

Justiinan kurssilaulu tietokoneelleen Atelle

(lauletaan Heili Karjalasta –laulun säveillä,
sanat väänteli Hilkkä Kasurinen)

Ovi-maailmaan lähdin kulkemaan,
kuljin niin iloisena ja huoletonna vaan.
Kuinkas sattukaan,
jouduin oppimaan
tietokoneen tunnemaailmaa.

Hei, täältä minä kaverini löysin,
niin mukavan ja opinhaluisen.
Tää Atte kohta sitoi minut tuoliin,
sitoi yhteisiin unelmiin.

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: Riitta Ruissalo (pj), Pekka Jaakola, Pekka Juusola, Pentti Kähkönen, Pir-
jo Aflecht, Raili Karisaari (siht), Katri Pyykkö (päätoimittaja).

Vuosikerta 25 euroa. Lehteä julkaistaan vuodessa 12 numeroa, joista yksi on kaksoisnumero.
Lehti julkaistaan isokirjoituksella, pisteillä, äänitteenä, 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>

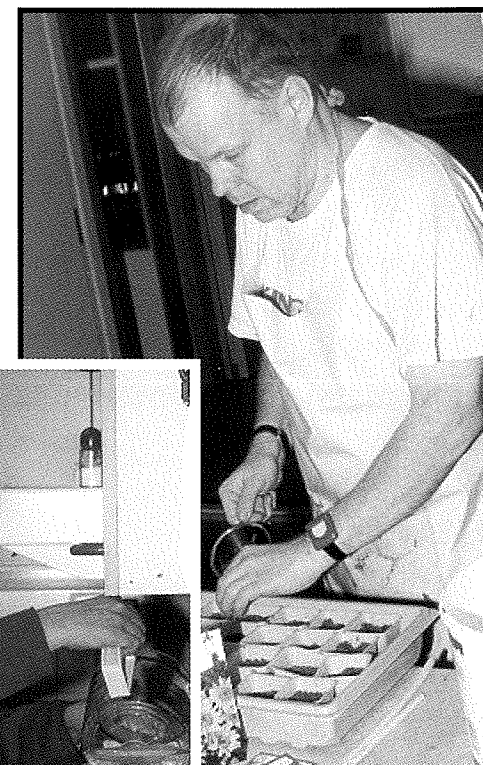
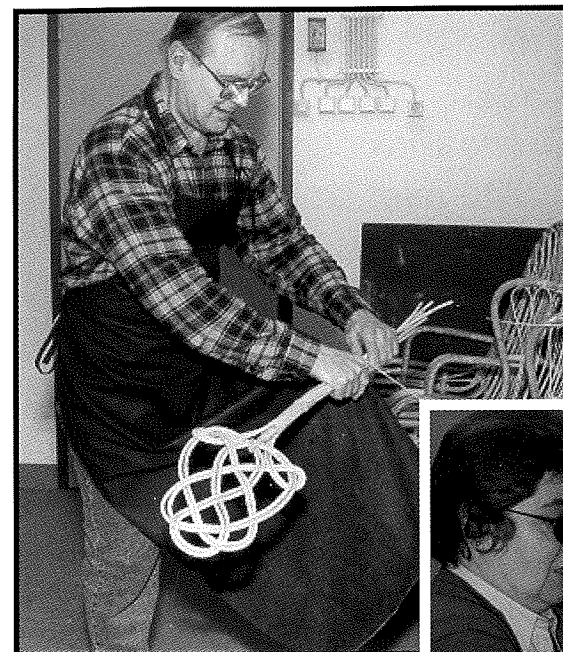
Painopaikka: Cityoffset, Tampere

TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry



Syys-lokakuu 9-10/2002



Teemana
Kuurosokeiden Toimintakeskus

Sisältö

Viisi kysymystä	2
Toimintakeskuksen palvelut suunniteltu kuurosokeille: K.Tamminen	3
Itsenäistä asumispalvelua vertaisyhteisössä: K.Pyykkö	4
Sampolasta Toimintakeskukseen – Kari Hyötylän haastattelu: R. Virtanen ...	6
Kuntoutusta kuurosokeiden omista lähtökohdista: K.Pyykkö.....	7
Kuntoutumiskursseista on hyötyä ja iloa: K.Pyykkö.....	11
Toimintapäivät Tampereella	12
Näkövammaisten liris-talo nousee Itäkeskukseen: K.Pyykkö	12
Suomen Kuurosokeat ry lirikseen....	14
Paloturvallisuuden parantamiseksi...	16
Toimintakeskuksessa on turvallista: R.Karisaari	17
Taidetta ja liikuntaa Lapissa: J.Säynäjäkangas	18
Hätämerkit – iso X ja pieni X: R. Karisaari	20
Leikkeitä	21
Vammaisten kulttuuria edistetään ..	22
Lukijan kirjeitä: Uni hoitaa mieltä: E. Särkimäki	22
Ihminen, älä suutu: H.Kasurinen.....	23
Runo: Justiinan kurssilaulu tietokoneelleen Atelle.....	24

Kansi: Seppo tekee mattopiiskaa, Rauli istuttaa taimia Toimintapäivillä, Oiva hie-roo, Päivi nauttii musiikista musiikkihuo-neessa ja keskellä Vieno keittää kahvia. Kuvat: R. Karisaari

Säästötoimien vuoksi Tuntosarven nu-merot 9 ja 10 on yhdistetty yhdeksi leh-deksi. Seuraava Tuntosarvi ilmestyy 13.11. Aineisto on oltava toimituksessa viimeistään 1.11.

Viisi kysymystä

1. Mistä peruna on kotoisin? Koska perunaa alettiin viljellä Suomessa.
2. Kuka oli Aurinkokuningas?
3. Mikä on Intian pääkaupunki?
4. Kuka on Venäjän kansallisrunoilija ja kansalliskirjailija?
5. Mitä ovat isotoopit?

Vastaukset

1. Peruna on kotoisin Andien rinteiltä Etelä-Amerikasta. Inkat viljelivät sitä jo tuhansia vuosia sitten. Suomeen peruna tuli 1750-luvulla. Sotilaat toi-vat niitä Pommerin sodasta. Hiljalleen peruna syrjäytti nauriin, koska se säi-lyy paremmin.
2. Aurinkokuningas oli Ranskan ku-ningas Ludvig XIV (neljästoista). Hän eli vuosina 1638-1715. Tarinan mu-kaan hän sai lisänimen, koska kai-ken elämän katsottiin Ranskassa pyörivän kuninkaan ympärillä.
3. Intian pääkaupunki on Delhi.
4. Venäjän kansallisrunoilija ja -kir-jailija on Aleksandr Puskin. Hän eli vuosina 1799-1837.
5. Isotoopit ovat radioaktiivisia ainei-ta. Niiden avulla tutkitaan sydämen, munuaisten ja keuhkojen toimintaa, puutostauteja ja luustoa. Isotooppi-en kulkua seurataan ihmisen elimis-tössä gammakameralla. Se mittaa potilaasta tulevaa säteilyä ja muodos-taa saamastaan tiedosta kuvan.■

Toimintakeskuksen palvelut suunniteltu kuurosokeille

Kuurosokeiden Toimintakeskus on vuodesta 1984 lähtien tarjonnut asu-mispalveluja asiakkailleen. Uudisra-kennuksen myötä vuonna 1997 toi-minta on laajentunut. Kuntoutumispal-velut on toinen tärkeitä keskuksen palvelumuodoista.

Projektien avulla kehitetään keskuk-sen palveluja. Niiden tulokset ovat toki koko järjestön käytössä. Palve-luja kehitetään jatkuvasti myös var-sinaisessa jokapäiväisessä työssä.

Tällä hetkellä on meneillään Toimin-tapäivät-projekti, jossa kehitetään ja parannetaan kuurosokeiden harras-tusmahdollisuuksia Tampereen seu-dulla. Monet keskuksen asiakkaat käyttävät näitä palveluja hyväkseen.

Uuden tekniikan kehittymistä seura-taan myös tarkasti. Nyt on tartuttu kuvapuhelimen käytön kehittämis-mahdollisuuksiin kahdessa projektis-sa. Kupu-projekti etsii kuvapuhelimen käyttöön teknisiä ratkaisuja osana suurempaa Hervannan kokonaispro-jektia. Tässä yhteistyössä kehitetään muun muassa viittomakielistä asioin-tia viranomaisten luona ja etätulkka-

usta kuvapuhelimen avulla. Elämän-ikäinen oppiminen –projektissa kes-kitytään parantamaan kuurosokeiden taitoja käyttää uusimpia tietoteknisiä mahdollisuuksia: kuvapuhelinta ja in-ternetiä.

Kuntoutumispalveluja tarjotaan kaikil-le Suomessa asuville kuurosokeille. Palvelu on ainoa Suomessa, jossa palvelut on suunniteltu kuurosokeiden näkökulmasta. Niissä otetaan tasa-vertaisesti huomioon kuurosokean asiakkaan yksilölliset tarpeet ja en-nen kaikkea kommunikaation, liikku-misen ja tiedonsaannin ongelmat.

Erilaisia asumispalveluja on tarjolla eri puolella Suomea, mutta Kuuro-sokeiden Toimintakeskuksen palve-lut on suunniteltu kuurosokeille ja kuu-lonäkövammaisille. Ehkä suurin anti asukkaille on se, että he voivat asua yhteisössä, jossa kommunikoidaan sekä viittomakielellä että suomen kielellä. Ystävystyminen muiden kanssa on mahdollista.

Kirsti Tamminen, johtaja
Kuurosokeiden Toimintakeskus ■

Itsenäistä asumispalvelua vertaisyhteisössä

Katri Pyykkö

Tällä hetkellä Kuurosokeiden Toimintakeskuksessa on 20 asukasta. Suurin osa heistä asuu itseksensä. Rivitaloasuntoja asumispalvelukäytössä 18. Asunnoista on yksiöitä 11, kaksioita 6 ja kolmioita 1. Harjoitusasuntoja on yksi. Asuntoja on uudistettu viimeksi kesällä 2000. Asunnoissa on myös ovikello, puhelin ja palohälytinjoko vilkkuvina tai täristimellä varustettuina. Sosiaalityöntekijä auttaa asukkaita erilaisissa sosiaalihuoltoon liittyvissä kysymyksissä kuten henkilökohtaisten apuvälineiden hakemisessa.

Toimintakeskuksessa on helppo liikkua. Kaikissa tiloissa, asunnoissa ja piha-alueella on otettu huomioon kuurosokeiden ongelmat liikkumisessa. On erilaisia maamerkkejä ja kontrastit eli värien vaihtelut ovat selkeitä. Erilaiset pintamateriaalit myös erottuvat toisistaan. Jokaisessa asunnossa on oma pieni piha ja piha-alueella voi liikkua itsenäisesti.

Palveluja on erilaisia. Kotipalvelu auttaa kodinhoidossa. Myös kotisai-

raanhoitajan palvelut ovat lähellä. Ateriapalvelua voi käyttää päivittäin hyväksi tai tehdä itse oman ruuan omassa keittiössä. Huoltomies käy tekemässä pieniä korjauksia. Tiedonsaanti on turvattu. Keskuksessa voi käyttää tietokonetta lehtien ja sähköpostipalstojen lukemiseen. Kuntoutumispalvelut ovat myös lähellä.

Keskuksessa voi toimia myös omassa ammatissa. Tällä hetkellä tiloja käyttävät hieroja ja pyöränkorjaaja.

Asukaspalvelussa työskentelevät vastaava kodinhoitaja **Heli Virintie**, kodinhoitajat **Sisko Hiltunen**, **Päivi Miettinen**, **Helka Viljanen**, ohjaaja **Pentti Pietiläinen** ja huoltomies **Risto Salmela**.

Oma yhteisö

Keskuksessa on viittomakielisiä ja suomenkielisiä asukkaita. Viittomakielisiä on enemmistö. Kädestä käteen kommunikoivia on noin puolet asukkaista. Kanssakäyminen naapureiden kanssa on mahdollista.

Toimintakeskuksessa järjestetään usein erilaisia tapahtumia. Tässä keskuksen myyntipöytä Pihajuhlista, jotka järjestettiin toukokuussa yhdessä Invalidiliiton Palvelutalon kanssa. Kuvassa Maija, Kati, hänen edessään avustajakoira Suru, sitten Raija, Virpi ja Tarja. (kuva: P. Pietiläinen)



- Myös erilaiset harrastusmahdollisuudet, asukaspalvelun järjestämät tilaisuudet ja tapahtumat sekä keskuksen oma kerho tekevät mahdolliseksi muiden kuurosokeiden tapaamisen. Vanhoja tuttuja voi tavata myös, kun heitä tulee keskuksen kuntoutumiskurssille.

Hervannassa paljon kuurosokeita

- Hervantaan on muuttanut paljon kuurosokeita eri puolilta Suomea. Heistä monet asuvat ihan tavallisissa kerrostaloasunnoissa. Hekin voivat käyttää tiettyjä keskuksen palveluita hyväkseen, kuten harrastusmahdollisuuksia.

Toimintakeskus on myös kokeillut "etäasumista" väliaikaisratkaisuna, kun keskuksessa ei ole ollut vapaita asuntoja. Se tarkoittaa sitä, että kuurosokea muuttaa keskuksen lä-

hellä olevaan kerrostaloasuntoon ja saa samat palvelut kuin keskuksen alueella rivitaloissa asuvat kuurosokeat. Kokeilu on ollut onnistunut, vaikkakin keskuksen alueella asuvin palvelu on ensisijaista.

Asumaan hakeminen

Toimintakeskuksen asukkaiksi voivat hakea kaikki kuurosokeat ja vaikeasti kuulonäkövammaiset henkilöt. Kunnan sosiaalitoimen viranomaiset tekevät sopimuksen asumispalvelusta Toimintakeskuksen kanssa. Siihen kirjataan kaikki palvelut, joita asukas käyttää. Aluesihteerin auttaa hakuksen tekemisessä tai jos oman kunnan viranomaisten kanssa on ongelmia.

Tällä hetkellä ei ole vapaita asuntoja, mutta niitä voi tiedustella Toimintakeskuksen johtajalta Kirsti Tammiselta tai vastaavalta kodinhoidonohjaajalta Heli Virintieltä. ■

Sampolasta Toimintakeskukseen

Kari Hyötylän haastattelu

Haastattelija Riku Virtanen

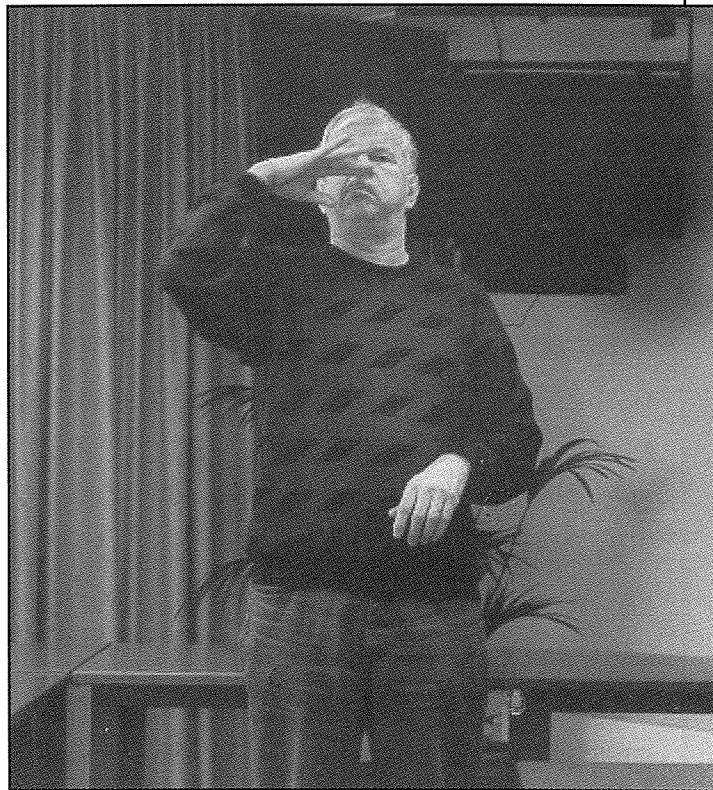
Kari Hyötylä, 55, ja hänen vaimonsa Hilikka asuivat aikaisemmin Hämeenlinnassa. Kari oli työssä Sampolas- sa kori- ja harjantekijänä lähes 30 vuotta. Ammatinharjoittaminen kävi kuitenkin vaikeaksi, kun Karin ran- teet, sormet ja käsivarret alkoivat kipeytyä. Lääkäri määräsi hänet eläk- keelle vuonna 2000.

Kari ja Hilikka muuttivat aluksi Tam- pereelle Hervantaan. He asuivat Toi-

mintakeskuksen lähellä olevassa ker- rostalossa noin puoli vuotta. Sitten he muuttivat Toimintakeskuksen asukkaiksi. Paikka oli Karille ennes- tään tuttu. Kari oli kuurosokeiden yh- distyksen hallituksessa 70-luvun. Kari muisteli, että Palvelutalo-hanket- ta käsiteltiin silloin hallituksessa. Hän oli myös seuraamassa talon suunnit- telua. Palvelutalon ensimmäinen osa rakennettiin -84.

Toimintakeskuksen aluetta Kari ke- huu turvalliseksi. Siellä saa liikkua omassa puutarhassa, ja alue on muutenkin rauhallista. Kari kertoo, että he käyttävät Hilkan kanssa päivittäin Toimintakeskuksen ate-

Kuvassa Kari Hyötylä kertoo tai- deopiskelijoille, miten hän kokee taiteen ja erityisesti tuoksut. Kari viitto- oo parhaillaan viittoman tuok- su. Kuva: K.Pyykkö



riapalvelua. Kari toteaa, että ruoka on hyvää.

Henkilökunnan viittomakielen taitoa Kari piti aluksi heikkona. Hän alkoi- kin heti vaatimaan viittomakielen tai- toa työntekijöiltä. Hän toteaa, että nyt asia on parantunut, ja viittovia työntekijöitä on kohtuullisesti.

Kari ja Hilikka pitävät liikunnasta, ja heitä harmittaa se, että oppaita on liian vähän. Toimintakeskuksen työn- tekijöillä on liian vähän aikaa asuk- kaiden kanssa ulkoilemiseen. Kau- passakäyntiä varten he saavat Toi- mintakeskukselta oppaan.

Asuntoon Kari on oikein tyytyväinen. Siivooja käy kerran kuussa, ja lisäk- si Hyötylät siivoavat itse. Kotiväy- län kotipalvelua he eivät käytä, sillä Kotiväylä on tarkoitettu Toimintakes- kuksen ulkopuolella asuville kuuro- sokeille eikä Kari halua olla toimetto- mana.

Kari kertoo, että tiedonsaannissa olisi paljon parannettavaa. Kari ei osaa lukea pisteitä, joten hän kuulee uutiset muilta. Hilikka-vaimo kertoo niitä Karille tai sitten joku lukee hä- nelle uutisia lehdestä. Lehden luki- jaa voi joutua odottamaan jopa kaksi viikkoa. Kari toivoisi päivittäistä leh- tien lukupalvelua myös taktiilisesti viittomakielellä. ■

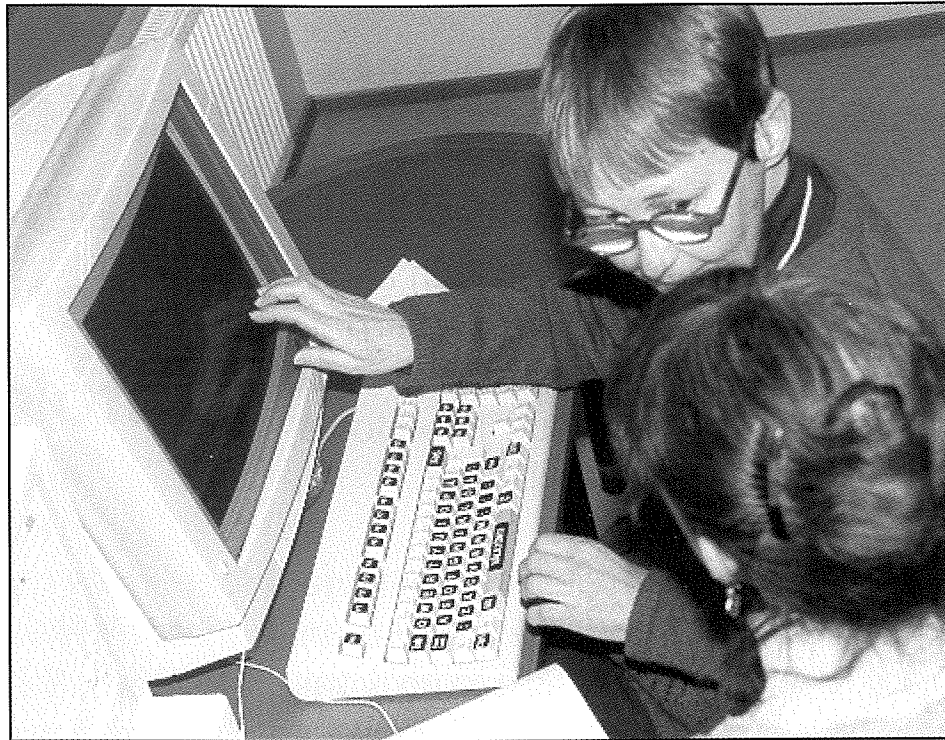
Kuntoutusta kuurosokeiden omista lähtökohdista

Katri Pyykkö

Kuurosokeiden kuntoutumispalvelut ovat Toimintakeskuksessa yksilöllisiä palveluita. Palveluja on tarjottu jo 10 vuotta. Palveluja tuli lisää, kun kes- kuksen päärakennusta laajennettiin ja kuntoutuksen nykyiset tilat saatiin käyttöön. Palvelut kehittyvät koko ajan. Kuntoutuksessa oleva asiakas saa palvelua omilla kommunikaatio- tavoillaan joko viittomakielellä tai suo- meksi.

Kuntoutumiskurssien tavoitteena on parantaa kuntoutujan eli asiakkaan toiminta- ja työkykyä omassa arki- sessä elämässään. Sopeutumisval- mennuksessa kuurosokeaa tuetaan löytämään omia voimavarojaan. Hän- tä tuetaan erilaisten tavoitteiden saa- vuttamisessa. Tavoitteet ovat kuuro- sokean omista tarpeista lähteviä. Ratkaisuja erilaisiin ongelmiin etsi- tään asiakkaan ja työntekijän yhteis- työnä. Vuorovaikutus on tasa-arvois-

Kuvassa Heli neuvoo Maisaa tietokoneen käytössä. Tietokoneet ovat tulleet yhä tärkeämmäksi kuurosokeille. Toimintakeskuksen kuntoutumispalveluissa on mahdollisuus opiskella tietokoneen käyttöä monipuolisesti. Myös laitekartoituksia tehdään. Kuva: R: Kari-saari.



ta. Asiakas tekee itseään koskevat ratkaisut ja asettaa kuntoutumisensa tavoitteet itse.

Toimintakeskuksessa tarjotaan sekä yksilö- että ryhmäkuntoutusta. Lisänä on myös laitekartoitukset tietokoneetta tarvitseville. Kuntoutustyöryhmään kuuluvat Kaija Pekkanen, Heli Viita, Seppo Haavisto, Katri Uusitalo ja Hanna-Leena Lilja. Kaija on kursisivastaava ja sosiaalityöntekijä. Heli on kommunikaatio-ohjaaja ja Seppo IT-ohjaaja. Katri ja Hanna-Leena ovat ohjaajia.

Kuntoutukseen hakeminen

Kuntoutusta rahoittaa Kela ja Raha-automaattiyhdistys. Kelan kursseille

ja yksilölliseen sopeutumisvalmennukseen haetaan Kelan paikallistoitumiston kautta. Kelan rahoittamat kurssit on tarkoitettu KKL:n 3. §:n mukaisille kuntoutujille.

RAY:n kursseille haetaan ottamalla yhteys keskuksen kuntoutustyöryhmään. Tiedot kursseista löytyvät aina Suomen Kuurosokeat ry:n Toimintakalenterista, joka ilmestyy vuoden vaihteen tienoilla. Siinä on tarkempia ohjeita myös hakemista varten.

Kuntoutukseen kannattaa hakeutua erityisesti silloin, kun näössä tai kuulossa on tapahtumassa muutos tai kun elämän tilanteessa tapahtuu muutos. Uuteen tilanteeseen on helpompi sopeutua, kun saa tukea kuntoutuksesta.

Yksilölliset jaksot ja ryhmäkurssit

Yksilölliset kuntoutusjaksot kootaan Toimintakeskuksen kuntoutustuotteista. Jakson suunnittelee kuntoutustyöryhmä, mutta asiakkaan omat toiveet ja tarpeet ovat suunnittelun pohjana. Asiakas voi kertoa toiveistaan ja tarpeistaan itse tai hänen kuntoutussuunnitelmaansa käyte-tään hyväksi. Aloituskustelussa kuntoutujan kanssa tarkistetaan vielä kurssin sisältöä.

Ryhmäkurssilla on aina joku tietty sisältö. Se voi olla liikuntaa, arjessa selviämistä, tietotekniikkaan tutustumista. Kuntoutustyöryhmä suunnittelee seuraavan vuoden kurssit alkusyksystä. Toiveita voi myös esittää työntekijöille. Kurssilaisia on yhdellä kurssilla 4 – 5 henkilöä. Sielläkin kuntoutus on melko yksilöllistä.

Kurssien sisältö

Kurssien sisältö suunnitellaan Toimintakeskuksen kuntoutumistuotteista. Niiden sisällöt ovat kehittyneet vuosien kuluessa ja niitä kehitetään edelleen.

Kuntoutumistuotteita ovat:

* Tietokone kuurosokean apuvälineenä kokonaisuus selvittää, mitä apuvälineitä ja -ohjelmia kuurosokea tar-

vitsee ja opastaa myös tietokoneen käyttöön.

* Liikkumistaidonohjaus auttaa mahdollisimman itsenäisen, sujuvan ja turvallisen liikkumistaidon hankkimisessa.

* Näönkäytön ohjaus selvittää toimivan näön ja tutustuttaa erilaisiin apuvälineisiin.

* Itsenäisen elämän taidot, IET, ovat tarpeen jokaiselle itsenäisesti tai asumispalvelussa asuvalle kuulonäkövammaiselle.

* Pistekirjoituksen ohjaus opettaa lukemaan ja kirjoittamaan pisteillä

* Kädentaidot antavat ajatuksia siitä, mitä voisi harrastaa kotikunnassa.

* Kommunikaatiotaidot ja niiden kehittäminen on tärkeää aina, mutta erityisesti silloin, kun näkö tai kuulo heikkenee entisestään.

* Fysioterapia auttaa säilyttämään liikkumiskykyä.

* Psykososiaalinen tukeminen sisältää terapeutitset keskustelut, joissa näön ja kuulon aiheuttamia ongelmia voi pohtia yhdessä asiantuntijan kanssa.

* Laitekartoitukset, joka tarkoittaa tietoteknisten laitteiden, apuvälineiden ja apuohjelmien tarvekartoitusta.

Kuntoutustuotteiden lisäksi vapaa-aika tukee kuntoutusta. Kuntoutujat asuvat kurssien ajan keskuksessa ja he osallistuvat myös keskuksen erilaisiin yleisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Tervetuloa Tampereelle! ■

Kuntoutumiskursseista on hyötyä ja iloa

Katri Pyykkö

Timo Peltomäki tuli Suomen Kuurosokeat ry:n asiakkaaksi ja jäseneksi muutama vuosi sitten. Hänellä on usherin syndrooma. Sitä kautta hän ”vain jotenkin tiesi” järjestön olemassaolosta. Hän otti yhteyttä aluesihteeriksi **Marjatta Puromäkeen**, kun hänen näkönsä ja kuulonsa alkoi heiketä entisestään. Tätä kautta hän löysi Kuurosokeiden Toimintakeskuksen kuntoutumispalvelut.

Leireillä Timo ei ole vielä ollut mukana eikä järjestön kokouksissakaan. Nyt hän miettii, pitäisikö hänen lähteä syyskokoukseen. Timosta on ollut tarinaa Tuntosarvessa jo aikaisemmin. Silloin hän kertoi opiskelustaan Tampereen yliopistossa.

Urasuunnittelua ja tietokoneen käyttöä

Ensimmäiseksi Timo meni Toimintakeskuksessa urasuunnittelukurssille, joita Frans Leijon –projekti järjesti. Kurssista oli hyötyä. Hän sai sen

avulla anottua Kelalta työvälineekseen tietokoneen sähköpostiyhteyksineen. Kurssin ansiosta hän myös vetää nykyään kirjallisuuspiiriä Toimintakeskuksessa. Piiri on toteutettu yhteistyössä Ahjolan kansanopiston kanssa.

Varsinaisia kuntoutumispalveluita Timo on käyttänyt aika paljon. Hänelle tehtiin urakurssilla tietokoneen laitekartoitus eli selvitettiin, minkälaisen tietokoneen ja millaisia apuvälineitä ja apuohjelmia hän tarvitsee. Hänellä oli tietokone jo opiskeluaikoina, mutta siinä oli vain tekstinkäsittelymahdollisuus.

Timo on ollut Toimintakeskuksessa kahdella viikon pituisella tietokonekurssilla. Toisessa opeteltiin käyttämään Windows-käyttöjärjestelmää ja toisessa käyttämään internetiä. Tietokone on tärkeä väline Timolle. Sillä voi tehdä työtä kuten valmistella kirjallisuuspiirin materiaaleja. Sillä voi käyttää sähköpostia ovi-ohjelmassa

ja lukea lehtiä Näkövammaisten Keskusliiton palvelimelta. Timo sanoo, että tietokone on laajentanut tiedonsaantia monella lailla.

Sopeutumisvalmennusta

Timo on ollut yhdellä varsinaisella Kelan sopeutumisvalmennuskurssilla. Kurssit kestävät viikon ja siellä yövytään. Kurssilla oli monta ihmistä, mutta tällä kurssilla kaikilla oli oma ohjelma. Timo opiskeli ruuanlaittoa, pistekirjoitusta ja viittomakieltä. Sen lisäksi hän sai keskustella psykologin kanssa niistä ongelmista, joita kuulon ja näön heikentymiseen liittyy.

Joskus Timolla on ollut kämpppäkaveri kurssilla, joskus ei. Ruokapuoli on myös järjestetty hyvin. Iltaisin saa vielä sellaiset eväät illaksi kuin haluaa, kertoo Timo.

Timo asuu Tampereella, mutta kursseilla hän on yöpynyt Toimintakeskuksessa. Se onkin hyvä, sillä Timon mielestä iltaohjelma oli kaikkein mukavinta. Oli mukava tavata muita kuurosokeita ja pitää hauskaa yhdessä.

Toiveet ja tarpeet huomioon

Timon mielestä yksilölliset toiveet otetaan kursseilla hyvin huomioon. Se on pakkokin, sillä kuulonäkövammaiset ovat niin erilaisia keskenään.

Kuntoutuksessa joudutaan aina katsomaan, että jokainen saa tarvitsemaansa yksilöllistä opastusta ja opetusta.

Timo ei osaa sanoa, onko kurssitarjontaa tarpeeksi, sillä tarpeita on kuulonäkövammaisilla niin paljon erilaisia. Hänelle tarjonta on riittänyt ja hän on käyttänyt sitä monipuolisesti hyväkseen.

Tamperelaisena Timo on pystynyt käymään muutenkin ohjauksessa keskuksessa. Hän on esimerkiksi saanut pistekirjoituksen ohjausta niin, että hän ei ole ollut varsinaisella kursilla ja siis asunut keskuksessa. Hän on käynyt myös keskuksen kuntosalilla itsekseen harjoittelemassa ja kuntoilemassa.

Timo toivottaa tervetulleiksi kaikki kuntoutumiskurssilaisetkin kirjallisuuspiiriin kokoontumisiin. Piiri kokoontuu joka toinen viikko. Siihen voi osallistua vaikka vain yhteen tapaamiseen. Sen on toteuttanut Toimintapäivät-projekti yhdessä Ahjolan kansanopiston kanssa. ■

Toimintapäivät Tampereella

Toimintapäivät-projekti on lähtenyt hyvin käyntiin Toimintakeskuksessa. Projektissa työskentelee Virpi Vielmä.

Erilaisia harrastus- ja opintopiirejä on järjestetty toista vuotta. Nyt toimivat kaksi savityöryhmää, kudontaryhmä, kädentaitojen toimintapaja viikoittain, kirjallisuuspiiri joka toinen viikko, leivontapiiri joka toinen viikko. Musiikin ja liikunnan toimintapäivä alkoi syyskuussa. Lisäksi on ollut retkiä luontoon, sadonkorjuujuhlat ja käyty erilaisissa näyttelyissä.

Puolet osallistujista on keskuksen asukkaita, puolet tulee muualta Tampereen seudulta.

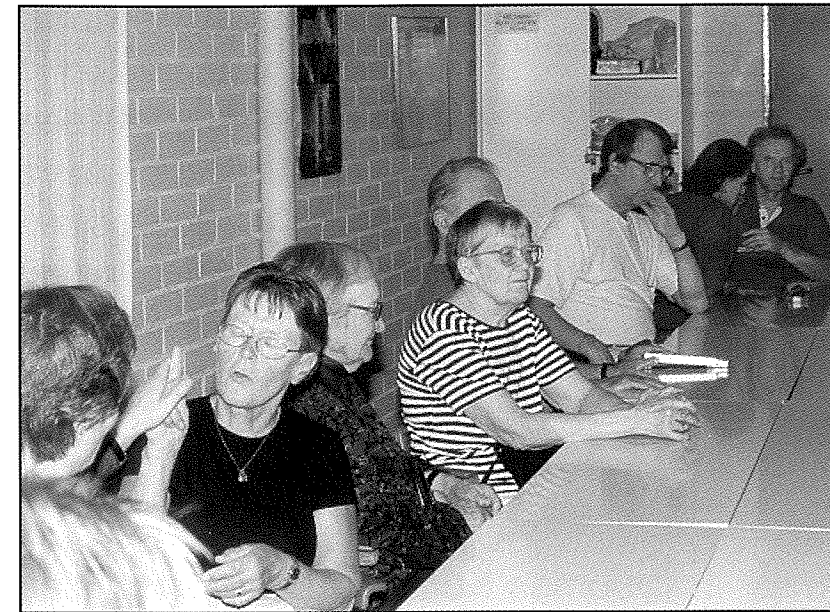
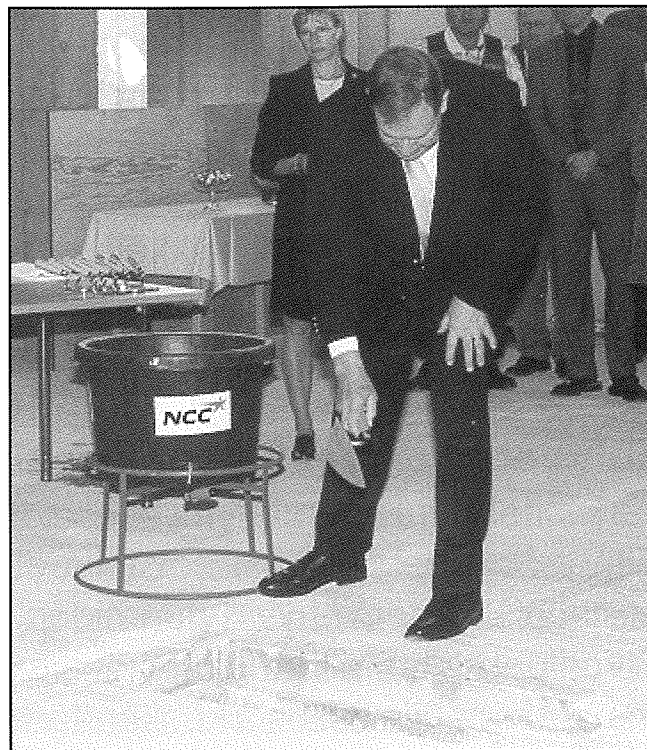
Yhdessä kannen kuvista Hervannassa asuva Rauli istuttaa siemeniä keväällä. Toimintapäivän aikana istutettuja yrttejä käytettiin keskuksen ruuanlaitossa hyväksi. Sadonkorjuujuhlassa syötiin myös satoa esimerkiksi kirsikkatomaatteja ja muita kasveja myytiin pihajuhlissa. ■

Näkövammaisten liris-talo nousee Itäkeskukseen

Teksti ja kuvat: Katri Pyykkö

Näkövammaisten palvelukeskus liiruksen juhlallinen muuraustilaisuus oli tiistaina 10.9. Pääministeri Paavo Lipponen sanoi juhlapuheessaan, että liris on mahdollista rakentaa sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön, valtiovarainministeriön, RAY:n ja NKL:n yhteisten neuvottelujen ansiosta. Hänen mielestään näkövammaisten palveluita ja toimintaedellytyksiä tarjoavan liiruksen si-

Alla Paavo Lipponen muuraa ensimmäisenä liiruksen peruskiveä.



Helsingin kerholaiset olivat kiinnostuneita siitä, mitä Aila Santanen kertoi liris-talosta.

- joittaminen Itäkeskukseen oli viisas päätös. Rakennuksesta tulee yksi Itä-Helsingin tärkeimmistä julkisista rakennuksista.

Käytännöistä keskustellaan

Osakkaina liiriksessä ovat Näkövammaisten Keskusliitto ry, Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry, Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry, Näkövammaisten Kulttuuripalvelu ry. Vuokralla liiriksessä ovat Celia - Näkövammaisten kirjasto ja Suomen Kuurosokeat ry. liiruksen osoite on Itäpolku 7, mutta toiveena on, että osoitteeksi saataisiin Marjaniementie 72. Se kertoo enemmän rakennuksen sijainnista esimerkiksi takseille.

NKL:n kaikki palvelut löytyvät liirikseltä. Siellä on Apuvälinekeskus, Näkövammaisten Museo, Näkökeskus Visio ja muut. Rakennuksessa on ruokala, äänittämö, siellä on harraste-

ryhmätyö- ja kokoustiloja, joita vuokrataan käyttäjille. Siellä on NKL:n harjoitusasunnot, opetuskeittiö, majoitushuoneita, hoituhuoneita, joissa yhdessä on mahdollisuus tutkia myös kuuloa. liiriksessä on kaikki NKL:n toiminnot kuntoutuksesta järjestötoimintaan.

Näkövammaisten Keskusliiton talousjohtaja Aila Santanen kertoi Helsingin kerhon tilaisuudessa, että parhaillaan keskustellaan monista tärkeistä yksityiskohdista, esimerkiksi siitä, onko palvelukeskus auki illalla kello 20 vai 21 ja tarvitaanko iltavahvistamaria. Nyt myös mietitään, ovatko uima-altaat auki kävijöille, kun niillä ei ole muuta käyttöä. Tilojen vuokria mietitään myös.

Kerholaiset kyselivät paljon siitä, miten rakennukseen pääsee, jos ovet ovat kiinni. Välkkyykö tai tariseeko ovessa jokin, kun ovi avataan sähköisesti sisäpuolelta? Onko infotis-

killä myös viittomakielentaitoisia ihmisiä? Tuleeko vaihteeseen teksti- ja kuvapuhelin? Onko kerhojen käytössä keittiö, jossa keittää kahvit? Kuinka ravintola on auki? Onko tiloissa kiinteät induktiosilmukat? Onko valaistus säädettävissä? Ihmisiä kiinnosti se, miten kuurosokeat voivat käyttää rakennusta hyväkseen.

Aila kertoi, että liriksessä on paljon erilaisia harrastustiloja. Myös yhdistysten omat tilat voivat olla harrastuskäytössä iltaisin. Ravintolan aukioloajoista Aila ei vielä osannut kertoa. Hän kertoi, että aikomuksena olisi saada käytävään erilaisia automaatteja, joista voi kolikoilla ostaa kahvia, limonadia yms.

Aila kertoi, että jokainen osakas ja vuokralainen joutuu maksamaan tarvitsemastaan erityispalveluista. Esimerkiksi viittomakielinen vastaanottohenkilökunta on tällaista erityispalvelua. Käytäntö tulee olemaan luultavasti sellainen, että henkilökunta hakee vieraat infotiskin luota. Näin toimitaan myös Valkeassa talossa.

Talo on rakenteilla. Käytännön asioista vasta keskustellaan. Kiinteitä induktiosilmukoita on talossa. Valaistusta ovat olleet asiantuntijat suunnittelemassa. On vaikea sanoa vielä, mikä kaikki toteutuu, mikä vielä muuttuu. Aila kirjasi toiveita muistiin, ja vie kerholaisten terveiset eteenpäin. ■

Suomen Kuurosokeat ry lirikseen

Katri Pyykkö

Suomen Kuurosokeat ry on miettinyt keskustuimiston tilaratkaisuja pitkään. Viime vuonna keskusteltiin omien tilojen hankkimisesta Neitsyt-polku-hankkeesta, joka sekin on saanut valmistelurahaa Raha-automaattiyhdistykseltä.

Myöhemmin päädyttiin kuitenkin lähemmään vuokralle NKL:n ja muiden näkövammaisjärjestöjen yhteishankkeeseen Itäkeskukseen. Suomen Kuurosokeat ry:llä on edustajat palvelukeskustuimikunnassa ja sen yhteistyöryhmässä sekä IT-suunnitteluryhmässä.

Suomen Kuurosokeat ry aikoo vuokrata 250 neliömetrin tilat. Ne ovat rakennuksen ensimmäisen siiven länsipuolella. Sinne tulee hallinnon ja talouden, järjestötoiminnan, tiedotuksen ja mikrotuen tilat sekä aluesihteeritoiminnan johto ja Helsingin alueen aluesihteerit. Lisäksi vuokrataan 40 neliömetriä työhuonetiloja kahdelle projektille.

Suomen Kuurosokeat ry:n keskustuimisto sijaitsee liriksen ensimmäisessä siivessä vasemmalla puolella. Kuva pienoismallista K.Pyykkö

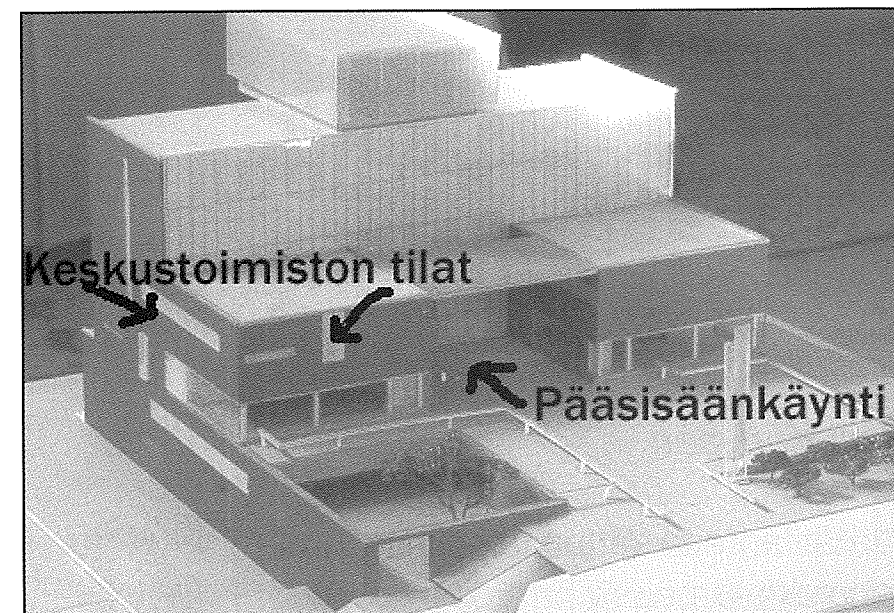
Keskustuimiston tiloissa on neuvotteluhuone. Se on 26 neliömetrin kokoinen, neliömäinen huone. Huoneesta pääsee ilmeisesti terassille, joka on kahden ensimmäisen

korkean siiven välissä. Liriksessä kuusikerroksisia siipiä on neljä. Ne yhdistää toisiinsa matala keskiosa

Yhdistyksen vuokratilat sijaitsevat liriksen kolmannessa kerroksessa sisäänkäynnin yläpuolella. Sisäänkäynti on toisessa kerroksessa rakennuksen itäpäädyssä lähellä Itäkeskusta, metro- ja bussipysäkkejä. Sisäänkäynnin alapuolella on uimallasosasto.

Yhdistyksen toimistotilojen pitkä ulkoseinä on kohti etelää. Pohjoisen puolelta tullaan toimistoon sisään. Heti vasemmalla on huone, johon sijoitetaan palvelin, kopiokoneet yms. Sen vieressä on kaksi vessaa. Niitä vastapäätä, oikealla puolella on neuvotteluhuone. Sen vieressä on työhuone kahdelle työntekijälle.

Leveämpi, pidempi käytävä aukeaa vasemmalle vessojen jälkeen. Sen al-



kuun tulee todennäköisesti paikka, jossa voi odottaa ja istua. Käytävä on ilmeisesti 3 metriä leveä, joten odotustila mahtuu siihen hyvin. Sitten vasemmalla puolella käytävää tulee naulakko, jonka jälkeen tulee keittiö ja sen perällä henkilökunnan taukotila. Sen jälkeen on kahden hengen työhuone, ja viimeisenä toinen johdon työhuoneista.

Oikealla puolella on ensimmäisenä odotustilaa vastapäätä toimistosihteerin huone. Sitten on neljä huonetta, joista kolme on työhuoneita ja yksi varasto. Viimeisenä käytävän päädyssä on johdon toinen työhuone. Johdolle tarkoitettut kaksi vähän suurempaa työhuonetta ovat vieretysten rakennuksen itäpäädyssä.

Tiloihin mahtuu työskentelemään keskustuimiston nykyinen henkilökunta. Projekteille vuokrataan työtilat muualta liriksestä. ■

Ohjeita paloturvallisuuden parantamiseksi

Raili Karisaari

Hätätilanteita sattuu tavallisen ihmisen arkielämässä harvoin – onneksi! Mutta ne tulevat yllättäen, silloin kun vähiten osaa odottaa! Kotona voi syttyä tulipalo, vesiputki voi rikkoutua ja vesivuoto alkaa jne.

Erilaisten varotoimien avulla voi jokainen vaikuttaa siihen, että tulipalo ei syty. Monet yöllä alkaneet tulipalot ovat syttyneet joko kynttilästä tai tupakasta. Vuoteessa tupakointi on vaarallista. Tupakoitsija voi nukahtaa ja palava savuke sytyttää vuodevaatteet. Kynttilöitä ei pidä jättää palaamaan yöksi.

Monet tulipalot ovat alkaneet kodinkoneista. Vialliset sähköjohdot kannattaa vaihtaa heti, kun huomaa vian. Jos televisio tai pesukone menee rikki, ne kannattaa korjauttaa ammattitaitoisessa huollossa.

Tulen kanssa pitää olla varovainen myös silloin kun liikutaan ulkona ja luonnossa. Varsinkin kesällä pitkään jatkuneen kuumien ja kuivan kauden

jälkeen metsäpalovaara on ilmeinen. Ruohikko tai sammalikko voi olla rutikuivaa ja palo voi levitä maastoon jo pienestä kipinästä.

Varmista palovaroittimen toimivuus

Laki vaatii, että jokaisessa kodissa on oltava palovaroitin. Se sijoitetaan huoneessa kattoon, vähintään puolen metrin päähän seinästä ja valaisimista.

Varoitin havaitsee savun huomattavasti herkemmin kuin eläin tai ihminen. Kotiin voi hankkia myös muita alkusammutusvälineitä, kuten jauhesammuttimen tai sammutuspeitteen.

Kuulonäkövammaisia varten on kehitetty erilaisia hälytínjärjestelmiä, jotka liitetään kodin sähköverkkoon. Ne voidaan yhdistää ovikelloon, puhelimeen ja palovaroittimeen. Hälytínkeskuksen ilmaisimena on joko vilkkuvalo tai taskussa kuljetettava tärstin.

Lue turvaohjeet

Kun majoitut hotelliin, kurssikeskukseen tai lomapaikkaan, kannattaa ensimmäiseksi tutustua huoneeseen ja sen lähiympäristöön. Jokaisesta huoneesta pitää löytyä turvaohjeet ja rakennuksen kartta, josta voit paikantaa huoneesi sijainnin. Selvitä millä suunnalla sijaitsee lähin portaikko, mistä pääsee ulos ja missä on lähin varauloskäynti. Jos sinulla on oma tulkki, tutki turvaohjeet yhdessä hänen kanssaan. Sama koskee myös laivassa yöpymistä.

Hotellien vastaanotossa voit esittää toivomuksia huoneesi sijainnista. Voit esimerkiksi pyytää, että saat huoneen ensimmäisestä kerroksesta ja portaiden läheltä. Useimmissa hoteleissa on erikoisvarustettuja huoneita esim. näkövammaisille, kuulovammaisille, allergisille tai liikuntavammaisille. Yleensä hotellit pyrkivät järjestämään majoituksen asiakkaan toivomusten mukaisesti. Kurssi- ja lomakeskuksissa majoitus-tilat ovat pienempiä. Ne ovat helpommat hahmottaa. ■

Toimintakeskuksessa on turvallista

Raili Karisaari

Kuurosokeiden Toimintakeskuksessa Tampereella paloturvallisuusasiat ovat kunnossa, kertoo huoltomies **Risto Salmela**. Automaattiset paloilmittimet, joita on kaikissa asunnoissa, ulko-varastoissa, toimistohuoneissa ja kaikissa yleisissä tiloissa, välittävät tiedon mahdollisesta savusta tai tulipalosta suoraan Tampereen palolaitokselle. Lisäksi palokellot hälyttävät paikalla olevan henkilökunnan toimintaan. Tänä vuonna asennettiin kaikkiin asuntoihin vielä lisäpalohälytín ja tärstin, joilla asukas saa tiedon omassa asunnossaan tapahtuvasta tulipalosta. Muita hätätapauksia varten toimintakeskuksen asunnoissa on turvapuhelin.

Talossa on varauduttu myös vesivahinkoihin, kaasuvuotoihin ym. Kaikki mahdolliset varotoimet on pyritty ottamaan huomioon. Siellä on mm. määritelty paikat joihin asukkaat evakoidaan hätätilanteissa. Musiikkihuoneesta on tehtävissä väestösuoja, jos tilanne sitä vaatii.

Palotarkastaja tekee palotarkastuksen kerran vuodessa ja määrää, mitä muutoksia ja korjauksia on tehtävä.

Turvallisuussuunnitelma

Pelastustoimilain mukainen turvallisuussuunnitelma on kunnossa. Suunnitelman mukaisesti järjestetään joka vuosi asukkaille ja työntekijöille koulutusta tulipalojen ennaltaehkäisyssä ja pelastamisessa.

Viime maaliskuussa Tampereen palolaitos oli kouluttamassa henkilökuntaa käsisammuttimen ja sammutuspeitteen käytössä ja lokakuussa on asukkaille yhteinen tilaisuus jossa palotarkastaja on kertomassa paloturvallisuusasioista. Myös uudet työntekijät perehdytetään talon turvallisuusjärjestelmiin heti työsuhteen alkaessa.

Paloturvallisuusasiat voisi ottaa myös yhdeksi aiheeksi kerhojen ohjelmaan, Risto sanoo. Kerhot voivat pyytää kunnallisia palotarkastajia tilaisuuksiinsa kertomaan kotiolojen paloturvallisuudesta. ■

**Yleinen
häätänumero
112**

Taidetta ja liikuntaa Lapissa

Teksti, kuvat: Jorma Säynäjäkangas

Luopumisen kautta syntyy uutta. Uutta syntyi myös Lapin aluekurssilla, joka pidettiin Kemijärven Luusussa kesäkuun alussa. "Liike on lääke" -aluekurssi pidettiin 10.-12. kesäkuuta.

Juhlavuoden lehden Satakielen kansikuvana ollut Karhotin poltettiin. Kuvat palavasta teoksesta osallistuvat aikaisempien kuvien kanssa Skotlannin kansainväliseen Helen Keller -taidekilpailuun.

Poltetun tilalle rakennettiin uusi tilataideteos, juhannussalko. Se tehtiin luonnon omista materiaaleista, kukista, koivunoksista ja kanervista, niiden sitomiseen käytettiin villalankaa.

Ennätysmäärä osallistujia monipuolisella kurssilla

Aluekurssilla oli ennätysmäärä osallistujia. Kurssin kokonaisvahvuus nousi lähes neljäänkymmeneen.



Yllä Karhotin palaa ja vieressä kurssilaiset juhannussalon ympärillä.

Kurssin ohjelma oli monipuolista. Liikunnan ja itsehoidon tehostamisen lisäksi tavoitteena oli luovuuden ja rentoutumisen keinoin lisätä hyvinvointia ja hankkia elämyksiä.

Kurssilla rakennettiin jokaiselle liikuntaohjelma. Liikkeelle lähdettiin asiakkaan arkipäivän liikuntatottumuksista. Jatkokurssi pidetään joulun aikaan, jolloin arvioidaan asiaa uudelleen. Kurssilla mitattiin verenpaine, annettiin jalkahoito-ohjeita, selvitettiin hieronnan ja kansanparannuksen keinoja. Kurssilaiset saivat kokeilla lukuisia erilaisia liikuntamuotoja: sulkapalloa, pesäpalloa, jousiammuntaa, grispin heittoa, nuolenheittoa, koriin heittoa, krokettia, tarkkuuskävelyä, jne. läkkäämmät saivat tehdä suorituksensa tuolilla istuen. Korina toimi suurikokoinen saavi.



Kurssilaiset jaettiin neljään ryhmään. Heikosti kommunikoivien ryhmässä toiminnalla ja esimerkin näyttämislä oli suurempi merkitys. Kuulolaitteella kommunikoivat ikäihmiset muodostivat oman ryhmänsä. Ryhmistä tuli hyvin toimivia ja kurssilaiset saivat mahdollisimman paljon yksilöllistä opetusta ja huomiota. Ohjelma ei ollut liian tiukka. Upea hellesää hemmotteli. Iltaisin saunottiin ja uitiin. Kahdelle innokkaalle kalamiehelle järjestettiin mahdollisuus viehekalastukseen paikallisen kalastajan avulla. Runsas saalis savustettiin ja nautittiin iltapalaksi.

Kurssilaiset vakuuttivat tyytyväisyytensä, vaikka puitteet olivat vaatimatomat. Ilmapiiiri kurssin aikana säilyi rentona ja kurssilaiset olivat innostuneita. ■

Hätämerkit – iso X ja pieni X

Raili Karisaari

Hotellissa palohälytys! Miten tulkki tai opas kertoo kuurosokealle nopeasti, että nyt on hälytys, nyt ulos ja äkkiä! Entä jos tulkki tai opas havaitsee lähistöllä uhkaavan vaaran. Miten kertoa: "Nyt mennään, kerron myöhemmin, miksi."

Kuurosokeiden aluekurssilla Siilinjärvellä puhuttiin hätätilanteista ja harjoiteltiin lyhyiden hätäviestien käyttöä. Aiheesta oli puhumassa kommunikaatioprojektin vetäjä **Riitta Lahtinen**. Hän on kehitellyt ja suunnitellut aihetta yhdessä aluesihteereiden **Kirsti Koposen** ja **Marjatta Puromäen** kanssa.

Hätämerkki X ja muut hätämerkit

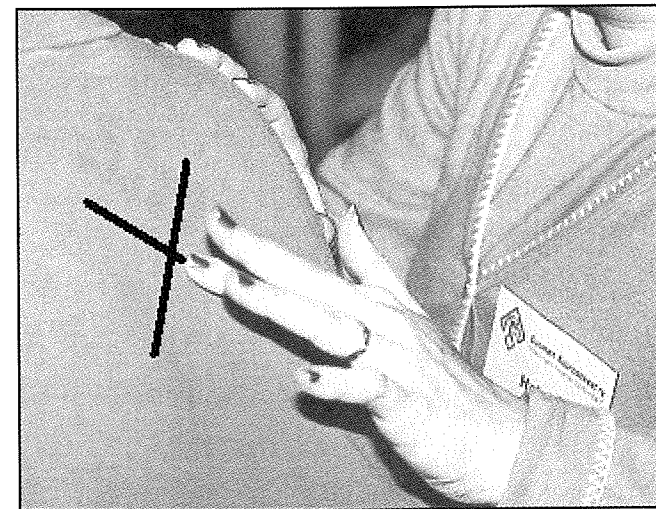
Opas tai tulkki kertoo asiakkaalle kaikesta tilanteista puheella tai viittomalla. Joskus tilanne voi olla sellainen, että normaalia puhetta tai viittomista ei voi käyttää. Asiakas voi olla esimerkiksi saunassa tai uima-altaalla,

jolloin kuulolaite on pois käytöstä. Tai kysymyksessä voi olla hätätilanne, esimerkiksi palohälytys, jolloin tieto on saatava asiakkaalle mahdollisimman nopeasti.

Kansainvälinen hätäviittoma on iso X-kirjain, jonka tulkki, opas tai kuurosokean kanssa liikkuva piirtää kuurosokean keholle, esimerkiksi selkään. Silloin kuurosokea tietää, että nyt ei ole aikaa selityksiin, vaan on poistuttava nopeasti. Myöhemmin turvassa hänelle selitetään, mistä on kysymys.

Iso X-kirjain on kansainvälisesti sovitettu merkki, ja sitä käytetään useimmissa maissa.

Pieni hätämerkki on pieni X-kirjain, jonka voi piirtää esimerkiksi kuurosokean kämmenen selkäpuolelle tai käsivarteen. Se tarkoittaa, että lähistöllä on jokin uhkaava tilanne, ja on viisainta poistua paikalta mahdollisimman nopeasti – selitykset annetaan myöhemmin.



Kuvassa ison X-hätämerkin voi kirjoittaa suurella selkään. Se tarkoittaa, että nyt on lähdettävä ja heti.

On myös monia muita lyhyitä merkkejä, joilla tulkki voi kuurosokealle viestittää vaaratilanteista.

Opas/tulkki ohjataan yhtäkkiä käsivartensa asiakkaan eteen ja näin estää häntä astumaan eteenpäin. Tämä liike tarkoittaa, että pysähdytään heti. Tällaista merkkiä voi käyttää esimerkiksi silloin, kun tulkki/opas huomaa edessä syvän kuopan tai esteen. Tai pyöräilijä/auto on tulossa vauhdilla heitä kohti, kun he ovat menossa suojatielle.

Opastettavan kättä ohjataan aina alhaalta päin. Vaaratilanteessa on kuitenkin hyväksyttävää tarttua opastettavan käteen ja siirtää se turvaan. Tällaisia vaaratilanteita on esimerkiksi, jos kuurosokean käsi on menossa kuumalle levyille tai palavan kynttilän lähelle. ■

Leikkeitä

●Riku Virtanen on päässyt Turun yliopiston oikeustieteelliseen tiedekuntaan. Näin kertoo Apulehti elokuun alussa (2.8.2002). Riku kertoo, että hän ei pitänyt kovin kovaa meteliä siitä, että pyrkii yliopistoon. Oikeustieteelliseen pääsee niin harva, että Rikun mielestä oli parasta olla asettamatta liikoja odotuksia. Riku pyrki samaan paikkaan viime vuonnakin, mutta aikaa pääsykokeisiin lukemiseen oli ylioppilaskirjoitusten jälkeen vain vähän. Avun mukaan ennen Rikua Suomessa on yksi näkövammaisen lakimies, toinen on valmistumassa. Kuuroja lakimiehiä ei tiettävästi ole.

●Syyskuun Hiljainen Seurakunta – lehti numero 3 kertoo, että kuurojenpappi Lauri Aaltonen siirtyi maaliskuussa eläkkeelle. Hän oli lähes 29 vuotta Lapuan piirin kuurojenpapin virassa. Tamperealaiset lähettivät Lauri Aaltosen eläkkeelle siunaten. Hän sai paljon tervehdyksiä työtovereilta, kuuroilta ja kuurosokeilta. Tilaisuudessa esiintyivät mm. Vieno Hyttinen. ■

Vammaisten kulttuuria aletaan edistää

Kulttuuria kaikille -työryhmän mietintö on valmistunut. Työryhmä kuunteli asiantuntijoita ja teki kaksi kyselyä. Tehtävänä oli selvittää, miten vammaisten omaa kulttuuritoimintaa voitaisiin parantaa sekä edistää kulttuurin saavutettavuutta julkisissa kulttuurilaitoksissa. Ryhmä teki myös esityksen, miten valtionhallinnossa vammaiskulttuurin edistäminen organisoidaisiin.

Työryhmä on esittänyt, että opetusministeriö nostaisi asteittain vammaisten kulttuuritoimintaan osoitettua määrärahaa. Myös RAY:n pitäisi lisätä vammaisten kulttuuritoimintaan suuntaamaansa rahoitusta. Avustusten myöntämisperusteisiin ja tiedottamiseen pitäisi kiinnittää myös huomiota.

Kulttuurin saavutettavuutta voidaan parantaa yhteistyössä vammaisjärjestöjen kanssa. Työryhmä esitti, että neuvoa-antava asiantuntijaelin perustettaisiin vuosiksi 2003 - 2007. "Vammaiset ja kulttuuri" -toimikunta jatkaisi työryhmän työtä. ■

Lukijan kirjeitä

Uni hoitaa mieltä

Eila Särkimäki

Kevään korvalla kokoontui ryhmä kuurosokeita pohtimaan elämän iloa ja suruja Koivupuistoon Ylöjärvelle. Kurssin ohjelma oli tiivis, mutta antoisa kaikkien osallistujien mielestä.

Tärkeäksi ilon lähteeksi koettiin toinen ihminen. Toisen läheisyys ja kosketus lämmittävät mieltä lähes aina. Yksinäisyys ja yksin jääminen taas tuovat surun puseroon. Viikonloput ja juhlapyhät - perinteiset perheen yhdessä olemisen ajat koskettavat syvältä ja ovat yksin olemisen vaikeimpia aikoja. Kommunikaatiovaikeudet lisäävät kuurosokeiden yksinäisyyttä jopa omassa perheessä ja kuurosokeiden parissa. Yksin oloa lievit-

tää monien kohdalla mielekäs tekeminen ja työn tuottama ilo.

Luopuminen terveydestä, kuulon- ja näön menettäminen tuottavat surua ja ahdistavat mieltä. Kuurosokeus tavallaan lisää yksinäisyyttä. Vertaisryhmä koettiin tärkeänä tukijana ja ymmärtäjänä. Yhdessä oleminen ja tekeminen antavat paljon. Mielihyvä ja ilon tunne nousevat usein pienistä arkisista asioista, kun ne vain huomaa. Luonto ja taide-elämykset on monelle meistä suuri onnellisuuden tuoja ja voimanlähde. Terveellinen ravinto ja riittävä lepo ovat kaikille hyvän olon alku lähteitä. Todettiin myös, että uni hoitaa mieltä. ■

Ihminen, älä suutu

Hilkka Kasurinen

Ihminen, älä suutu. Nämä kolme sanaa sisältää suurta elämän viisautta. Tarkastellaan vielä kerran ihmiselämää. Koko maailma ympärillä on täynnä harmillisia asioita. Säästyy kuitenkin paljon huonotuulisuudelta, surulta, epäilyltä ja epätoivoltakin, jos meillä on kylliksi voimaa olla niistä välittämättä. Ihminen, älä suutu, ja

sinä olet tyytyväinen, onnellinen ja terve.

Niin juuri, terve. Kuinka monenlaista sairautta viha voikaan saada aikaan. Kiihtymys on vahingollista. Suuttuminen vahingoittaa maksaa ja sappikohtaukset ovat siitä todisteena. Kun ihminen suuttuu, hänen sappensa kiehuu. Suuttumus on sydämelle vahingollista. Ilo panee sydämen lyömään voimakkaammin. Suuttuessa se seisahtuu. Vanhat ihmiset jopa kiihtyessään voivat saada sydänhalvauksen tai aivoverenvuodon vaikka ei varsinaisesti olisi sairaskaan.

On tunnustettava se, että suuttuminen saa joskus aikaan uudistuksia, edistystä ja nousua. Paljon useammin sen seuraukset ovat kateutta, mustasukkaisuutta ja vihollisuutta. Se pitää yllä vihaa ja saa siitä yllykettä.

"Ihminen älä suutu" ei ole pelkkää hyvää tarkoittavaa mukavuuden rakautta, puolustusta tai ulkonainen elämän sääntö.

Sen voi ilmaista toisella tavalla: "rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi." Tai "älä tee muille sitä mitä et tahdo itsellesi tehtävän".

Tämä vaan on periaate, jonka jokainen tulisi painaa mieleensä. Terve elämä ei kaipaa kuohahtavaa sisua. ■