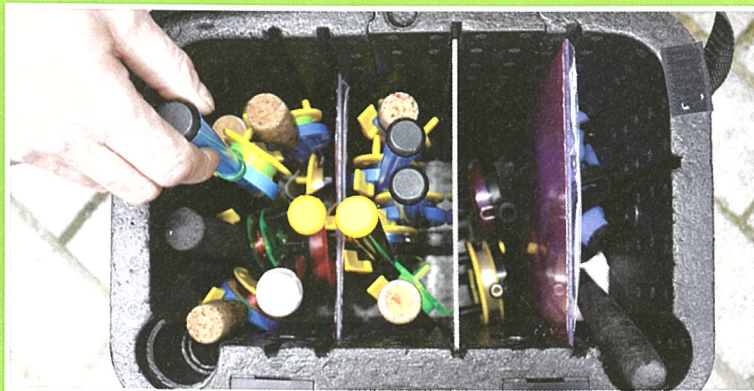


Kalakaverit 20 vuotta

kuviin liittyvä juttu sivulla 4–8, kuvat: Kai Leinonen



TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry:n järjestölehti

5
2014



Häikäisy hallintaan!
Kuurosokeiden Kalakaverit 20 vuotta

Sisällys

Pääkirjoitus: Tilaa tulkki.....	3
Kuurosokeiden Kalakaverit 20 vuotta.....	4
Rennolla heilurilla.....	8
Häikäisy hallintaan!.....	10
Onnela kutsui kevätkokoukseen.....	12
Kuulumisia Kaikilla aisteilla -kurssilta.....	15
Yksin tein tieni viitat.....	18
ValmisPaula: Kun on taas aika auringon.....	19
Takakansi: Kalakaverit 20 vuotta, kuvamuistoja.....	20

Kannen kuva: Kuurosokeiden Kalakaverit ryhmäkuvassa.

Kuva: **Kai Leinonen**.

Tuntosarvi numero 6–7 ilmestyy viikolla 26. Aineisto 30.5. mennessä.

Tuntosarvi numero 8 ilmestyy viikolla 34. Aineisto 25.7. mennessä..

TUNTOSARVI
40. vuosikerta
ISSN 0358-2280



Julkaisija
Suomen Kuurosokeat ry.

Taitto
Katriina Ekola

Päätoimittaja
tiedottaja Katriina Ekola (Tuija Wettersrandin sijainen 1.2.-30.6.2014), p. 040 753 2026, s-posti: tiedotus@kuurosokeat.fi.

Toimitusneuvosto 2014–2015

Esko Jäntti (puheenjohtaja), Veera Laukarinen, Timo Peltomäki, Milla Lindh, Eila Särkimäki, Jaakko Evonen (sihteeri) ja Katriina Ekola (Tuija Wetterstrandin vuorotteluvapaan ajan).

Hinta

Vuosikerta 25 euroa. Suomen Kuurosokeat ry:n jäsenille ja asiakkaille ilmainen. 12 numeroa vuodessa isokirjoituksella, pisteillä, äänitteellä, videona ja/tai elektronisena versiona. Ruotsinkielinen kooste Kanselspröten ilmestyy 4 kertaa vuodessa isokirjoituksella.

Tilaukset ja osoitteenmuutokset

Suomen Kuurosokeat ry, PL 40, 00030 IIRIS, p. 040 778 0299, s-posti: kuurosokeat@kuurosokeat.fi. Toimiston aukioloaika ma-pe klo 8.00–15.45.

Painopaikka

Oriveden Kirjapaino.

Toimituksella on oikeus käyttää lehden juttuja yhdistyksen internet-sivuilla www.kuurosokeat.fi.

Tilaa tulkki

Tulkkauspalvelu, tulkin tilaaminen ja välityksen toimiminen tai toimimattomuus on puhuttanut monia tänä keväänä. Tulkkausvälityksen siirtyminen Kelan hoidettavaksi ja tulkkauspalvelun kilpailutuskauden vaihtuminen vuoden vaihteessa ovat olleet isoja muutoksia aiempaan.

Tulkin välitys ei sujunut vuoden alussa niin kuin piti. Ongelmia oli tilausten perillemenossa ja rekisteröinnissä järjestelmään. Tekstiviestitilaukset ruuhkautuivat ja puhelintilauksissa jonotusajat saattoivat olla yli puoli tuntia. Helmikuun jälkeen tilanne näyttää helpottuneen ja oikeuksienvälityksen työryhmän saamien viestien perusteella tulkkeja saa ja tilaukset menevät perille. Eikä puhelimestakaan tarvitse jonottaa mahdolltomasti.

Moni tulkkia tilaava on huomannut myös välityksen vähäisen tiedon kuulonäkövammaisista ja kuurosokeista. Moni on tuskastunut siihen, että joutuu aina uudestaan selittämään samat asiat välitykselle. Aina välitys ei ole tarkistanut asiakasprofiilia ennen tulkin välitystä ja joskus välitysjärjestelmän osaamisessa on ollut toivomisen varaa.

Suomen Kuurosokeat ry pyrkii vaikuttamaan siihen, että tulkkauspalvelu

kehittyisi ja että Kela hoitaa tulkkauspalvelun parhaalla mahdollisella tavalla. Eteenpäin päästään tekemällä yhteistyötä muiden tulkkauspalvelua käyttävien järjestöjen, tulkkauspalvelun tuottajien ja Kelan kanssa. Kelan uusi henkilöstö tarvitsee perehdytystä kuulonäkövammaan ja kuurosokeuteen ja tähän tarjoamme asiantuntevamme.

Tulkkauspalvelun toteuttamisessa on tärkeää, että sen järjestäjällä on tieto kuinka paljon sitä tarvitaan. Tee siis tulkkitilaus aina kun tarvitset tulkkauspalvelua. Tee niin vaikka itse epäilisit, että et saa tulkkia. Mikäli et saa tulkkia, Kelan tilastoihin jää merkintä siitä, että tulkkia tarvittiin, mutta sitä ei voitu välittää. Tällä on merkitystä tulkkauspalvelun kehittämiseen.

On tärkeää, että annat palautetta tulkkauspalvelusta. Anna palautetta tulkille, jos koet että hän voisi toimia toisin tai kiitä, jos jokin toimi hyvin. Anna palautetta välitykselle sen toiminnasta. Anna palautetta Kelan vammaisten tulkkauspalvelulle. Kerro myös meille, Suomen Kuurosokeat ry:n aluesihteerille ja oikeuksienvälityksen työryhmän jäsenille, palautetta tulkkauspalvelusta.

Heikki Majava, järjestöpäällikkö ♦

Kuurosokeiden Kalakaverit 20 vuotta

Teksti ja kuvat: Kai Leinonen

Sain kutsun olla mukana mukavien, ihanien ja innokkaiden pilkkijöiden matkassa Kuurosokeiden Kalakerhon 20-vuotistapahtumaan, joka pidettiin Kuusamon Tropiikissa.

Yhteiskuljetus alkoi Kuurosokeiden Toimintakeskuksesta torstaina 10.4. klo 6 ja päättyi maanantaina 14.4. samaan paikkaan. Aamuaurinko paistoi kauniisti lumettomalla Tampereella. Vilske ja vilinä kävi bussin ympärillä, kun kairoja, laukkuja ja muita pilkkimisvälineitä pakattiin autoon. Kuljettajana toimi Jari, joka on toiminut Kalakavereiden luottokuljettajana melkein alusta alkaen. Innokas kalamies on itsekin.

Bussiin ahtautui 18 kuurosokeaa tulkeineen, yhteensä liki 50 aamuvirkkua. Poimimme neljä ihmistä mukaan Jyväskylästä. 20 vuotta Kalakavereita vetänyt **Mauno Kungas** kertoi matkalla päivien ohjelmasta ja tiedotti käytännön asioista. Matkan aikana sain kuulla eri ihmisten kertomuksia elämästään ja kokemuksistaan, milaista on elää kuurosokeana yhteis-

kunnassamme. Aika kului nopeasti jutellessa. Matka sujui hyvin ja talvisessa Kuusamossa olimme klo 16. Illalla ihmiset kävivät saunomassa ja uimassa, taisi moni laskea vesiliukumäestäkin.

Nokipannukahvia ja porokyytiä

Perjantaiamuna suuntasimme porotilalle, jossa Lapin isäntä esitteli meille vaatetustaan, kertoi porojen elämästä ja korvamerkeistä. Istuimme kodassa tulen ääressä. Ilma oli tuulinen, joten oli nautinto istua lämmittelemässä, juoda nokipannukahvia ja syödä kampa-

Lapin isäntä opetti meille suopunkin heittoa ja saimme osallistua poroajeluun. Jokainen sai kyytiä, kun porot juoksivat kovaa vauhtia ympäri rataa. Kuurosokeat pysyivät kyydissä, mutta yksi tulkki pyllähti reestä, kun poro lähti kovaa vauhtia juoksemaan. Kylä ihmisillä oli hauskaa ja juttua riitti pitkäksi aikaa! Poroajelun jälkeen saimme ruokkia väsyneitä poroja.

Kalaa nousee pilkkikisassa!

Lauantaiamuna bussi ei startannut, joten paikalle tarvittiin hinausauto. Akku oli tyhjentynyt yön aikana. Hinausauttoi ja bussiin ahtautui lämpimästi pukeutuneita innokkaita pilkkijöitä. Matkalla kisapaikalle pohdimme saam- meko kaloja ja vaihdoimme ajatuksia pilkkimistekniikoista. Ensikertalaisia kuurosokeita pilkkijöitä oli mukana konkareiden parissa. Oli upeaa seurata konkareiden intoa kertoa ensikertalaisille hyviä neuvoja. Pilkkijöiden ikä vaihteli 4 vuodesta 70 vuoteen.

Tiesittekö, että pilkkimistä harjoitetaan pääasiassa Kanadassa, Suomessa, Norjassa, Ruotsissa ja Venäjällä. Yhdysvalloissa sitä harrastetaan lähinnä Suurten järvien alueella, jonne sen toivat suomalaiset, ruotsalaiset ja norjalaiset siirtolaiset. Survias- sääsksen toukkaa pidetään parhaana syöttinä ja jokaisella pilkkijällä oli oma purkkinsa.

Lapin isännän kotitila oli keskuspaikkamme. Sieltä hän ajoi meidät järven jäälle moottorikelkalla, jonka peräs-



sä oli paikat kahdeksalle ihmiselle. Kilpailu alkoi kello 10, kun olimme kaikki järvellä ja kesti klo15:een asti. Kun Mauno Kungas ilmoitti kilpailun alkaneen, alkoi kova vilinä. Ihmiset juoksivat sinne tänne ja etsivät hyviä apajia. Isäntä oli sanonut, että järvi antaa kalaa ja kuulemma jotkut olivat saaneet suuria ahvenia edellisenä päivänä.

Isäntä oli rakentanut nuotion ja laittanut sen ympärille penkit. Saimme päivän aikana nauttia nuotion lämmöstä ja luonnosta, syödä nisuleipää, lohivoileipiä ja paistaa makkaraa. Isännän miellyttävä 15-vuotias poika oli isännän apuna ja puhelias isäntä keskusteli kaikkien kanssa. Tunnelma oli rento, mutta kilpailuhenkinen.

Kilpailun päätyttyä kalasaalis punnittiin. Kaikki saivat kalaa. Muutama siika ja kiiski eksyivät koukkuun, mutta kaikki loput olivat ahvenia, yhteissaa- lis oli noin 17 kg.

Palatessamme takaisin Tropiikkiin menimme suoraan kokoustilaan palkintojen jakoon. Onnellisia pilkkijöitä mitali kaulassa oli paljon ja kaikki olivat tyytyväisiä siihen, että saivat kaloja. Kalasaaliit liikkuvat noin 300 grammasta 2,4 kiloon.

Illalla muistelimme päivän tapahtumia ja viihdyimme toistemme seu-



Kalakavereita monessa polvessa.

rassa. Moni sanoi, että pilkkiminen on rentouttavaa yhdessäoloa.

20-vuotisjuhlakahveilla

Sunnuntaiaamuna oli virallinen Kalakerhon 20-vuotisjuhla. Juhla alkoi Mauno Kungaksen ja **Irja Harjumaaskolan** yhteispuheella ja maljan nostamisella. Mauno on vetänyt Kalakavereiden toimintaa alusta alkaen ja Irja toimii sihteerinä. Minä pidin myös juhlapuheen. Ohjelmassa oli pantomiimiesityksiä, pienoisenäytelmä, viittomakielistä kerrontaa ja puheita. Joimme juhlakahvit ja nautimme maukkaasta täytkekakusta. Tunnelma oli välitön ja miellyttävä, muistelimme menneitä.

Onnistunut juhlatapahtuma

Kotimatalle lähdimme maanantai-aiamuna. Matkalla muistelimme edellisten päivien tapahtumia ja kokemuksia. Yleinen tunnelma oli, että 20-vuotisjuhlatapahtuma erilaisine ohjelmineen oli hyvä ja monipuolinen.

Minulla on ollut onni saada olla Kalakavereiden 10-vuotisjuhlissa mukana ja nyt 20-vuotisjuhlissa. Tunnen olevani "kotona" omien joukkojeni parissa. Arpajaisissa minulla on ollut aina hyvää tuuria, joka saattaa johtua siitä, että ostan paljon arpoja. 10 vuotta sitten voitin kahdeksan lippalakkia! Nyt voitin neljä urheilu-

juomapulloa – tyhjiä tosin. Valokuvan paljon, otin matkan aikana 790 valokuvaa!

Lämmin kiitos jokaiselle, kun sain jakaa yhteisen hienon kokemuksen kanssanne. Toivon jokaiselle jatkosakin kalaonnea!

Kalakaverit yhdistävät

Ari Kääpä on ollut mukana Kalakavereissa vuodesta 1994, hänellä on omat kalastusvehkeet ja kaira.

– Pilkkiminen on rentouttavaa ja nyt kävi hienosti. Ennen sain 200–300 g kalaa, mutta nyt tuli oma ennätys, 890 grammaa, Ari iloitsee. Hänestä kalakerhon toiminta on kehittynyt ja hänestä juhla oli hieno ja mukava. Tulkaa kaikki mukaan kalakerhon toimintaan!

Arin tavoin **Seppo Kamppinen** on ollut kerhossa mukana vuodesta 1994.

– 8-vuotiaana aloin kalastaa pikkuserkkuni kanssa. Ongittiin paljon ja saatiin paljon pieniä kaloja ja siitä lähtien olen onkinut ja pilkkinyt paljon.

Miten Sepon kalansaalis tällä kertaa?

– Sain vain kaksi kalaa, oli huono tuuri, Seppo harmittelee. Hän toivoo

saavansa vielä joskus oikein ison kalan, ehkä ensi vuonna. Seppo oli tyytyväinen tapahtumaan, ohjelmaan ja järjestelyihin.

– Poroajelulla oli tosi kivaa, poro veti niin, että sen kieli oli pitkästi suusta ulkona. Onnistuin suopunkin heitossa, vaikka heitinkin sitä ensimmäistä kertaa. Nauroin kovasti ääneen, Seppo muistelee tyytyväisenä.

Kalakavereiden sihteeri Irja Harjumaaskola kertoo, että kerhon mah-tava tunnelma ja rento meininki innostavat olemaan mukana kerhon toiminnassa.

– Lapsena en päässyt mukaan pilkille. Kalakavereissa voi olla oma itsensä ja tunnen kuuluvani porukkaan. Irja innostaa ihmisiä mukaan kerhoon.

– Ei ole pakko onkia tai pilkkiä. Voi tulla vain rentoutumaan ja nauttimaan toisten seurasta.

Mauno Kungas, joka on vetänyt Kalakavereita koko kerhon olemassaolon ajan, sai muilta Kalakavereilta yhteisen lahjan.

– Suurin syy, että vedän yhä 20 vuoden jälkeen Kalakavereita, on se, että ei ole toista yhtä innokasta kalamiestä, joka voisi jatkaa kerhon vetämistä. Ja tietysti oma kiinnostukseni kalastamiseen vaikuttaa, olenhan itse ka-

lastellut jo ihan pikkupojasta lähtien. – Joskus kalan saaminen on ollut todella vaikeaa. Pienin tulos on ollut vain 506 g koko porukalla onkikilpailussa. Onkikilpailuissa onget ovat olleet usein puissa ja missä milloinkin kiinni, kun onkiminen on pilkkimistä hankalampaa.

Mauno on erittäin tyytyväinen tapahtumaan. – Kuusamoon oli pitkä matka matkustaa ja kaikki meni

hyvin. Yhteishenki oli hyvä koko tapahtuman ajan. Pilkkikisat sujuivat, ihmiset saivat kalaa ja mukana oli uusiakin osallistujia. Moni sai uusia kokemuksia, esim. kukaan ei ollut ajanut aikaisemmin porolla. Porot sitten vielä oikuttelivat! Väliin eivät halunneet liikkua ja vetää porukkaa, mutta kaikilla oli kuitenkin hauskaa, Mauno muistelee tyytyväisenä. ♦

Takakanessa lisää kuvamuistoja.

Rennolla heilurilla

Raportti ja kuvat: Esko Jäntti

Haastattelut: Jaakko Evonen

Kuurosokeiden keskuudessa keilailu lisää suosiotaan harrastusmuotona vuosi vuodelta yhä enemmän. Toisille keilailu on kiva tapa rentoutua ystävien kanssa, jotkut harrastavat sitä liikunnan vuoksi ja joillakin on kilpailullisia tavoitteita. Keilailu on hyvä liikuntamuoto, koska se kehittää tasapainoa.

Keilailussa käytetään niin sanottua rentoa heiluria. Tämä tarkoittaa sitä, kun lähtöasennosta lähdetään liikkeelle ja palloa heilautetaan ensin eteenpäin, jonka jälkeen keilapallo heilahtaa taaksepäin omalla painollaan käsi rentona. Sitten askelten

edetessä pallo lähtee jälleen tulemaan eteen ja irtoaa otteesta vierien kohti keilapatteria. Heilurina toimii siis oma käsivarsi, joka pidetään rentona koko suorituksen ajan. Kuulostaapa helpolta!

Helppoa se ei todellakaan ole ja muun muassa siksi 10 innokasta keilailijaa oli saapunut keilaleirille Kuortaneen urheiluopistoon. Joukossa oli tällä kertaa kaksi uutta leiriläistä, joista **Jari Kankkunen** on vasta-alkaja ja **Erkki Lahtinen** jo muutaman vuoden keilannut.

Leirillä meitä opetti ja ohjasi kolmena ensimmäisenä päivänä **Piritta Maja** ja neljäntenä päivänä **Juha Maja**. Molemmat valmentavat Suomen

maajoukkuekeilaajia, joten meillä oli jälleen kerran huippuammattilaiset neuvoja antamassa.

Keilailun lisäksi ohjelmassa oli päivittäin ulkoilua, myös pienet lepohetketkin olivat paikallaan. Leirillä käytiin kaksi kilpailua. Joukkuekilpailussa vastakkain olivat Kuurosokeat Keilailijat ja Pingelat, joka on Oy Mokoma Ab:n keilakerho. Pingeloiden edustajat eivät tietenkään olleet silloin töissä vaan tulivat kisailemaan meitä vastaan kuuden keilaajan voimin. KSK:lla oli kolme joukkuetta ja Pingeloilla kaksi. Kuurosokeat veivät kaksoisvoitolla tämän kisan. Toinen Pingeloiden joukkueista oli kolmas.

Toinen kisa olikin sitten ihan uudenlainen kilpailu, kun keilattiin paikaltaan eli vauhtiaskeleita ei saanut ottaa. Tämä kisa oli todella tasainen. **Martti Avila, Päivi Jäntti** ja Jari Kankkunen muodostivat kärkikolmikon.

Kaikki leiriläiset olivat leirin antiin tyytyväisiä. Paras palaute leiristä oli se, että molemmat uudet leiriläiset saivat tulevaisuutta myös seuraaville leireille mukaan!

Erkki Lahtinen kertoi saaneensa leirillä uutta oppia keilailusta. Lisäksi leirin ohjelma sai häneltä kiitosta.



Erkki Lahtinen (vas.) ja Jari Kankkunen kilpailun tuoksinassa.

Hänen terveisensä lehden lukijoille olivat, että reippaasti vaan mukaan keilaporukkaan.

Jari Kankkunen totesi leirin tuntuksen lomalta ja mielenkiintoiselta kokonaisuudessaan. Tunnelma leirillä oli leppoisa. Hänestä oli hyvä asia, että leirillä oli kaksi opettajaa mukana, koska näin sai erilaisia näkökulmia keilaamiseen. Hän totesi keilailun olevan hyvä harrastus, joka sopii myös kuurosokeille.

Kilpailutulokset:

1. KSK I (1871)
2. KSK II (1431)
3. Pingelat I (1263)
4. Pingelat II (1210)
5. KSK III (1061)

Häikäisy hallintaan!

Teksti: Harri Peltola

Häikäistymisellä tarkoitetaan valosta aiheutuvaa eriasteista epämiellyttävyyden tunnetta silmissä. Häikäisyn estämiseksi käytetään yleensä lippalakkia ja aurinkolaseja. Häikäisyyn liittyen on käytössä useita termejä, joilla tarkoitetaan samaa asiaa. Häikäisynestolasit, absorptiolasit, abs-lasit, filterilasit, suodatinlasit, cpf-lasit ja aurinkolasit ovat tässä yhteydessä käytössä. Meidän kannattaa käyttää ainoastaan termiä häikäisylasit siksi, että sitä käytetään julkisessa terveydenhuollossa ja koska se viittaa aina silmäsairauteen.

UV-säteilyn määrä lisääntyy vuosi vuodelta. UV-säteily aiheuttaa silmissä lisääntyntä vanhenemista. On muistettava, että UV-säteily ei liity ainoastaan aurinkoiseen säähän, vaan sitä on muutoinkin. Siksi silmien suojaaminen on ensiarvoisen tärkeää. Nykyään kaikissa optikkoliikkeistä saatavissa kirkkaissa linsseissä on 100 %:n UV-suojaus.

Häikäisylasien hankintaan on kaksi tapaa. Häikäisynestolasit voidaan korvata vaikeissa häikäisytilanteissa sairaalan kautta lääkinnällisenä kuntoutuksena tai ne voi hankkia itse. Usein näiden yhdistelmällä saa aikaan hyvän tuloksen.

Perinteisesti aurinkolaseja on totuttu pitämään kirkkaalla säällä, jotta katselu olisi miellyttävämpää. Tällöin silmät eivät rasitu auringossa oleskelusta. Aurinkolasitarve vaihtelee suuresti ihmisten välillä. Useimpiin silmäsairauksiin liittyy normaalia suurempaa häikäistymistä. Joillakin häikäistyminen on erittäin hankalaa jo pilvipoutaisella säällä ja toisella ei ole häikäistymistä lainkaan kirkkaallakaan ilmalla. Häikäisy aiheuttaa yleensä silmien väsymistä ja voi estää katselun jopa kokonaan. Tällainen tilanne on tuttu silmälääkärikäynnin ja suurennustippojen laiton jälkeen. Tällöin ulos auringonpaisteeseen lähteminen voi tuntua jopa kivuliaalta. Häikäisy voi olla myös valoarkuutta, joka voi olla kiusallista, mutta ei estä katselua kokonaan.

Häikäistymistä voi esiintyä sekä sisätiloissa että ulkona.

Häikäisynestoon löytyy nykyään erittäin hyviä häikäisynestolinssejä. Niitä on olemassa kahta luokkaa: 1) silmäsairauksiin ja 2) normaalikäyttöön tarkoitettuja. Ensimmäiseen luokkaan kuuluvat voivat poistaa sähkömagneettisen spektrin sinisen aallonpituuden päästä tulevia valonsäteitä jopa kokonaan. Normaali-ikäyttöön tarkoitetut linssit poistavat yleensä vähemmän rajatusti koko spektrin alueelta. Molempia voidaan käyttää häikäisynestoon silmäsairauksissa. Moni on nähnyt tutuilla oranssin värisiä linssejä. Nämä kelta-oranssit lasit on tarkoitettu pääasiassa sisäkäytössä ilmeneviin häikäisyongelmiin. Ne toimivat usein siirtymätilanteissa myös ulkokäytössä, joskin ulkokäyttöön on olemassa huomattavasti näitä parempia linssejä/värejä. Nämä värit ovat yleensä vihertävän ruskeita. Laseissa olisi hyvä olla polarointi estämässä heijastuvien valonsäteiden pääsyn silmiin. Kehyksen valintaan joutuu kiinnittämään paljon huomiota, jotta on suoja myös ylhäältä, alhaalta sekä sivuilta tulevalle auringonvalolle. Optikkoliikkeistä on saatavilla valmiita aurinkolaseja, jotka voi asettaa omien lasien eteen.

Koska häikäistyminen on yksilöllistä ja voi muuttua varsinkin etenevässä silmäsairaudessa, laseja kannattaisi kokeilla uudelleen noin vuoden välein. Sairaaloiden silmäyksiköillä on kokeilukäyttöön tarkoitettuja linssejä, jotka läpäisevät valoa kukin linssi eri tavalla. Häikäisylasien hankinnassa ensiksi valitaan omille silmille sopivat häikäisynestolinssit ja sen jälkeen valitaan itselle sopivat kehykset. Tässä kohtaa joudutaan miettimään onko häikäistymistä a) sisätiloissa, b) ulkona kirkkaassa (keskikesä, järvellä, kevään talviset säät) c) ulkona pilvisellä säällä (ei auringonpaistetta). Koska on kyse kuulonäkövammaisesta henkilöstä, olisi suotavaa, että häikäisynestoon paneuduttaisiin normaalia huolellisemmin.

Häikäisyä voi aiheutua muustakin kuin auringosta. Usein valaistus aiheuttaa kiusaa sisätiloissa. Tällöin kodin valaistukseen liittyen tulisi tehdä arviointi valaistuksen muutostarpeesta (valaistussuunnitelma). Häikäisynestoon liittyen kannattaa olla pikaisesti yhteydessä sairaalan kuntoutusohjaajaan tai järjestömme aluesihteerin asioiden eteenpäinviemiseksi. Kevät on jo nyt pitkällä ja asioiden etenemiseen kuluu aikaa. ♦



Suomen Kuurosokeat ry:llä ja Sokeain Ystävät ry:llä on monenlaista yhteistyötä. Toiminnanjohtaja Kai Leinonen (oik.) ja kamarineuvos, toimitusjohtaja Ture Tähtinen keskusteluun syventyneinä Majatalo Onnelan luonnonläheisessä ympäristössä.

Onnela kutsui kevätkokoukseen

Teksti ja kuvat: Katriina Ekola

Suomen Kuurosokeat ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 26.–27.4.2013 Majatalo Onnelassa, Tuusulassa. Paikalla oli 29 äänioikeutettua jäsentä, tulkkeja, avustajia, yhdistyksen työntekijöitä sekä tulkki- ja täydennyskoulutusopiskelijoita.

Kamarineuvos, toimitusjohtaja **Ture Tähtinen** toivotti osallistujat tervetulleiksi kokoukseen ja nauttimaan hienosta ja monelle tutusta ympäristöstä. Tähtinen kertoi lyhyesti Sokeiden Ystävät ry:stä ja sen toiminnas-

ta. Sokeain Ystävät ry:n tärkeimpänä tehtävänä on myöntää avustuksia ja lahjoja taloudelliseen hätään, opiskeluun, perheen ja kodin perustamiseen sekä kannustusapurahoja opiskelijan päättyessä. Tähtinen muistutti, että taloudellisen tilanteen kiristyessä yhteistyön merkitys kasvaa. Yhteistyö Suomen Kuurosokeat ry:n kanssa on tärkeää puolin ja toisin. Mutkattoman ja rakentavan yhteistyön tavoitteena on kautta vuosien ollut kuulonäkövammaisten ja kuurosokeiden hyvä elämä.

Seppo Jurvanen avasi kokouksen ja toivotti kaikki tervetulleiksi aurinkoiseen Onnelaan. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin **Merja Kaarnaoja** ja sihteeriksi **Heikki Majava**. Käytiin keskustelua vuoden 2013 vuosikertomuksesta ja se hyväksyttiin pienin muutoksin. Kevätkokous vahvisti tilinpäätöksen ja myönsi tili- ja vastuuvapauden asianomaisille. Napakka ja tehokas kokous saatiin päätökseen lauantaina iltapäivällä. Kokouksen jälkeen oli aikaa keskustella ja kertoa kokemuksia tulkkauspalveluista, tulkkitilauksien profiilimäärittelyistä ja tilausten kirjaamiseen liittyvistä asioista.

Iltapäivän kahvihetken jälkeen ohjelmassa oli ulkoilua ja yhdessäoloa keväisessä Onnelassa. Myöhemmin illalla saunottiin, nautittiin illallisesta ja tansseista.

Sunnuntaiaamupäiväksi oli varattu aikaa keskustella yhdistyksen tavoiteohjelmasta, vuoden 2015 kurssi- ja leiritöinnasta sekä opaskoiran käytöstä.

Kohti kesää!

Pirjo Aflehtille Majatalo Onnela on tuttu paikka monien vuosien takaa. Tänne on kiva tulla tapaamaan tuttuja. – Toivon, että illanvietossa kokouksen jälkeen on hauskaa ja mukavaa. Saunomassakin voisi käydä. Kesällä on tiedossa ulkomaan reissu Riikaan. Hyvää kevättä ja kesää kaikille!

Sami Haapanen Tampereelta odotti kokousviikonlopulta yhdessäoloa ja oppimista tulevaisuutta varten. – Ihan kaikkia en tunne täältä vielä, tapaan varmasti uusia ihmisiä. Toivotan Tuntosarven lukijoille positiivista elämänsä asennetta. Ajatellaan positiivisesti ja saadaan sitä kautta parempaa elämänlaatua!

Merja Kaarnaoja oli tyytyväinen kokouksen sujumiseen. Iltapäivän ohjelmassa oli opaskoira-**Brinan** tutustuttamista Onnelan ympäristöön. – Kesällä aion viettää aikaa kesäpaikallani Savossa. Viime vuonna siellä kävi ilokseni paljon vieraita, ehkä tänäkin vuonna! Hyvää kesää kaikille!

Lappeenrantalainen **Elina Hujala** oli tyytyväinen napakkaan kokoukseen. Iltapäivällä oli mukava istua auringossa ja nauttia kiireettömästä olost. Kesäsuunnitelmissa on moottoripyöräretki Suomessa ja ehkä Norjassa. – Toivottavasti kelit suosivat, sateella moottoripyöräily ei ole niin mukavaa! Kaunista kesää kaikille!

Eetu Seppänen matkusti pitkän matkan Kajaanista kevätkokoukseen. – Tällä kertaa oli vähemmän nuoria mukana. Ajattelin, että on kuitenkin mukavaa olla Onnelassa pienemmäläkin porukalla. – Osallistun kesällä vaellusleirille. Hyvää kesää ja aurinkoisia päiviä. Muistakaa ulkoilla, uida ja syödä jäätelöä!



Sami Haapanen kokeili kiipeilemistä kokousistumisen jälkeen.



Pirjo Aflecht ja tulkki Liina Sundelin terassilla kevätauringossa.



Elina Hujala ja Eetu Seppänen saunapuita kantamassa.



Kauko Kokkonen ja Merja Kaarnaoja väliaikatansseilla.

Kuulumisia Kaikilla aisteilla -kurssilta

Teksti: Leena From

Olin Kaikilla aisteilla -kurssilla 7.–11.4.2014 Kuurosokeiden Toimintakeskuksessa Tampereella. Kursi alkoi lounaalla ja sen jälkeen oli aloituskeskustelu kokoushuoneessa. Sosiaalityöntekijä **Kaija Pekkanen** kertoi Toimintakeskuksen käytännön asioista.

Aloitusk keskustelussa olivat mukana suomen kielen ja pistekirjoituksen opettaja **Heli Viita-Louhio**, sairaanhoitaja **Marita Savola**, kuurosokeuskuntouttaja **Hanna Tenhunen** ja viestintäkouluttaja **Jenni Hautamäki**. Me kurssilaiset esittäydymme ja kerroimme mistä päin olemme kotoisin.

Päiväkahvin jälkeen meillä oli vetäjänä liikkumistaidon ja näönkäytön ohjaaja **Anna-Maija Löytty**. Hän ohjasi ja opasti meitä kaikkia vuorotellen pareina tutustumaan toisiimme. Teimme tasapainoharjoituksia eli jalkojen ja käsien liikkeitä ja vähän aivojumppaa. Lopuksi

rentouduimme lattialla maton päällä ja kuuntelimme rentoutusmusiikkia. Ensimmäinen kappale oli kovaa rummutusta, josta en tykännyt koska se oli sellaista hakkaavaa rokkia. Toinen kappale oli kevyttä positiivista musiikkia, josta tykkäsin. Lopuksi iltatyöntekijät kertoivat meille iltaohjelmasta ja mitä ruokia meillä on viimeisenä kurssi-iltana yhteisellä illallisella.

Tiistai 8.4.

Aamupäivällä oli kuvailutulkkauksia, jonka vetäjinä olivat Jenni Hautamäki ja Hanna Tenhunen. Jokaisella kurssilaisella oli kurssin aikana omat tulkit. Keskustelimme missä tilanteissa tulkki voi kuvailla kuurosokealle paikkoja eli tiloja ja ympäristöä.

Tulkki yleensä viittoon ja tulkkaa minulle taktiilisti kädestä käteen, koska en näe, enkä kuule kunnolla.

Kuulen induktiolla ihan hyvin, jos induktio toimii hyvin. Kurssin aikana tulkki viittoi minulle pari tuntia ja hartiat kipeytyivät vähän. Sanoin sitten tulkille, että kuuntelen induktiolla ja tulkki piirsi minulle selkään ja käytti sosiaalisia pikaviestejä tarvittaessa.

Sosiaalisista pikaviesteistä keskustelimme kuvailutulkkauksen aikana. Osa kurssilaisista oli aikaisemmin kokeillut sosiaalisia pikaviestejä tulkin kanssa.

Illtapäivällä olimme retkellä hyvinvointikeskus Frantsilassa. Joimme ensin päiväkahvit ja sen jälkeen esittelijä piti lyhyen puheen. Saimme tehdä yrttiparfyymeja. Parfyymeissa oli erilaisia kasveja tehtyjä yrttihajuvesiä. Jokainen sai muistoksi yrttiparfyymihajusteen, joka tehtiin pieneen pulloon ja parfyymille piti keksiä nimi. Itse keksin yrttihajusteen nimeksi ”Hyvinvointi”. Frantsilassa oli yrttiruokia, joita saimme kokeilla ja maistaa. Ruoka oli vähän tulista ja mausteista. Yrttitee oli minusta tosi hyvää.

Me kurssilaiset kävimme illalla saunassa ja kylpytynnyrissä. Kävin kaksi kertaa kylpytynnyrissä eli paljussa. Se oli minusta hieno ja uusi kokemus. Ensimmäisen kerran saunassa oli yrttituoksuna ”Koivu”. Tullessani paljusta toisen kerran saunaan siellä tuoksui yrtti-

tuoksu ”Nuha”. Kylpytynnyrissä vesi oli ihanan lämmintä ja se rentoutti meitä kurssilaisia. Ostin Frantsilasta tuliaisiksi yrttijalkavoidetta.

Keskiviikko 9.4.

Aamupäivällä Heli Viita-Louhio piti meille tuntoaistin herkistelyä käsillä. Saimme kokeilla erilaisia pöydillä olevia esineitä. Oli aika paljon uusia esineitä, joita en ole koskaan aikaisemmin nähnyt ja esineet olivat vieraita ja outoja. Tunnustelemalla sain kokeilla miltä esineet tuntuivat. Osassa esineistä oli kova pinta ja osassa pehmeä pinta. Heli Viita-Louhio oli laittanut liinat esineiden päälle, jotta kukaan ei nähnyt niitä, vaan saimme kokeilla ja tunnustella esineitä liinojen alta. Jokaisen piti tunnustelemalla kertoa, miltä esineet tuntuivat eli olivatko ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä ja olivatko ne mielenkiintoisia tai tylsiä.

Illtapäivällä olimme metsäretkellä. Anna-Maija oli vetäjänä ja hän ohjasi meitä tekemään tasapaino-, käsi- ja jalkaliikkeitä. Kertailimme myös aivojumppaa. Jokaisen piti halata puuta ja työntää puuta käsivoimaharjoituksella. Istuimme puolapuun päällä ja nautimme auringosta. Sain tuntea auringon lämpöä ja tuulen tunnetta. Tuuli ei ollut kova, mutta vähän vilpoista oli. Keskityimme kuuntelemaan

luonnonääniä: linnunlaulua, tuulen ääntä ja jotain kapulan koputusta, kun joku työntekijöistä koputti puukapulalla maahan. Sain kokeilla ulkokuntosalivälineitä. Ne olivat erilaiset kuin sisällä kuntosalissa. Oli se vähän raskasta, koska niissä ei ollut säätöjä, mutta tehokasta se oli. Sen jälkeen kävin tulkin kanssa pienellä kävelylenkillä kuntoradalla. Paistoimme nuotiolla eli kodalla makkaraa. Lisäksi eväinä oli sämpylää ja mehua. Kävimme kahvilla ennen kuin lähdimme takaisin toimintakeskukseen.

Kävin retken jälkeen kuuntelemaan tulkin kanssa **Russ Palmerin** ja **Riitta Lahtisen** kertomusta Englannin historiasta. Sain maistaa englantilaista teetä ja kakkua. Kakku oli hyvää, mutta Englannin tee oli erikoista, kun siihen tulee maitoa. Illalla kurssiohjelmassa oli suklaamaistiaisat. Minusta parasta on appelsiini- ja minttusuklaa.

Torstai 10.4.

Aamupäivällä Heli Viita-Louhio piti meille pistekirjoitusta ja luimme runoja. Aikaisemmin en olekaan pistekirjoituksella lukenut runoja. Kokeilin lukea niitä harvalla ja normaalitekstinä. Kuurosokeista runontekijöistä osa oli minulle tuttuja henkilöitä, osaa en tuntenut. Ennen lounasta kävimme ulkoilemassa. Hanna Tenhunen ohjasi alkuve-

nyttelyn ja sen jälkeen kävimme kuntoradalla kävelylenkillä. Sain kokeilla kuntoradalla sauvakävelyä ensimmäistä kertaa tänä keväänä. Kotona olen pari kertaa kävelylenkillä harjoitellut sauvakävelyä asfaltilla. Kuntoradalla sauvakävelin vähän varovaisesti, koska siellä saattaa olla vähän kiviä ja kantoja. Pysähdyin kuntoradalla kuuntelemaan linnunlaulua.

Illtapäivällä meillä oli ravitsemusterapeutti **Hanna Voutilainen** kertomassa, että terveellisiäkin herkkuja on olemassa. Hän mainitsi, että karkeissa on paljon kaloreita ja sokeria. Hän oli sitä mieltä, että karkin syönti pitäisi lopettaa! Hän mainitsi, että mehuissakin on paljon sokeria, joten juomana vesi on paras ja se on terveellistäkin. Saimme haistella ja maistella uusia terveellisiä herkkuja, joita en ole ennen uskaltanut syödä. Nyt uskallan rohkeasti syödä uusia terveellisiä herkkuja! Terveellisiä herkkuja ovat pähkinät. Maistelimme parapähkinää, kuorellista mantelia, hasselpähkinää ja saksanpähkinää. Pähkinöitä olisi hyvä syödä 3–4 ruokalusikallista päivässä. Maistoimme myös gojimarjaa, pakastekuivattuja mansikoita ja ananas-kirsikkaa.

Illalla meillä oli yhteinen ruokailu toimintakeskuksessa. Me kurssilaiset teimme salaattia ja jälkiruokaa. Yksi iltatyöntekijä toi kiinalaisesta

ravintolasta ruokaa. Meillä oli itä-aasialaista ruokaa maisteltavana ja kokeiltavana.

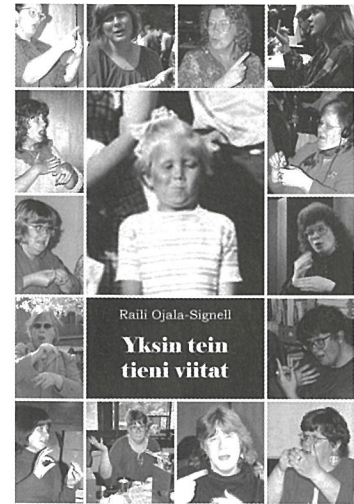
Perjantai 11.4.

Aamulla menimme kauppahalliin ja saimme siellä aamupalan. Sain aamupalaksi ruisleipää, joka oli vähän erilaista kuin tavallisesti. Tavallisesti syön tummaa ruisleipää, mutta kauppahallin ruisleipä oli vähän vaaleata. Kyllä se oli ihan hyvän makuista! Kauppahallissa tutustuimme erilaisiin ruokatuotteisiin, jotka olivat tiskillä. Kauppahallissa oli liha-, makkara-, juusto- ja leipätuotteita. Saimme haistella erilaisten ruokatuotteiden hajuja. Siellä oli myös huopatossuja ja kenkiä myytävänä. Kävin tulkin kanssa myös Sokoksella vaateosastolla katselemassa mekkoja. En löytänyt mitään sopivaa vaatetta.

Iltapäivällä meillä oli palautekeskustelu kurssista. Jokainen sai kertoa, miltä kurssi tuntui ja mitä uutta on saanut kokea. Kaikilla aisteilla -kurssi oli nyt ihan uusi kurssi, jota ei ole koskaan aikaisemmin ollut. Minusta kurssi oli virkistävä, rentouttava ja antoisa. Sain kokeilla kaikenlaista uutta, uusia yrttihajuja ja maistaa uusia terveellisiä herkuja. ♦

Yksin tein tieni viitat

Onko viittomakieli kansainvälistä? Kuinka kuurot oppivat puhumaan? Mitä eroa on *ki-vikuurolla* ja *kivi-kuulevalla*? Miksi viittomakieli on ollut kielletty kieli? Kuka toimi prinsessa Dianan viittomakielen opettajana?



Näihin ja moniin muihin kysymyksiin löytyy vastauksia Raili Ojala-Signellin omaelämäkerrallisesta tarinakokoelmasta

YKSIN TEIN TIENI VIITAT

Raili Ojala-Signell: Yksin tein tieni viitat. Painopaikka: Nord Print Oy 2014. ISBN 978-952-93-3683-8. 278 sivua, 140 kuvaa.

Kirjaa voi tilata

Sähköpostiosoitteesta: raili.ojala@kolumbus.fi. Puhelimella/tekstiviestillä numerosta 0407170033. Kirjeellä/kortilla osoitteesta Hanhikinkuja 1–3 as 9, 04410 Järvenpää. HINTA: 20 € + posti- ja toimituskulut.

Kun taas on aika auringon

Teksti: Paula Valminen

Näin kertoo laulu ja kuvailee tulkkiäni, kun kaupungilla kävellessä saan kuulla terassilla paitasillaan istuvista nautiskelijoista. Itse kohotan päällystakin kaulusta pystyyn, sillä Porin torin tuulestaan tunnetun kulman puhuri ei vielä ole laantunut. Minua ei terassille saisi värjöttelemaan edes toppatakissa, jos muutenkaan.

Aika lujasti istuu suomalaisessa tämä kolmisointukuusi, joka lokakuussa valtaa mielen harmaan vetä tihkuvan pilvikerroksen tavoin. Valkoista alla, mustaa yllä, niin hämärässä maisemassa on hyvä olla kävelyllä.

Vaatetus ja värit vaihtuvat viimeistään vapun aikaan. Vaikka taivaalta tipahtelisi kämmenen kokoista räntähahtuvaa, niin suomalainen puree vain hammasta ja keventää toppatakit poplareihin. Tummat sävyt haalenevat kuin huomaamatta beigeen, tai muuhun vaaleampaan sävyyn.

– Ätshiu, sanon minä ja nostan taas takkini kaulusta kohentaen samalla huivia kaulassa.

Naisnäkökulmasta miehet ovat kuitenkin huivin heilautuksen arvoisia, sillä mustavalkoharmaista sävyistä ollaan vauhdilla pääsemässä eroon. Johan valkea unelmakin mureni, kun iskelmätähti Siltsu repäisi kirkkaanpunaisessa housuasussa myytit alas. Silti luulen kisan voittopisteiden irronneen enemmän esiintymistaidolla kuin vaatetuksella.

Ja ellen ihan väärin muista, niin eikös vain eräs vanha pappi pidä hyvinkin värikkäistä kengistä? Silkkää silmäniloa siis!

Kesä keventäen tulevi, joten kurkistus vaatekaappiin antaa aihetta itsekritiikkiin: vielä on viihdyttävä vakioväreissä, sillä mistä mahtaa johtua viimevuotisten kesävaatteiden kutistuminen kaapin uumenissa? ♦