

Skänk en stol!

På Aktivitetscentret för dövblinda i Hervanta i Tammerfors studeras det flitigt.

I en byggnad fungera konst-handarbets- och hobbycirklar.

Verk som kommit till där kan man beundra på Toimintapäiväts galleri:
<http://www.kuurosokeat.fi/galleria>.

På adressen

<http://www.kuurosokeat.fi/tue>
berättar Fredagsverkstadens deltagare om sina stolönskemål. Se på videon och skänk oss en bra stol!

För att vi ska få likadana stolar och stolar som motsvarar våra behov, gör en donation på vårt konto:
FI22 1012 3000 0620 57, NDEAFIHH.
Skriv referensen: "Tuolikampanja".



Beställ en tolk

Ta kontroll över bländningen!

Innehåll

Ledaren: Ekonomi och verksamhet.....	3
Beställ en tolk.....	4
Ingas hälsning.....	5
Ta kontroll över bländningen!.....	6
Nya Sonettledare sökes.....	8
Konstutställningen KEHONA i Björneborg.....	9
Perspektiv på skrivtolkning för dövblinda personer.....	10
Sommarhälsningar från redaktionen.....	11
Nytt på Idrottsmuseet - 3D-föremål som man kan ta på.....	12
Rörelseglädje i Rovaniemi.....	14
Bakre omslaget: Skänk en stol!.....	16

Omslagsbilden: Taktitolkningssituation mellan belgaren **Peter Vanhoutte** och hans tolk **Koen Amerlynck** på pausen under EDBU:s styrelsemöte i Zagreb. Bild: **Iva Janja Bezjak**.

Känselsprötet nummer 3/2014 utkommer vecka 38.

KÄNSELSPRÖTET
ISSN 0358-2280



Utgivare
Föreningen
Finlands Dövblinda rf

Layout
Katriina Ekola

Chefredaktör
Informatören Katriina Ekola,
(Tuija Wetterstrands vikarier
1.2-30.6.2014), tel. 040 753
2026, e-post: tiedotus@kuuro-
sokeat.fi.

Redaktionsråd 2014-2015
Esko Jäntti (ordförande), Veera Lauk-
karinen, Timo Peltomäki, Milla Lindh,
Eila Särkimäki, Jaakko Evonen (sekr)
och Katriina Ekola (Tuija Wetter-
strands vikarier 1.2-30.6.2014)

Tidningen utkommer
4 gånger om året med storskrift

Översättning från finska
Maria Punnonen / Mingela
Pekkolantie 26, FI-59210 Melkonniemi
tel: 040 583 1080
e-post: maria.punnonen@mingela.net

Abonemang och
adressändring
Föreningen Finlands Dövblinda rf,
PB 40, FI-00030 IIRIS, p. 040 778
0299, e-post: kuurosokeat@kuuro-
sokeat.fi.

Boktryckeri
Synskadades Centralförbund rf:s
boktryckeri.

Redaktionen förbehåller sig rätten
att använda tidningens artiklar
också på föreningens webbsidor
www.kuurosokeat.fi.

Ekonomi och verksamhet

Vi har fått njuta av en vacker och so-
lig vår. Jag började cykla i maj och
har redan cyklat över 500 km. Un-
der sommarsemestern planerar jag
att cykla i Estland. I väntan på det
måste jag ännu ett tag fördjupa mig i
ekonomiska angelägenheter.

Verksamhetens första kvartal är till
ända och det ekonomiska resultatet
för början av året uppvisar ett un-
derskott. Under våren fördes samar-
betsförhandlingar på Resurscentret
för Synhørselskadade i Muurame.

Upphandlingslagen har också med-
fört nya utmaningar. Under våren har
vi konkurrensutsatt inkvarterings-
och måltidsservicen inom anpass-
ningsträningen. Dessutom är just nu
arbetshälsovården och revisionen
konkurrensutsatta. Vi ämnar fortsät-
ta med konkurrensutsättningen av
de andra verksamhetsformerna efter
sommaren. För att få bättre offerter
strävar vi efter att samarbeta med
andra organisationer då det gäller
upphandlingen.

Vi har skrivit under ett nytt kontrakt
om medelsanskaffningen med Non-
profit Oy. På hösten börjar skolornas
dagsverksinsamling och möjligen en
direktförsäljningskampanj. Genom
kampanjen Skänk en stol införskaffar
vi nya stolar till Toimintapäivät i Akti-
vitetcentret för dövblinda. Mera in-
formation får du på adressen: [http://
www.kuurosokeat.fi/tue](http://www.kuurosokeat.fi/tue).

Under våren 2015 inleds Vuokrata-
losäätös byggnadsprojekt på Aktivi-
tetscentret för dövblindas tomt. Det
första planeringsmötet har redan
hållits. Planeringen av aktiviteterna
i de nya lokalerna måste påbörjas i
god tid, så att vi är redo då de står
färdiga.

Vilsamma sommarsemesterdagar!
Låt oss ladda batterierna inför den
kommande höstens jäkt och bestyr.

Pirkko Lieko,
ekonomidirektör ◆

Beställ en tolk

Text: Heikki Majava

Hur tolkningstjänsten, beställningen av tolk och förmedlingen av tolkar fungerar eller inte fungerar är något som har varit på mångas läppar under våren. Att tolkförmedlingen överfördes till FPA och att en ny upphandlingsperiod för tolkningstjänsten inleddes vid årsskiftet, har medfört stora förändringar.

I början av året fungerade inte tolkförmedlingen som den borde. Beställningar gick inte fram och det förekom också problem då man skulle registrera sig i systemet. Tjänsten för beställningar per SMS stockades och det kunde vara över en halv timmes köer i telefonbeställningen. Sedan februari verkar situationen ha lättat, och på basen av de meddelanden som intressebevakningens arbetsgrupp mottagit får man tag i tolkar och beställningarna går fram. Inte heller telefonköerna är längre oskäligt långa.

Flera av dem som beställt tolk har också lagt märke till att förmedlingstjänsten har mycket svag kunskap om synhjälp och dövblinda. Många är de som tröttnat på att

alltid på nytt och på nytt vara tvungna att förklara samma sak för förmedlingstjänsten. Förmedlingstjänsten har inte heller alltid kollat upp kundprofilen innan de förmedlat tolken och ibland har det funnits mycket övrigt att önska i förmedlingstjänstens kunnande.

Föreningen Finlands Dövblinda rf strävar efter att påverka tolkningstjänstens utveckling och efter att se till att FPA sköter tolkningstjänsten på bästa möjliga vis. Framåt kommer vi genom att samarbeta med andra organisationer som använder sig av tolkningstjänsten, med producenterna av tolkningstjänster och med FPA. FPA:s nya personal behöver inskolning i synhjälp och dövblindhet och vi erbjuder dem vår sakkunskap.

Det är viktigt att de som organiserar tolkningstjänsten har kunskap om hur mycket den behövs. Beställ alltid tolk då du behöver det. Gör det, även om du skulle tvivla på att du kommer att få en tolk. Om du inte får en tolk syns det ändå i FPA:s statistik att tolk behövdes, men att man inte kunde förmedla en. Detta har betydelse vid utvecklingen av tolkningstjänsten.

Det är viktigt att du ger respons om tolkningstjänsten. Ge respons till tolken om du upplever att han kunde ha gjort något annorlunda, eller tacka om någonting fungerade bra. Ge respons till förmedlingen om hur den fungerar. Ge respons till FPA:s

tolkningstjänst för funktionshindrade. Berätta också för oss, för Föreningen Finlands Dövblinda rf:s distriktsekreterare och för medlemmarna i intressebevakningens arbetsgrupp, om dina reaktioner på tolkningstjänsten.

Ingas hälsning

Hej Känselsprötets läsare!

Nu har vi äntligen sommar, med varierande väderlek. Allt grönskar vackert och vi får känna många olika dofter av blommor.

I denna tidning finns mycket intressant att läsa.

Föreningens ekonomidirektör **Pirkko Lieko** skriver om föreningens budget och många utmaningar som föreningen genomgår.

Vi får läsa om förändringen i beställning av tolkning, och som med alla förändringar är början trög innan det stabiliserar sig. Föreningen har informerat om definitionen dövblind, och om variationerna i kommunikation.

Att skydda sina ögon från sol och starkt ljus är viktigt, det är också viktigt att reservera gott om tid vid utprovning av bländningsskydd. Vår sakkunniga inom det området är **Harri Peltola** vikarierande distriktsekreterare i Jyväskylä, han har skrivit artikeln.

Kultur för alla skriver **Jaakko Evonen** om en intressant 3D funktion där man "kopierar" föremål, originalet kan vara i ett vitrinskåp men en kopia som man får känna på är utanför. Vi är vana med: "Rör ej föremålen", men med denna teknik blir det möjligt att få en bild av föremålet.

Ha en riktigt skön sommar!

Inga

PS. Jag är på semester från den 23.6 - 3.8 2014.



Ta kontroll över bländningen!

Text: Harri Peltola

Bländning är olika grader av obehag i ögonen som beror på ljuset. För att förhindra bländning använder man vanligen keps och solglasögon. Många olika termer är i bruk då man talar om bländning, men de betyder alla samma sak. Glasögon med bländskydd, glasögon med absorptionsfilter, filterglasögon, linser med reducerad bländning, CPF glasögon och solglasögon används. Vi använder termen filterglasögon ("häikäisylasit" på finska) som används i den offentliga hälsovården och specifikt vid ögonsjukdomar.

UV-strålningen ökar för varje år. UV-strålningen gör att ögonen åldras. Man bör komma ihåg att UV-strålningen inte endast är aktuell vid soligt väder, utan att den förekommer även annars. Därför är det av största vikt att skydda ögonen. I dag har alla klara linser som fås hos optiker 100 % UV-skydd.

Det finns två sätt att skaffa sig filterglasögon. Vid svår bländning kan man få glasögonen som medicinsk rehabilitering via sjukhuset, eller så kan man skaffa dem själv. Ofta når man bra resultat genom en kombination av dessa två sätt.

Vanligen använder man solglasögon vid klart väder, för att det ska vara behagligare att se. Då ansträngs inte ögonen när man vistas i solen. Behovet av solglasögon varierar kraftigt mellan olika personer. En större bländning än normalt är förknippad med de flesta ögonsjukdomar. En del människor har stora problem med bländning redan vid mulet uppehållsväder och andra upplever ingen bländning ens vid klart väder. Bländningen gör vanligen ögonen trötta och kan till och med göra det helt omöjligt att se. Det är ett välbekant tillstånd efter ett ögonläkarbesök med ögondroppar som vidgar pupillerna. Då kan det

kännas rent utav smärtsamt att gå ut i solskenet. Bländning kan också vara ljuskänslighet, som kan vara besvärligt men som inte hindrar seendet helt och hållet. Bländning kan förekomma både inom- och utomhus.

För att motverka bländning finns det i dag mycket goda linser med bländskydd att få. De förekommer i två kategorier: 1) vid ögonsjukdomar och 2) för normalanvändning.

Den första kategorin kan till och med helt och hållet avlägsna ljusstrålar från den blå våglängden inom det elektromagnetiska spektrumet. Linser som är ämnade för normalanvändning avlägsnar vanligen mindre avgränsat från hela spektrum. Båda kan användas för att motverka bländning vid ögonsjukdomar. Många har sett sina bekanta gå omkring med orangefärgade linser. Dessa rödgula linser är främst ämnade för användning vid problem med bländning inomhus. De fungerar ofta även utomhus vid förflyttning, men det finns dock märkbart bättre linser/färger för utomhusbruk. Sådana är vanligen grönbruna. Det är bra om linserna är polariserade. Det hindrar reflekterade ljusstrålar att nå ögonen. Man bör ägna mycket omsorg åt valet av bågar, så att de ger skydd även mot solljus som kommer ovanifrån, underifrån och från sidorna. I optikaffären kan

man köpa färdiga solglasögon som man kan placera ovanpå sina egna glasögon.

Eftersom bländningen är individuell och kan förändras, i synnerhet vid en progressiv ögonsjukdom, lönar det sig att pröva nya glasögon med ungefär ett års mellanrum. På sjukhusens ögonenheter får man pröva linser som släpper igenom ljus på olika sätt. Då man skaffar sig filterglasögon väljer man först sådana linser med bländskydd som passar de egna ögonen, och därefter lämpliga bågar. I det här skedet bör man fundera över om man bländas a) inomhus, b) utomhus vid klart väder (på högsommaren, på sjön, på vårvintern), c) ute vid mulet väder (inte solsken). Då det är fråga om en synhjälpsskadad person är det önskvärt att man noggrannare än normalt fördjupar sig i hur man kan motverka bländning.

Bländning kan orsakas också av annat än av solen. Ofta ställer belysningen inomhus till förtret. Man bör i så fall göra en utvärdering av möjliga förändringar av belysningen i hemmet (belysningsplan). I kampen mot bländningen lönar det sig att med det snaraste ta kontakt med sjukhusets rehabiliteringsinstruktör eller vår förenings distriktssekreterare. Våren är redan långt gånngen, och det tar tid för saker att hända. ♦

Nya Sonettledare sökes

Text: Maarit Patrikainen

Sonettledarna är synhörselskadade kamratinstruktörer som kommunicerar med teckenspråk eller genom tal och som är specialiserade på att instruera i användningen av dator och datorprogram. Sonettledarens uppgift är att hjälpa andra synhörselskadade och att tillsammans med sina kunder söka lösningar och sätt på vilka användningen av datorn skulle kunna underlättas för varje enskild användare. Sonettledaren behärskar datorns grundfunktioner, kan handleda och kan ta i beaktande de krav som olika kommunikationssätt ställer.

De nya Sonettledaraspiranterna deltar i en behörighetsutbildning. Utbildningen avslutas med en tentamen som testar att alla instruktörer har samma grundkunskap om operativsystemet och basprogrammen och att de behärskar de viktigaste kortkommandona. Största delen av den nödvändiga kunskapen inhämtar aspiranterna på egen hand innan behörighetsveckan. Dessutom uppmuntras Sonetterna att studera vidare. De har möjlighet att studera t.ex. användningen av de nyaste

hjälpmedelsprogrammen självständigt på Aktivitetscentret för dövblinda i Tammerfors. Sonetternas handledningsfärdighet säkerställs vid det autentiska handledningstillfälle som ingår i tentamen. Då får aspiranten handleda en kund. Handledningsfärdigheterna ökar an eftersom Sonettledarna handleder i praktiken. Sonettledarens viktigaste egenskaper är egen aktivitet och vilja att lära sig nya saker.

Den nya Sonettledarnas behörighetsvecka ordnas i år på Aktivitetscentret för dövblinda 15 – 19 september. Under veckan demonstrerar vi också olika pekplattor (surfplattor) och telefoner med pekskäm. Man kan redan nu anmäla sig till veckan på adressen: it-koulutus@kuurosokeat.fi.

Erfarna Sonettledare finns i olika delar av landet och deras kunnande står till alla kunders förfogande. Sonettledarnas arbete är baserat på frivillighet, de får timersättning och reseersättning och, beroende på situationen, dagpenning. För kunden är Sonettledarnas tjänster avgiftsfria.

Om du är intresserad av Sonettledning och vill ha mera information om saken på svenska, ta kontakt:

IT-expert **Seppo Tero**, tfn 040 717 1017, seppo.tero@kuurosokeat.fi.

Föreningen Finlands Dövblinda rf, Aktivitetscentret för dövblinda, tfn 040 778 0266, Insinöörinkatu 10, 33720 Tammerfors. ♦

Konstutställningen KEHONA i Björneborg

På Björneborgs konstmuseum visas utställningen KEHONA 13.6 – 14.9. Utställningen funderar kring frågor som betydelsen av den kroppslig kunskapen och sinnena samt människors sätt att använda sina sinnen. Ett avvikande sätt att använda sina sinnen är utgångspunkten för utställningen. Man kan röra vid de utställda verken och dessutom ger utställningen ifrån sig ljud, luktar och känns. Information ges i punktskrift, genom syntolkning, lättläst material och teckenspråkiga framställningar.

Konstnärerna närmar sig berörbarhet och multisensoriska upplevelser på många olika sätt. Punktskriften är tredimensionell och formskön och punkterna har vuxit ut till stora former som man kan krama om. Genom att känna på målningarna

kan man uppleva en svan i flykten eller en hare som skuttar. De skulpterade husen kan användas som instrument, leksaker eller spel.

Utställningen har producerats av Björneborgs konstmuseum och Porin lastenkulttuurikeskus - Satakunnan lastenkulttuuriverkosto (Björneborgs barnkulturcentral - Satakuntas barnkulturcentral - Satakuntas barnkulturcentral).

Mer information

Björneborgs konstmuseum, Eteläranta, 28100 Pori, tfn 02 621 1080, <http://www.porintaidemuseo.fi>

Direktören för Porin lastenkulttuurikeskus **Päivi Setälä**, tfn 044 7011086, paivi.setala@pori.fi, <http://www.sakulaku.fi/esivu.php>. ♦

Perspektiv på skrivtolkning för dövblinda personer

Text: Tolkningsverksamhetens samarbetsgrupp

Till tolkningen för den dövblinda kunden hör förutom förmedlandet av det talade budskapet även beskrivning/syntolkning, och ledsagning. Eftersom personer med mycket olika bakgrund söker sig till skrivtolksutbildningen har en del skrivtolkar genomgått kurser i syntolkning och ledsagning i samband med sin tidigare utbildning, andra har inte gjort det. Denna artikel tar upp frågan om när skrivtolken kan fungera som tolk för en dövblind kund.

Dövblinda användare av skrivtolkar är personer som är döva, håller på att bli döva eller är lomhörda och dessutom har en grav synskada. Tack vare att informationstekniken och hjälpmedlen har utvecklats så mycket kan också blinda och synskadade kunder använda sig av skrivtolkning, eftersom tolkningen kan anpassas efter kundens behov. Kunderna kan läsa tolkningen antingen som visuell text eller som punktskrift eller så kan de lyss-

na till en talsyntetisator som läser upp den. Skärmens egenskaper, fontstorlek och kontrast kan varieras på ett mångsidigt sätt. Dessa faktorer kan påverka läsningen på ett avgörande sätt. Tolkningstillfällena varierar med avseende på om den dövblinda användaren behöver ledsagning eller inte och i vilken grad han önskar sig beskrivning/syntolkning. Den dövblinda kunden kan använda sig av enbart skrivtolkning om det är fråga om en bekant plats och belysningen är bra. Då är det inte nödvändigt att skrivtolken kan ledsaga. Vid andra tillfällen kan den dövblinda förutom skrivtolkning också behöva andra tolkningsmetoder, som teckenspråk hand i hand eller haptiser.

Skrivtolksutbildningen sker i dag som en ca ett år lång flerformsundervisning som avslutas med ett tolkregisterprov. Under utbildningen lär man sig främst att uppöva skrivhastigheten, att koncentrera texten samt vad som hör till tolkens yrkeskunnighet. I utbildningen ingår en introduktion till olika kundgrupper, och man går

också kort igenom de dövblindas kommunikation samt den beskrivning och ledsagning som hör till tolkningen. En sådan utbildning räcker dock inte till för att ge färdigheter i ledsagning eller beskrivning. Kurser i dessa färdigheter borde skrivtolken genomgå skilt för att kunna tolka ensam åt en dövblind kund. Skrivtolkning är ofta partolkning, och skrivtolkens arbetspar medför större möjligheter. Om arbetsparet förutom skrivtolksutbildning också har utbildning till teckenspråkstolk med inriktning på dövblinda kunder, så lyckas syntolkningen och ledsagandet. Arbetsparet kan också vara en person med utbildning till personlig assistent eller teckenspråkshandledare. Då kan assistenten eller handledaren ledsaga och as-

sistera kunden t.ex. under pauserna. Om arbetsparet är en annan skrivtolk bör åtminstone den ena skrivtolken ha ledsagarutbildning så att det eventuella förflyttandet kan ske tryggt. Tolkarna bör också kunna bemöta den dövblinda kunden rätt och beskriva verbalt.

För att tolkningstjänsten ska kunna förverkligas är det viktigt att de dövblinda har en möjlighet att använda skrivtolkning då de upplever att de har nytta av den. Därför är det viktigt att få kundens behov inskrivna i kundprofilen så att det av den framgår bl.a. kombinationer av olika tolkningsmetoder. På så sätt möts kundernas behov och skrivtolkarnas färdigheter. ♦

Sommarhälsningar från redaktionen

Känslsprötets redaktion önskar sina läsare en underbar och avkopplande sommar!
Låt oss njuta av sommaren i fulla drag!

Bild: Katrina Ekola



Nytt på Idrottsmuseet - 3D-föremål som man kan ta på

Text: Jaakko Evonen

Bilder: Idrottsmuseet

Finlands Idrottsmuseums utställning har förnyats. Nytt är modeller i 3D-teknik som man kan röra vid, och syntolkning. Förnyelsen är en del av projektet Vaihtoehto vitriinielle (Alternativ till vitriner), finansierat av Undervisnings- och kulturministeriet. Projektets syfte är att förbättra utställningens tillgänglighet.

3D-modellerna är avbilder av utställningens välkända föremål. Hit hör den olympiska facklan, Olympiastadion, **Paavo Nurmis** förgyllda spiksko, **Matti Nykänens** olympiska guldmedalj, **Pertti Karppinens** tävlingsroddbåt, en benskridsko från 1700-talet och en cykel från 1800-talet. Föremålens namn är också utskrivna i punktskrift. Utställningsbesökaren får mera information genom syntolkning/beskrivning i sin mobiltelefon genom program-



Paavo Nurmis spiksko som 3D-modell.

met Guidio, som kan laddas ner i iOS, Android och Windows Phone telefonerna. För iOS finns också inomhuspositionering.

I projektet har deltagit t.ex. Aalto University /Digital Design Laboratory, Kultur för alla, Villmanstrands tekniska universitet/ Laboratoriet för laserbearbetning, Synskadades museum, De synskadades kulturtjänst, Silencio Oy och Versoteq 3D Solutions Oy.

Projektsansvariga **Kaisa Penttilä** uppskattar att det i framtiden kommer att finnas allt fler modeller i 3D-teknik som man får röra vid. Hon hoppas att utställningen bevisar att man också på detta sätt kan förverkliga en multisensorisk utställning på ett realistiskt sätt. Enligt Penttilä finns det i dag många firmor som erbjuder 3D-utskrift. Det finns många olika utskriftsmaterial att välja mellan. Priset på utskriften har också gått ner de senaste åren.

Jag besökte museet och bekantade mig med föremålen. Modellerna är mycket noggrant utförda och genom att känna på dem får man en bra uppfattning om själva föremålet eftersom även de minsta detaljerna tydligt kommer fram. Man får mycket information om föremålens yttre skepnad. Utställningen demonstrerar hur mycket tekniken har gått framåt under de senaste åren. Detta är en fin sak också ur tillgänglighetsperspektiv. ♦



I vitrinen ligger Matti Nykänens guldmedalj från de olympiska spelen, framför vitrinen finns en modell av medaljen som man får känna på.



Rörelseglädje i Rovaniemi

Text och bilder: Minna Rantapää

Vår förenings distriktssekreterarverksamhet anordnade en anpassningsträningkurs i Rovaniemi 13.–15.5. Kursen hette Rörelseglädje och de sex deltagarna kom från olika delar av Lappland och även lite längre bort ifrån.

Santasport, Lapplands idrottsinstitut, arrangerade ett mångsidigt motionsprogram för våra kursdeltagare: promenader i terrängen, stoltgymnastik, balansövningar, bowling och precisionsspel. Dessutom hade vi tillgång till badanläggningen. Nästan alla kursdeltagarna simmade, vattenlöpte eller bara njöt av de avkopplande bubblorna varje kväll. Som vår idrottsinstruktör fungerade den alltid lika glada och energiska **Sara Ruohonen**, som också fått teckenspråkshandledarutbildning.

Den första kvällen bekantade vi oss med varandra utomhus med hjälp av olika aktiviteter. Vi fick dra

i ett rep och sedan fråga personen som fanns i andra ändan av repet t.ex. om hans eller hennes favoritårstid och vilken idrott han eller hon brukade syssla med under den årstiden. Trasig telefon gick till så att var och en i tur och ordning fick hitta på en rörelse som han visade till följande person. Meddelandet gick vidare, men ändrades ofta lite på vägen. Den mänskliga masken rörde sig framåt genom olika rörelser: framåtböjd, på huk, på tårna och svajande.

Den andra dagen fick vi besök av eldsjälens bakom Liikuntapäivätempaus (Motionsdagsjippot), **Esko Jäntti**. Han berättade om egna erfarenheter av att börja med idrott och om fördelarna med att motionera. Det finns ju helt enkelt inga nackdelar med motion! Esko gav oss också tips om hur man kan förbättra sin muskelkondition och balans. Att sätta sig ner på huk och

resa sig igen är en enkel rörelse som främjar lårmusklerna och förbättrar kroppskontrollen – det lönar sig alltså att göra rörelsen varje dag.

Sara ledde stoltgymnastiken och vi gick också och promenerade i den svårframkomliga terrängen i Ounasvaara. Teckenspråkshandledarstudierandena från Rovala-institutet hade praktikperiod och övade sig att ledsaga och beskriva under ledning av **Petri Sipari**. Rundan avslutades med pannkaffe över öppen eld vid vindskyddet på gården. **Kari Rantatalo** blev inspirerad att berätta barndomsminnen. Djurvän som han är berättade han att han som liten pojke hade befriat ripor ur snarorna. En gång gömde han en liten harunge vid bröstet för att ta hem

den och ha den som husdjur. Karris mamma var inte lika entusiastisk och sopade ut **Kaninen Kaneli** med kvasten.

På kvällen var det tid för allas favoritgren: bowling. Kursdeltagarna bowlade i par och inga pauser hölls. Enligt responsen var en timme alldeles för kort tid för bowling.

Den sista dagen spelade vi precisionsspel: bl.a. innecurling, pilblåsning, **Spedeboll** och transport av en boll på en innebandyklubba. Kursdeltagarna var nöjda med motionsprogrammet som var vederkvickande för både kropp och själ. Nu går det bra att inleda sommaren och att börja motionera regelbundet, kanske med någon helt ny gren! ♦

● *Människomasken slingrade sig fram i Rovaniemi!*

