

Delta i förnyandet av vår webbplats!



Vi förnyar Föreningen Finlands Dövblinda rf:s webbplats. Medverka till att utveckla webbplatsen genom att ge respons på den nuvarande webbplatsen. Du kan också berätta om dina önskemål och idéer om innehåll, användbarhet och tillgänglighet.

På adressen www.kuurosokeat.fi/ajankohtaista/anna_palaute_kotisivuistamme finns frågor - svara på dem och påverka! Respons kan du också ge på adressen: palaute@kuurosokeat.fi. Tack för svaren!

KÄNSELSPRÖTET

Nr 3 ♦ 2012



Föreningen Finlands Dövblinda rf

Snö, ädelstenar
och fjällandskap

Dövblinda Kari motionerar
genom att cykla

Innehåll

Ledaren: Upp ur soffan – ut i spåret.....	3
Bluesmannen och hans munspel.....	4
Det internationella fönstret	6
Ingas hälsning.....	7
Teckenspråkshandledaren sörjer för den dövblindas individuella servicebehov.....	8
Dövblindhetens konsekvenser och det sociala stödet.....	11
Dövblinda Kari motionerar genom att cykla.....	12
Snö, ädelstenar och fjällandskap.....	15
Hämta kraft inför hösten på gymmet.....	18
Bakre omslaget: Delta i förnyandet av vår webbplats.....	20

Bild på det främre omslaget: Kari Hyötylä på väg ut på ännu en cykeltur, denna gång tillsammans med sin morbror Kalervo Yritys. Bild: Pentti Pietiläinen.

Nästa nummer av Käselsprötet, nummer 4/2012, utkommer vecka 51.

KÄSELSPRÖTET

ISSN 1797-8777

Utgivare
Föreningen Finlands
Dövblinda rf.

Layout
Katriina Ekola

Redaktören
Chefredaktör Katriina Ekola,
tel. 040 753 2026, e-posti:
tiedotus@kuurosokeat.fi.

Redaktionsråd
Esko Jäntti (ordförande),
Aarne Pirkola, Ari Suutarla,
Jaakko Evonen (sekr) och
Katriina Ekola.

Tidningen utkommer
4 gånger om året med
storskrift.

Översättning från finska
Maria Punnonen / Mingela,
Pekkolantie 26,
59210 Melkonieni,
tel. 040 5831080.

**Abonemang och adres-
sändring**
Föreningen Finlands Dövblinda
rf, PB 40, 00030 Iiris
Tel. 040 778 0299, e-post:
kuurosokeat@kuurosokeat.fi.

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

Internet
<http://www.kuurosokeat.fi>

Upp i soffan - ut i spåren

Vid de olympiska spelen i London i somras var det vissa ögonblick som speciellt glädde oss finländare, bl.a. inom grenarna segling och spjut. Tre medaljer och sex poängplatser hemfördes. Under ett par veckors tid satt vi på soffan och följde spännt med olika sportgrenar. Åtminstone följande personer och händelser kommer att skrivas in i de olympiska historieböckerna: **Michael Phelps** nya medaljrekord, jamaicanen **Usain Bolts** guldfest och de nya unga simmarnas framgång. Dessutom kom mästarerna i spjut denna gång från ett helt nytt väderstreck! En intressant vinnare var också den synskadade sydkoreanska bågskytten **Im Dong-Hyun** som både vann tävlingen och samtidigt satte ett nytt världsrekord. Han slog sålunda det tidigare världsrekordet, som han själv satte i maj i år!

En funktionsnedsättning hindrar inte att man utövar idrott på elitnivå. Paralympiska spelen, som hölls i London 29.8–9.9 efter de olympiska spelen, är ett bra bevis på detta. När denna tidning går i tryck vet vi ännu

inte hur de finska idrottarna klarade sig i tävlingarna. Finland representerades dock av en mångsidig grupp idrottare i grenar som skytte, bågskytte, judo och goalball. Våra idrottare deltog också i segling, tandemcykling, bordtennis, ridning, simning och friidrott.

Grenutbudet är brett – inte endast för idrottare på elitnivå. På Finlands Handikappidrott- och motion VAU:s sidor (http://www.vammaisurheilu.fi/fin/pa_svenska/) finns riklig information om handikappidrott, rörelseerfarenhet och de många till buds stående möjligheterna till utövande av motion och idrott.

Motion är en livsstil. Människor som rör sig mycket förenas av åtminstone en sak: de har provat på många grenar och funnit sin egen favoritgren – en gren som de trivs med och där de upplever glädjen i att röra på sig. Ingen gillar att motionera med sammanbitna tänder!

På hösten inleder olika föreningar och klubbar sin verksamhet och er-

bjuder många olika alternativ. Just nu är det en lämplig tid att syna sina motionsvanor och att börja med en ny hobby. Varför kunde det inte denna höst vara någon motionshobby som verkar trevlig?

I denna tidning kan du läsa om olika personers egna erfarenheter av att börja med och att utöva motion. Forska i saken, fråga och prova! Med önskan om glada motionsdagar

Katriina Ekola
informötör ♦



Bluesmannen och hans munspel

Hjärtliga gratulationer till den 60-årige Seppo Jurvanen

Föreningen Finlands Dövblinda rf:s ordförande **Seppo Jurvanen** har fyllt 60 år. Känslsprötets redaktion beslöt att bemärkelsedagen till ära intervjuar Jurvanen och ställa några frågor om de viktiga tingen i livet.

1. Du är nu 60 år gammal. Berätta om viktiga milstolpar och stunder i ditt liv.

"De absolut viktigaste ögonblicken var då mina barn föddes. Och nu har jag haft glädjen att få också två barnbarn. Det yngsta får sitt namn nu på söndag."

2. Vad förväntar du dig av framtiden?

"Jag hoppas att vi alla ska få vara friska och att jag ännu i många år ska få verka för alla oss dövblinda."

3. Du har nu varit ordförande för Föreningen Finlands Dövblinda rf i flera år. Hur upplever du det uppdraget?

"Detta är ett jobb fullt av utmaningar. Inget år är det andra likt. Jag har suttit i styrelsen sedan år 1999, under den tiden har jag endast varit borta ett och ett halvt år emellan."

Arbetet har varit mycket givande och innehållit många berikande ögonblick. Jag har fått lära känna många underbara människor."

4. Vilken är den mest oförglömliga blueskonsert du varit på, och varför?

"För många år sedan var jag i Greenwich Village i New York på en liten bluesklubb. Elgitarristen hade en sladdlös förbindelse mellan gitarren och förstärkaren. Han gick alldeles förbi oss och ut genom dörren och kom sedan in genom bakdörren och gitarren ljud hela tiden. Det var ganska fantastiskt."

5. Om du fick en flygbiljett, vart skulle du flyga och vem skulle du ta med dig?

"Jag har i ett par årtionden rest till Puerto de la Cruz på Teneriffa. Jag skulle vilja ta med mig mina kära barnbarn dit. Jag tror att jag nästa sommar ska ta min son med mig på Formel 1 i Barcelona. Han fyller 18 år då och blir alltså myndig."

Vad kommer du att tänka på då du hör följande meningar? Avsluta meningarna.

1. Jag kommer in genom dörren till Föreningen Finlands Dövblinda rf:s huvudkontor och ... "den förtjusande **Anita Palo** kommer och kramar om mig. Sedan kommer **Virpi "Varpukka"**, **Anneli**, **Ritva**, **Pirkko** ..."

2. Det är solnedgång en sommardag, jag tar fram mitt bluesmunspel och ... "spelar låten "I Put A Spell On You. ""

3. Ditt barnbarn **Siiri** ringer till dig och ... "säger: "Mofas egen gullunge här. ""



"Flickor gillar Brylcreem-stilen" Bild från år 1963. Seppo Jurvanens fotoalbum.

Det internationella fönstret

Text: Ari Suutarla

EDBU:s mötesserie flyttas framåt till nästa år.

Dövblindorganisationen i Bulgarien har dragit sig ur arrangemangen för Europeiska dövblindunionen EDBU:s generalförsamling, dövblinda kvinnors forum samt dövblindas kongress. Evenemangen skulle gå av stapeln nu i slutet av oktober i Bulgariens huvudstad Sofia.

Organisationens ledare **Dimitar Parapanov** anger som skäl att han har varit sjuk och inte kunnat ordna finansieringen. Den föreslagna nya tidpunkten skulle vara på våren. Uppskovet är problematiskt därför att år 2013 hålls också WFDB:s (World Federation of the Deafblind) generalförsamling i Manila på Filippinerna. Att skicka representanter till två stora samlingar samma år är en belastning, speciellt för fattiga länder.

Turneringar på Onnela Vårdshus

Dövblinda schackspelare och bowlare från Finland, Norge, Danmark och Estland deltog i tävlingar på Onnela Vårdshus i Tusby 23–26 augusti.

Esko Jäntti bowlade och **Riku Virtanen** spelade schack.

Det nordiska evenemanget var interaktivt. Schackspelarna hade möjlighet att pröva på bowling. På motsvarande sätt placerades bowlarna framför ett schackbräde.

Dansken **Karsten Asmussen** inbjöd till en schackturnering för alla Europas dövblinda om två år. År 2014 fyller schackklubben för dövblinda i Danmark 25 år.

Enligt Esko Jäntti är en fortsättning på de nordiska kontakterna på gång också inom bowlingen. Evenemangets färgklick var denna gång lagtävlingen i bowling, där bland andra ett lag med Finlands Dövblinda rf:s anställda deltog. Laget bestod av **Anneli Morero**, **Risto Hoikkanen** och **Kai Leinonen**.

Nordiska mästerskapet i schack förblev i Finland, men gick till Joensuu, då **Mihail Leoukhine** besegrade de andra spelarna. Bästa bowlare var **Martti Avila** från Helsingfors.

Ingen information om nästa års rehabiliterings- och kulturvecka.

Italien har redan tidigare meddelat att de inte kan ordna Europeiska rehabiliterings- och kulturveckan för dövblinda år 2013. Aktuella alternativ är Ryssland och Slovenien.

Årets rehabiliterings- och kulturvecka hölls 13–19 augusti på Castberggård

i Danmark. Från Finland deltog nio dövblinda personer. Allt som allt lite över hundra personer deltog, tolkarna medräknade. Förra året i Finland hade evenemanget 230 deltagare.

I Danmark kunde varken Ryssland eller Slovenien ännu officiellt inbjudas till nästa års evenemang, så det gäller att bara vänta och se hur det går. ♦



Bild: Katriina Ekola

Olympiaden och paraolympiaden i London har haft många duktiga deltagare. Kanske det har inspirerat till att försöka pröva på olika sportsgrenar. I denna tidning kan du läsa om aktiva idrottare/motionärer bland unga och äldre dövblinda.

Våran styrelseordförande **Seppo Jurvanen** har firat sin 60 årsdag, vi gratulerar honom. Du hittar en kort intervju med honom.

Våra hemsidor skall förnyas och därför önskar vi att du deltar i det arbetet, genom att svara på frågor som du hittar på baksidan av denna tidning. Genom att delta får vi veta vad du tycker och det är värdefullt för oss.

Ha en god fortsättning på hösten!
Inga ♦

Ingas hälsning

Hej alla Känslsprötets läsare!

Hoppas ni njutit av sommaren, det var en ovanlig sommar med mycket regn, vi har istället fått en frodig grönska i naturen med bär, frukt och svamp som skall tas tillvara.

Teckenspråkshandledaren

sörjer för den dövblindas individuella servicebehov

Text: Seija Troyano, bild: Seija Troyanos fotoalbum

På hösten 2001 inleddes en utbildning för teckenspråkshandledare på Pohjois-Savon opisto. Hittills har ca 125 handledare utexaminerats från institutet. Institutets treåriga utbildning innehåller för närvarande tio studieveckor om dövblindhet.

Jag har med glädje fått följa med teckenspråkshandledarutbildningen nästan ända från starten. Jag blev bekant med handledarnas lärare, **Sisko Räsänen**, redan tidigare, då jag använde tolk och Sisko var min (teckenspråkiga) tolk.

Närmare bekant med handledarutbildningen blev jag då en ung kvinnlig teckenspråkshandledarstuderande, som bodde nära mig, frågade om hon inte kunde få komma och hälsa på och ställa några frågor som berörde studierna. Jag blev genast intresserad av utbildningens innehåll. Jag anser att en teckenspråkshandledare passar mycket bra som ett komplement till tolktjänsten, nu när min situation i och med cochleaimplantatet har förändrats.

Redan när jag fick mitt implantat år 1995 var jag medveten om att där jag tidigare hade behövt en teckenspråkstolk var jag nu i större behov av att få hjälp för min begränsade syn.

I många vardagssituationer behöver jag inte längre traditionella tolktjänster utan snarare en handledare som beskriver omgivningen, som hjälper med problem jag har med att se och som samtidigt behärskar problematiken kring dövblindheten.

Senare har jag också funderat på de besparingar som samhället skulle kunna göra gällande tolktjänsternas resurser och tolkarnas lönekostnader om klienterna själva skulle ha möjlighet att välja en vetlig tjänst enligt sina behov.

Eftersom det såväl till tolkarnas som till teckenspråkshandledarnas utbildning hör en viss mängd studier i dövblindhet betyder det att klienten får en högklassig service.

Den individuella situationen avgör vilken tjänst som klienten i varje enskilt fall behöver.

Den högt utvecklade läkarvetenskapen erbjuder numera med hjälp av ett implantat mig och många andra dövblinda en möjlighet till ett relativt självständigt hörande i situationer där det inte finns störande ljud i bakgrunden och där folk inte talar i munnen på varandra.

Dessutom finns möjligheten att utnyttja t.ex. induktion på möten. Jag använder numera sällan tecken, endast då jag möter människor som tecknar.

Implantatet avlägsnar inte behovet av de traditionella tolktjänsterna, men kunde möjliggöra att tjänsterna i många vardagliga situationer kunde erbjudas av en teckenspråkshandledare istället för en tolk. Enligt nuvarande praxis är det (ännu) inte möjligt annat än om kommunen beviljar den ifrågavarande tjänsten som personlig assistans. Då det är kommunen som betalar stöter man på problem då det gäller kostnadsersättningar, som just inte alls förekommer i tolkbranschen i dag.

Eftersom personlig assistans idag är en subjektiv rätt behöver en

teckenspråkig person naturligtvis en assistent som kan kommunicera med honom eller henne. Därför har vissa kommuner redan anställt teckenspråkshandledare som personliga assistenter åt teckenspråkiga klienter.

Jag hoppas att påverkans- och informationsarbetet fortskrider och att inom den närmaste framtiden de dövblinda, och också andra klienter inom tolkningstjänstens räckvidd, skulle kunna välja antingen tolkningstjänsten eller tjänster av teckenspråkshandledare enligt sin egna situation.

De studerande på teckenspråkshandledarlinjen på Pohjois-Savon opisto har under sitt andra och tredje studieår haft tätt samarbete med de dövblindas klubb i Kuopio. Klubben har ofta träffats på institutet och eleverna har varit med på läger och kurser. På så sätt har man ökat sin erfarenhet på båda hållen. De studerande har också fungerat som handledare vid privata tillställningar, om man har velat använda dem. Jag har gärna använt mig av dem, eftersom erfarenheterna alltid har varit givande för båda parter.

Föreningen har under de senaste åren på mitt initiativ velat komma

ihåg de utexaminerade med ett litet stipendium. I våras gick stipendiet till **Pinja Hiltunen**. Pinja blev glatt överraskad. Också Pohjois-Savon opisto, Pinjas utbildningsanstalt, kom ihåg henne med ett stipendium.

Pinjas hälsningar och tack

”Jag vill tacka Föreningen Finlands Dövblinda rf för den fina gesten – stipendiet som jag fick. Det betyder mycket för mig och har stort affektionsvärde. Stipendiet motiverar mig att utvecklas ännu mer i mina färdigheter och är en belöning för de stunder hittills då jag upplevt att jag har lyckats. Tack!” ♦



På bilden den färska teckenspråkshandledaren Pinja Hiltunen (t.h.) som fick vår förenings stipendium 31.5. Efter festen utbytte vi nyheter på Pohjois-Savon opistos gård.

Dövblindhetens konsekvenser och det sociala stödet

Text: Merja Kovanen

Målet för projektet Toisenlainen toimintaympäristö (ung. Olika omgivning) var att klarlägga dövblindhetens konsekvenser, alltså hur den kombinerade syn- och hörselsnedsättningen påverkar livet för den dövblinda personen och dennes närmaste krets. Många av dövblindhetens följder berör livets grundläggande funktioner och kan observeras direkt. Förutom de direkta konsekvenserna finns det en stor mängd indirekta konsekvenser. Det krävs både en närmare utredning och en tolkning av olika händelsers inbördes samband för att man ska observera dem. Då man diskuterar dövblindheten talar man i Sverige om en konsekvenskedja, vilket på ett bra sätt beskriver den kombinerade syn- och hörselsnedsättningens övergripande effekter på livets olika delområden.

Exempel på direkta konsekvenser av dövblindhet kan anses vara att det blir svårare att iaktta omgivningen och det som sker där. Detta medför flera indirekta konsekvenser, som att det blir svårare att röra sig självständigt, att känna igen människor och isyn-

nerhet att umgås i grupp. På grund av de svårigheter man möter kan man börja dra sig för att söka andra människors sällskap, vilket naturligtvis påverkar de sociala relationerna och det mentala välbefinnandet. Det sociala nätverkets struktur förändras och kontakterna koncentreras till den närmaste kretsen, vilket begränsar både personens och de närståendes aktiviteter. Svårigheterna att observera omgivningen leder alltså till en hel kedja av konsekvenser.

Den närmaste kretsen som alstrare av socialt stöd

För den dövblinda personen är den närmaste kretsen den mest betydande alstraren av socialt stöd. Ett tillräckligt socialt stöd av rätt sort motverkar anhopningen av negativa konsekvenser. Alla dövblinda har inte ett tillräckligt socialt nätverk på naturlig väg. Ett glest nätverk eller avsaknaden av ett nätverk ökar risken för att de negativa konsekvenserna ska hopa sig.

Det är viktigt att den närmaste kretsen får tillräcklig information om följderna av den dubbla funktionsnedsättningen.

gen av fjärrsinnena syn och hörsel och om hur det är att leva som dövblind. Då en egen familjemedlem, eller någon annan närstående person, blir dövblind innebär det också ett behov av att tillägna sig nya färdigheter, t.ex. kommunikation och handledning. Dessutom behöver både den dövblinda och de närstående psykosocialt stöd, möjligheter att samtala om följderna av den dubbla funktionsnedsättningen för de olika parternas liv och mänskliga kontakter. Det kombinerade funktionshindret syn- och hörselnedsättning för med sig förändringar som är krävande att anpassa sig till, både för den dövblindas själv och för de närstående.

Samhället förebygger å sin sida anhopningen av de negativa konsekvenserna bl.a. genom erbjuda de dövblinda olika former av tjänster som stöder självständiga aktiviteter och delaktighet, så som tolkning, personlig assistans och färdtjänst. Rehabilitering och anpassningsträning är serviceformer som familjemedlemmarna kan delta i tillsammans med de dövblinda. Av någon orsak har de dövblindas anhöriga som deltog i de olika aktiviteterna inom detta projekt inte alltid hittat fram till dessa serviceformer, trots det tydliga behovet av stöd och vägledning.

Kamratstödet betydelse

Förutom det sociala stöd som de närstående och samhället ger har många dövblinda upplevt att kontakten med jämbördiga har underlättat anpassningen och möjligheten att finna en ny balans i livet. Det är möjligt att få mentalt stöd och tips om olika praktiska lösningar av andra dövblinda. Tillsammans med andra i samma situation har många också upptäckt att dövblindheten inte enbart har negativa följder. Speciellt kontakterna med andra i samma situation har fört med sig en upplevelse av gemenskap och ömsesidigt stöd som många upplever som positivt. De kartläggningar och intervjuer som gjorts inom projektet Toisenlainen toimintaympäristö tyder på att de dövblindas vänkrets till största delen består av andra dövblinda.

Också en del av den närmaste kretsen deltar i kamrattillfällen för dövblinda, så som årsmöten eller de dövblindas klubbverksamhet. Själva saknar de dock, med undantag av föräldrar till dövblinda barn, ett eget nätverk. De närstående är i behov av material som är riktat speciellt till dem och som behandlar vardagens rutiner och hur man bemöter en dövblind. ♦



Kari Hyötylä (t.v.) och hans cykelkamrat Reino Bruun på väg att utforska cykellederna på den nya tandemcykeln.

Dövblinda Kari motionerar genom att cykla

Text: Risto Hoikkanen, bild: Pentti Pietiläinen

Kari Hyötylä, dövblind och aktiv cyklist, inspekterar stolt sin nya fina cykel. Han har cyklat i över trettio år. Cykeln är en tandemcykel. Kari sitter på den bakre sadeln och trampar i samma takt som den seende hand-

ledaren som sitter framtill. De bästa färderna har sträckt sig över halva Finland.

Den tvåhjuliga tandemcykel som Kari tidigare hade var en bra och trogen

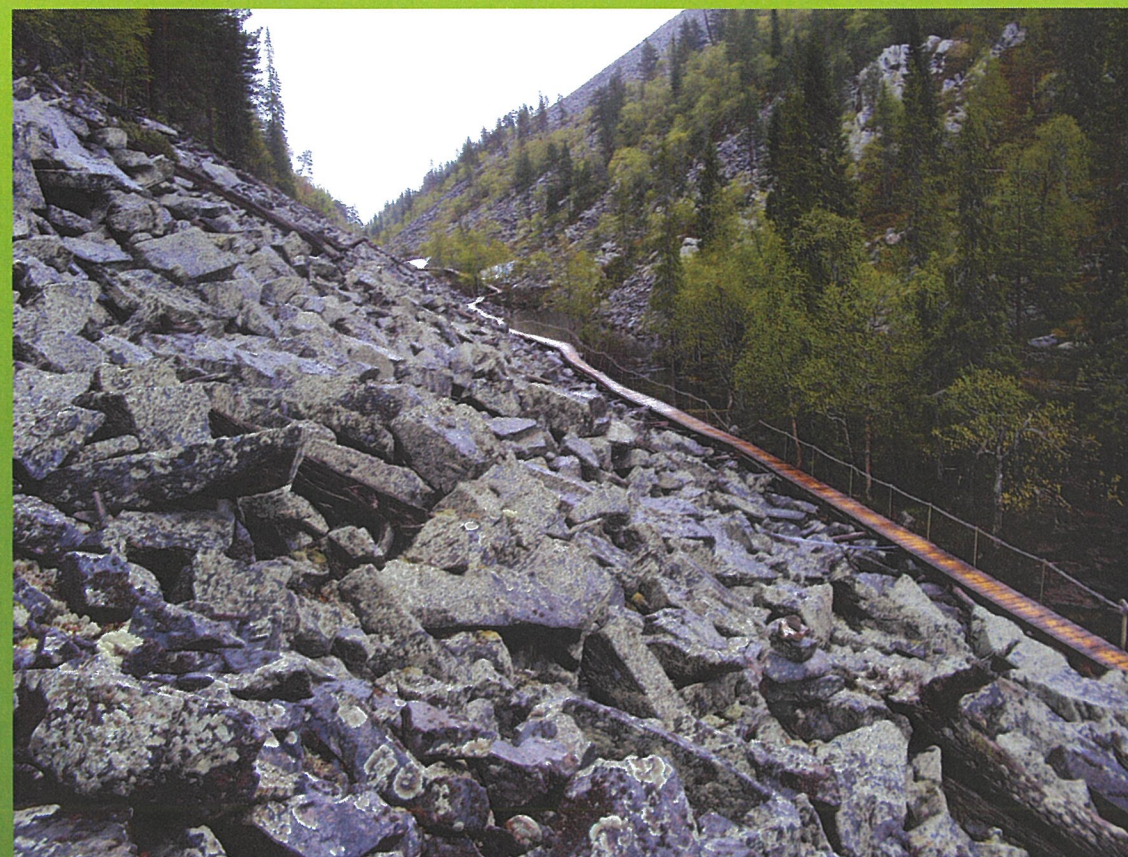
resekumpan. Med den trampade han i flera år omkring tillsammans med sin goda vän och cykelkamrat **Reino Bruun**. Kari och Reino drar sig till minnes gemensamma cykelevenemang. Tolv stycken sådana hann de vara med om redan då Kari bodde i Tavastehus. Färderna bestod av allt mellan 42 kilometer och ända upp till hisnande 102 kilometer långa rundor. Medan han bott i Tammerfors har Kari deltagit fyra gånger i Pirkka Cykelloppet. Sträckan är 43 km.

Kari kommunicerar taktilt, alltså genom känselsinnet. Det är viktigt att uppehålla kontakten med cykelkamraten också under själva färden. Med tiden har Kari och Reino utvecklat ett alldeles eget kommunikationssätt för denna speciella situation. De använder signaler på ryggen, armen eller låret. Om Kari vill ta en paus under färden tecknar han ett stort x på Reinos rygg. Då de startar ger Reino ett tecken på Karis knä, så att de kan börja trampa samtidigt.

Den 65-årige Kari har velat fortsätta med tandemcyklingen trots sin ålder. Numera finns det även trehjuliga tandemcyklar. Det är lättare att hålla ba-

lansen med dem och färden är även i övrigt tryggare. På vårvintern 2011 började Kari forska i hurdan cykel som skulle passa honom bäst. Efter avslutade efterforskningar beslöt han sig för en cykel av tyskt fabrikat av märket Wulfhors. Cykeln har en liten eldriven hjälpmotor. Priset var dock för högt för en person. Därför skickade Kari in ansökningar om understöd till olika aktörer och företag. Företagen och aktörerna understödde villigt köpet. Kari är född och uppvuxen i Kittilä och en av sponsorerna är Hettula Oy från Karis hemtrakter. Dessutom fick projektet ett ganska ansevärt stöd av vänner och släktingar. I insamlingen deltog vidare Tammerfors stad och Lionsklubbar i Birkaland, Tammerfors evangelisk-lutherska församlingar samt Föreningen Finlands Dövblinda rf. Hela summan, ca 7 200 euro, samlades in och köpet är gjort.

Nu har Kari och hans cykelkamrater en ny cykelsäsong och många nya färder att se fram emot. De hoppas på många kilometer, naturens dofter, svett och idrottens njutning. Ett varmt tack till er alla som har stött detta viktiga projekt! ♦



En mäktig landskap från Pyhätunturi.

Snö, ädelstenar och fjälllandskap - ungdomarnas vandring bjöd på många upplevelser

Text: Jenni Paanala, Harri Peltola, Jenni ja Julia Kaasinen, Eetu Seppänen, Kumu Valonen och Joel Ylivuori. Bilder: Harri Peltola

Joel tuggade på en sticka och försökte hitta ord för denna artikel i Känselsprödet, som vi beslöt att skriva tillsammans. Detta är alltså de dövblinda ungdomarnas egen berättelse om fjällvandringskursen som ordnades på Pyhätunturi 5–7.6.2012. Alla har i tur och ordning fått skriva en mening på berättelsen. Därför är

denna reseskildring lite ovanlig, men vi hoppas att det är lika roligt att läsa den som det var att skriva den.

Det var en gång fem ungdomar som begav sig ut på fjällvandring på Pyhätunturi. Där skulle de, utlämnade åt naturen, komma att i tre dagars tid kämpa sig fram bland fjäll och

dalgångar. På tisdag anlände de till Kemijärvi med tåg – alla hade stigit på vid stationen i sin egen hemstad. En del övernattade på tåget och en del i Rovaniemi, varifrån tåget fortsatte med hela gänget ombord och kurs mot det okända. På förhand verkade tanken på att övernatta i en hytt på tåget lockande, men hur gick det sen... Innan vi kom iväg på vår vandring hade resan varit minst sagt intressant då det gällde sovandet.

Efter en ansträngande resa tog vi in på inkvarteringen och kåkade. Senare besökte vi Lampivaara ametistgruva. I ametistgruvan får alla bryta sin egen lyckoametist. Distriktssekreterare **Jenni** hittade den största ädelstenen att ta med sig hem, men **Julia, Jenni, Eetu, Joel** och **Kumu** fann tillsammans med utbildningskoordinator **Harri** dagens värdefullaste stenar. Harri blev imponerad av POKS, dvs. berättelsen om hur Lapplands fjäll med sina vassa stenar kom till under istiden. Damen på ametistgruvan berättade skickligt om denna tre miljarder år långa process, under vilken vattnet, då det frös till is, sprängde fjällen så att de blev till låga högar av vassa stenar, mellan vilka också Lapplands ädelsten, ametisten, bildades.

Då vi återvänt till hotellet begav sig Kumu och Harri iväg för att bestiga Pyhätunturi (det lär ha varit mycket tufft). Tyvärr syntes inget av den fina utsikten, eftersom fjälltoppen var insvept i moln. Samtidigt njöt Joel av värmen och ångorna i bastun.

Följande dag gick vi på en lång vandring, även om det regnade hela dagen. Under sex timmars tid hann vi fotvandrade till Isokuru, Karhunjuomalampi och Aittakuru. Vi förundrade oss över vilka fina vandringsleder som gjorts i Lapplands terräng, mitt i nationalparken. Det är synd ifall denna storslagna natur byggs ut bara för slalomåkare. En del av rutten kunde man tänka sig att gå till och med tillsammans med någon som är totalt dövblind. Till exempel i Isokuru, mellan Kultakero och Ukonhattu, fanns det en bred stig och en spång – tillsammans med en handledare eller en tolk hade man bra kunnat vandra där. Landskapet var andlöst vackert och vi var tvungna att stanna ofta för att ta foton. De modigaste vågade smaka på vattnet i Karhunjuomalampi. Vandringens sista anhalt var Aittakuru, och vi häpnade över hur man mitt bland alla stenarna i botten på fjälldalgången hade kunnat bygga en estrad och högt uppe på fjällslutningen en läktare. Det var skönt i naturen och Kumu och Harri

förundrade sig mycket över torrfurorna. Därför kom de alltid senare än alla andra till alla ställen. Dessbättre ledde Joel den övriga gruppen smidigt framåt, så vi inte behövde vänta på dem som kom efteråt. Så gick det bra, jajajajajaja, stör det?

Även om det inte skadade med en stenhård kondition under dagens lopp var det viktigaste i alla fall god mat och trevligt sällskap. Lyckligtvis kom vi alla helskinnade fram till övernattningsstället efter den långa dagen, och där kunde vi torka våra dyblöta kläder. På kvällen badade vi bastu och åt renskav - vad annat. Dä-

refter undrade vi vad morgondagen skulle bära i sitt sköte. Harri, som var vår kartläsare, luskade ut att vi skulle i riktning mot Soutaja (höjd 373 m) och Ranta- Soutaja (höjd 320 m) – klättring var alltså att vänta. Följande dag skulle vi få se om det på dessa fjäll också skulle ligga snö, vilket det hade gjort på dagens vandring. Förhoppningsvis skulle vädret åtminstone vara bättre!

De ungas vandringskurs kunde ha fått vara längre, så att vi skulle ha hunnit göra mer tillsammans. Alla ser fram emot nästa resa. Tack till alla som var med! ♦



Deltagarna i vandringskursen njuter av det storslagna landskapet och av gemenskapen.

Hämta kraft inför hösten på gymmet

Text: Jaakko Evonen

Det är måndagskväll och återigen tid att slappna av. Jag går igenom andra våningen på liris. Jag är nämligen på väg till gymmet på liris. Jag går numera dit 1–3 gånger i veckan. I det följande kommer jag att berätta om varför jag valde att gå på gym.

Motion har alltid varit en del av mitt liv, i någon form. Som yngre sysslade jag bland annat med slalomåkning och cykling, men jag blev tvungen att avstå från det när min syn blev sämre. Någonting måste jag emellertid hitta på istället, för att inte alldeles rosta bort. I våras ändrades situationen, då jag på en rekreationsdag tillsammans med arbetskamraterna fick pröva på liris förnyade gym. Och där började det hela, redan vid det första besöket. Det var trevligt att börja träna, efter en lång tid, för det hade hunnit gå många år sedan mitt senaste besök på ett gym.

Om man tänker på motionsformen ur en dövblinds perspektiv så har den många goda sidor. För det första kan man utföra träningsmomenten i lugn och ro, i sin egen takt. För det andra utvecklas muskelminnet snabbt,

så att begränsad syn och hörsel inte stör då man gör rörelserna. För det tredje är det ofta ganska lätt att röra sig i salen, och man lär sig minnas var de olika maskinerna finns.

Under de senaste månaderna har motionsformen gett mig nya erfarenheter och gjort mig på gott humör. Under pauserna kan man till exempel skämta med de andra som tränar och utbyta erfarenheter om olika sätt att träna. Man kan också få uppmuntran och nya kämpatag då det gäller att utföra rörelserna. Dessutom har jag fått tips om återhämtning och kost. Det är i stort sett upp till en själv hurdana framsteg man gör, för det kräver självdisciplin och en rätt attityd att gå på gymmet.

Jag kan rekommendera motionsformen till i stort sett alla intresserade. På gymmet kan man dessutom syssla med aerobisk motion, som konditionscykling och att springa på löpmatta. Man uppnår goda resultat genom att kombinera de nämnda träningsformerna med muskelövningar. Att avsluta med ett hett bastubad blir kronan på verket. ♦

Bild: Katriina Ekola

