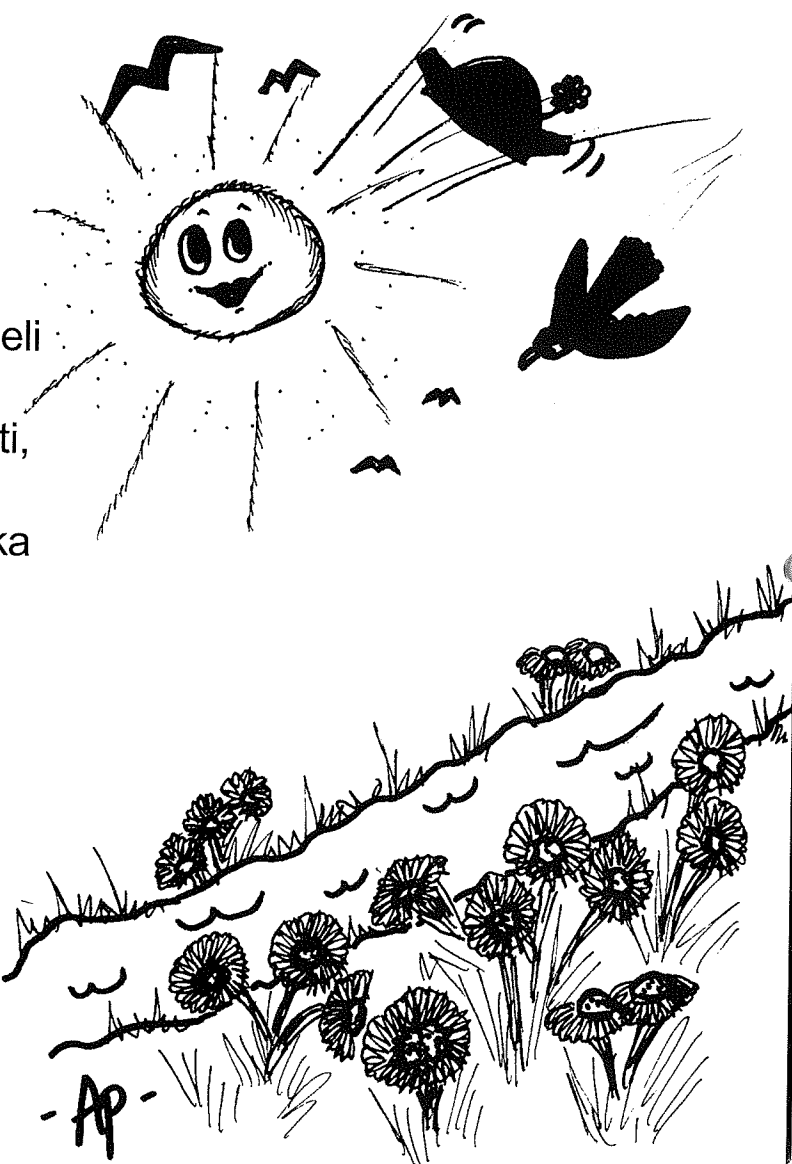


Huhtikuu

Ritva Väisänen

Muuttuva kuin naisen mieli
on tuo huhtikuinen suu.
Päivä paistaa lämpimästi,
sadekuuro yllättää.
Arvaamaton tuulenpuuska
sieppaa lakin päästäsi.
Välveestä jo virkeänä
leskenlehti kurkisti.

Järvi pääsi kahleistaan,
veet vapaina jo loiskii.
Pieni puro uomassaan
niin riemukkaasti loiskii.
Muuttolinnut palaavat,
jo rakentavat pesää.
Toivorikkain mielin
jälleen odotetaan kesää.



TUNTOSARVI 28.vuosikerta, ISSN 0358-2280, **Julkaisija:** Suomen Kuurosokeat ry.
Toimitus: päätoimittaja Katri Pyykkö puh & tekstip. (09) 54953521, toimittaja Raili Karisaari
puh. & tekstip. (09) 54953522, Sähköpostil: tiedotus@kuurosokeat.fi tai NKL:n front door -ohjel-
ma toimittajien nimillä.

Toimitusneuvosto: Heli Huotarinen, Pekka Juusola (pj.), Ulla Kungas, Pentti Kähkönen, Riitta
Ruissalo, Raili Karisaari (siht), Katri Pyykkö (päätoimittaja).
Vuosikerta 25 euroa. Lehteä julkaistaan vuodessa 12 numeroa, joista yksi on kaksoisnumero.
Lehti julkaistaan isokirjoituksella, pisteillä, äänitteinä, videona, ruotsinkielisenä käännöksenä
sekä sähköisenä versiona.

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

Sähköposti: kuurosokeat@kuurosokeat.fi, **Internet:** http://www.kuurosokeat.fi

Painopaikka: Cityoffset, Tampere

TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry



Huhtikuu 4/2002

Iloa ja
hyötyä
liikunnasta

○
Kevät
kokous
tulossa



Sisältö

Viisi kysymystä	2
Pääkirjoitus: Aktiivista järjestötoimintaa: H. Majava	3
Puheenjohtajana ja kokousedustajana yhdistyksen kokouksessa: M. Möttönen	4
Pori -kokouskaupunki: K.Pyykkö	6
Olemme kuurosokeita ja kuulonäkövammaisia: U. Kungas	7
Eurooppalainen perhekonferenssi ..	7
Ahti on Karjalan poikki: R. Karisaari	8
Yksi vuosikymmen, tuhat uintikertaa: J.Tiittanen, M. Puromäki	10
Napakymppejä tärinätähtäyksellä: H. Pietikäinen, J. Tiittanen	12
Olen rakastunut liikuntaan: P. Sillanpää	13
Liikuntaa ja liikunnan iloa: H. Nieminen.....	14
Jos pallo on hukassa niin olkoon: T. Peltomäki	15
Kirjakielen perustaja Mikael Agricola: K.Pyykkö	17
Palvelutaloasumisen ihanuudesta: P. Jaakola	18
Kirjallisia harrastuksia: T. Peltomäki	19
Huhtikuu: runo R. Väisänen.....	20

Kannen kuva: Ahti Myyrä kuntopyörän selässä. (Kuva: R. Karisaari)

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy 15.5. Aineiston on oltava toimituksessa viimeistään 3.5.

Viisi kysymystä

- 1.Missä on Timbuktu?
- 2.Koska Britannian kuningataräiti syntyi?
- 3.Kuka oli Lauri Viita?
- 4.Mitä on astma?
- 5.Mikä on akronyymi?

Vastaukset:

- 1.Timbuktu on kaupunki Saharan aavikolla Etelä-Saharassa Malin tasavallassa Länsi-Afrikassa. Timbuktu oli kukoistava ja rikas kaupunki 1300-luvulla. Timbuktun loistokausi päättyi 1500-luvulla. Nykyään Mali on yksi maailman köyhimmistä maista.
- 2.Kuningataräiti syntyi 4.8.1900. Hän kuoli 101-vuotiaana 30.3.2002. Hänen aviomiehestään, Yorkin herttuasta tuli kuningas Yrjö VI vuonna 1936. Hänen tyttärestään Elizabetista kuningatar vuonna 1952.
- 3.Lauri Viita (1916 – 1965) oli runoilija ja kirjailija. Hänen teoksiaan on mm. Moreeni, runokokoelma Betonimylläri ja runosatu Kukunor.
- 4.Astma on keuhkoputkien limakalvojen tulehduksellinen sairaus. Ärsykkeet kuten pöly, kylmä ilma, tupakan savu pahentavat tulehdusta ja aiheuttavat keuhkoputkia entisestään.
- 5.Akronyymi on sanojen alkukirjaimista muodostettu lyhenne, jota käytetään kuin tavallista sanaa. Esimerkiksi Näkövammaisten Keskusliiton akronyymi on NKL. ■

Aktiivista järjestötoimintaa

Suomea on sanottu yhdistysten luvatuksi maaksi. Suomessa on joidenkin arvioiden mukaan eniten yhdistyksiä ja järjestöjä asukasta kohti kuin missään muualla maailmassa.

- Yhdistyksiä ja järjestöjä on erilaisia. Yhdistysten tarkoitukset vaihtelevat suuresti. Ne voivat olla rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä. Suuria tai pieniä. Yhteistä kaikelle järjestötoiminnalle on vapaaehtoisuus. Ihmiset ovat mukana yhdistyksissä, järjestöissä ja kerhoissa vapaaehtoisesti.

- Järjestöjen elämässä on monia vaiheita. Yleensä yhdistystä perustettaessa kaikki ovat innokkaina mukana. Tavoitteet ovat suuria. Myöhemmin innostus laskee kun tavoitteita ei heti saavutetakaan. Myöhemmin mukaan tulee toivon mukaan uusia ihmisiä. He ovat toiminnassa uusia ja heillä on uusia tavoitteita ja uutta intoa. Myöhemmin heidänkin intonsa laantuu. Tarvitaan taas uusia ihmisiä pyörittämään toimintaa.

Järjestötoimintaan kuuluu asioista keskusteleminen. Helposti arvostel-

laan asioita ilman, että kerrotaan miten se tietty asia olisi tehtävä toisin. Keskustelussa mennään helposti myös henkilökohtaisuuksiin. Eli ei puhuta enää asiasta vaan siitä puhuneesta ihmisestä. Tästä seuraa, että keskusteluun ei enää osallistuta. Keskustelemaan jäävät ne, jotka ovat tottuneet kovaan kielenkäyttöön ja osaavat käyttää sitä itsekin.

Hyvin toimivan järjestön perusta on rakentava keskustelu, jossa kerrotaan miksi jokin asia on huonosti ja kuinka sen voisi tehdä toisin. Keskusteluihin on helppo osallistua, kun voi sanoa mielipiteensä asiasta ilman, että pelkää joutuvansa toisten keskustelijoiden hampaisiin. Terve ja rakentava keskusteluilmapiiri edistää aktiivista järjestötoimintaa ja tehokasta järjestöpolitiikkaa. Sellaisessa ilmapiirissä ongelmien ratkaiseminen ja yhteisten päämäärien hyväksi työskenteleminen on helppoa. Tavoitteiden määrittäminen ja niiden saavuttaminen onnistuu paremmin.

Heikki Majava,
järjestösihteeri ■

Puheenjohtajana ja kokousedustajana yhdistyksen kokouksessa

Markku Möttönen
järjestösihteeri
Näkövammaisten Keskusliitto ry

Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset; kevät-, syys- ja vuosikokoukset sekä ylimääräiset kokoukset ovat tärkeitä tapahtumia. Niissä yhdistyksen jäsenet pääsevät päättämään yhdistyksen asioista. Tässä kirjoituksessa tarkastellaan yhdistyksen kokouksen puheenjohtajan ja kokousedustajan asemaa kokouksessa.

Kokoustoiminnassa on noudatettava yhdistyslakia ja yhdistyksen sääntöjä. Mikäli näistä ei saada menettelyohjeita, noudatetaan vakiintunutta yleistä kokouskäytäntöä tai yhdistyksen omaa vakiintunutta käytäntöä. Kokouksen puheenjohtajalla on suuri merkitys kokouksen onnistumiselle.

Puheenjohtaja toimii järjestysvalvojana

Puheenjohtajan tulee hallita hyvin kokoustekniikka. Lisäksi hänen on

syytä tuntea yhdistyslaki ja yhdistyksen säännöt. Puheenjohtajan tehtävänä onkin ennen muuta ratkaista lain ja sääntöjen sekä muiden menettelytapojen laillisuustulkinta. Tätä valtaa puheenjohtajan ei tule antaa jäsenten päätettäväksi. Sen sijaan jäsenet voivat kyllä päättää puheenvuorojen pituuden rajoittamisesta tai äänestystavasta ellei niistä löydy säännöistä kokousta sitovia määräyksiä.

Edellä mainittujen tehtävien menestyksellinen hoitaminen asettaa puheenjohtajalle myös muita kuin tiedollisia vaatimuksia. Puheenjohtajan tulee olla ehdottoman puolueeton, selkeäsanainen, hänellä tulee olla hyvät valmiudet tehdä nopeasti yhteenvetoja käydystä keskustelusta. Rauhallisuus on myös tärkeä puheenjohtajan ominaisuus. Vakiintuneen kokouskäytännön mukaista on myös se, että puheenjohtajan ei pitäisi ko-

vin runsaasti käyttää varsinaisia puheenvuoroja kokouksessa. Mitään varsinaista estettä ei puheenvuorojen käyttämiselle kuitenkaan ole.

Kenenkään ei pitäisi ottaa kokouksen puheenjohtajan tehtävää vastaan noin vain. Jos vähänkään epäilee kykyään pystyä johtamaan kokousta, on tehtävästä syytä kieltäytyä. Suomalaisessa yhdistyskäytännössä onkin tyypillistä, että jo ennakolta sovitaan ehdokkuudesta tulevan puheenjohtajan kanssa. Tämä antaa mahdollisuuden valmistautua tehtävään etukäteen.

Etukäteisvalmistelu tärkeää kokousedustajalle

Jottakaikki jäsenet olisivat yhdenvertaisia, on kaikille jäsenille annettava mahdollisuus osallistua yhdistyksen kokouksiin. Tämän mahdollisuuden toteuttamiseksi yhdistyksen säännöissä onkin yleensä määräykset kokouskutsusta. Tarkoituksena on, että kaikilla jäsenillä on mahdollisuus huomata kokouskutsu.

Yhdistyksen jäsenet ovat kokouksessa ratkaisevassa asemassa, he tekevät päätöksiä yhdistyksen asioista. Siksi onkin tärkeää, että kokousedustaja sanoo sanottavansa käsiteltävästä asiasta sen kohdalla eikä vasta sitten, kun asiasta on jo tehty

päätös. Toisin sanoen kokousmateriaaliin kannattaa tutustua huolella etukäteen ja miettiä valmiiksi, mitä aikoo kokouksessa sanoa.

Hyvät puheenvuorot kokouksessa ovat lyhyitä ja tiiviitä. Tärkeimpiä kohtia siinä ovat aloitus ja lopetus, erityisesti mahdollisen päätösehdotuksen muotoilu. Mahdollisuuksien mukaan puheenvuoroja kannattaa valmistella etukäteen sillä suurissa kokouksissa saattaa jännittäminen yllättää kokeneenkin järjestöaktiivin. Toisaalta kaikkia puheenvuoroja ei voi ennakolta valmistella vaan on seurattava kokouksen kulkua ja vaurauduttava käyttämään tilanteeseen sopiva puheenvuoro.

Hyviin tapoihin kuuluu toisten kokousedustajien kunnioittaminen. Pyytämättä käytetty puheenvuoro eli välihuuto ei ole normaaliin kokouskäytäntöön kuuluvaa. Puheenvuoro aloitetaan vasta, kun puheenjohtaja on antanut siihen luvan. Näin varmistetaan se, että kaikki kokousedustajat pystyvät seuraamaan kokouksen kulkua ja osallistumaan siihen tasarvoisesti. ■

Pori - kokouskaupunki

Katri Pyykkö

Porissa on asukkaita 76 000. Porin keskustassa on paljon vanhoja rakennuksia. Meren ranta on lähellä ja siellä Yyteri. Järjestön kevätkokoushan pidetään Yyterin Kylpylähotellissa. Porin keskustassa on paljon kauniita vanhoja rakennuksia. Siellä on myös tori ja kävelykatu. Puistoja on paljon.

Porin Jazz –festivaali on suurimpia musiikkifestivaaleja Suomessa. Ne tänä vuonna pidetään 13.-21. heinäkuuta. Pääkonserttipaikka on Kirjurinluodon puisto, jonne on helppo kävellä Porin keskustasta. Tänä vuonna siellä esiintyy muiden muassa eteläafrikkalainen Miriam Makeba ja amerikkalainen Paul Simon.

Porissa on paljon kirkkorakennuksia. Keskiporin kirkko edustaa uusgoottilaista tyyliä. Se on valmistunut vuonna 1863. Käppärän hautausmaalla on Juseliuksen mausoleumi. Sen rakensi isä 11-vuotiaana kuolleen tyttärensä muistoksi. Kappelissa oli Akseli Gallen-Kallelan seinämaalaukset, jotka tuhoutuivat. Nykyiset freskot ovat hänen luonnostensa mukaan

maalattuja. Ne teki hänen poikansa, taiteilija Jorma Gallen-Kallela.

Reposaari sijaitsee 32 kilometrin päässä Porista. Reposaassa on norjalaistyylinen kirkko. Se on rakennettu vuonna 1876. Satama on ollut aina tärkeä tälle tuhannen asukkaan puutalokaupungille. Mutta nykyisin suuret satamat ovat Mäntyluodossa ja Tahkoluodossa.

Porin taidemuseo on korkeatasoinen. Siellä esitellään nykytaidetta. Toukuussa on esillä nuorten eurooppalaisten taiteilijoiden töitä teemana leikki ja luovuus.

Porista löytyy vielä paljon muitakin nähtävyyksiä. Vihertietokeskus palvelee puutarha-alan harrastajia. Satakunnan museo tallentaa esineitä ja niihin liittyvää kulttuuriperintöä eri aikakausilta. Museolla on pysyväisnäyttelyjä. Esimerkiksi Rakennuskulttuuritalo Toivo opastaa vanhojen talojen omistajia korjaamaan taloan oikein vahoilla tavoilla. Luontotalo Arkissa on koettavissa myös hieno luonnon äänimaailma. ■

Olemme kuurosokeita ja kuulonäkövammaisia

Ulla Kungas, puheenjohtaja

Helmikuun 2/2002 Tuntosarvessa oli keskustelua käsitteestä kommunikaatiovamma. Kannanottoja on ollut monenlaisia ja aihe saanut ajattelemaan niin kuurosokeat/kuulonäkövammaiset kuin terveetkin ihmiset. On ollut sekä myönteisiä että kielteisiä ajatuksia tästä sanasta. Mutta on vaikea ennakkoon arvioida, miten suomalainen yhteiskunta suhtautuu kyseiseen nimitykseen.

Omasta ja muidenkin puolesta, jotka ovat ottaneet tästä asiasta minuun yhteyttä, toivon, ettemme käytä kommunikaatiovamma tai -vammaisen sanoja missään. Me olemme kuurosokeita ja kuulonäkövammaisia.

Olemme tavallisia ihmisiä, joilla on vakavia kuulon ja näön puutteita. Me kehitämme omia kommunikaatiomenetelmiämme ja -tapojamme, jotta voisimme elää yhteiskunnan muutoksessa mukana.

Yhteisessä yhdistyksessämme on kaksi eri kulttuuria, on suomenkielisten kulttuuri ja viittomakielisten kulttuuri. On tärkeää, että yhteiskunta havaitsee tämän asian. Jatkossa meidän on hyvä käyttää asianmukaisia nimikkeitä kuten kuurosokea ja kuulonäkövammaisen. Kommunikaatiovamma -nimikettä me emme tarvitse. ■

Eurooppalainen perhekonferenssi 20 - 27.10 2002

Ruvo di Puglia, Italia, 30 kilometrin päässä Barin kaupungista.

Konferenssi on tarkoitettu kuurosokeiden lasten vanhemmille. Mukaan voi tulla myös kuulonäkövammaisen lapsi sekä yksi avustaja. Ohjelma kestää joka päivä lounaaseen, jolloin lapset voivat avustajiensa kanssa harrastaa eri taiteen lajeja. Iltapäivisin on erilaista ohjelmaa yhdessä rentoutumisen merkeissä. Hinta 270 euroa /henkilö + matkat.

Lisätietoja saa William Green sähköposti: green.lfo@usa.net tai puhelimen +39 071 72451 tai faksi +39 071 717102 ■

Ahti on Karjalan poikii

Teksti ja kuva: Raili Karisaari

On maaliskuu ja kevätpäivän seisaus, kun vierailen Irma ja Ahti Myyrän luona Ojakkalassa. Sakeassa sumussa ajelen läpi Nummelan. Pienen harharetken jälkeen pysäytän autoni avaran omakotitalon pihalle.

Ahti tunnetaan kuurosokeiden piireissä aktiivisena urheilumiehenä. Irma taas muistetaan herkullisista ruokaresepteistään. Ahti Myyrä esitteli ylpeänä palkintokaappiaan. Seinällä riippuu pitkä rivi mitaleita. Kultamitaleita on kertynyt kaikkiaan 65, hopeamitaleita saman verran, pronssimitalien lukumäärää hän ei edes muista. Kaapissa on maljakoita, lusikoita, pokaaleja ja muita palkintoja. Kaapin päällä komeilee kaksi pokaalia, toinen on Vuoden Kuntoliikkuja NKL 2000 ja toisessa lukee "Kunniapalkinto SM 1987".

Ahti on syntynyt Karjalassa, Viipurin lähellä. Ahti kertoo, että hän on ollut huonokuuloinen jo 2-vuotiaasta lähtien. Toisesta silmästä meni näkö 6-vuotiaana tapaturman seurauksena. Hän kävi kuitenkin normaalikoulua. Koulunkäynti oli rankkaa, kun piti lu-



Kuvassa Irma ja Ahti.

kea huulilta ja näköä oli vain toisessa silmässä. Koulu tuli kuitenkin käytyä ja siinä sivussa tuli aloitettua myös urheiluharrastukset, Ahti kertoo. Mieluisinta oli yleisurheilu ja hiihto. 15-vuotiaana hän innostui myös pesäpallosta.

Näkövammaisten urheilukilpailuihin hän otti ensimmäisen kerran osaa 1975. Menestyi ja innostui ja sen jälkeen hän on ollut mukana lähes joka vuosi. Urheiluharrastus on jatkunut tähän päivään saakka. - Jatkuu niin kauan kun jalka nousee, Ahti sanoo. Ja miksei jalka nousisi, Ahtihan harjoittelee ahkerasti. Yläkerrassa on

painotanko, kuntopyörä, soutulaite ja juoksumatto. Niillä hän harjoittelee säännöllisesti, jotta lihakset pysyvät kunnossa. Ikäisekseen (72 v.) Ahti näyttää varsin sutjakalta mieheltä, jota eivät liikkakilot rasita.

Maalaismiljöö

Ahti asuu Vihdin Ojakkalassa. Omakotitalon hän on perinyt vanhemmiltaan. Pihapiirissä on vanhan maalaismiljööön tunnelmaa. Pihaa ympäröi pensasaita, pihassa on navettarakennus, ja ympärillä laaja peltonäkökymä. Keittiön pöydän ääressä voi katsella jänistä joka loikkii pellolla.

Maaliskuun lopulla maisema on talvinen, mutta voin kuvitella, miltä piha näyttää kesällä. Hoidettu nurmikenttä, kukkaistutuksia ja pensaita siellä täällä. Ahti kertoo, että nurmikon leikkaaminen on kesällä täyttä työtä, sillä piha-aluetta on melko laajasti. Itse hän kuitenkin huolehtii nurmikon leikkaamisesta.

Ahti on käynyt Mäntsälän invalidisäätiön maatalousoppilaitoksessa puutarhalinjan. Vuonna 1962 myytiin karja pois. Hän aloitti veljensä kanssa kaalin viljelyn. Parhaimmillaan kaalipeltoa oli 7 hehtaaria, pääasiassa kukkakaalia ja keräkaalia. Veli sairastui vuonna 1976, ja he joutuivat lopettamaan kaalin viljelyn. Mutta vieläkin Ahti

ja Irma kasvattavat vihanneksia omiin tarpeisiin.

Vaimo löytyi naapurikylästä

Irma on kotoisin Lepsämän kylästä, joka kuuluu Nurmijärven pitäjään. Ahti kertoo, että Vihdin ja Nurmijärven pojilla oli keskenään pientä kärhämää. Kun kihlasormukset oli vaihdettu, hän meni asioimaan kylän kauppaan. Kauppias huomasi sormuksen ja onnitteli häntä. Kysyi, mistä sinä olet tytön löytänyt. Kerroin, että Lepsämästä löysin. Kauppias ihmetteli kuinka olin uskaltanut hakea tytön naapurikylästä. -Eikö sinua pelota, että Lepsämän pojat suuttuvat, hän kysyi? Ei pelota, vastasin hänelle.

Irma ja Ahti ovat olleet naimisissa jo 40 vuotta. Heillä on kaksi tytärtä. Toinen heistä asuu Helsingissä ja toinen Jyväskylässä. Lapsenlapsiakin on jo yksi.

Ahti ja Irma näyttävät sopuisalta parilta. Ahti kertoo, että kotityöt tehdään yhdessä. Siivoukset ja pihatyöt on helpompi tehdä yhdessä. Aamulla hän keittää Irmalle aamukahvin, että Irma saa nukkua pitempään. Hän keittää kahvin oman reseptinsä mukaan: kaksi litraa kiehuva vettä, siihen hän mittaa tarkalla mitalla sopivan määrän karkeaksi jauhattua kahvia, jonka annetaan hautua varttitun-

nin. Päiväkahvi keitetään keittimellä.

Irma puolestaan kokkaa ruoat. Kysyn, mitkä on Ahdin mieliruokia. Ahti toteaa vaan, että Irma tekee monipuolista ja hyvää ruokaa. Rivien välistä voin lukea, että keitot ja laadit ovat mieluisimpia. Monet kuurosokeatkin ovat päässeet kokeilemaan Irman reseptejä. Pari kertaa kuukaudessa he käyvät yhdessä kuntosalilla.

- Istumme kahvipöydässä, maistelen Irman tekemää piirakkaa ja totean että hyvää on!

Irman nakkikeitto

300 g nakkeja

1 litra vettä

2 kpl liha-kasvisliemikuutiota

6 perunaa

2 pussia (200 g) pakastekeittojuureksia

2 rkl tomaattisosea

riipaus mustapippuria

persiljaa ja muita mausteita maun mukaan

Kuori perunat. Laita perunat ja liemi-kuutiot veteen. Keitä 10 minuuttia. Lisää nakit ja keittojuurekset (porkkana, palsternakka, lanttua, purjo ja selleri). Keitä vielä 8 minuuttia. Lisää tomaattisosea ja mausteet. ■

Yksi vuosikymmen, tuhat uintikertaa

Teksti Jaakko Tiittanen, liikunnanohjaaja NKL ja Marjatta Puromäki, aluesihtööri (myös kuva)

Lammilainen Liisa Sipiläinen on aina harrastanut liikuntaa. Liisa on kävellyt säännöllisesti vuodesta 1962 alkaen. 1980-luvulla hän kokeili uintia satunnaisesti serkkujensa innostamana. Aktiivisen kesäuinnin Liisa aloitti vuonna 1991. Hän oli tuolloin 71-vuotias. "Parempi minäni asetti tavoitteeksi sata uintikertaa kesässä. Kun ensimmäisenä kesänä kunto koheni, päätin jatkaa uimista myös tulevina kesinä", kertoo Liisa.

Kesäasunnoltaan Aitoon keskustasta Liisa käveli päivittäin, aamuisin ja päivällä, kohti yleistä uimarantaa. 700 metrin matka opaskoira Anan kanssa vei läpi maalaismaiseman ja peltoaukeiden. Uimakopissa Liisa vaihtoi uimapuvun ja otti kuulolaitteen pois korvasta. Anan opastamana Liisa kahlasivat laiturin vieressä veteen. Aluksi Liisa kastautui varovasti laiturin vieressä. Kun vesi ulottui hartioihin saakka, alkoi vesivoimisteluliikkeiden sarja. Lopuksi hän teki uintilenkin lai-



turin vieressä kohti rantaa, opaskoira Anan odottaessa laiturilla. Kuvassa yllä Liisa ja Ana yhdessä laiturilla uimasta tulossa.

"Lähteminen oli yhtä hampaiden kiristystä, mutta kun lähti liikkeelle niin selkävut helpottivat" sanoo Liisa ja jatkaa: "Uimisesta tuli mukava olo!". Uintimatka kesti 45 minuuttia.

Kesinä 1991-2000 Liisa kävikin uimassa kahdesti päivässä, yhteensä 1000 kertaa. "Kovan tahdonvoimani ansiosta", toteaa Liisa.

Aikansa kutakin ..

Tahdonvoimalla Liisa on selvinnyt arkielämästään sokeana ja vaikeasti kuulovammaisena. Hän käyttää kuulokojetta ja muita kuulon apuvälineitä. Kesällä 2001 Liisa jatkoi uimistaan ja hän pääsikin 50 uintikertaan.

Tänä kesänä tavoitetta on vähennettävä, sillä Liisa kaatui kesäasuntonsa rappusissa ja satutti kylkensä. Kovalla sisulla hän selvisi raskaasta päivittäisestä vedenkannosta. Uintiharrastus päättyi tähän kesään. "Terveysteni on ollut kesään saakka hyvä. Kävin lääkärissä keskimäärin joka viides vuosi. Tänä kesänä lääkäri määräsi minulle kaksi särkylääkettä päivässä. Minä vastasin, että otan vain yhden. Lääkäri totesi: sanotaan sitten, että vain tarvittaessa."

Hyötyliikuntaa kesät talvet

Liisa harrastaa hyötyliikuntaa. Kaupassa käyminen opaskoira Anan kanssa, omakotitalon askareet, ruoan valmistus ja muut arkiset työt pitävät Liisan liikkeellä. Kaikki arkiaskeet hän hoitaa edelleen itse. Talvisin Liisa käy kävelylenkillä Anan kanssa, matkaa parille kertyy päivittäin noin 3 kilometriä. Liisa seuraa myös aktiivisesti urheilua ja liikuntaa. Edmontonin yleisurheilun MM-kilpailujen tulokset tulivat tutuiksi Liisalle viime kesänä.

Vaikka uinti Liisalta jäikin, hänen elämänsänteensä on ennallaan: "Periksi en anna!" Kävelyä Liisa harrastaa edelleen yhdessä Anan kanssa.

Liisa Sipiläinen on eläkkeellä oleva kirjailija. Liikunnan lisäksi hän harrastaa käsitöitä ja askartelua. ■

Napakymppejä tärinätähtäyksellä

Hannu Pietikäinen,
Jaakko Tiittanen

Kuurosokeat ovat tähän mennessä harrastaneet ilmakivääriammuntaa pääasiassa yhdessä tulkin tai avustajan kanssa. Kuulopiiri Ky:n tuotepäällikkö Hannu Pietikäinen Jyväskylästä on suunnitellut kuurosokeille uuden sovelluksen ja myös toteuttanut tähtäysjärjestelmän ensimmäin. Uusi sovellus antaa kuurosokealle ampujalle paremmat mahdollisuudet itsenäiseen ammuntaan. Tämän hetkinen laitteisto on vasta kokeiluversio. Sille haetaan nyt käyttäjäkokeimuksia ja parannusehdotuksia.

Vanhaa yhdistämällä uuden alkuun

Tämänhetkinen laitteisto on sovellus, jossa käytetään jo valmiiksi suunniteltuja ja jo nyt käytössä olevia osia. Se on liitetty ilmakiväärin itävaltalaiseen Swarovski-tähtäinjärjestelmään, jota näkövammaiset käyttävät. Siinä tähtäin reagoi ammutatauluun kohdistettuun kirkkaaseen valopisteeseen. Keskellä kohdistuspistettä ampuja kuulee tähtäinlaitteeseen lii-

tettyjen kuulokkeiden kautta kirkkaan ääneen. Kun asetta kohdistetaan sivulle, niin ääni muuttuu matalammaksi.

Kuurosokea voi ampuessaan käyttää samanaikaisesti sekä ääneen että tärinään tukeutuva tähtäämistä. Kuurosokeiden tärinätähtäimestä tuleva äänisignaali johdetaan ensimmäiseksi välivahvistimelle. Se vahvistaa signaalin tärinä vahvistimelle sopivaksi. Tärinä vahvistimen kautta saadaan siis tähtäimestä tuleva äänisignaali muutettua tärinäksi.

Täristin on halkaisijaltaan n. 10 cm. Ampuja voi laittaa täristimen vaikka povitaskuunsa. Tärinä ei haittaa itse ammunta-suoritusta. Taskussa oleva täristin tärisee niin kauan kunnes ampuja on kohdistanut taulun kirkkaimpaan valopisteeseen. Siinä tärinä lakkaa. Jos kirkas valo on asetettu napakymppiin, niin osumat ovat myös napakympissä. Tärinätähtäintä käytettäessä voidaan muokata myös täristimen tärinän laatua ampujan toiveiden mukaan. ■

Olen rakastunut liikuntaan!

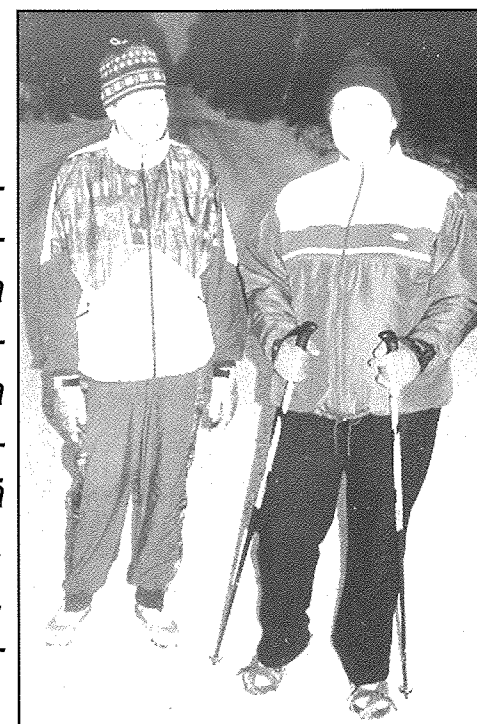
Päivi Sillanpää

Monet ovat urheilussa mestareita eri lajeissa ja myös eri tasoilla. Se on hienoa! Minä päätin myös mennä huipulle, en ryminällä, vaan hitaasti ja varmasti. Minä aion oman kuntoni huipulle. Olen saanut jo nyt kokea milaista siellä on. Mutta ei minun tarvitse hammasta purren ei kiukkua sihisten yrittää parempaan kuin toinen. Nautinto alkaa, kun puen lenkkivaatteet ylleni ja lenkkarit jalkaani. Avaan oven ulos ja vedän ulkoilmaan keuhkot täyteen, lämmittelen lihaksiani lähtökuntoon. Kun lenkkikaveri saapuu portille otan sauvat ja lähdän.

Menneenä syksynä ei ole tarvinnut kertaakaan sään takia perua lenkkiä. Olemme nähneet vaihtelevia ilmoja. Onneksi ei liukkaita kelejä ole tarvinnut pelätä, sillä onhan meillä niihinkin lääke. Liukuesteet jalkaan ja menoksi.

Oikeastaan minun piti kertoa siitä tunteesta, joka vallitsee lenkillä ja sen jälkeen. On vaikea löytää sanaa, joka kuvaisi sitä tunnetta parhaiten. Se on hyvänolon tunne. Mutta tuokin taisi olla latteaa ilmaisu.

Kuvassa Marja-Liisa Ruusunen ja Päivi Sillanpää oikealla. (Kuva: J. Tiittanen)



Sitä voisi verrata rakastumiseen. Ehkä olen rakastunut liikuntaan! Voi miten ihanaa! On nähty ja koettu tuulet ja tuiskut. Ja nyt on jo kevättä ilmassa. Kuka ei tästä nauttisi, kun vierellä kulkee niin hyvä lenkkikaveri, etten parempaa voi vaatia. Minä saan määrätä vauhdin. Sama on kuntosalin kanssa, vaikka siellä onkin aina hikistä hommaa. Kiukkua ei tarvitse purkaa vaan minä nautin siellä rehkimisestä. Siellä yhteistyö sujuu tulkin kanssa todella hyvin.

Tuntuu myös siltä, että kotona on ilmapiiiri muuttunut. Minä kun en nykyään ole kuin "myrskyn merkki almanakulmassa". Meillä nykyään reenea äiti ja poika. Mieheni tulee pikku hiijaa mukaan. Hän harrastaa keväästä syksyyn hyötyliikuntaa ja talvella hiihtelee ja joskus lähtee lenkille kansani. ■

Liikuntaa ja liikunnan iloa

Hilkka Nieminen

Nuorena sitä jaksoi liikkua. Nyt vanhana on muistoja sentään niiltä ajoilta. Kouluni valmistui vuonna –39 sodan aikaan. Kerkisimme yhden lukukauden iloita siitä hienosta voimistelusalistamme. Siellä se koulu on yhä pystyssä rajan takana. Kävin kerran kotiseutumatkalla katsomassa sitä. Tulivat silloin mieleen kaikki urheilutunnit. Oli se mukavaa liikuntaa, pelattiin pesäpalloakin omalla kentällä koulun vieressä.

Kun ikää karttui, niin sain ihan tarpeeksi liikuntaa maalaistöissä. Elämä on tarjonnut minullekin ihan tarpeeksi kaikenlaista liikuntaa vielä senkin jälkeen. Evakkoaikana otin osaa maaottelumarssiinkin. Silloin oli ne Ruotsi-Suomi –ottelut. Siellä evakopaikassani Perniössä me menimme Salon ja Perniön välisellä maantiellä niin kovaa vauhtia, että maantie taisi kastua suuren joukon hikipisaroista.

Hikiseen työhön jouduin myös silloin kun olin 7 vuotta sahan lautatarhalla leimaamassa puutavaraa. Kyllä sii-

nä lautakasojen päällä sai ihan tarpeeksi hyppiä ja liikkua. Työpäivät olivat kahdeksantuntisia. Uusin kirjani kertoo siitä ajasta ja reippaasta merimatkailusta saariin veneillä.

Liikuntaleirilläkin olen ollut kuurosokeiden ja näkövammaisten kanssa. Vielä 63-vuotiaana liikuin Tampereen tanssiparketeillakin kerran viikossa. Nyt ovat jalkojeni nivelet jo niin huonot, että olen turvautunut keppiin. Sanotaan sananlaskussakin, että kun ”vanhuus tulee niin hiljaa menee”. Se on totta kyllä monelle muullekin kuin minulle.

Eilen sain apuvälineyksiköistä kävelytelineen eli rollaattorin. Yritän se avulla taas tuntea liikunnan iloa. Pääsen tuonne kävelyteille nyt kevään tultua. Toivon että jalkani norjistuvat taas ja veri alkaa kiertää niissä. Lomillekin olen jo hakenut.

Toivotan teille kaikille liikunnan iloa nyt kun taas tulee kesä. Monilla meillä on vielä jalat kunnossa vaikka näkö ja kuulo on mennyt. ■

Jos pallo on hukassa niin olkoon

Timo Peltomäki

Kouluaikoina minulla oli usein ”pallo hukassa” liikunnan suhteen. Se johtui siitä, että minulla oli pallo oikeasti hukassa. Joskus se oli pesäpallo, johon maila ei osunut. Joskus se oli lentopallo, jonka sain kipeästi naamaani. Oli myös muita palloja, joiden nimiä en enää muista. Ei muukaan liikunta herkkua ollut, mutta miten pelata, kun ei näe tärkeintä pelivälinettä? Liian usein seisoin kentän laitamilla, etten olisi ollut tiellä.

Eivät yksilösuorituksenikaan niin kummoisia olleet. Hiihtäessä en millään tahtonut pysyä ladulla, koska yleensä oli liian kirkasta tai pimeää. Kerran talven pimeimpään aikaan rämmin ladun vieressä vaivalloisesti eteenpäin opettajan hiihtäessä ohitseni. ”Tule tänne ladulle, tässä on helpompi hiihtää” hän ystävällisesti yritti opastaa minua. Kävin näkevien koulua eikä siihen aikaan ollut vielä tiedotusta opettajille Usherin syndrooman vaikutuksista.

Lukioaikana tilanteeni otettiin jo paremmin huomioon. Minulle alettiin etsiä sopivaa liikuntamuotoa ja päädyttiin uintiin. Pidin siitä myös itse eniten. Kävinkin liikuntatunneilla yksin ui-

massa. Olin kyllä kykenevä yksin löytämään uimahalliin ja sieltä pois ja jopa uimaan siellä, mutta ohjattuun liikuntaan muiden kanssa en kyennyt opettajan mielestä osallistumaan. Oli toki myös yhteisiä uintivuoroja. Kerran opettaja päätti mitata näköni tällaisella vuorolla. Kun en nähnyt pukukopin numeroa, pani hän erään pojan altaaseen vahtiin, kun tuli minun vuoroni uida allas päästä päähän. ”Ota vastaan, jos se meinaa lyödä päänsä”, neuvoi hän poikaa. Minä en lyönyt päätäni enkä ollut edes aikavertailun huonoin. Liikuntanumeroni oli aina seitsemän, osallistuin tai en. Toivottavasti tilanne on parantunut niiden kohdalla, jotka nykyään opiskelevat näkevien kouluissa.

Kouluaikojen jälkeen liikunnan tarve tuli tyydytettyä kävelyllä ja uimisella. Eräänä päivänä minulle kuitenkin soitettiin ja kysyttiin, tulenko maalipalloharjoituksiin. Minua arvelutti. Oltiinhan taas tekemisissä pallon kanssa. Päätin kuitenkin lähteä, olihan kyseessä näkövammaiselle sopiva urheilumuoto. Vihdoinkin laji, jossa minut otetaan huomioon sellaisena kuin olen, ajattelin jo toiveikkaana. Alussa kaikki sujui hyvin. Mutta sitten täy-

tyi laittaa suojaimet päähän niin, ettei nähnyt mitään. "Kuuntele pallon ääntä ja muiden pelaajien ääniä niin tiedät missä mennään", minua kehoitettiin. Enhän minä kuullut. Lopputulos oli sama kuin kouluaikoina. Joukkueurheilu ei ole minun heiniäni.

Minulta vei pitkän aikaa ennen kuin löysin itselleni sopivan liikuntamuodon. Minulle sopii se, että urheilen vain itseäni vastaan. Olen viime aikoina löytänyt itseni Kuurosokeiden Toimintakeskuksen kuntosalilta. Minulla on oma vuoro: tunti harjoittelua ja tunti saunomista. Aluksi laitoin saunan päälle. Venyttelen ja sen jälkeen poljen kuntopyörällä. Käyn kaikki laitteet läpi tietyssä järjestyksessä. Välillä juon vettä. Edistyn omaan tahtiini. Lisään painoihin kiloja, kun siltä alkaa tuntua. Kaiken kruunaa saunan hyvät löylyt. Laitteiden käyttöön olen saanut ohjauksen, joten se on minulle turvallista. Parasta on se, että yhtään palloa ei näy missään.

Olen saamassa uutta tuntumaa liikuntaan, kun se lähtee vain minun tarpeistani. Olen jopa alkanut ajatella, että eivät kaikki pallot niin mahdottomia olekaan. Keilapallokin kuulemma menee aina ihmisestä poispäin. Pelataanhan siinä joukkueenakin, mutta silti jokainen voi keskittyä omaan suoritukseensa. Ja tuleehan pallo aina takaisin siihen koneeseen, joten sitä ei mitenkään voi päästä hukkaamaan. ■

Kirjakielen perustaja Mikael Agricola

Katri Pyykkö

Mikael Agricola kehitti Suomen kielen kirjakielen ja oli Suomen uskonpuhdistaja. Hän eli vuosina 1510 – 1557. Hän oli kotoisin varakkaasta talonpoikaistalosta Pernajasta.

Koulutiellä yliopistoon

Pernajan tuolloinen kirkkoherra Bartholomaeus sai aikaan sen, että Mikael lähetettiin kouluun. Mikael lähetettiin Viipuriin latinalaiseen kouluun. Se oli lähin koulu, jossa valmistettiin pappeja. Sukunimensä Mikael sai kouluaikanaan isänsä Olavin ammatin mukaan. Agricola on latinaa ja tarkoittaa maanviljelijää.

Mikael Agricola opiskeli kahdeksan vuotta Viipurissa. 18-vuotiaana hän oppi tuntemaan Suomen kirkon piispan Martti Skytten. Hän aloitti tuoloin työn piispan kanslian kirjurina vuonna 1528. Hänet vihittiin papiksi 1531. Suomessa oli vielä tuolloin katolinen kirkko, mutta uskonpuhdistus oli alkamassa.

Vuonna 1936 Agricola lähti Saksaan opiskelemaan Wittenbergin yliopistoon. Wittenbergissä vaikutti tuolloin myös Martti Luther, luterilaisen kirkon perustaja. Agricola valmistui maisteriksi vuonna 1539.

Rehtori ja Suomen kielen kehittäjä

Agricola valittiin heti valmistumisensa jälkeen Turun katedraalikoulun rehtoriksi. Hän oli tehtävässä yhdeksän vuotta vuoteen 1548.

Rehtorina ollessaan hän kirjoitti kirjoja suomenkielellä. Hän loi suomen kielen kirjakielen ja kehitti paljon uusia sanoja. Vuonna 1543 ilmestyi ensimmäinen suomenkielinen aapinen "ABC-kirja". Vuonna 1544 ilmestyi "Rucouskirja" ja Uusi testamentti "Se Wsi Testamenti" vuonna 1548. Suomen kirjakieli kehittyi koko ajan. Numeroista huomaa helposti, mitä kirjaimia Agricola käytti ja mitä nykyään käytetään. Yksi kirjoitettiin yxi, kaksi caxi, kolme, colme, neljä nelie ja viisi wisi.

Turun piispa

Agricola hoiti Turun piispan tehtäviä vuodesta 1548. Hänestä tuli Suomen uskonpuhdistaja. Uskonpuhdistajilla oli vaikeuksia vastata Kuningas Kustaa Vaasan vaatimukseen. Tämä ja-

koi Suomen hiippakunnan kahtia vuonna 1554. Turun hiippakunnan piispaksi tuli Mikael Agrigola ja Viipurin hiippakunnan piispaksi tuli Paa- vali Juusteeni. Viipurin hiippakunta siirrettiin vuonna 1723 ison vihan aikana Porvooseen. Porvoon hiippakunta muutettiin ruotsinkieliseksi. Nykyään entinen Viipurin hiippakunta onkin Tampereen hiippakunta.

Piispana Agricola teki tarkastusmatkoja. Hyvät yhteydet hänellä oli erityisesti Savoan. Hän painotti sitä, että rahvaan eli tavallisen kansan pitäisi käydä enemmän kirkossa ja heidän pitäisi osata ainakin Isä Meidän rukous.

Mikael Agricola kuoli, kun hän palasi rauhanneuvotteluista Venäjältä vuonna 1557. Hän kuoli vaikeaan sairauskohtaukseen juuri kun hän oli ylittänyt rajan Suomi-Ruotsin puolelle.

Mikael Agricola oli naimisissa Birgitta Olavintyttären kanssa. Hän eli pitkään sillä tiedetään, että hän oli elossa vielä vuonna 1594. Hän solmi uuden avioliiton Agricolan kuoleman jälkeen. Agricolalla oli yksi lapsi, Kristian, joka syntyi vuonna 1550. Tämän oli myös kirkon palveluksessa. Hän kuoli jo vuonna 1586.

Lähteet: internetissä <http://www.suol.fi/raamattunet/> ja <http://www.pernaja.fi/agrfi.html> ■

Palvelutaloasumisen ihanuudesta

Pekka Jaakola

Olen asunut jo yli neljä vuotta palvelutalossa nimeltään Kotikartano. Tämä on aivan erilainen paikka kuin Toimintakeskus, ei tätä edes ole tarkoitettu kuurosokeille vaan yleensä vanhuksille ja vammaisille. Täällä asuu vaikeasti kuulovammaisiakin. Esimerkiksi yläpuolellani asuu sellainen pappa, jolla on telkkari ja induktiosilmukka. Omalla silmukallani pystyn kuuntelemaan hänen telkkariaan iltaisin. No, nyt on ilmeisesti ääntä saatu vähän pienennettyä.

Kun muutin tähän taloon, luulin, että olisi onni ja autuus, kun pääsee tällaiseen paikkaan, jossa on palvelut ympäri vuorokauden vain turvapuhelimen soiton päässä. Ja olihan sekin kokemus, kun pääsi omilleen. Olin siihen asti asunut sisaruksieni tai siis pääasiassa yhden siskon kanssa.

Mutta on se, kuulkaatten, ajoittain hyvin yksinäistä asumista. Vaikka niinhän se taitaa olla kerrostaloissa yleensäkin. Kuvitelmissani luulin, että täällä saisi uusia tuttavvia, mutta ei se mennyt niin. Kyllähän minä nimeltä tunnen muutamia ihmisiä, jopa heidän hyvät päivätkin, mutta ei nii-

den kanssa tule mistään keskusteltua. Henkilökuntakin vaihtuu enemmän tai vähemmän tasaiseen tahtiin.

Että jos joku on harkinnut muuttoa jonkinlaiseen palveluasumiseen niin kannattaa harkita minkälaiseen muuttoa. Tämä ympärivuorokautinen paikka on kyllä hyvä, jos on esimerkiksi jaloistaan huonokuntoinen. Mutta jos on vaan kuurosokea ja muuten fyysisesti terve, ei tällaiseen kannata muuttaa, jos muuta on tarjolla.

On hetkittäin aikoja jolloin tekee mieleni antaa mennä ikään kuin läskiksi eli lopettaa kauppa-asioiden ja pankkiasioiden itsenäinen hoito ja tyytyä talon aterioihin. Mutta sitten kuitenkin olen miettinyt, että kun kerran on olemassa kahvinkeitin, niin miksen itse keittelisi. Ja pankkiasiat olen jo pidemmän aikaa hoitanut itsenäisesti. Eiväthän hoitajat ehtisikään hoitaa asioitani. Kun vielä oppisin ruuanlaiton ja vaatehuollon olisin vaikka valmis muuttamaan Hervantaan. Kaikki kaverithan muutenkin ovat pääsääntöisesti Etelä-Suomessa tai muuten vaan muualla kuin täällä Ylivieskassa. ■

Kirjallisia harrastuksia

Timo Peltomäki
kirjallisuuspiirin ohjaaja

Teimme Tampereella Kuurosokeiden Toimintakeskuksen kirjallisuuspiirissä kaksi pientä kertomusta. Ne tehtiin siten, että kukin osalistujista teki vuorollaan pari riviä kertomusta. Kukin luki vain sen, mitä edellinen oli kirjoittanut ja kirjoitti sen perusteella oman osansa. Lopputulos oli siis arvoitus kaikille. Reaktiot olivat sen mukaisia kun kertomukset luettiin.

“Tapahtuipa kerran” oli oma suosikkimme. “Kuurosokeiden Toimintakeskuksessa tiedetään, mikä merkitys mielenterveydellä on. Varsinkin sen jälkeen, kun sen menettää”, kommentoi eräs kirjoittajista. Toivomme että jutuista on vähän iloa teillekin!

Juttujen kirjoittamassa olivat: Kati Alanen, Anu Mikkola, Kerttu Laakso, Vieno Hyttinen ja Timo Peltomäki.

Minun päiväni

Heräsin aamulla kello seitsemän enkä tiennyt mitä tekisin. Keitin kahvia. Avasin ikkunan ja kuuntelin lintuja. Haistelin tuoksua ja aloin lueskella kirjoja. Ensimmäinen kirja jonka otin

käteeni herätti heti uteliaisuuteni. Sen kansi oli värikäs, aivan kuin Rosahin musteläiskätestin taulu. Kunpa muistaisin tämän aamun heräämisen, kuinka oli aurinkoinen tunne. Kaikki tuntui kevyeltä ja elämisen arvoiselta. Tämä aamu olikin yllättävä yllätyspostin muodossa. Rahankeräyspostia ja ystävänpäiväkortteja. Ystävyys on iso ilo. Onneksi minuakin muistetaan ja minä muistan ystäviäni.

Tapahtuipa kerran

Koska ruokaa ei ollut, ja kissakin oli kuollut, vaivuin epätoivon valtaan, koska kaikki oli menetetty. Juoksin ulos enkä muistanut ottaa lompakkoa mukaan. Kaikkea se uni hullulla teettää. Sellaista se on miehuus. Ei tarvitse olla synkissä ajatuksissa. Terveys on hyvä asia, jaksaa muistaa muitakin ja olla iloisella mielellä. Mielenterveys ja hyvä mieli antaa elämänlaatua ja voimia tehdä elämässä kaikkea uutta ja mielenkiintoista. Silloin jaksaa odottaa mitä yllätyksiä uusi päivä tuo tullessaan. Lähesty tulevaisuutta avoimin mielin! ■