

## Kuin vammansa vanki

*Vieno Hyttinen*

Täydellinen  
kuurosokeus.  
Liian paljon rajoja,  
kun ei kuule,  
kun ei näe.

Ei voi liikkua  
kodin ulkopuolella yksin.  
Ei voi viittoa  
keppi kädessä.  
Ei voi puhua,  
kun ääni ja puhetaito katoaa.

Äjätukset kulkee vain viittomalla.

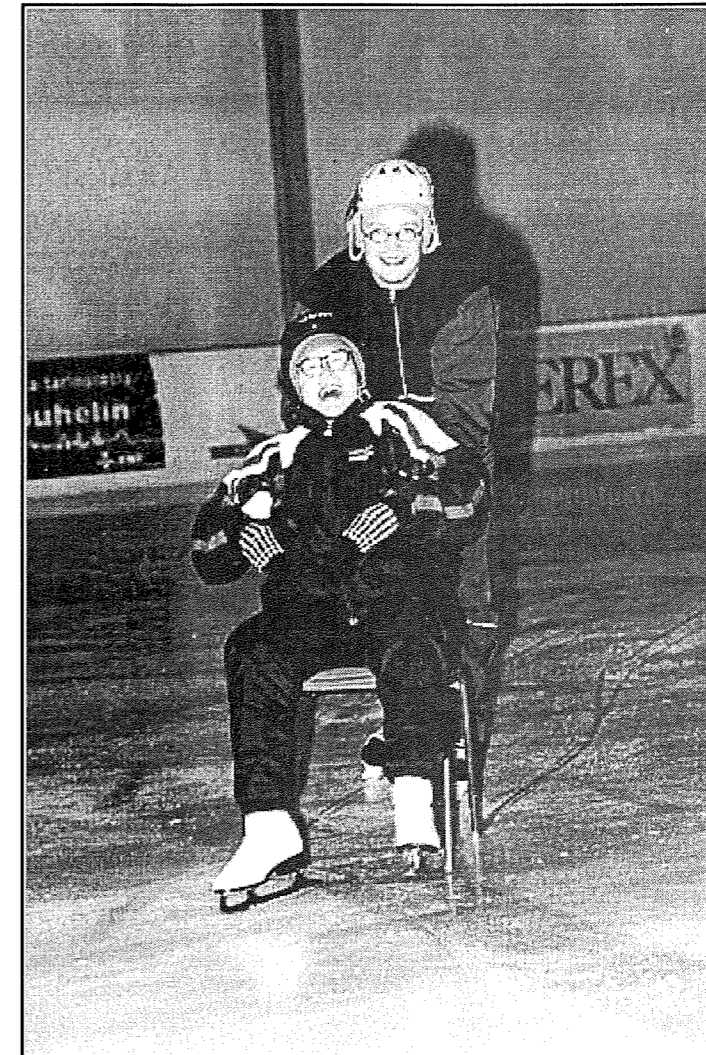
Kuurosokea on  
kuin vammansa vanki.

# TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry



Maaliskuu 3/2000



**Liikunta ja hyvä ruoka**



**Mikä on edunvalvoja**



**Tulkkitoiminnan yhteistyöryhmä**

**TUNTOSARVI** 26.vuosikerta, ISSN 0358-2280

**Julkaisija:** Suomen Kuurosokeat ry, Uudenmaankatu 28, 00120 Helsinki.  
Puhelin (09) 5495 350. Tekstipuhelin (09) 5495 3526. Fax (09) 5495 3517.

**Päätoimittaja:** Katri Pyykkö **Toimittaja:** Raili Karisaari

**Toimitusneuvosto:** Heli Huotarinen, Pekka Juusola, Ulla Kungas, Pentti Kähkönen, Riitta Ruissalo, Raili Karisaari, Katri Pyykkö.

Vuosikerta 150 mk. Lehti ilmestyy 11 kertaa vuodessa isokirjoituksella, pisteillä, äänitteinä, videona, ruotsinkielisenä käännöksenä ja sähköpostina.

## Sisällys

Uutta Tuntosarvessa .....	2
Kehityksen huumassa piilee vaara.....	3
Jumppaohjeita .....	4
Pajulahden perinteinen talvileiri .....	7
Viisi kysymystä .....	9
Helppoa ja maittavaa ruokaa ...	10
Mikä on edunvalvoja .....	13
Kuurosokeiden tietokoneohjaajat – sonettilaiset – neuvovat tietokoneen käytössä .....	14
Tulkkitoiminnan yhteistyö- ryhmän kuulumisia .....	17
Erilainen luontomuseo avataan Porissa .....	19
Mainoksia .....	21
Kuin vammansa vanki .....	24

Kannen kuva: Justiina nauraa ja luistelee. Hän istuu tuolilla ja häntä työnnetään eteenpäin. (Kuva: Mikko Tiittanen)

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy 12.4. Aineiston on oltava toimituksessa 31.3.2000.

**Oikaisu:** Seppo Jurvanen on edelleen myös Retinitisyhdistyksen puheenjohtaja. Aatos Ahosen puhelinnumeron suuntanumero oli väärä. Oikea numero on (016)3792176.

## Uutta Tuntosarvessa

**P**idät kädessäsi ensimmäistä Tuntosarvea, jossa on mainoksia. Mainokset ovat pitkälti tukimainoksia. Toivomme, että lehdessä on myös mainoksia esimerkiksi kuurosokeita kiinnostavista apuvälineistä tai, kuten tässä numerossa, koulutuksesta. Olemme iloisia, että mainostenmyyjä Lasse Niskanen on ottanut tehtäväkseen mainosten myynnin järjestöme lehteen.

Mainokset ilmestyvät kaikissa lehden eri muodossa. Mustavalkolehdessä ne ovat yleensä kolmella viimeisellä sivulla, joskus takakannessa. Pistelehdessä, ääninauhassa ja sähköpostilehdessä ne ovat viimeisenä. Viittomakieliseen videossa mainokset ovat lopussa tekstinä.

Mainostulojen avulla voimme kehittää lehteämme. Esimerkiksi viittomakieliseen videoon tullaan lisäämään ääni, juttujen otsikot tekstinä sekä kuvat. Se on suuri parannus entiseen verrattuna. Tutkailemme myös mahdollisuuksia saada sähköposti Tuntosarvi-lehti luettavaksi luetus-ohjelman kautta.

**Katri Pyykkö**  
päätoimittaja ■

## Kehityksen huumassa piilee vaara

**Y**hteiskunta kehittyä kovaa vauhtia. Kuulemme päivittäin uutisia kansainvälistymisestä, isoista yrityskaupoista, suurista hankinnoista. Ihmiset hankkivat tietoliikenneosakkeita. Toiset rikastuvat, toiset eivät. Puhutaan tietoyhteiskunnasta ja kansalaisten mahdollisuudesta vaikuttaa tietoverkkojen avulla. Kerrotaan, että Suomi on maailman kärjessä kehittämisessä tiedon saatavuutta sähköisesti. Toiset pääsevät osallistumaan tähän kehitykseen, toiset eivät.

Omassa yhdistyksessämme kehitys on samankaltainen. Tällä hetkellä meillä on noin sata kuurosokeaa tietokoneenkäyttäjää. He saavat tietoa sekä maailman tapahtumista että yhdistyksen hallituksen päätöksistä nopeasti. Tietokoneenkäyttäjät voivat keskustella keskenään mistä tahansa. He voivat ottaa kantaa hallituksen päätöksiin ja hankkia lisätietoa. He voivat toimia valistuneina ja aktiivisina yhdistysihmisiä ja yhteiskunnan jäseninä. Tämä on mainio saavutus. Päämäärä on, että yhä useammalla kuurosokealla olisi tämä mahdollisuus.

Mutta tämä kehitys myös pelottaa. Täytyy muistaa, että suurin osa jä-

senistöstämme ja palveluiden käyttäjistä ovat iäkkäitä ihmisiä, jotka joko eivät jaksaa tai eivät halua osallistua tietokonehuumaan.

Tänä päivänä yhteiskunta tukee henkisesti ja taloudellisesti erilaisia tietotekniikka- ja tietoyhteiskunta- projekteja. Meikin yritämme saada siitä kaiken hyödyn irti. Mutta me emme saa unohtaa heitä, jotka tämän kehityksen myötä joutuvat entistä huonompaan asemaan. On suuri vaara, että vain nuoret ja tarokkaat saavat nopeasti paljon tietoa ja vain he pääsevät vaikuttamaan asioihin. On olemassa vaara, että muut unohtuvat.

Meidän pitäisi järjestössämme huolehtia siitä, että tietoa jaetaan tasapuolisesti, laadukkaasti kaikille jäsenille ja palvelujen käyttäjille sopivien tavoin. Viitotun videon kehittäminen on askel oikeaan suuntaan. Toivon, että jatkossa voimme panna enemmän muihinkin tiedotusmuotoihin kuin vain atk-pohjaiseen. Jos päämäärämme on yhteiskunnallinen tasavertaisuus, meidän on aloitettava omasta yhdistyksestämme.

**Eirik Julin**  
toiminnanjohtaja ■

# Jumppaohjeita

Kokosi Katri Pyykkö

Seuraavia jumppaliikkeitä voi tehdä yksin tai yhdessä. Ensimmäisillä kerroilla kannattaakin olla seuraa, että voi kysyä tekeekö liikkeen oikein. Liikkeet eivät ole vaikeita tai monimutkaisia. Aluksi kannattaa jumpata rauhallisesti ja varovaisesti. Vauhtia voi lisätä, kun kunto kasvaa. Joissain liikkeissä tarvitset avuksesi tukevan tuolin.

## Lämmittely

Lämmittele paikalla marssien ennen kuin aloitat tekemään liikkeitä. Heiluta käsiä marssin tahtiin. Hengitä rauhallisesti. Kaikkien liikkeiden aikana muista hengittää rauhallisesti sisään – ulos, sisään – ulos.

## Tasapainon kehittämistä

Seiso esimerkiksi tuolin takana ja pidä tuolin selkänojasta kiinni. Liikkeet voi tehdä myös ilman tukea, mutta alussa ainakin tuolin selkänojasta kannattaa pitää kiinni. Kun teet liikkeitä, tee ne oman hengityksesi rytmissä, rauhallisesti. Tee liikkeitä niin monta kuin tuntuu hyvältä. Niitä voi tehdä sarjoissa useamman kerran. Esimerkiksi jalan ojen-

nuksia kaksi tai neljä kertaa aina yhteen suuntaan.

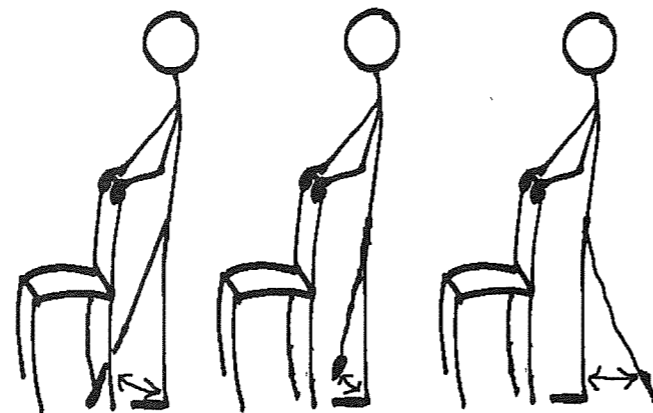
**Jalan ojennukset:** Pidä selkä suorana näiden liikkeiden aikana.

**1. Eteen:** Seiso tuolin takana ja pidä tuolin selkänojasta kiinni. Ojenna jalkaa eteen niin, että kosketat varpaalla tuolin alle. Vaihda jalkaa koko ajan: vasen – oikea, vasen – oikea. Tee liike kävelyrytmissä.

**2. Sivulle:** Samanlainen liike, mutta kosketa varpailla lattiaa sivullasi. Vaihda jalkaa koko ajan: vasen – oikea, vasen – oikea. Tee liike kävelyrytmissä.

**3. Taakse:** Samanlainen liike, mutta kosketa varpailla lattiaa takanasi. Vaihda jalka joka kerralla: vasen – oikea, vasen – oikea. Tee liike kävelyrytmissä.

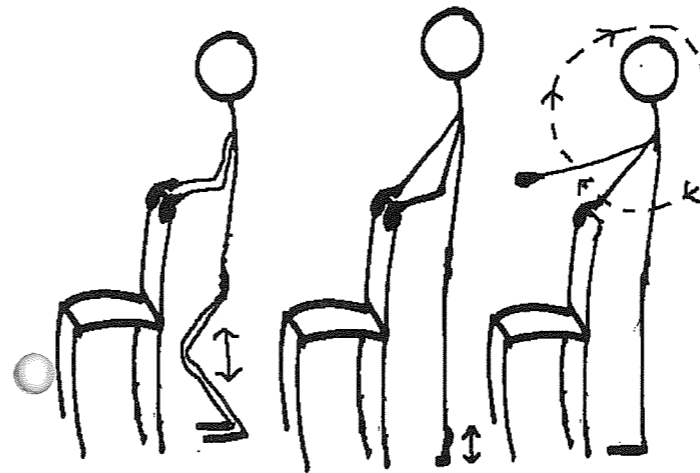
*Kuvat alla: Jalan ojennukset eteen, sivulle ja taakse.*



**Niiaus:** Seiso tuolin takana ja tue itsesi tuolin selkänojaa. Koukista molemmat polvet. Pidä kantapäät lattiasa ja selkä suorana. Pidä polvet lähekkäin, älä anna niiden levitä sivulle. Ojenna polvet suoriksi. Tee tämä liike 10 – 20 kertaa. Tarkoitus ei ole niitata niin syvään, että kantapäät alkavat nousta lattiasta.

**Varpaille nousu:** Seiso pienessä haara-asennossa. Nouse varpaille rauhallisesti. Pidä tuolin selkänojasta kiinni. Laskeudu rauhallisesti koko jalalle. Tee liike 10-20 kertaa.

*Kuvat alla: Niiaus ja varpaille nousu ja käden ympyrä.*



## Liikkeitä käsille

**Käden ympyrä:** Tee kädellä laaja ympyrä. Nosta käsi etukautta ylös ja tuo mahdollisimman takakautta alas. Tee liikkeitä vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Tee liikkeet rauhallisesti. Pidä toisella kädellä kiinni tuolin selkänojasta.

Tee kummallakin kädellä 10 ympyrää.

**Hartialiike:** Seiso suorana tai istu tuolilla. Nosta toista hartiaa kohti korvaa. Laske alas, nosta toista. Nosta molempia yhtä aikaa ja pidä niitä ylhäällä vähän aikaa. Pinnistä ja laske hartiat alas. Toista 10 kertaa.

*Kuvat alla: Hartioiden nostot*



## Vatsalihasliikkeitä

**Jalkojen polkeminen selinma-kuulla:** Mene selällesi lattialle vaikka maton päälle. Nosta jalat ylös ja pidä kädet vartalon sivuilla. Pyöritä jalkoja ilmassa niin kuin ajaisit polkupyörää. Tee liikettä noin puoliminuuttia. Laske jalat koukkuun vatsan päälle, lepää hiukan ja jatka polkemista taas puoli minuuttia. Tee liike vielä kolmannen kerran. Vähempikin riittää aluksi, mutta lisää määrää, kun kunto kasvaa.

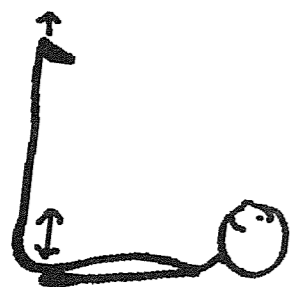
*Kuva alla: Pyöräilyliike*





**Alavatsalihakset:** Makaa edelleen lattialla. Nosta jalat suoriksi ylöspäin. Pidä kädet suorina. Nosta lantiota maasta ylös ja työnnä samalla jalkapohjia kohti kattoa. Liike ei ole iso, mutta se tuntuu. Tee se 10 kertaa kerrallaan. Lepuuta jalkoja ja tee liikesarja kolme kertaa. Jos liike on liian raskas, sen voi tehdä myös jalat koukussa vatsan päällä. Purista vatsalihaksilla niin, että lantio nousee hiukan.

*Kuva: Lantion nostot.*



**Ylävatsalihakset:** Makaa selälläsi polvet koukussa, jalkaterät lattiaa vasten. Nosta käsiä kohti polvia yläviistoon ja nosta päätä samalla. Hartiat irtoaa maasta. Saman liikkeen voi tehdä niin, että laittaa kädet niskan taakse ja nostaa yläruumista ylöspäin kohti polvia. Vain hartiat irtoavat maasta.

*Kuva: Vatsalihasliike kädet niskan takana.*

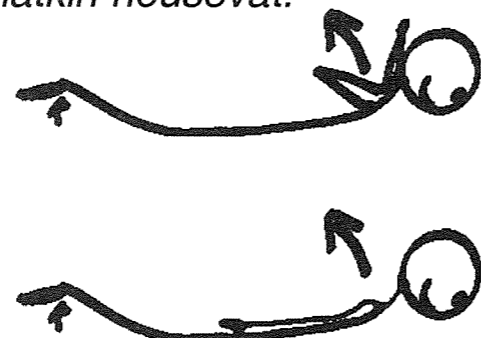


### Selkälihasliike:

Makaa lattialla vatsallasi. Nosta kämmenet niskan taakse. Tai voit

pitää ne myös jäykkänä vartalon sivulla. Nosta ylävartaloa ilmaan. Pidä kaula/niska suorana, kun nostat ylävartaloa. Älä taivuta päätä taaksepäin lainkaan. Jalat saa nousta myös ilmaan. Liikkeeseen tulee silloin lisää tehoa. Liikkeen pitää tuntua selkälihaksissa, vaikka sen ei tarvitse olla kovin suuri. Tee ainakin viisi liikettä. Lisää määrää, kun kunto kasvaa.

*Kuvat: Selkälihasliike kädet niskan takana ja suorina vartaloa vasten. Jalatkin nousevat.*



### Venytyksiä

#### Selän venytys:

Istu lattialla polvien päällä ja paina päätä alas lattiaan. Pidä selkä pyöreänä. Hengitä rauhallisesti ja syvästi. Alaselän lihakset venyvät. Sulje silmät ja rentoudu.

*Kuva: Selän venytys*



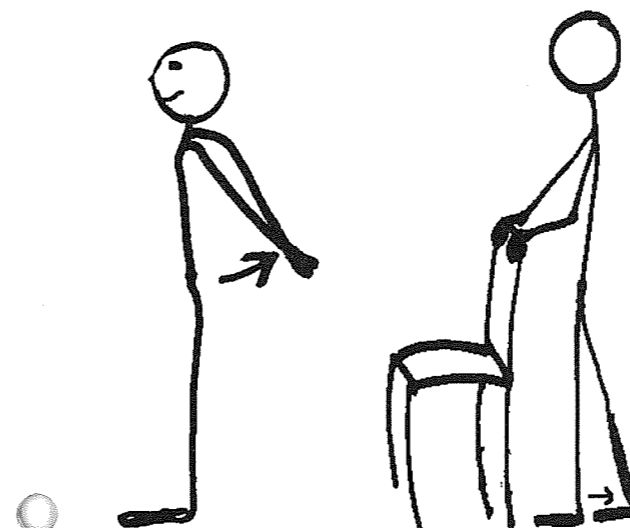
#### Rintalihasten venytys:

Seiso ja laita kädet ristiin selän takana. Nosta käsiä suorana ylös niin kauas selästä kuin saat rauhallisesti. Laske kädet alas ja toista liike pari kertaa.

#### Pohkeen venytys:

Pidä tuolin selkänojasta kiinni. Astu toisella jalalla taaksepäin. Pidä jalka suorana ja venytä pohjetta. Paina kantapäätä lattiaan. Vaihda jalkaa.

*Kuvat alla: Rintalihasten venytys ja pohkeen venytys.*



Tee nämä liikkeet ainakin kolme kertaa viikossa, jos et muuten harrasta liikuntaa. Kuluta aikaa puolisen tuntia joka kerta. Kun kyllästy näihin liikkeisiin, kysele tuttavilta uusia. Esimerkiksi hartialiikettä voi tehdä pyörittämällä hartioita eteen - alas - taakse ja ylös vuorotellen. Hyviä ja helppoja jumppaliikkeitä on paljon, löydä itsellesi sopivat. ■

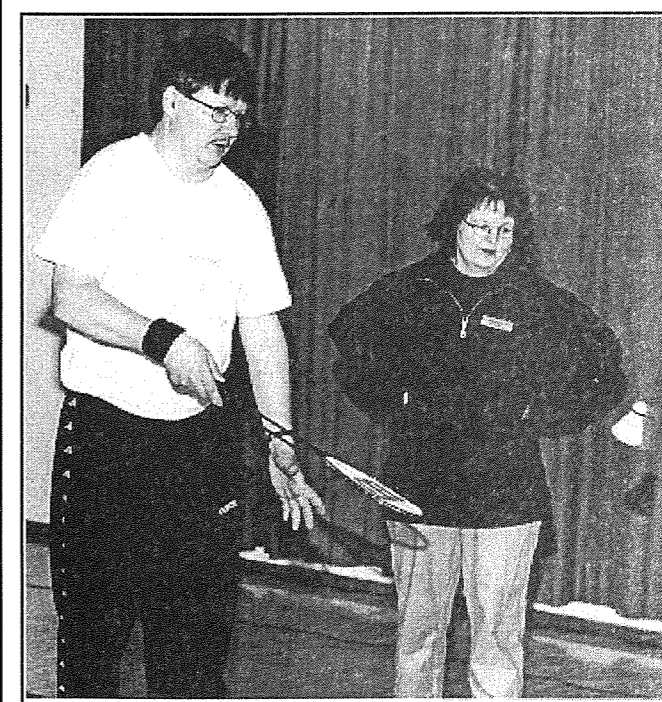
## Pajulahden perinteinen talvileiri

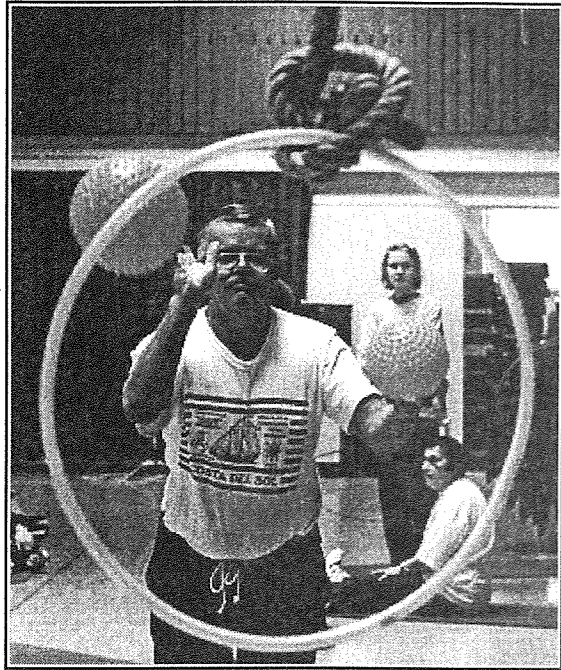
*Teksti: Kauko Ronkainen*

*Kuvat: Mikko Tiittanen*

Liikuntaleiri Pajulahden Urheiluseuralla Nastolassa on jo perinne. Tänä vuonna 14.-18.2 mukana oli seitsemän liikunnasta pitävää osallistujaa. Talvileiriä edeltävällä jaksolla leiriläiset saivat viittomakielen opetusta. Tutustumistilaisuuden jälkeen tutustuttiin taloon. Ruokailun jälkeen olimmekin jo tosi toimissa uudella kuntosalilla. Ensimmäinen leirihiki irtosi hyvin.

*Kuva alla: Kauko Ronkainen kokeilee sulkapallon pelaamista.*





*Kuva yllä: Unto Honkanen heittää tarkkuusheittoa. Pallo taitaa mennä renkaan läpi.*

Toisen päivän aamuna opiskelijat vetivät jumpan, jonka jälkeen oli erilaisia palloleikkejä salissa. Sen jälkeen menimmekin jo sauvojen kanssa, joko suksilla tai ilman. Ruo-

*Kuva vieressä: Nyppyläpallo tuntuu hyvältä, kun sillä hierotaan. Hierottavana Lauri Mäkinen.*



kailun jälkeen siirryimme jäähalliin. Siellä pelasimme jääkiekkoa ilman mailoja, sekä luistelimme ketjussa. Illalla olimme uudessa uimahallissa vesijumppaamassa.

Keskiviikko alkoi letkajenkalla ja kuntopiirillä. Paita tuli märeksi taastusti jokaisella. Lounaan jälkeen hiihrettiin ja sauvakäveltiin. Sen jälkeen oli ratsastusta Kaarisillassa. Päivällisen jälkeen oli mahdollisuus mennä kuntosalille. Ja jokainen leiriläinenhän siellä olikin jumppaamassa. Sitten menimme rantasaunan makoiisiin lölyihin. Iltaa istuimme talon kahviossa juomia nautiskellen, rupatellen ja vitsejä kertoillen.

Torstaina oli retki laavulle. Sinne hiihrettiin tai käveltiin. Paistoimme nuotiolla makkaraa. Ohjaajat olivat järjestäneet leikkimielisiä kilpailuja.

Retken jälkeen oli kuntosali ja ruokailu, sitten taas rantasaunaan. Moni leiriläinen pulahti avantoon. Rantasaunan kokoustiloissa oli illanvietto. Siellä oli ohjelmaa ja tanssia.

Viimeisenä leiripäivänä oli sitten leiriolympialaiset. Ne päättyivät sukulaviestiin ja köydenvetoon. Leirillä oli rento tunnelma leiriläisten ja ohjaajien kesken. Kiitokset opiskelijoille monipuolisesta ohjelmasta ja avuliaisuudesta. Toivottavasti saamme liikuntaleirille mukaan lisää uusia kasvoja vanhojen konkarien lisäksi. ■

*Kuva alla: Luistelu letkassa päättyi Justiinan pyllähdykseen. Taustalla leiriläiset ja ohjaajia. Mutta lehden kansikuvasta voimme päätellä, että Justiina ei lannistunut vaan jatkoi luistelua aika erikoisella tyyllillä.*



## Viisi kysymystä

Tällä kerralla kaikki kysymykset liittyvät urheiluun ja liikuntaan.

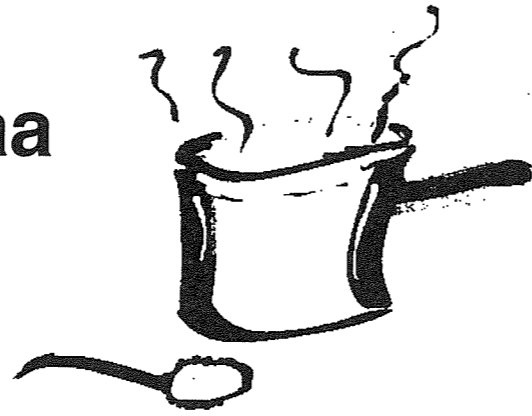
1. Mitä liikuntalajeja Tasavallan Presidentti Tarja Halonen harrastaa.
2. Miten pitkä matka hiihdetään Pirkanhiihdossa ja Wasa Loppetissa (Vaasa Hiihto).
3. Mitä sukua aitajuoksija Manuela Bosco on hiihtäjä Harri Kirvesniemelle?
4. Kuka on Suomen Hiihtoliiton puheenjohtaja?
5. Mikä tapahtuma on Suomi Juoksee.

### Vastaukset:

1. Tarja Halonen on harrastanut naisvoimistelua. Nykyään hän ui.
2. Pirkanhiihto on 90 kilometriä ja Vaasahiihto on 75 kilometriä.
3. Manuela Boscon on isä on espanjalainen ja äiti Harri Kirvesniemen sisko. Harri on Manuelan eno.
4. Suomen Hiihtoliiton puheenjohtaja on Esko Aho. Hän on myös Suomen Keskustan puheenjohtaja.
5. Suomi Juoksee on viesti, jossa joukkueet juoksevat Utsjoelta Helsinkiin 1200 kilometriä. Vuonna 2000 tämä kuntoliikuntatapahtuma kestää 1.-6.7. Reitti on jaettu saataan osuuteen. Niiden pituudet vaihtelevat 5 kilometristä 42 kilometriin. Viesti etenee aikataulun mukaan. Vauhti on aika kova. ■



# Helppoa ja maittavaa ruokaa



Kokosi Katri Pyykkö

Monipuolisen ruoan merkitys on ihmiselle suuri. Ravinnosta saa energiaa, hivenaineita, vitamiineja ja kaikkia muita rakennusaineita, joita ihmisen elimistö tarvitsee pysyäkseen terveenä.

Hyvä ruoka tuo myös hyvän mielen. Makuaistin nautinnosta nauttii koko ihminen. Erilaisia ruoka-aineita ja mausteita voi ja kannattaa kokeilla rohkeasti. Voi löytää aivan uudenlaisia makunautintoja. Esimerkiksi salaatteihin voi lisätä hedelmiä: omenaa, persikkaa, päärynää, ananasta. Sämpylöihin voi lisätä porkkanaraastetta, nokkosta, pinaattia tai vaikkapa mustikoita tai puolukoita. Suomen Kuurosokeat ry:n kursseilla on tehty myös ruokaa. On kehitetty erityisruokia ja erityisvälineitä. Rapuja, katkarapuja ja etanoita on kehitetty.

Ruoka-aineita, joita pitäisi välttää ovat sokeri ja rasvat. Kermaakin kannattaa välttää ja nykyään se on helppoa. Voi käyttää ruokacremeä sen sijaan. Se tuo saman maun ruo-

kiin, mutta on kasvirasvasta tehty ja kevyempi vaihtoehto. Lenkkimakkaroita ja nakkeja ei pitäisi syödä liikaa. Niissä on rasvan lisäksi nitraatteja ja suolaa. Vihannekset, hedelmät ja marjat on aina suositeltavia.

Ihmisillä on erilaisia ruoka-allergioita. Esimerkiksi keliaakikko ei voi syödä viljatuotteita. Hän ei voi syödä leipää, kakkuja, keksejä eikä mitään missä on käytetty viljaa edes vähääkään.

Laktoosi-intolerantikko ei siedä maitotuotteita: kermat, maidot, viilit, jogurtit saavat hänen vatsansa sekaisin. Sen sijaan HYLA-maitoa ja muita HYLA-tuotteita osa heistä voi syödä, samoin ruokacremeä. Diabetestä sairastavan pitää seurata ruokavaliotaan tarkasti. Sokerin syömistä he välttävät. Ruoka-allergikoille onkin olemassa erilaisia ruokavaliota, joita he noudattavat tiukasti.

Seuraavaan on kerätty muutamia helppoja ruoka-ohjeita.

## Vaivaton fetajuustosalaatti 1-2 annosta

rapeaa amerikansalaattia (puolikas) feta-juuston palasia purkissa valmiiksi kuutioituina

mustia kivettömiä oliiveja

1 tai 2 tomaattia syöjämäärän mukaan

½ - 1 sipuli (vaikkapa punasipuli)

riippaus mustapippuria

salaatinkastiketta

Salaatin voi tehdä valmiiksi kulhoon. Yhdelle hengelle salaatin voi asettaa suoraan vaikkapa syvälle lautaselle. Pilko salaatti tai revi se käsin ja laita kulhoon. Laita feta-juuston palat salaatin päälle, oliivit niiden viereen. Siivuta tomaatti ja sipuli. Laita tomaatti oliivien viereen ja sipulit kaiken päälle. Lorauta salaatinkastiketta päälle. Tuore patonki on hyvä salaatin lisuke.

Yleensä salaateista voi sanoa, että käytä mielikuvitusta. Omia kokeiluja voi tehdä. Amerikansalaattia, omenaa, tuoretta kurkkua, varsiselleriä ja pähkinöitä, broilerin paloja tai vaikkapa tonnikalaa – tässä toinen salaattivaihtoehto. Miltähän se maistuisi? Kun tekee salaattia, voi mukaan laittaa omaa herkkuaan hiukan enemmän kuin muita ainesosia.

Salaatinkastike on monelle tärkeä osa salaattia. Niitä voi ostaa valmiina kaupoista tai niitä voi tehdä itse. Salaatinkastiketta voi kaataa salaatin päälle oman maun mukaan vähän tai paljon. Seuraavassa kaksi helppoa salaatinkastikeohjetta.

## Ranskalainen salaatinkastike

1 dl punaviinietikkaa tai valkoviinietikkaa

0,5 dl öljyä

valkopippuria

suolaa

sokeria (hiukan enemmän kuin suolaa)

Sekoita aineet keskenään vaikkapa pullossa. Maista välillä. Kastike on kirpeää. Kastike säilyy jonkin aikaa jääkaapissa suljetussa pullossa. Sitä voi siis valmistaa vähän enemmänkin kerrallaan.

## Salaattikastike kermaviilistä

Kermaviilipurkki

tilliä, persilijaa tai muita yrtejä

mustapippuria tai valkopippuria

Sekoita mausteet kermaviiliin. Anna mausteiden imeytyä vähän aikaa. Kastike on valmis. Sopii myös keitettyjen perunoiden ja kalan kastikkeeksi ihan näin kylmänä.

## Helppo tomaattisipulikeitto 2-3 hengelle

8 tomaattia (tai kaksi tomaattimurskapurkkia)  
3 keskikokoista sipulia  
loraus öljyä  
½ litraa vettä  
1 kasvisliemikuutio  
basilikka (tuoretta tai kuivattua)  
maustepippuria jauhona  
1 desilitra kermaa tai ruokacremeä

Tuoreista, kypsistä tomaateista tulee paras keitto, mutta tomaattimurskakin käy. Silppua sipuli ja tuoret tomaatit pieneksi. Jos käytät tomaattimurskaa, voit laittaa sen suoraan kattilaan. Laita silputut sipulit ja tomaatit kattilaan ja pistä loraus öljyä joukkoon. Laita vesi ja kasvisliemikuutio, basilikka ja maustepippurijauho kattilaan. Anna kypsyä 20 minuuttia hiukan kiehuen. Lisää kerma tai kevyempi vaihtoehto ruokacreme joukkoon. Anna lämmitä vähän aikaa. Kerman voi jättää pois. Keitto on valmis syötäväksi. Paahtoleipä on hyvä lisuke keiton kanssa.

Keitot maistuvat vielä paremmille seuraavana päivänä lämmitettyinä. Niitä on myös helppo ja kätevä tehdä. Yksi kattila riittää. Keittoa voi tehdä kerralla paljon ja pakastaa pieniin annosrasioihin ja lämmittää.

## Helppo kasviskiusaus 2-4 annosta

perunasipulisuikalepussi tai kaksi kaupan pakastealtaasta vihannessuikalepussi tai kaksi kaupan pakastealtaasta (pussissa on selleriä, porkkanaa, sipulia, purjoa) ruokacremeä  
rouhittua mustapippuria tai sitruunapippuria  
pan-suolaa

Laita jäiset perunasipulisekoitukset ja vihannessuikaleet sekä mausteet uunivuokaan ja sekoita. Kaada ruokacreme päälle ja pistää uuniin 200 asteeseen 45 minuutiksi. Suosittelemme perunasipulipussia, koska se on vaivaton. Oikeista perunoista ja sipulista saa saman, mutta se vie aikaa ja on työlästä. Jos käyttää raakoja perunoita ja sipulia, valmistumisaika on pidempi.

Jos haluat vaihtelua kasviskiusaukseen, laita vihannessuikaleiden tilalle kinkkua tai kirjolohta suikaleina tai Jansson-fileitä. Jos laitat kirjolohta, lisää kiusaukseen vielä tuoretta tai kuivattua tilliä. Kiusausten päälle voi myös laittaa juustoraastetta. Jos teet Janssonin kiusausta, älä laita suolaa. Sitä on fileissä itsessään niin paljon.

Makoisia ruokahetkiä! Kokeilkaa! ■



## Mikä on edunvalvoja

Seppo Puukko, asianajaja  
puukko.tuppurainen@asianajotsto.inet.fi

Uusi laki holhoustoimesta tuli voimaan 1.12.1999. Holhouslautakunnat lakkautettiin. Niiden tehtävät siirrettiin maistraatille. Myös osa tuomioistuimille kuuluneista holhousasioista, kuten lupa-asiat, siirtyivät maistraatille. Maistraatti toimii niin sanottuna holhousviranomaisena. Se pitää holhousasioita rekisteriä ja valvoo edunvalvojen toimintaa. Laissa korvattiin nimikkeet holhooja ja uskottu mies nimikkeellä **edunvalvoja**.

Edunvalvoja määräävät sekä maistraatti että tuomioistuimet. Edunvalvoja voidaan määrätä henkilölle, joka ei pysty hoitamaan itse asioitaan tai tarvitsee apua niiden hoidossa. Jos henkilö ymmärtää asian ja pyytää jotain tiettyä henkilöä edunvalvojakseen, edunvalvojan määrää maistraatti. Muuten edunvalvojan määrää tuomioistuin. Edunvalvojaa voidaan siis hakea henkilölle, jonka taloudelliset asiat kaipaavat hoitoa.

Ellei laissa toisin määrätä, henkilö voi edelleen hoitaa asioitaan. Hän

on siis oikeustoimikelpoinen, vaikka hänellä on edunvalvoja. Tätä oikeutta hoitaa omia asioita voidaan kuitenkin rajoittaa siinä päätöksessä, jossa määrätään edunvalvoja. Voidaan esimerkiksi määrätä, että henkilön pitää hoitaa tietyt asiat yhdessä edunvalvojan kanssa. Tarvittaessa voidaan myös määrätä, että henkilö ei voi hoitaa omia asioitaan lainkaan eli tehdä tiettyjä oikeustoimia tai hoitaa eli vallita omaisuuttaan. Viime kädessä henkilö voidaan julistaa vajaavaltaiseksi. Silloin edunvalvoja hoitaa yksinoikeudella hänen asioitaan.

Edunvalvojalla on oikeus kohtuulliseen palkkioon. Se riippuu tehtävän laajuudesta ja edustettavan varallisuudesta. Oikeusministeriö on antanut tarkemmat ohjeet asiasta. Perusmaksu on 1200 markkaa vuodessa. Sen lisäksi tulee eri toimista lisämaksuja kuten asunnon huolehtimisesta 1000 markkaa vuodessa. Korvaus on 2 prosenttia hoidettavan omaisuuden arvosta, mutta siihen ei kuulu lisämaksuina maksettavat palkkiot. ■

# Kuurosokeiden tietokoneohjaajat – sonettilaiset – neuvovat tietokoneen käytössä

Katri Pyykkö

Suomen Kuurosokeat ry on kouluttaa kuurosokeita tietokoneohjaajia jo kolmatta vuotta. Sonettilaisten koulutuksen sisällöstä vastaa Tampereen ammatillinen aikuiskoulutuskeskus. Koulutus pidetään Toimintakeskuksessa Tampereella. Ensimmäiset sonettilaiset valmistuivat vuosi sitten. Kakkoskurssi valmistui tämän vuoden alussa. Kolmoskurssi aloitti ensimmäisen koulutusjakson 13.3. Heidän koulutuksensa loppuu ensi vuoden puolella.

Osalla sonettilaisista on pitkä tietokoneen käytön kokemus takanaan. **Unto Honkasen** kokemus juontaa jo vuoteen 1968. Vuosina 1977-79 hän kävi Arlan ohjelmoijalinjan. Hän työskenteli sen jälkeen ohjelmoijana ja suunnittelijana vuoteen 1992. Sen jälkeen hän on ollut aktiivinen alan harrastaja. Koulutukseen pääseminen ei kuitenkaan vaadi vuosien kokemusta tietokoneista. Esimeriksi **Oiva Hellman** tutustui tietokoneisiin vasta vuonna 1998 Arlan näppäilytaidon kurssilla. Hän sai

oman koneen syksyllä 1998. Mutta hän innostui tietokoneista niin paljon, että hakeutui Sonetti-kurssille.

Koulutus on vastannut sonettilaisten odotuksia. Kehitettävää kuitenkin on. Koulutusjaksoa pidetään lyhyenä. Se kestää seitsemän viikkoa. Sen aikana ei ehditä opiskella kaikkea tarpeellista. Ohjelmistojen, käyttöjärjestelmien, oheislaitteiden ja apuvälineiden asentamisesta olisi toivottu enemmän tietoa. Niihin on panostettava jatkossa.

## Miksi tietokoneohjaajaksi?

Sonetti-tietokoneohjaajakoulutus on kiinnostanut ihmisiä, koska he haluavat auttaa muita. Oiva haluaa auttaa lähimmäisiään kokonaisvaltaisesti heidän ongelmiaan. **Marjo Nurminen** haluaa työskennellä kaltaistensa kanssa. Hän on nyt aloittamassa koulutusta. Hän uskoo myös, että tietokoneet kehittyvät paremmiksi myös kuulonäkövammaisille ja kuurosokeille. Hän halu-

aa seurata tätä kehitystä ja pystyä myös neuvomaan muita.

Untolta kyseltiin neuvoja tietokoneongelmissa jo 90-luvun alussa. Hän halusi myös lisätä apuväline-tuntemustaan sonetti-koulutuksessa. Kuurosokeillahan tietokoneen apuvälineet ovat aina yksilölliset: yksi pärjää puhesynteesi- tai näytönsuurennusohjelma avulla, toinen tarvitsee ehdottomasti pistenäytön. Asiantuntemuksen lisääminen apuvälineissä on ollut myös muille toinen pääsyy tulla koulutukseen. **Aatos Ahonen** ennakoi myös tulevaa. Hän luultavimmin tarvitsee itsekin näitä eri apuvälineitä tulevaisuudessa.

## Mitä sonettilainen tekee?

**Martti Avila** kertoo, että hänellä oli jo koulutuksen alussa oikea käsitys

siitä, mitä sonettilainen tekee. Sonetti nimi tarkoittaa sovellusneuvojaa ja meidän tehtävämme on opettaa niiden ohjelmien käytössä, joihin olemme koulutuksen aikana paneutuneet, sanoo Martti. Hänen vahvin alueensa onkin sovellusohjelmien asennus ja niiden käytön opetus. Sovellusohjelmia ovat NKL:n sähköposti ja luetus-ohjelma, Telo- ja Rosa-tekstipuhelinohjelmat, WP5.1 -tekstinkäsittelyohjelma. Dos- ja windows-käyttöjärjestelmien käyttöä sonettilaiset osaavat myös neuvoo.

Unto oletti, että sonettilaisten tehtäviin olisi kuulunut enemmän ohjelmistojen ja käyttöjärjestelmien asennusta, mutta niihin ei koulutuksessa ollut aikaa paneutua. Käytännössä tämän tyyppiseen työhön olisi tarvetta, mutta taidot puuttuu, sanoo Unto ja jatkaa, että koulutuk-

*Kuvassa vieressä uudet valmistuneet sonettilaiset. Edessä vasemmalta Riitta Ruissalo, Antti Hirvonen ja Soile Silvennoinen. Takana vasemmalta Oiva Hellman ja Rauni Sohlberg.*







Kuva vieressä: Rauni Sohlberg saa onnitelut ja ruusun Toimintakeskuksen johtaja Kirsti Tammiselta. (Kuva: Oiva Hellman)

sessä tosin korostettiin sitä, että työ on ohjelmistojen käytön neuvontaa. Unton vahvoja puolia ovat erilisten ohjelmien käyttö. Kaikilla sonettalaisilla on samat perustaidot, jotka on hankittu koulutuksessa. Jotkut heistä pystyvät neuvomaan laajemminkin tietokoneen käytössä, koska he ovat työskennelleet tai harrastaneet niiden parissa pitkään. Esimerkiksi Untolla on kokemusta myös tietokoneen laitteiden asennuksesta. Aatos taas kertoo, että hänen vahvoja alueitaan ovat myös sähköposti, internet ja kuvankäsittely.

**Timo Leppäjarvi** painottaa sitä, että sonettilainen on myös yhteyshenkilö. Jos sonettilainen ei pysty auttamaan tietokoneongelmassa, hän vie sen eteenpäin järjestön mikrotuelle: Rauno Jäntille, Jorma Törnwallille tai Tampereen mikrotuelle. Viime kädessä apua saa näiltä.

Oiva Hellman onkin pohtinut sitä, mitä sonettilaiset ovat. He ovat **kuurosokeiden tietokoneohjaajia**. ”Ohjaamme tarvittaessa kuurosokeaa käyttämään tietokonetta ja siihen liitettyjä apuvälineitä ohjelmineen. Vaikka me haluaisimme monesti auttaa muissakin ongelmissa, eivät meidän taitomme ja kykymme riitä siihen. Vain harva meistä sonettilaisista pystyy asentamaan isoja sovelluksia ja käyttöjärjestelmiä, ja aivan meidän kykyjemme ulkopuolella ovat jo sitten erilaiset sovellukset ja laitehäiriöt.” Näissä ongelmissa auttaa mikrotuki, kirjoittaa Oiva ja jatkaa, ettei seitsemän viikon koulutuksella synny mikrotukea. Mikrotukihenkilön kouluttaminen vie paljon enemmän aikaa.

Oiva uskoo, että sonettilaisen työnkuva selkiytyy tarvitsijoille ajan kuluessa. Vaikeimmissa asioissa kannattaa ottaa suoraan yhteys järjestön mikrotukihenkilöihin, mutta monet pienet avuntarpeet voidaan hoitaa sonettilaisten kanssa vaikkapa puhelimesta tai sähköpostilla. Uusille tietokoneesta kiinnostuneille henkilöille sonettilaiset voivat varmasti kertoa, mitä iloa ja hyötyä koneesta on. ■

## Tulkkitoiminnan yhteistyöryhmän kuulumisia

*Tuula Hartikainen*

Tulkkitoiminnan yhteistyöryhmä on yhteistyöelin, joka päättää tulkirekisteristä. Työryhmän tavoitteena on kehittää tulkityötä ja järjestää yhteistyötä eri tahojen kanssa. Työryhmä antaa lausuntoja ja suosituksia. Se päättää tulkkien ottamisesta tulkirekisteriin ja heidän poistamisesta sieltä. Ryhmä päättää myös tulkkioiskelijoiden hyväksymisestä koulutusrekisteriin. Työryhmä hyväksyy ja arvioi myös tulkikoulutusta.

Ulla Kungas ja Tuula Hartikainen edustavat Tulkkitoiminnan yhteistyöryhmässä Suomen Kuurosokeat ry:tä vuosina 1999-2001. Työryhmän käytännön järjestelyistä vastaa Kuurojen Liitto ja siellä Viittomakielen keskus. Nämä järjestöt nimeävätkin kaksi edustajaa työryhmään. Myös Kuulonhuoltoliitto ja Suomen Viittomakielen Tulkit ry nimeävät kaksi edustajaa. Näillä kahdeksalla työryhmän jäsenellä on puhe- ja äänioikeus.

Kustannukset jaetaan järjestöjen kesken. Suomen Kuurosokeat ry

osuus kuluista on 7 prosenttia.

Tulkkitoiminnan yhteistyöryhmään yhden edustajan nimeää Kuulovammaisten Lasten Vanhempain Liitto ry, joka tuli ryhmään Kuntaliiton tilalle. Myös Diakonia-ammattikorkeakoulu DIAK eli entinen Turun Kristillinen opisto ja Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK eli entinen Pohjois-Savon kansanopisto ovat mukana yhdellä edustajalla. Näillä kolmella edustajalla on vain puheoikeus. Korkeakoulujen edustajat edustavat tulkikoulutuksen asiantuntemusta. Niiden tarjoama tulkikoulutus on nyt vakinaistettu. HUMAKin koulutusta ei ole tosin vakinaistettu lopullisesti. Se on kiinni kehittämistavoitteista, jotka sen pitäisi saavuttaa vuoteen 2002 mennessä.

### Tulkirekisteri uudistuu

Tulkirekisteriä uudistetaan parhailaan. Tarkoitus on parantaa lomakkeita. Uudet lomakkeet ovatkin selkeitä ja helppolukuisia, koska jokainen asia on omassa laatikossaan.

Tulkkirekisteri koostuu tulkkikoulutusrekisteristä ja tulkkiuettelosta. Koulutusrekisterissä on tiedot kaikista viittomakielentulkin koulutuksen suorittaneista henkilöistä. Tulkkiuetteloon taas ilmoittautuvat ne tulkit, jotka toimivat aktiivisesti tulkkina. Tulkit ilmoittavat itse muutoksista kirjallisesti Viittomakielikeskukseen Kuurojen Liittoon. Heidät poistetaan tulkkiuettelosta esimerkiksi opiskelun ajaksi. Näin asiakkaat eivät ota turhaan yhteyttä tulkkiin.

Tulkkirekisterissä on neljä osaa: viittomakielen tulkit, kuuroutuneiden tulkit, kuurosokeiden tulit ja kuurot kuurosokeiden tulkit. Kun tulkki ilmoittautuu tulkkirekisteriin, häneltä kysytään lomakkeessa, mille näistä ryhmistä hän tulkkaa ja ottaako hän vastaan tehtäviä, jotka sisältävät opastusta. Suomessa on tällä hetkellä 200 päätoimista tulkkia. Heistä 22 tulkkaa ruotsin kielestä.

Uusia muutoksia tulkkirekisterissä on mm. se, että tulkkien ikäraja nostettiin 60 ikävuodesta 70 vuoteen. Antikvakirjaimet korvattiin termillä suuraakkoset.

### **Tulkkien ammattisäännöt käsittelyssä**

Yhteistyöryhmä ottaa tänä keväänä käsittelyyn tulkkien ammattisäännöt. Tällä hetkellä on materi-

aalin keruu käynnissä. Järjestöme julkaisema "Tulkinkäyttäjän opas" on yhtenä työkaluna. Siihen kannattaa kaikkien tutustua. Lisäksi työryhmä työskentelee ohjeistusta tulkin käyttäjien oikeuksista ja velvollisuuksista.

On keskusteltu myös siitä, pitäisikö kuurosokeiden tulkeilla olla oma ohjeistus. Kokouksissa on keskusteltu myös kuurosokeiden tulkkipalvelussa olevat epäkohdat. Yhdistyksemme toivotaankin toimivan kuurosokeiden tulkkipalvelun kehittämisen hyväksi. HUMAKin edustaja Pirkko Mikkonen toi esille ajatuksen seminaarista, joka käsittelee kuurosokeille tulkkausta. Yhteistyöryhmä on valmis tarjoamaan apua suunnittelussa ja käytännön järjestelyissä. Siinäpä haaste uudelle hallitukselle.

### **Lisää tulkikoulutusta**

Pääkaupunkiseudulla on tulkeista pulaa. Valkeassa Talossa aiotaankin järjestää tulkikoulutus, jossa on sekä kuulevia että kuuroja henkilöitä sekaryhmänä.

### **Tutkimusta ja projekteja**

Kuurojen palvelusäätiö on julkaissut koosteen Kuurosokeiden tulkkipalveluista. Sen on tehnyt Leena Hassinen. Se on maksuton. Sitä saa

Kuurojen Liiton tietopalvelusta.

HUMAK on saanut projektirahoitusta Euroopan sosiaalirahastolta vuosille 1999 - 2000. Projektissa selvitetään humanistisen alan ja opetusalan tulevaisuutta. Kohderyhmänä on oppilaitokset, jotka kouluttavat nuorisotyöhön ja vapaa-ajan ohjaajia sekä viittomakielen tulkkia. Projektissa ovat mukana myös alojen työnantajat ja opetushallinnon edustajat. HUMAKissa tehdään myös tutkimusta siitä, miten tulkit sijoittuvat työhön. Tutkimus valmistuu vuonna 2001.

Stakes tutkii parhaillaan tulkkipalvelujen toimivuutta. Tähän kyselyyn ovat varmasti monet meidänkin järjestön jäsenet vastanneet.

DIAKissa selvitetään Suomen ja Iso-Britannian tulkkien ammatillisuutta. Siinä pohditaan mm. mentorointia. Projektia rahoitetaan EU:n Leonardo-ohjelman kautta.

Kääntäjät ja viittomakielen tulkit ovat asettaneet työryhmän, joka laatii suositukset oikeustulkkauksesta viranomaisille ja tulkeille.

Tulkkiasioihin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä: Tuula Hartikainen, Kalastajankatu 19, 78210 Varkaus, puhelin (017)5551141. ■

## **Erilainen luontomuseo avataan Porissa**

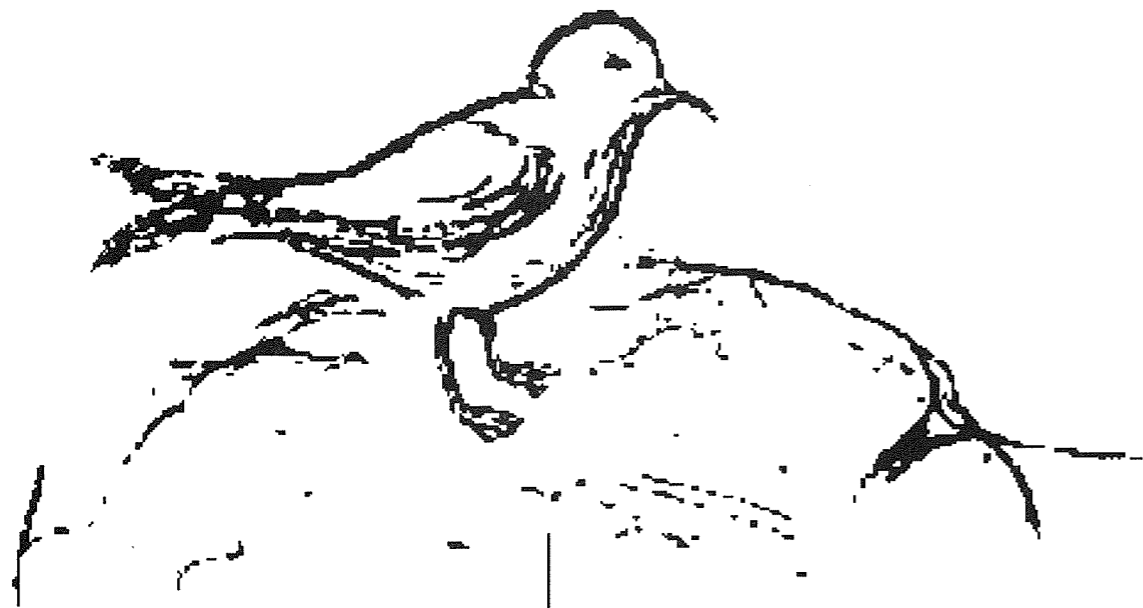
*Hannes Tiira*

Jos Porin puolella pyörähdätte, pistäytykää Luontomuseo Arkissa. Se avataan 21.3.2000 osoitteessa Pohjoispuisto 7.

Luontomuseo Arkki on erilainen museo. Vitriiniin, lasiseinien taakse, on vangittu vain Suomen suurin perhoskokoelma. Kaikki muu on tavoitettavissa tunto- kuulo- ja haju- aistein. No jaa, onhan sentään jättiläismäinen akvaario kaloille, mutta siellä eivät ui tetrat, monnit eivätkä kultakalat. Siellä uivat Suomen vesien pyrstöniekat. Lystisti ne leikkiä lyö, toisiaan syö, se niiden on työ.

Pysyvä päänäyttely käsittää elämyshuoneen, jossa kävijä voi keinoitekoisesti vaelttaa jokisuiston ja meren maisemassa. Kosteikon äänet, hajut ja tunnot tunkeutuvat hänen tajuntaansa tekniikan keinoin. Ne tuntuvat aidoilta.

Museossa ei siis ole täytettyjä eläimiä, ei kuvia seinillä, ei pitkiä se-



lostuslappuja vaan jotain aivan muuta. Siellä on elävä maisema sellaisena kuin se oikeasti on olemassa pitkin Pohjanlahden rantaviivaa. Ja sinä sen keskellä: sinä unohdat ajan, unohdat paikan - sulaudut luontoon lempesi liikkuvien liekin.

Museosta löydät myös minun elämäntyöni. Suurin ja haastavin urakka, johon eläissäni olen antautunut kuuluu ääninä museon kahdessa huoneessa.

Pysyvän päänäyttelyn taustalla soivat äänittämäni meren tyrskyt, lokkien huudot ja tyvenen kesäpäivän liplattavat laineet. Ruovikon huojunta, kun tuuli käy miehenkorkeisten rytien lävitse, kirkuva viklo, kilhaka rantasipi soitimella, tiirojen ärhäkkä hyökkäys pesää häiritäessä. Nämä luonnon ja lintujen äänet olen vuosien vierissä tallentanut ääneksi nauhalle. Saadessaan taustalle hil-

jaisen vesimusiikin ja tuekseen multivisiokuvan, se maistuu maisemalta. Toinen huone on pimeä. Siellä ei kajasta päivän eikä sähkönkään valo. Siellä on yö ja yössä laulaa satakieli. Olen äänittänyt suviyön konsertin tuhansilla retkilläni Etelä-Suomen kesäöissä. Sirinät, viheltykset, yön huilut, se tuttu ininä ja niin - jopa asfalttiin särkyvän kaljapullon sirpaleet löydät pimeästä huoneesta. Olet läsnä satakielen ja kerttusen valtakunnassa, Hanneksen maailmassa, joka on hänelle rakkainta rakkaampi. Pimeä huone ei ole tyhjä, sillä se tulee täyteen ääntä - ääntä ja jossakin todellisemmassa mielessä elämää. Sykkiö aurinkokiven viileä kylki jossain vahvemmin?

Luontomuseon pääsymaksu on 30 markkaa. Mutta näkövammaisille järjestyy varmasti alennuksia, kunhan museo aukeaa. Tervetuloa, lämpimästi tervetuloa! ■

## NIKKARILAN AMMATTIOPPILAITOS

Tarjoamme koulutusta kuulovammaisille, dysfaattisille ja kehitysvammaisille nuorille:

- \* **MUU LUONNONVARA-ALA**  
Luontais- ja metsätalouden perustutkinto, er (ympäristöhuoltopalvelut)
- \* **MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA**  
Puhdistuspalvelujen perustutkinto, siivousalan koulutusohjelma, er ( ravitsemis- ja puhdistuspalvelut)
- \* **MUU ALA**  
Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus, er

Hakuaika päättyy 15.05.2000. Hakulomakkeita ja lisätietoja koulutuksesta saa oppilaitoksesta:

Pyhityntie 45, 76100 PIEKSÄMÄKI  
Oppilasohj. p. 015-7212203, keskus p. 015-7212200,  
fax. 015-7212208  
Sähköposti: nikkarilan.ammattioppilaitos@nka.inet.fi  
Internet:  
<http://personal.inet.fi/koulu/nikkarilan.ammattioppilaitos>

## Puhjonranta Kouvolan seurakunnan KURSSIKESKUS

Vuokrattavana kurssi-, leiri- ja kokoustilaa ympäri koko vuoden.  
Kysy lisää ja pyydä tarjous.  
Puh. 05-386 0591, Fax 05-386 0761  
e-mail: puhjonranta@evl.fi

**Hautaustoimisto Andersson & Blomfelt Oy Ab**  
PITOPALVELU, KUKKAVÄLITYS  
Aleksanterinkatu 10, 07900 LOVIISA  
Puh. 019-532 850

**Maanrakennus  
Krister Lund**  
Kuusitie 16, 01400 VANTAA  
Puh. 0400-450-450 884

**Kylmäkonehuolto  
Veijo Rantanen**  
Omakotitie 11, HARTOLA  
Puh. 0400-903 149

**Metsäkoneurakointi  
Helppolainen Oy**  
Raivontie 81, HIRSILÄ  
Puh. 0400-752 240

**Hammaslaboratorio  
Veli Peteri**  
PROTEESIT ALK. 1900,-  
Olavinkatu 34 B, SAVONLINNA  
Puh. 015-533 036

**HAUTAKIVILIIKE  
VELJEKSET RAUTIO OY**  
Lanankuja 38, FORSSA  
Puh. 03-435 0522

**Vuoren  
Hautaustoimisto Oy**  
Korkeenaenkatu 3, NOKIA  
Puh. 03-341 2612

**Teollisuuspalvelu  
Siirtola Ky**  
Keskustie 10 A 4, KAUAJOKI  
Puh. 0400-666 002

**KYNNYS RY**  
-vammaisten kansalaisoikeusjärjestö-  
Puh. 09-685 0110  
<http://www.kynnys.fi>  
e-mail: kynnys@kynnys.fi



## MIKKELIN KUULOVAMMAISTEN KOULUN LUKIO JA 10. LUOKKA

### HAKEMINEN LUKIOON

Lukioon otetaan oppilaita kaikkialta Suomesta. Lukio on kurssimuotoinen ja luokaton. Oppiaineet vastaavat yleisessä lukiossa opskettavia aineita. Oppilasvalinta tapahtuu toukokuussa pidettävän valmiuskokeen perusteella, johon oppilaat kutsutaan.

Oppilaat ovat yksityisoppilaita mikkeliäisessä Lyseon lukiossa, johon oppiaineet tentitään ja josta saadaan päästötodistus.

Opetus tapahtuu kuulovammaisten koulussa pienryhmissä.

HAKUAIKA lukioon päättyy 19.4.2000

HAKEMUKSEEN liitetään:

- vapaamuotoinen hakemus
- 2 virkatodistusta
- peruskoulun päästötodistus tai viimeisin lukukausitodistus
- muut mahdolliset opiskelutodistukset
- lääkärintodistus, josta ilmenee kuulovamman asteen

### HAKEMINEN 10. LUOKALLE

Lukuvuonna 2000-2001 koulun lisäluokalla voi opiskella:

- lukioon valmentavia aineita
- ammatillisiin opintoihin valmentavia aineita
- ilmaisupainotteisia aineita

Jokaiselle 10. luokalla opiskelevalle suunnitellaan yksilöllinen opetusohjelma.

HAKUAIKA 10. luokalle päättyy 26.5.2000

HAKEMUKSEEN liitetään:

- vapaamuotoinen hakemus
- virkatodistus
- peruskoulun päästötodistus tai viimeisin todistus
- lääkärintodistus, josta ilmenee kuulovamman asteen

Opiskelu lukiossa ja 10. luokalla on oppilaalle maksutonta. (Valtio ja kotikunta kustantavat opiskelun)

HAKEMUKSET OSOITETAAN KOULUN REHTORILLE JA TOIMITETAAN KOULUN OSOITTEESEEN

LISÄTIETOJA puhelimitse, kirjeitse ja sähköpostilla.

OSOITE: Mikkelin kuulovammaisten koulu, Liuskekatu 1, 50100 MIKKELI  
PUHELIMET: (015) 320 320 -Vaihe  
320 3223 Rehtori, email: veijo.suhonen@mkvk.fi  
320 3248 Ohjaava opettaja, email: pentti.laaksonen@mkvk.fi  
FAX: (015) 213 108  
KOTISIVU: <http://www.mkvk.fi>

## Koivusaajon Lomamajat

Torniojoen rannalla, Ruotsin rajalla  
Luxux-rantamökkejä 1500-1800 mk/mökki/viikko  
Kysy pakettitarjouksiamme  
OHJELMAPALVELUT  
AVOINNA YMPÄRI VUODEN  
Kallioniemi, 95900 KOLARI  
Puh. 016-587 631, 0400-187 401

## FINNSERVETTE OY

Turkkirata 5, 33960 PIRKKALA, Puh. 03-343 4100  
-yksilöllisiä lautasliinoja kauniiseen kattaukseenne-



<b>Kangasalan Kunta</b> PL 50 36201 KANGASALA Puh. 03-377 7111	<b>Metallityö Timo Tuomi Oy</b> Värjäinkatu 9, KARKKILA Puh. 09-225 7261	<b>LVI-Suunnittelu Heikki Heikkilä Ky</b> Havukkatie 4, PUUPPOLA Puh. 014-310 1239	<b>Helmisen Autoliike Oy</b> Mestarinkatu 17 LAHTI Puh. 03-883 080
<b>Terästyö Riihisevät Oy</b> Sepänkatu 3 RIIHIMÄKI Puh. 050-599 4139	<b>Peltityöt Alpo Viitaniemi Oy</b> Teikankaant. 38, KILVAKKALA Puh. 03-458 8765	<b>Maalausliike Osmo Alander</b> Heinäahontie 111, LAPINLAHTI Puh. 0500-678 010	<b>LAPIN MATKAILU OY</b> -lappi yhdellä soitolla- Helsinki, Puh. 09-417 692 54 Rovaniemi, Puh. 016-332 3400
<b>SÄHKÖ-NORDIA OY</b> Kalevankatu 38 HELSINKI Puh. 09-686 9060	<b>ORIVEDEN APTEEKKI</b> ORIVESI	<b>Rakennus- ja Metallityöt Hannu Haapanen Oy</b> Viskaripolku 5 A 35, TURKU Puh. 0400-824 120	<b>KALUSTE-KAARI OY</b> KUUSANKOSKI Puh. 05-363 1531 LAHTI Puh. 03-787 9211
<b>Teräsrakenteet R. Parviainen Oy</b> Levysepäntie 16, LOHJA Puh. 019-325 690	<b>MERIKARVIAN APTEEKKI</b> MERIKARVIA Puh. 02-5511 599	<b>SÄHKÖ-MIRA OY</b> Kirjatyöntekijäntie 6 HELSINKI Puh. 09-278 1040	<b>Forssan Kodinkonejätti</b> AUTOKEIDAS, FORSSA Puh. 03-419 9330
<b>NIVALAN KIVI</b> Järvikyläntie 182 NIVALA Puh. 08-447 635	<b>KOIVUNEN OY</b> Malminkaari 12 HELSINKI Puh. 09-350 11	<b>RP-Kuljetukset O. Pajarinen</b> Punakukonkatu 8 D 43, KUOPIO Puh. 0400-672 558	<b>Verhoomo Ornamento Pia Vauhkonen</b> Puh./Fax 09-621 1008 040-562 3803
<b>Raision I Apteekki</b> Kerttulantie 4 21200 RAISIO Puh. 02-438 1141	<b>Saneeraus Ykkönen Oy</b> Maratonkuja 6 B 10 VANTAA Puh. 0400-448 788	<b>APUTYÖT JOUKO VUORENMAA</b> Päivärinteentäti 5 B 4, NAAANTALI Puh. 0400-850 882	<b>Akupunktiota ja shiatsua Tutteli Hammermann</b> Vastaanotto: Kuntokasino Itälähdenkatu 18 A, HELSINKI Puh. 09-678 817, 050-306 9190
<b>Raskaankaluston korjaamo Jarmo Hyvärinen</b> Kiskokuja 5, OTAVA Puh. 0500-907 211	<b>Maalausliike A. Rätty Ky</b> Malminkaari 23 A HELSINKI Puh. 0400-438 829	kotipalvelu, kotisairaanhoito, kotihoito <b>Perhepalvelu Pellava</b> Tikkurilantie 68 C, VANTAA Puh. 040-529 7755	<b>Rakennus ja Valvonta PALONKOSKI</b> Korsontie 19 E 5, VANTAA Puh. 050-569 3865, Fax 09-872 8364
<b>Tapanaisen Leipomo</b> Panttilantie 23 PANTTILA Puh. 06-453 5103	<b>Espoon Hedelmä ja Vihannes Oy</b> Lintuvaarantie 80, ESPOO Puh. 09-540 4700	<b>Maukasta kotiruokaa Ravintola ORIPÄÄ</b> Turuntie 1, ORIPÄÄ Puh. 02-766 1249	<b>Jalkahoitola Irmeli</b> Rek. jalk.hoit. Irmeli Leppänen Vuorimiehenkatu 14, HELSINKI Puh. 09-174 520
<b>Kuorma-autoilija Reijo Kanerva</b> Mäntynumment. 19 A 15, LOHJA Puh. 0400-942 168	<b>Metallivalimo Olli Hautanen Ky</b> Nojosniementie 91, VAAJAKOSKI Puh. 014-668 898	<b>Varissuon Apteekki</b> Littoistentie 81 TURKU Puh. 02-244 4245	<b>Rokuan kuntokeskus</b> 91670 ROKUA Puh. 08-542 3100, Fax 08-542 4850 myynti@rokua.spa.fi
<b>Mattilan Tasoite ja Maalaus Ky</b> Peiponkatu 23, KOKKOLA Puh. 0400-660 388	<b>Huoltokorjaamo Unto Hämäläinen Oy</b> Ratapellonkuja 4, KERAVA Puh. 050-557 1851	<b>REXIN TAXI Reijo Sneck</b> Invanostin + pyörätuoli LAPINLAHTI, Puh. 0500-533 673	<b>Kahvila Ravintola Liisan Pirtti</b> 21250 MASKU Puh. 02-432 9708, Fax 02-432 9725 MYÖS TÄYDELLINEN JUHLAPALVELU!
<b>Kiinteistömarkkinointi Kari Friman Oy</b> Kauppakuja 1, JOKELA Puh. 09-417 1900	<b>Talonmiespalvelu Surakka Oy</b> Jäkalatie 1 E 34, YLÄMYLLY Puh. 0400-572 240	<b>OPTIKKO HYVÄNÄKÖ RISTO VÄHÄVIRTA KY</b> Olavinkatu 2, Hotelli Presidentintalo HELSINKI Puh. 09-694 3248	<b>Kankaanpään Kuntoutuskeskus</b> Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ Puh. 02-573 33, Fax 02-573 3200 www.kuntke.fi

<b>Rantasipi Joutsenlampi</b> 19650 JOUTSA Puh. 014-880 301, Fax 014-883 220	<b>YYTERIN Kylpylähotelli</b> 28840 PORI Puh. 02-628 5300, Fax 02-638 3776 e-mail: hotelli.yyteri@co.inet.fi	<b>Korjaus-Saneeraus J.M. Haapaniemi Oy</b> Varpukatu 22, KERAVA Puh. 040-556 2564	<b>Kesälahden Apteekki</b> Kesälahdentie 32 A, KESÄLAHTI Puh. 013-371 016
<b>Karhun Liikenne Oy</b> 92430 PAAVOLA Puh. 08-276 133 Fax 08-276 208	<b>Palvelukoti Siilinelmi Oy</b> Rakennus H 1, Harjämäki, SIILINJARVI Puh. 017-462 7084, 050-307 1502 Asumispalvelua erityisryhmille 24 h valvonta	<b>TURUN RSK OY</b> Rakennus, saneeraus- ja korjaus- työt, valvonta ja projektinjohtotyö Puh. 02-237 8120	<b>Kiiskinmäen Apteekki</b> Kiiskinmäenkatu 2, MIKKELI Puh. 015-361 177
<b>ROVA-MOTELLI</b> Huoneita alk. 200 mk Kemintie 945, ROVANIEMI Puh. 016-379 0389 -huonemajoitusta, mokkeja-	<b>BORMIDA OY</b> Siivousalan palvelut Ketunlinnantie 11, TUUSULA Puh. 09-274 3959, 050-587 5420	<b>Helsingiläinen Myymälä Hilun Kahvi ja Pulla</b> Sammonkatu 16, MIKKELI Puh. 015-161 379	<b>METALLIVALIMO HAUTANEN KY</b> Nojosniementie 91, VAAJAKOSKI Puh. 014-668 898
<b>Edullinen rengasliike RENGASKANAVA OY</b> Aatulantie 36, SUOLAHTI Puh. 014-543 335	<b>Asikkalan Apteekki</b> Kustaankuja 2, VÄÄKSY Puh. 03-874 860	<b>Mäntyharjun Apteekki</b> 52700 MÄNTYHARJU Puh. 015-682 460	<b>Autoilija Kauko Koskinen</b> Maljatie 5, HELSINKI Puh. 0400-420 848
<b>Raahen Ensihoito Ky Sairaankuljetus</b> Puh. 08-227 7341, 040-535 4398	<b>Ensihoitopalvelu Kannisto &amp; Haapajoki</b> Käpytie 4, MOISIO Puh. 0500-731 402	<b>Ravintola Kastrulli</b> Maksjoent. 11, VIRKKALA Puh. 019-388 411, 0500-603 435	<b>Ensimmäinen Apteekki</b> Kauppatori 1, SAVONLINNA Puh. 015-531 420
<b>Ravintola Bella-Birra</b> Asematie 2, KIURUVESI Puh. 017-752 155	<b>Ravintola Lounasportaat Ravintola Porrashovi</b> Ostolantie 4, ÄHTÄRI Puh. 06-533 0203	<b>Kolatun Vuohijuustola</b> Kolantuntie 67, PITKÄJÄRVI 02-748 1140 www.s-netti.com/kolattu	<b>ARKKITEHDIT JURVANEN &amp; PESOLA OY</b> Laivanvarustajank. 2, HELSINKI Puh. 09-176 233
<b>TELE-RING TELE-APU KY</b> ALAVUS, Puh. 06-511 2277 VIMPELI, Puh. 06-565 2250	<b>Levorannan Autoliike Oy Ford-edustus</b> Itsenäisyydentie 66, VAMMALA Puh. 03-511 2051	<b>ELLUN-FLORISTIT OY</b> Hatanpään valtatie 12 TAMPERE Puh. 03-214 4302	<b>HUONEKALUTEHDAS KORHONEN OY</b> 20600 LITTOINEN
<b>TELE-EXXI OY</b> Malminkaari 10 B, HELSINKI Puh. 09-350 5530	<b>INVATAKSI PORVOO Sopari / Palvelulinja</b> 0400-999 334, 0400-465 062 040-566 0157	<b>Poltinpalvelu E.Salin &amp; Kumpp.</b> Nekalantie 28, TAMPERE Puh. 03-222 0205	<b>Keravan Keskusapteekki</b> Kauppakaari 4, KERAVA Puh. 09-274 7930
Roskalavat, nosto- ja kuljetuspalvelut <b>Vantaan Rahtikeskus Oy</b> Kalliosolantie 4, VANTAA Puh. 09-895 560	<b>Verhoomo Ompelukellari</b> Koulukatu 12 A, RAAHE Puh. 08-223 7439	<b>Yleijäljennös Oy</b> Pursimiehenkatu 26, HELSINKI Puh. 09-774 0500	<b>OY HERCOFINN AB</b> Puh. 09-613 6900
<b>EKIN MUOVI OY</b> Teollisuustie 2 77330 VIRTASALMI Puh. 015-480 297	<b>Marjaanan Elintarvikekioski</b> Alarinne 1, SALO Puh. 02-731 9454	<b>OILON OY</b> PL 5, 15801 LAHTI Puh. 03-857 61	<b>KULJETUSLIIKE SEPPO RAJALA</b> Mesikuja 3, KAUHAVA Puh. 06-434 1898, 0400-320 354
<b>Hautakivikaiverrusta</b> Kivikaivertaja Jani Frilander Tuliniementie 237, HAUKIVUORI Puh. 015-412 490	<b>Ravintola Brukinranta</b> 25570 TEIJO Puh. 02-736 6333, 040-506 7621 A-oikeudet	<b>LAATUKATTILA OY</b> Satamakatu 4 33200 TAMPERE Puh. 03-214 1411	<b>Oy Sten &amp; Co Ab</b> 04300 TUUSULA Puh. 09-274 6030