulusta, nykyisestä Arlainstituutista.

Merjan perhe asuu Hakunilassa, Vantaalla. Perheeseen kuuluvat hänen lisäksi aviomies Arvo, 7-vuotias Heli-tyttö ja 10 kuukauden ikäinen Ville-Veikko.

Päivä kuluu tavallisissa perheinäidin töissä: siivousta, pyykinpesua, ruuanlaittoa. Heli osaa auttaa jo monissa asioissa.

Merjalla on Usherin syndrooma

— Olin 2-vuotias, kun äitini huomasi, että en näe hyvin. Myöhemmin, kouluikäisenä minulla todettiin myös kuulovamma. Kävin kuitenkin normaalia koulua.

Vasta murrosiässä huomasin olevani erilainen kuin toiset. Olin 16-vuotias, kun minut vietin sopeutumisvalmennus-kurssille Jyväskylän näkövammaisten koululle. Ihmettelin, kun sinne alkoi tulla sokeita keppeineen ja opaskoirineen. Pelästyin, koska en tiennyt mistä on kysymys.

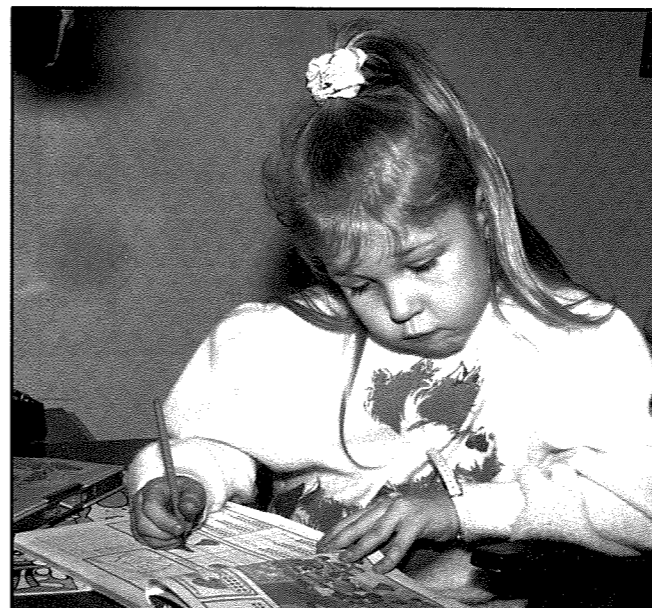
Myöhemmin ihmettelin, miksi en pääse lavatansseihin, kuten muut nuoret. Sekin asia selvisi: olen hämäräsokea, enkä näe tulla hämärässä kotiin.

Ammattikoulussa minulle selvisi, että minulla on Usher ja voin tulla sokeaksi.

Uskon tulevaisuuteen

Monet kysyvät minulta: Miten sinä jaksat, kun olet kuurosokea? Kerron, että minulla on elämässä kaikki ihan hyvin. Minulla on kaksi ihanaa lasta. Mitä muuta minä tässä toivoisin.

Haaveitako? — Haaveilen isosta perheestä, koska pidän lapsista.



Heli on ensimmäisellä luokalla peruskoulussa.

Tulevaisuuden suunnitelmia? — Airut-lehdessä oli ilmoitus lääkintävoimistelijan koulutuksesta. Sinne aion pyrkiä.

Pelottaako edessä oleva kaihi-leikkaus? — Ei minua pelota. Toinen silmä on leikattu jo aikaisemmin. Uskon, että tämäkin leikkaus onnistuu ja pystyn taas lukemaan. -RK



Lapsuuden muisto

Isäni jäi leskeksi, kun olin 11 kuukauden ikäinen. Pian hän meni uudestaan naimisiin, mutta se »hätäratkaisu» kesti vain kolme vuotta.

Olin 5—6 vuotias, kun asuimme Turussa. Siihen aikaan kotini oli milloin missäkin, riippuen isän päähänpistosta. Asuimme Kaivokadun ja Itäisen pitkäkadun kulmassa. Päivät vietin Kiinanmyllynkadun lastentarhassa. Nykyisin lastentarhan paikalla toimii näönkuntoutusosasto.

Muistan, kuinka kävin joka päivä maitokaupassa hakemassa ranskanpullaa. Sitä kastettiin teehen tai kahviin ja se maistui hyvältä. Samassa talossa asui nuoripari, joilla oli aivan pieni vauva. Nuori äiti pelkäsi, kun hänen piti vaihtaa vauva kuiviin. — Kyllä minä vaihdan vaipat, sanoin hänelle.

Lapsi nostettiin hetekan (sängyn) päälle. Avasin vaipat ja tarkkailin samalla, miten ne oli laitettu. Asettelin pikkuvaipan, si-deharson ja flanellivaipan samalla tavalla. Vauva tuli tyytyväiseksi.

Monet ihmettelivät, miten minä, kakara, osasin vaihtaa vauvan kuiviin. Omat lapseni tuskin antaisivat vauvaansa 5-vuotiaan lapselle hoidettavaksi.

Elämä oli silloin niin erilaista. Toivon vain, että molemmat tyttäreni ja heidän miehensä saavat elää ja heidän lapsensa kasvaa vanhempiensa turvassa. Toivon, että heidän avioliittonsa kestäisi niin kauan, että lapset seisovat omilla jaloillaan. ■

Iris Alkio



Tampereen Kuurosokeiden kerho järjesti »hedelmäpäivän». Hedelmiä maistelemassa oli noin 30 kuurosokeaa tulkkineen. Keskusteltiin innokkaasti. Hilikka pyytää puheenvuoroa.

Syksyn aikana tapahtui . . .

Juhlavuoden kunniaksi oli syksyn aikana monta alueellista tilaisuutta. Niissä oli mukana myös ihmisiä sosiaalitoimistosta, Kansaneläkelaitoksesta, Keskussairaaloista ja monista muista laitoksista. Heillä oli monia puheenvuoroja ja he saivat myös paljon tietoja kuurosokeudesta.

Tilaisuuksien järjestäjinä olivat aluesihteerit ja kuurosokeiden kerhot. Oma jäsenkunta oli mukana innokkaasti.

Kutsuimme mukaan myös radion ja lehtien toimittajia. Olimme todella näkyvillä.

Kuvat kertovat näiden alueellisten juhlien tunnelmista.



Suukko Ingalle hienosta päivästä. Jorma ojensi kukan ja pussasi poskelle.



Satakunnan kerhossa keskusteltiin innokkaasti. -Lähdetäänkö koko joukko yhdistyksen juhliin Järvenpään?



Helsingin Kuurosokeiden kerho vietti kerhoiltaa juhlavasti ja kutsui tamperelaiset kylään.



Lehti- ja radioväki ympäröivät Pirkon Joensuussa. Tilaisuus pidettiin Lääninhallituksen tiloissa.



Hilikka tarjosi yhteistyökumppaneille lohisoppaa Oulun aluetoimistossa. Kuvassa Hilikka sekä Sirkka-Liisa Mäki ja Juha Häggman, kuntoutusohjaaja OYKS:ta.



Lapin alueen kuurosokeat opettelivat kommunikointia ja itsensä hoitamista Perä-Pohjolan Opistolla. Jalkojaan pehmittelevät Jaakko Nojonen (vas) ja Toivo Kokkonen (oik.). Keskellä tulkki Toini Pieskä.



Mitä teen, kun maitotuotteet eivät sovi?

Yllättävän moni aikuinen ihminen valittelee mahaansa: mahaan koskee eikä mitään syytä löydy. Lääkäri on sitä mieltä, että syyllinen voi olla maito. Potilas on sairastunut laktoosi-intoleranssiin.

Mikä tämä kummallinen laktoosi-intoleranssi sitten on? Monet ihmiset puhuvat siitä nykyisin.

Syy on siinä, että maidossa oleva maitosokeri ei hajoa suoliossa. Ihmiseltä puuttuu sellainen aine, entsyymi, joka normaalisti hajottaa sokeria. Sokeri kulkee ihmisen paksusuoleen asti ja alkaa hajota siellä. Bakteerit

tekevät sokerista kaasuja, happoja ja vettä. Maha turpoaa, on ilmavaivoja ja joskus ripulia. Mahaan koskee.

Laktoosi-intoleranssi on aikuisten vaiva. Se periytyy myös suvittain.

Et ole ainoa!

Onko Sinulla laktoosivaivoja? Voin lohduttaa, että et ole ainoa. On arvioitu, että 17 prosenttia suomalaisista sairastaa sitä. Ja vielä pahempaa Japanissa: 90–100 prosenttia väestöstä sairastaa sitä, Ruotsissa ja Tanskassa 1–4 prosenttia. Intoleranssi voi olla lievä tai vakava.

Onko edessä kalkin puute?

Maito ja maidosta valmistetut tuotteet ovat tärkeä osa suomalaista ruokaa. Ne antavat runsaasti valkuaisaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita. Tärkein kivennäisaine on kalkki eli kalsium.

Muita ravintoaineita saat kun syöt monipuolisesti lihaa, kalaa, kasviksia ja viljatuotteita. Mutta mistä kalkkia saa?

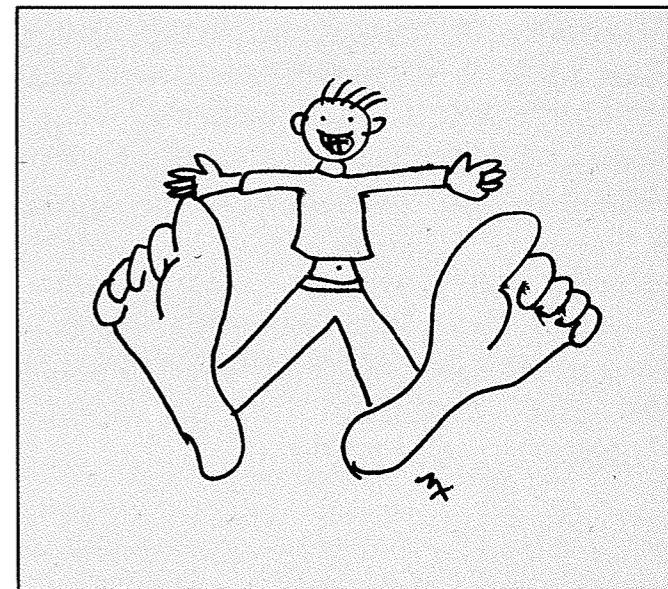
Kypsytyt juustot eivät sisällä maitosokeria. Tarkoitan esimerkiksi Edamia ja Tahkojuustoa. Monen laktoosivaivat ovat niin pieniä, että myös jogurtti, viili ja piimät sopivat. Niitä on itse kokeiltava.

Hyla-tuotteet Sinulle, mahavaivainen

Minä sain laktoosi-intoleranssin äidiltäni perinnöksi. Vaiva todettiin kun olin 26-vuotias. Iloitsen HYLA-tuotteista, koska voin ahmia kermakakkua, syödä Raesoijuustoa ja viiliä sekä lorauttaa kermaa kastikkeisiin.

HYLA on nimenä maitotuotteille, jotka eivät sisällä laktoosia eli maitosokeria. Maitosokeri on hajoitettu jo tehtaalla. Sokerien hajoisesta johtuu, että HYLAtuotteet ovat hieman makeampia, kuin tavalliset tuotteet.

HYLA-tuotteena voi ostaa: maitojauhetta, kevytmaitoa, vispikermaa, viiliä, jogurttia, jäätelöä, kinnuskikastiketta, raejuustoa, maitorahkaa. Kaupoissa on myös laktoositonta margariinia ja makkaratuotteita. -LT



Iloiset jalat jaksavat kulkea

Onko jalkojen hoitaminen turhuutta? Ei, se on terveydenhoitoa.

Hoida itse jalkojasi joka päivä. Se ei ole vaikeaa: pese, kuivaa jalat, levitä ohut kerros rasvaa ja pane puhtaat sukat. Siitä jalat ovat mielissään.

Muista kuivata myös varpaiden välit: kostea iho pehmenee ja rikoontuu ja silloin esimerkiksi jalkasieni voi pesiä jalkoihin.

Terve kynsi on varpaan suoja

Varpaan kynsi kasvaa hitaammin kuin sormen kynsi. Mutta se kasvaa myös usein paksuutta. Miten leikata paksu kynsi?

Jalkojen kylvettäminen pehmentää kynsiä ja ne on helpompi leikata. Leikkaa varpaan kynsi suoraan, älä pyöristä. Pyöreä kynsi kasvaa helposti sisään.

Kynsi on varpaan suoja, älä leikkaa liian lyhyeksi. Tasoita viilalla leikkaamisen jälkeen. Muista, että varpaiden viila on tarkoitettu vain varpaille.

»Varpaat esiin, hoito alkaa»

Tee jalkojen perusteellinen hoito kaksi kertaa kuukaudessa. Mitä jalkahoitoon tarvitaan: vati, jalkakylpysuolaa, sakset, viila, jalkaraspi (suuri jalkaviila kovettumia varten) jalkapyyhe ja jalkavoide.

Laita 1 ruokalusikallinen jalkasuolaa lämpimään veteen ja liota jalkoja 5–10 minuuttia. Kuivaa jalat hyvin. Leikkaa ja viilaa kynnet.

Tunnustele, onko kantapäissä kovettumia ja viilaa niitä kostealla jalkaraspilla. Älä innostu hankaamaan liikaa, siitä iho ei tykkää. Huuhtelee hoitovälineet seuraavaa kertaa varten.

Jos kantapää halkeilevat, syynä voi olla huono verenkierto tai hoidon puute. Hiero jalkoihin hyvää jalkavoidetta joka ilta ja pane jalkaan puuvillasukat yöksi! Säännöllinen hoito tekee Sinulle iloiset jalat, jotka jaksavat paremmin.

Terveisin Sointu



Harrastuksena akvaario-kalat

— Mikä on akvaario?

Se on lasinen allas (astia), joka täytetään vedellä. Altaaseen laitetaan eläviä koristekaloja. Altaan pohjalle laitetaan kerros karkeaa hiekkaa ja siihen istutetaan vesikasveja.

Kaunis, hyvinhoidettu akvaario on kuin elävä taideteos. Sellaisen voi jokainen hankkia kotiinsa.

Vierailin helsinkiläisessä akvaariokaupassa. Kaupan omistaja **Marko Miettinen** kertoi akvaarion hankkimisesta ja sen hoidosta.

— Olen ollut innokas akvaarioharrastaja lapsesta asti. Ensimmäisen akvaarioni sain lahjaksi kummiltani. Olin silloin 7-vuotias, Marko kertoi.

Millainen akvaario sopii aloittelijan kotiin?

Aloittelijalle sopiva on noin 100–200 litran akvaario. Niitä myydään pieneläinkaupoissa valmiina pakettina, johon kuuluvat:

- lasinen allas (laatikko)
- vesisuodatin
- valaisin
- akvaarion hoitotarvikkeet
- pohjahiekka ja kasveja

Paketti maksaa noin 750–1.100 markkaa, riippuen akvaarion koosta. Akvaario sijoitetaan rauhalliseen paikkaan kodin varjoisimmalle seinälle. Se ei saa olla aurinkoisen ikkunan edessä. Sen ympärillä pitää olla myös tilaa työskennellä.

Akvaarion pohjalle laitetaan kerros karkeaa hiekkaa, johon istutetaan erilaisia vesikasveja. Ne tekevät akvaariosta kauniin ja elävän. Pohjalle voi laittaa juurakoita (puun palasia) ja kiviä kaloille piilopaikoiksi. Akvaarion veden pitää olla noin 26 asteen lämpöistä.

Mitä kaloja akvaarioon?

Akvaariokaloja on monia eri lajeja. Yleisimpiä lajeja ovat pikkuiset miljoonakalat, rihmakalat, kookkaat lehtikalat ja tetrat. Näitä kaloja on monen värisiä ja monta eri tyyppiä. Kauppias neuvoo mielellään, mitkä lajit viihtyvät yhdessä.

Kalat maksavat noin 10–40 markkaa kappale.

Kalat pakataan liikkeessä muovipussiin, jossa on vettä. Pussissa ne kuljetetaan kotiin. Kalat totutetaan varovasti uuteen veteen, ennen kuin ne lasketaan akvaarioon.

Miten akvaariota hoidetaan?

Akvaario tarvitsee hoitoa suunnilleen saman verran, kuin kodin huonekasvit. Kaloja ruokitaan noin kaksi kertaa päivässä pienin annoksin. Kalojen ruokaa saa ostaa monista tavallisista ruokakaupoista.

Akvaariokaupasta voi ostaa kalojen »herkkuja», esimerkiksi pakastettuja hyttysen toukkia. Sieltä saa myös erityistä »lomaruokaa». Sitä voit laittaa akvaarioon, kun lähdet muutamaksi päiväksi pois kotoasi.

Akvaarion vesi vaihdetaan noin kuukauden välein. Akvaariosta poistetaan kolmas osa vedestä. Tilalle laitetaan puhdasta vettä, joka on keitetty ja jäähdytetty.

Samalla puhdistetaan pohjahiekkaan kerääntyneet ruuanjätteet ja levä. Vedensuodatin puhdistetaan noin kahden viikon välein.

■ -RK



**Hymyile!
Hymy, jonka annat toiselle,
palaa aina luoksesi.**

Kirjoja kuurosokeudesta

Vuosi 1991 oli kuurosokeiden yhdistyksen juhlavuosi. Samalla se oli myös »hyvä kirjavuosi». Olemme julkaisseet lisää uusia kirjoja. Saimme valmiiksi kuurosokeudesta kertovan videon, »Käsi kädessä elämän läpi».

Pohjoismainen käsikirjasarja

NUD eli Pohjoismainen Kuurosokeiden Henkilöstön koulutuskeskus Tanskassa on julkaissut useita kirjoja kuurosokeustyön eri alueilta. Nyt on jo neljä kirjaa käännetty suomeksi: Kaikki kirjat maksavat 65 mk.

Marianne Vester: **Fysioterapia**
Inger Rodbroe: **Kuulokojeet**
Gro Hallan-Tonhild Hauge: **Musiikki — ääni — liike**
Lea Hyvärinen: **Silmät ja näkeminen**

Suomen Kuurosokeat ry:n 20-vuotishistoriikki

Yhdistyksen 20-vuotishistoriikki »**Kuurosokeilla on puheenvuoro**» julkistettiin 20-vuotisjuhlassa joulukuussa. Historiikin on kirjoittanut Jukka Ahola, entinen Arlainstituutin rehtori.

Kirja kertoo elävästi, millaista kuurosokeiden elämä Suomessa on ollut. Siinä kerrotaan yhdistyksen perustamisesta ja kuurosokeustyön kehittymisestä nykyiselle tasolle. Kirjan voit antaa lahjaksi ystävälle tai hankkia omaan kotikirjastoosi. Hinta on 150 markkaa.

Video kuurosokeudesta

»**Käsi kädessä elämän läpi**» kertoo koskettavalla tavalla kuurosokeudesta. Se kertoo myös työstä kuurosokeiden parissa.

Video on hyvä opetusaineisto, kun puhutaan vaikea-asteisesta kuulo- ja näkövammojen yhdistelmästä.

Videon hinta on 100 mk. Videon voi myös lainata, jolloin veloitamme vain lähetyskuluja 20 mk.

Muita kirjoja

Richard Kinney: **Olen kuurosokea**
Tämä kirja sopii esimerkiksi kerhoille oppikirjaksi. Kirjan hinta on 30 mk.

Usher-symposium 12.—13.8.1991, Helsinki

Kirja on koottu asiantuntijoiden luennoista Usher-symposiumissa. Kirjan hinta on 50 mk.

Heikki Kaitalo:
Kuurosokeat Suomessa
Heikki Kaitalo on tutkinut kuurosokeiden elinoloja ja palveluita

Suomessa. Tutkimuksen ensimmäinen osa julkistettiin keväällä 1990. Kirjan hinta on 50 mk.

Kirjoja voit tilata osoitteella: Suomen Kuurosokeat ry. Mäkelänkatu 52 A. 00510 Helsinki Puh. 90—39604671. ■

Nurinpäin

*Tää päivä, mitä mulle antaa.
Ihan kurjaksi sitä luulin.
Jo vaisuna siihen aamukin
kantaa
kun sateen ikkunaan rapisevan
kuulin.*

*Jäiköhän nyt elämästäin päivä
väliin.
Ikävänä ilottomana vähiin.
No — eihän toki itseän teen
Kaiken elämäni eteen.*

*Kas, — sade lakkas
— aurinko tuli päivään.
Ja minä katsoin elämäni
säihkyvään.
Senhän täytyy ollakin näin,
nurja puoli kääntää oikeinpäin.*

*Siis käännä huono päivä
toisinpäin!*

Ritva Tiilikainen

Kirjekerho



Haluan kirjeenvaihtoon 25—45-vuotiaan naisen kanssa. Olen raitis, työssä käyvä mies. Olen kuulonäkövammaisen. Etsin ystävää, jonka kanssa voin harrastaa yhdessä.

Nimimerkki »**Onnellinen yhdessä**»

Jos haluat vastata nimimerkille, lähetä vastauskirjeesi osoitteella: Tuntosarvi-lehti, nimimerkki »**Onnellinen yhdessä**»
Mäkelänkatu 52 A,
00510 Helsinki
Toimitamme vastauskirjeen avoimattomana perille. — Toimitus

Onnittelut!

*Hilkka Nieminen täyttää
60 vuotta
23.2.1992*

*Hilkka on syntymäpäivänään
matkoilla.*

Kihloissa

*Irja Rantatalo ja Markku Tirroniemi
Ylitorniolta ovat menneet kihloihin 1.1.1992.
Paljon Onnea!*