

Tuntosarvi

Suomen Kuurosokeat ry:n järjestö- ja jäsenlehti

4/2022



Harrastuksena
kuntonyrkkeily

Opaskoira on
paras ystävä

Sisältö

Pääkirjoitus: Me kaikki yhdessä.....	3
Opaskoira on paras ystävä.....	4
Opaskoiran saa ottaa väestönsuojaan.....	7
112-sovellus.....	8
Parakeilacupin tuloksia.....	8
Kuurojen valtakunnalliset kulttuuripäivät.....	9
Kelan uudet selkoesitteet.....	9
Mattopiiskan korvaaja – esittelyssä kuntonyrkkeily.....	10
Missä olen? Miten suunnittelen reittini?.....	12
Työntekijät esittäytyvät -juttusarja.....	14
Terveisiä pilkkikisoista.....	15
Ilmoitukset.....	16
NKL lahjoitti OrCam-laitteen Valteri-koulu Onervalle.....	18
ValmisPaula on täällä taas.....	19
Sarjakuva.....	19

Kuntonyrkkeily voi olla hyvä harrastus. Taru Appelblom kertoo kokemuksistaan sivulta 10 alkaen.

Kannen kuva: Taru Appelblomin kuva-arkisto

Takakannen kuva: Anne Metsäpuro. Kuvassa pelataan taktiilia muistipeliä.

Tuntosarvi
48. vuosikerta
ISSN 0358–2280

Julkaisija
Suomen Kuurosokeat ry

Levikki
500

Taitto
Ali Kinnunen

Päätoimittaja
Anne Metsäpuro
p. 040 753 2026
anne.metsapuro@kuurosokeat.fi

Vuosikerran hinta
Vuosikerta 25 euroa. Suomen Kuurosokeat ry:n jäsenille ilmainen. Yhdeksän numeroa vuodessa printtilehtenä, pistekirjoituksella, Daisy-äänilehtenä, sähköisenä Luetus-ohjelmassa ja pdf-näköislehtenä verkossa.

Mainosten hinnat
puoli sivua 140 euroa
2 x 1/2 palstaa 70 euroa
1 palsta 60 euroa
1/2 palstaa 35 euroa
1/4 palsta 20 euroa

Tilaukset ja osoitteenmuutokset
Suomen Kuurosokeat ry,
Insinöörinkatu 10, 33720 Tampere.
s-posti:osoitteenmuutos@kuurosokeat.fi

Toimiston aukioloaika
ma–pe klo 9.00–15.00

Painopaikka
Viestipaino Oy, Tampere

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

Me kaikki yhdessä

Siirtyessäni uuteen työtehtävään mietin, että miten yhdistys on minun aikani muuttunut. Olen tavannut monta puheenjohtajaa. Myös työntekijöitä on tullut ja mennyt. Työtehtävissä ja työn tekemisen tavoissa on ollut vaihtuvuutta. Noin puolet yhdistyksen olemassaolon aikana on käytetty tietokoneita tiedonsaannin ja kommunikoinnin apuvälineenä. Ja nyt tuntuu, että ilman tietokonetta emme tulisi toimeen, sillä viestimme sillä toistemme kanssa kommunikaatiotavasta riippumatta. Käytämme tietokonetta työn tekemisen välineenä sekä viihteeksi.

Tekemisen lisäksi on meidän kaikkien osaaminenkin muuttunut.

Yhdistyksessä on monitaitoisia ihmisiä sekä jäsenenä että työntekijönä. Tätä valtavaa osaamista haluan tuoda esiin niin paljon kuin mahdollista. Tuntosarvessa tulee jatkossakin olemaan tärkeää tietoa palveluista

kuulo-näkövammaisille. Lehdessä tulee näkymään sekä jäsenet että yhdistyksen työntekijät. Sillä yhdessä, me kaikki, teemme tämän yhdistyksen strategian mukaisesti Suomen Kuurosokeat ry:tä johtavaksi kuurosokeusalan asiantuntijaorganisaatioksi.

Anne Metsäpuro,

Viestinnän asiantuntija/päätoimittaja ■



OPASKOIRA ON PARAS YSTÄVÄ

*Kirjoittajat: Timo Lehtonen
ja Anne Metsäpuro
Kuva: Jaakko Evonen*

Timo Lehtonen on tottunut opaskoiran käyttäjä. Timolla on ollut kaksi opaskoira vuodesta 1998 alkaen eli Aada, Pirta ja nyt kolmas opaskoira Laika vuodesta 2016. Timon koirat ovat olleet aina labradorinnoutajia.

Opaskoiran hakeminen alkaa silmälääkärin kirjoittamasta lääkärinlausunnosta, jossa suositellaan opaskoiraan itsenäisen liikkumisen tueksi. Lausunto menee opaskoirakoululle, joka kartoittaa hakijan kanssa tämän liikkumistarpeet ja näkötilanteen. Kartoituksen jälkeen tulee kutsu esikurssille. Siellä harjoitellaan koiran kanssa liikkumista, miltä tuntuu olla koiran opastettavana ja opitaan koiraan liittyviä koiran perusasioita. Opaskoira joutuu joskus odottamaan muutamasta kuukaudesta puoleen vuoteen, riippuen onko koulutettuja koiria valmiina tai joudutaanko hakijalle räätälöimään sopiva koira. Lapsuudenkodissa Timo oli jo tottunut koiriin.

- Kun lopullinen päätös opaskoiran saamisesta tuli, sain kutsun opaskoirakurssille. Siellä harjoiteltiin koiran kanssa kulkemista. Kouluttaja kulki meidän

kanssamme ja antoi ohjeita mitä eri tilanteessa pitää tehdä. Harjoittelimme suojatien, ovien ja portaiden etsintää. Parin viikon aikana käveltiin paljon niin kaupungissa kuin maastossa. Lähes päivittäin teimme samoja reittejä, opetellen aina jotain uutta lenkkiä tai kohdetta. Koira ei aluksi totellut minun käskyjäni. Parin viikon kurssin lopulla vasta se alkoi totella minuakin.

- Alkuvaiheessa pitää huomioida opaskoiran käyttäjän oma ympäristön hahmottamiskyky ja kyky käyttää valkoista keppiä. Pitää tietää mihin suuntaan lähteä, jotta voi komentaa koiraan oikeaan paikkaan. Opaskoira toimii sokean/näkövammaisen silminä. Opaskoiran mukaantulo jokapäiväiseen elämään on aluksi voimia kysyvää, joten voimia tarvitaan, etenkin ensimmäisen vuoden aikana.

- Jokaisen koiran kanssa arki muodostuu erilaiseksi. Uusi koira yrittää ottaa käyttäjästäan johtajuuden itselleen. Tärkeintä koiralle on ruoka, ne oppivat nopeasti ruoka-ajat, mutta osaavat katsoa hellyttävästi myös ihmisiä jos kyse on syömisestä.

Laika herättää Timon aamuisin työntämällä kylmällä kirsulla eli nenällä käteen ja heiluttaa samalla iloisena häntäänsä.

- Mennäänkö syömään? Mikäli en heti herää, nostaa Laika tassut sänkyyn ja



*Timo Lehtonen ja
opaskoira Laika*

alkaa puskemaan! Haluaa siis aamupalalle. Lähdetessä ulos, haen kenkät jalkaani, jolloin koira tulee viereeni ja se tietää että olemme lähdössä ulos. Koiran kanssa käymme päivittäin kolmasti lenkillä. Kun sanon että menään metsään, niin Laika tietää minne päin suunnistamme. Välillä käymme kotona syömässä tai kaupungilla ostoksilla. Iltapäivällä teemme toisen lenkin. Ja välillä tehdään omia töitä. Illalla vielä iltalenkki ja sitten kotiin ja kovat kehumiset. Laika seuraa koko ajan

mitä minä teen. Iltaisin kun olen tietokoneen ääressä, saattaa Laika tulla komentamaan minua nukkumaan työntämällä kuonon näppäimistön eteen ja minun kädet irti. Nuori koira tarvitsee paljon liikuntaa, sille olisi joskus hyvä päästä ihan vapaasti juoksemaan ja purkamaan stressiä.

- Vaaratilanteita saattaa tulla joskus. Aina kannattaa olla kaupunkiympäristössä varovainen, varsinkin vilkasliikenteisiä katuja ylittäessä. Liukkaalla

kadulla tai tiellä koira osaa hakea kohdan, jossa tassut eivät lipsu. Lumisilla kaduilla opaskoirat muistavat ihmeen hyvin reitin, josta olemme viimeksi kulkeneet. Koira oppii myös kulkemaan kapealla polulla. Opaskoira seuraa koko ajan mitä ympärillä tapahtuu ja sen pitää huomioida yläesteet, mutta kaikki mitä on jalkakäytävillä, autot, puomit ja kaivannot. Mutta joskus metsässä saattaa oksa osua naamaan.

Opaskoira saa mennä joka paikkaan, mutta sitä ei voi jättää mihin tahansa. Se on käyttäjän hallinnassa, mutta koiran omistaa opaskoirakoulu. Mikäli koira pitää jättää vähäksi aikaa johonkin, se jätetään valjaissa paikoilleen turvallisesti paikkaan ja sanotaan ”paikka”.

Ulkomaille matkustettaessa koiran ulkomaille vienti vaatii opaskoirakoulun luvan. Lentoyhtiölle pitää kertoa, että mukana on opaskoira. Tällöin matkustajalle varataan tila ensimmäisestä rivistä paikka, sillä siinä paikalla koira mahtuu jalkatilaan. Koneeseen opaskoira ja käyttäjä ohjataan ensimmäisenä istumapaikalle. Lentoyhtiö tietää miten toimitaan hätätilanteessa.

Taksilla liikkeessä koira matkustaa asiakkaan jalkatilassa kuljettajan vieressä. Farmariauton takaosassa koiralla on turvallisinta matkustaa. Se on myös koiralle parempi paikka.

Aina kun koira sairastuu pitää olla yhteydessä opaskoirakoululle. Koululla on oma eläinlääkäri ja eläinten hoitajat, jotka auttavat. Muualla Suomessa

opaskoirat käyvät määrättyllä eläinlääkäriasemalla. Koiran ruokakulut ja eläinlääkärikulut maksaa opaskoirakoulu, koska opaskoira on apuväline. Jos koiralle annetaan herkkuja tai ostetaan leluja, ne maksetaan omasta pussista.

Opaskoira jää 12-vuotiaana eläkkeelle. Tällöin koira voidaan koulun luvalla antaa vaikka tuttavaperheeseen. Aina ei ole mahdollista saada heti uutta opaskoira, jolloin joutuu käyttämään avustajia, tulkkia ja kuljetuspalveluita.

- Kuulovamma ei ole este koiran saamiselle. Koira oppii, että käyttäjä ei kuule. Jos pystyy koiraa opastamaan puheen avulla, niin koira kyllä oppii toimimaan käyttäjän kanssa, kertoo Timo.

- Opaskoira kannattaa hakea, jos henkilö haluaa itsenäistä liikkumista. Voi lähteä ulos milloin vain haluat. Ei ole sidottu jonkun ulkopuoliseen varaan vaikka lenkille lähtemisessä. Opaskoiran kanssa voi käydä itsenäisesti kaupassa ja voi osallistua ja mennä erilaisiin tilaisuuksiin.

- Opaskoira on ihmisen paras ystävä. Se on perheenjäsen, se lohduttaa ja on aina valmis lähtemään ulos. Esikurssi kannattaa käydä, niin saat tiedon olisiko sinusta opaskoiran käyttäjäksi.

Maailman opaskoirapäivää vietetään huhtikuun 27. päivänä.

- Moikataan kun kohdataan! Timo sano. ■

Opaskoiran saa ottaa väestönsuojaan

Työssä oleva opaskoira ei ole lemmikki, vaan apuväline. Sen saa ottaa mukaan kaikkialle, mihin sen käyttäjäkin kulkee.

Venäjän hyökkäys Ukrainaan on herättänyt opaskoirankäyttäjien huolen siitä, saako opaskoiran ottaa mukaan väestönsuojaan, jos näkövammaisen koirankäyttäjä joutuu sinne pakenemaan. Lemmikkikoiria väestönsuojoiin ei tule viedä. Työssä oleva opaskoira ei kuitenkaan ole lemmikki.

Opaskoira saa liikkua kaikkialle

Sisäministeriöstä ja Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEKistä kerrotaan, että opaskoiran saa ottaa mukaan väestönsuojoiin.

Opaskoiran käyttäjällä on lain suoma lähtökohtainen oikeus liikkua kaikkialle opaskoiransa kanssa. Sisäministeriöstä todetaan, että vaikka sääntelyä ei tarkkasanaisesti ole, opaskoira on apuväline siinä missä muutkin apuvälineet, kuten pyörätuoli, ja opaskoiran tulee päästä omistajansa kanssa väestönsuojaan, jotta syrjimättömyyden periaate toteutuu.

”Asukkaat voivat keskustella siitä, miten väestönsuojassa toimitaan

opaskoiran kanssa ja miten voidaan huomioida esimerkiksi koiria pelkäävät henkilöt. On hyvä muistaa, että väestönsuojassa ollaan usein vain joitakin tunteja tai muutamia päiviä kerrallaan”, SPEKistä kerrotaan.

Allergia ei estä

Opaskoiran käyttöä ei voi estää vetoamalla allergiaan.

Sisäministeriön mukaan väestönsuojat on tarkoitettu ensisijaisesti ihmisten suojaamiseen. SPEKin mukaan esimerkiksi palvelukoirat ja diabeetikon hypokoirat voivat tehdä ohjeesta poikkeuksen, jollei siihen ole painavaa estettä.

Lemmikit tulee suojata ensisijaisesti asuinhuoneistoihin.

”Asukkaat voivat tarvittaessa pukeutua suojaruusteisiin ja käydä tarkistamassa lemmikkien tilanteen esimerkiksi säteilylaskeuman aikana, ei kuitenkaan aseellisen hyökkäyksen aikana”, SPEKistä kerrotaan.

Lähde: Näkövammaisten liiton tiedote ■

112-SOVELLUS

Hätäkeskuslaitos on tehnyt 112 Suomi -sovelluksen. Sen voi asentaa Android- ja iPhone-puhelimeen. Sitä ei voi asentaa Doro-, MiniVision- tai BlindShell-puhelimiin. Ohjelmasta voi soittaa suoraan puhelun hätäkeskukseen. Se lähettää samalla tiedon sijainnistasasi eli paikan, josta soitat apua.

Sovelluksessa on Palvelut-välilehti, josta löytyy kohta Muut palvelut. Sieltä löydät Hätäilmoitus viittomakielellä -kohdan. Tämä ottaa yhteyden etätulkkauspalveluun. Tästä sijaintisi näkyy myös automaattisesti. Palvelu on käytössä ma-pe klo 8-16.

Tekstiviestillä voi lähettää hätäilmoituksen jos on rekisteröitynyt käyttäjäksi suomi.fi -palvelussa. Tämä vaatii tunnistuksen pankkitunnuksilla tai



mobiilivarmenteella. Palvelun käyttäjän pitää joka vuosi vahvistaa että käyttää palvelua edelleen. Asiasta tulee muistutusviesti.

Sovelluksen voi ja se kannattaa ladata puhelimeen. Android-puhelimeen löydät sen Play-kaupasta, iPhoneen App Storesta eli Applen omasta sovelluskaupasta. Kirjoita hakukenttään "112 Suomi". Valitse sovelluksen kuva ja paina asenna. Sovellus on ilmainen ja sen käyttö on ilmaista.

Teksti: Anne Metsäpuro ■

Parakeilacupin tuloksia

Parakeilacupin 7. osakilpailu käytiin 12.-13.3. Hämeenlinnassa. Kuurosokeat Keilailijat (KSK) oli mukana kuuden kilpailijan voimin. Sarjoja kilpailussa oli kuusi. B-luokassa **Martti Avila** oli viides. Hän sai kisassa 881 pistettä. Sari Isaksson oli seitsemäs pistein 853. Esko Jäntti oli 12:s ja sai 786 pistettä. Luokassa oli kilpailijoita 13. C-luokassa **Jaakko Evonen** ylsi neljänneksi pistein 788. Tähän luokkaan osallistui 13 keilaajaa. E-luokassa **Lauri Mäkinen** oli

yhdeksäs, pistesaldo oli 373. **Sinikka Hautalahti** oli viimeinen eli 10:s. Hän sai 257 pistettä.

Parakeilacupin viimeinen osakilpailu sekä henkilökohtaiset- ja parikilpailun SM-kisat käydään Tampereella 16.-17.4.

Lähde: Suomen Keilailuliiton verkkosivut ■

Kuurojen valtakunnalliset kulttuuripäivät

Suomen suurin viittomakielinen kulttuuritapahtuma, kuurojen valtakunnalliset kulttuuripäivät, järjestetään Joensuussa toukokuun viimeisenä viikonloppuna. Tämä viittomakielisen yhteisön perinteinen tapahtuma toteutetaan nyt 31. kerran.

Järjestäjänä toimii Kuurojen Liitto yhdessä Pohjois-Karjalan Kuurot ry:n ja Joensuun kaupungin kanssa. Esitykset nähdään Joensuun Carelia-salissa lauantaista sunnuntaihin 28.–29.5. Tapahtumaa edeltävänä perjantaina 27.5. Pohjois-Karjalan Kuurot ry järjestää hauskaa oheisohjelmaa kaikille.

Tule kilpailijaksi kulttuuripäiville

Kuurojen yhdistykset, koulut, kuurot, huonokuuloiset ja kuulevat ensi- ja äidinkieleltään viittomakieliset voivat osallistua kulttuuripäiville kilpailijoina eri taidesarjoissa, kuten lavaesitykset,

kuvataide, käsityö ja valokuvaustaide. Toivomme, että yhdistykset ja koulut kertovat tästä mahdollisuudesta jäsenilleen ja oppilailleen, jotta saamme monipuolisia ja elämyksellisiä kulttuuriesityksiä tapahtumaamme! Ilmoittautuminen 30.4. mennessä. Lue lisää Kilpailut-sivulta.

Majoitu mukavasti Joensuussa

Majoitukset kannattaa varata jo nyt. Kuurojen Liiton kulttuurituotanto on varannut kiintiöitä Joensuun kolmesta isosta hotellista. Lisätietoja hotelleista ja varauksista löytyy Majoitus-sivulta.

Lämpimästi tervetuloa mukaan nauttimaan viittomakielisistä kulttuurielämyksistä ja tapaamaan ihmisiä pitkän tauon jälkeen!

Lisätiedot Kuurojen Liiton verkkosivuilta ■

Kelan uudet selkoesitteet

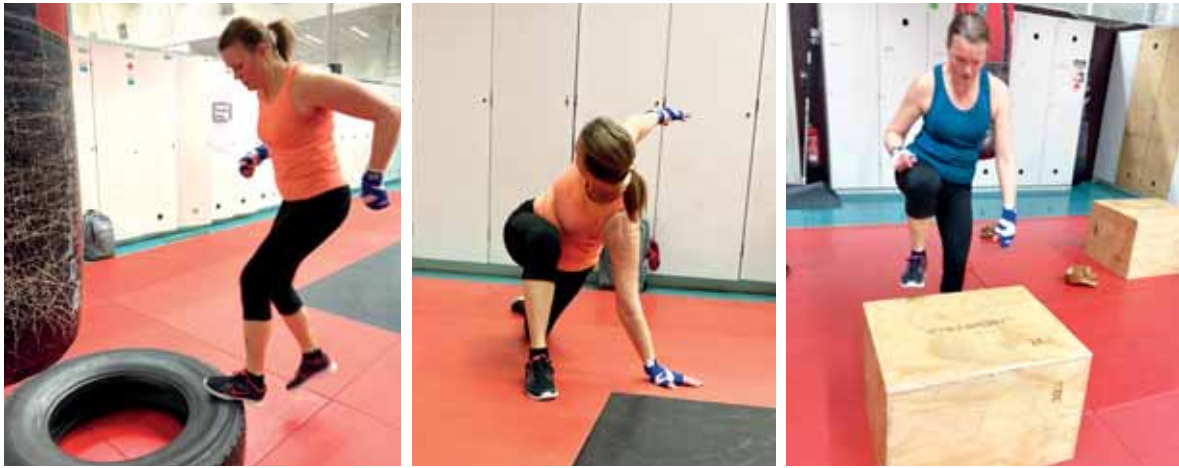
Kela on julkaissut ensimmäiset vuoden 2022 selkoesitteet. Selkoesitteet esittelevät Kelan etuudet selkokielellä eri elämäntilanteissa. Myös Kelan kumppanit voivat tilata esitteitä itselleen.

Nyt valmistuneet esitteet ovat

- *Toimeentulotuki*
- *Työttömyys*
- *Yleinen asumistuki*
- *Sairastaminen ja kuntoutus*
- *Muutto Suomeen tai Suomesta ulkomaille.*

Päivityksen yhteydessä myös esitteiden ulkoasu on hieman uudistunut; värit ovat entistä pastellisempia ja tekstin lomassa esitetyt verkko-osoitteet nousevat paremmin esille. Esitteiden kanteen on myös lisätty hyödyllinen vuosiluku.

Suomen- ja ruotsinkieliset selkoesitteet ja niiden saamenkieliset versiot päivitetään vuosittain. Englannin-, venäjän- ja vironkieliset versiot päivitetään joka toinen vuosi. ■



Mattopiiskan korvaaja – esittelyssä kuntonyrkkeily

Teksti: Taru Appelblom

Kuvat: Taru Appelblomin kuva-arkisto

Aluksi kävellään rinkiä. Sitten juostaan ja nostetaan polvet korkealle! Juostaan edelleen ringissä; ensin pyöritellään olkapäitä eteen- ja taaksepäin käsi kerrallaan, sitten molempia. Vauhti hidastuu ja nyrkkeilylyönnejä tehdään kävellen. Tämän jälkeen on juoksua ja vartalon kiertoa jalat siksakliikkein.

– Nyt vaihdetaan suuntaa, kävellään! Ohjaaja huutaa pauhun keskeltä ja jatkaa:

– Kun sanon ”box”, punnerratte kolme kertaa, sitten jatkatte kävelyä. Kun seuraavaksi sanon box, kyykkäätte kolme kertaa ja sitten juoksette! Ja näin tapahtuu. Hiki jo virtaa jokaisella. Meneillään on kuntonyrkkeilytunnin alun lämmittelyosuus.

Kuntonyrkkeily on monipuolinen, tehokkaasti kroppaa haastava laji. Siihen kuuluu kuntoiluosuuksia, nyrkkeilyä

sekä säkkiin lyömistä. Erona tavalliseen nyrkkeilyyn on se, että tarkoitus ei ole lyödä vastustajaa, vaan karkottaa kaloreita. Monipuolisissa lihaskunto-osuuksissa on suorastaan hauska mm. hyppiä, loikkia ja kieriä. Kyllä minussa, 53-vuotiaassa, intoa riittää ns. terveiden joukossa.

Seuraavaksi on vesihörpyn vuoro ja nyrkkeilyhanskojen haku omasta repusta. Henkilökohtainen avustajani hakee itselleen pistarit eli pistehanskat yhdessä treenaajien kanssa varustekaapista. Tunneilla jokaisella on pari, jonka kanssa harjoitellaan niin, että toinen ottaa lyönnejä vastaan pistareihin. Ne ovat aivan kuin räpylämäiset käsitynyt. Ohjaaja näyttää salin keskellä parinsa kanssa mallia, mitä liikkeitä tällä kertaa on tarkoitus tehdä. Sallilla on huumaava melu, koska talossa on useita saleja kuntonyrkkeilyyn, nyrkkeilyyn, puolustuslajeihin ja voimisteluun. Syynä on myös se, että seinät eivät ole yläosastaan umpinaisia. Viileä



ilmastointikin antaa osansa. Niinpä myös avustajani antama puheentoisto on tarpeen.

– Etukäsi suora, takakäsi suora, alakoukku, ohjaaja käskee! Olipa nyrkkeilijä oikea- tai vasenkätinen, ilmaisuilla etu- ja takakäsi ei tarvitse miettiä kumpi käsi lyö ensin. Perusasento nyrkkeilyssä on, että oikeakätisellä henkilöllä vasen käsi on edessä valmiudessa ja oikea takana. Jalat ovat vastaavasti vasen edellä ja oikea jalka takana. Ristikkäisliikkeillä saadaan vartalonkiertoa ja iskuvoimaa. Tärkeää on muistaa suojata kasvonsa pitämällä nyrkit osin niiden edessä.

Haen katseellani avustajani pistehanskoja, joihin alan iskeä, kuten oli käsketty. Minua hyödyttää, jos kaapista on löytynyt eripariset pistarit, vaikkapa sellaiset, että toiset ovat mustat ja toisessa on valkoinen läiskä. Näin tiedän,

kumpi on avustajan oikea käsi ja kumpi vasen. Katson myös, että mustien pistareiden takana ei ole tummaa taustaa. Kontrasteista on apua hahmottamiseen. Usein nyrkkeilyliikkeisiin kuuluu myös hyvä jalkatyöskentely, mutta yleensä lyön paikallani, koska muuten saatan kadottaa näkökentästäni sen, minne pitäisi iskeä. Myös, jos on käsketty lyömään mahdollisimman nopeita iskuja, minun on hyvä pysyä paikallani välttääkseni huteja.

– Lisätään nyt edelliseen sarjaan yläkoukku ja suora, ohjaaja käskee! Hmm, miten se menikään? Suora, suora, alakoukku, yläkoukku ja suora. Hyvää muistiharjoitustakin! Isken haparoivasti, avustajani muistuttaa: – Alakoukku, yläkoukku. Alkaa jo sujua paremmin.

Seuraavaksi siirrymme säkkien luo. Ensiksi otan nopeat vesihörpyt ja kuivaan pääni pyyhkeellä. Hikoilu on valtavaa. Ohjaaja kertoo, että säkkiä pitää lyödä ensin minuutin ajan haluamallaan tekniikalla. Sitten kun taas kuuluu käsky ”box”, pitää heittäytyä lattialle tekemään yleisliikettä (punnerrus, kyykky ja hyppy ylös kädet suorina).

Vuorossa on pieni tauko. Seuraavaksi lyödään säkkiä kaikin voimin.

– Box! Lankkuasento (vatsarutistus)! Hetken tauko. Lopuksi säkki-iskuja mahdollisimman nopeasti.

–Jaksaa, jaksaa, avustajani kannustaa. Olen ihan naatti, kuten pitääkin olla, mutta jatketaan! ■

Missä olen? Miten suunnittelen reittini? – Paikka- ja tilatiedon karttoja

Teksti: kommunikaatiopäällikkö Riitta Lahtinen ja kommunikaatiotyöntekijä Sanna Nuutinen

Missä olemme ja mihin menemme? Yleisin tapa selvittää sijainti ja reitti, on etsiä paikan visuaalinen esitys, kartta alueesta. Karttoja on monenlaisia: esimerkiksi voi mainita paperisen kartan tai pelkistetyn visuaalisen piirroskuvan.

Nykyisin moniin kohteisiin voi tutustua visuaalisesti sisältä ja ulkoa. 360-asteen kuvana voi havainnollistaa virtuaalisesti vaikkapa harrastuskeskusta.

Usein karttoihin on liitetty kuulonvaimaita ohjeistuksia. Ne nimeävät paikan tai antavat liikkeessa reittiohjauksen. BlindSquare on esimerkki teknologisesta sovelluksesta, jonka voi ladata iPhoneille ja iPadille. Se paikallistaa käyttäjän ja kertoo osoitteen, jossa hän on. Sovellukselta voi myös vaikkapa kysyä, missä on lähin posti.

Karttamaiseman sanallinen kuvailu eli sanakartta on arvokas apu tutustuttaessa uuteen alueeseen, tilaan tai reittiin. Sanakarttoja löytyy äänitteinä rakennetuista ympäristöistä. Näkövammaisten liiton verkkosivuilla on lista kuunneltavista sanakartoista.

Reittikuvailu ilmaisee tietyn kulkureitin

paikasta A paikkaan B. Reittikuvailuun voi tutustua joko etukäteen uuteen paikkaan tullessa tai jälkeinpäin reittiä muistellessa. Suomen Kuurosokeat ry:n kotisivuilta löytyy esimerkiksi reittikuvailu liriksistä, reitti pääovelta toimistoihimme.

Kartta voi olla myös kohokartta. Niitä on ilmestynyt viime aikoina moniin yleisiin tiloihin, kuten lentokentille ja kauppakeskuksiin. Kuvassa 1 on esimerkki Helsinki Vantaan -lentokentän kohokartasta, jossa paikan nimet ovat myös pisteillä luettavissa.

Joskus kohokarttoihin on liitetty mukaan myös äänitieto. Kuvassa 2 on kohokartta Jyväskylän Onerva Valteri-koulusta, jonka kohokarttaan tutustuesssa voi kuunnella tilojen nimet.

Tiloihin tutustutaan myös pienoismallien tai 3D-tulosteiden avulla. Niitä tutkiessa hahmottaa muun muassa kerrokset, huoneiden sijainnit, ulko-ovet ja lähikadut.

Reaaliaikaisena paikan ja tilan hahmottamisena käytetään paljon tilan sanallista tai viitottua kuvailua. Jotkut käyttävät myös keholle kuvailua. Esimerkiksi käteen tai selkään voidaan hapteraamalla eli piirtäen kuvailla tilan peruselementit, kuten muodot, istumapaikat, läsnäolijat ja tyhjät paikat,

vesipiste, ikkunat sekä puhujan/esiintyjän sijainti.

Tulevaisuudessa tila- ja reittikuvailua voi saada myös erilaisten älyvaatteiden kautta. Paikkojen ja tilojen hahmotamista selventäviä tapoja on monia.

Niihin kannattaa tutustua ja löytää itselle sopivimmat ratkaisut.

Jos kiinnostuit tilan ja reittien kuvailusta sekä selkään kuvailusta, ota meihin yhteyttä: kommunikaatiopalvelut@kuurosokeat.fi ■



Kuva 1. Helsinki-Vantaan lentokentän kohokartta. Kuva: Riitta Lahtinen



Kuva 2. Valteri-koulu Onervan kohokartta. Kuva: Riitta Lahtinen

Työntekijät esittäytyvät -juttusarja

Tiina Lehmussaari, johdon sihteeri



1. Kuka olet ja mitä teet?

Olen Tiina Lehmussaari. Aloitin työn yhdistyksessä johdon sihteerinä helmikuun 2022 alussa. Teen kokousjärjestelyjä, kokoan esityslistoja ja kirjoitan pöytäkirjoja. Lisäksi olen puheenjohtajan, toiminnanjohtajan ja muun johdon apuna asioiden hoitamisessa ja teen yleisiä sihteerin tehtäviä, vastaan puhelinvaihteeseen ja jaan saapunutta postia. Olen alun perin kotoisin Seinäjoelta, mutta olen asunut Tampereella reilut 20 vuotta – olen siis jämäpti tamperelaistunut eteläpohjalainen. Koulutukseltani olen sairaanhoitaja, tradenomi ja kuntoutuksen ohjaaja.

2. Pituus ja kengännumero?

Tässä hieman askareta aivoille: Olen hieman pidempi kuin keski-ikäinen suomalainen nainen keskimäärin ja kengänkokoni on sellainen, että alenusmyynneissä yleensä tämä koko myydään loppuun ensimmäisenä.

3. Parasta yhdistyksessä?

Täällä on paljon hyviä tyyppejä ja persoonia!

4. Minkä hankinnan tekisit yhdistyksessä, jos sinulla olisi valta ja paljon rahaa?

Lyhyen kokemuksen perusteella ei tule vielä mieleen mitään erityistä hankintaa, joka pitäisi tehdä. Odotan, että kokemus lisää viisautta.

Anne Metsäpuro, päätoimittaja



1. Kuka olet ja mitä teet?

Anne Metsäpuro, viestinnän asiantuntija / päätoimittaja. Työpisteeni on keskustuimistossa. Vapaa-aikana harrastan sukututkimusta.

2. Pituus ja kengännumero?

168 cm ja kengät ovat matalat pikkutyttöjen 41.

3. Parasta yhdistyksessä?

Työ on mielenkiintoista ja tapaa aivan ihania tyyppejä!

4. Minkä hankinnan tekisit yhdistyksessä, jos sinulla olisi valta ja paljon rahaa?

Palkkaisin lisää henkilöitä kouluttamaan mielenkiintoisia asioita ja keskustelemaan asiakkaiden kanssa jokaisen omalla kommunikaatiotavalla. ■

TERVEISIÄ PILKKIKISOISTA

Teksti: Irja Rajala

Kuurosokeiden kalakerho Kalakaverit järjesti maaliskuussa neljän päivän reissun Lappajärvelle Kivitippuun. Perjantaina vietettiin rentoa päivää, osa kävi lumikenkäilemässä ja osa pilkki. Saatiin myös kelkkakyyditystä. Lauantaina, varsinaisena kisapäivänäkin ne, jotka eivät halunneet pilkkiä, saivat vietää vapaata aikaa. Viikonlopun sää oli erittäin hyvä, vaikkakin kisapäivänä oli kylmempi sää. Iltaisin pelattiin bingoa, ja paluumatkalla oli tietokilpailu. Kerhonvetäjät **Irja Rajala** ja **Mauno Kungas** kiittävät osallistujia osallistumisesta. Teitte reissustamme mielekkään! Kerhokokous päätti, että vuoden 2023 pilkkikisapaikkana on Kuopion Rauhalampi. Jos Kuopio jostakin syystä estyy, niin varalla on kylpylähotelli Peurunka Laukaassa. Kalakerhon 30-vuotisjuhlatapahtuma järjestetään Kuusamosa vuonna 2024, jos ensi vuoden kokous hyväksyy tarjouksen.

Lappajärven pilkkikisojen tulokset

Naiset:

1. Ulla Kungas 668 g
2. Eija Hernesniemi 353 g
3. Irja Rajala 175 g

Miehet:

1. Mauno Kungas 1526 g
 2. Oiva Hellman 446 g
 3. Hannu Honkiniemi 337 g
 4. Ari Kääpä 205 g
 5. Vesa Pikkuhookana 201g
 6. Aarne Pirkola 56 g
- Arto Rajala 0 g
Antero Hernesniemi 0 g

Joukkueet:

1. Kungas 2194 g
 2. Hervanta 988 g
 3. Oulu 432 g
 4. Lappajärvi 353 g
- Muu ryhmä 3562 g
Yhteispaino 7529 g
Pienin kala 9 g Ari Kääpä
Suurin kala 174 g Ulla Kungas

terveisin,
Irja Rajala ■

Kuurosokeiden kerhot

Satakunta

Kerho kokoontuu 13.04.22. klo 12.00 –15.00

Otavankatu 4 C 49, Pori

Kerhoon tulee luennoimaan Satasairaalasta kuurosokeiden kuntoutusohjaaja Anne Laiho ja Suomen Kuurosokeat ry:stä palveluasiantuntija Marjatta Puromäki.

Tervetuloa keskustelemaan tärkeistä asioista Annen ja Marjatan kanssa.

ICT-koulutuksen Teemapäivät

Aika: 26. – 28.4.2022 (viikko 17)

Järjestämme huhtikuun teemapäivät lähiopetuksena asiakkaiden toivomista aiheista Kuurosokeiden Toimintakeskuksella Tampereella, osoite Virtainpolku 4, Tampere.

Teemapäivät soveltuvat sekä viittomakielisille että puheella kommunikoiville henkilöille, viittomakielisillä oppilaila on oltava oma tulkki. Oppilaat voivat osallistua yhteen tai useampaan päivään. Päivien aikana on aikaa oppilaiden kysymyksille.

ICT-koulutus korvaa oppilaille matkat yleisillä kulkuneuvoilla kotoa Toimintakeskukselle ja takaisin. Opetus, majoitus ja ruokailut ovat oppilaille maksuttomia. Maskin käyttö pakollista, tarjoamme oppilaille maskit.

Teemapäivien aiheet:

Tiistaina 26.4.2022 klo 9 –16

Näppäinkomentoja. Tietokoneen ja sen ohjelmien käyttö näppäinkomennoilla. Windows-työpöytä, tehtäväpalkki, verkkoselaimia ja muita ohjelmia toiveiden mukaisesti, kansioiden ja tiedostojen järjestelyä.

Keskiviikkona 27.4.2022 klo 9 –16

Tekstinkäsittelyä näppäinkomennoilla. Voit valita ohjelmaksi WordPadin, LibreOffice Writerin tai Microsoft Office Wordin.

Torstaina 28.4.2022 klo 9 –16

Sähköinen asiointi. Harjoittelemme käyttämään sähköisiä palveluita kela.fi, kanta.fi ja suomi.fi -sivustoilla. Huom! Harjoitteluun tarvitset mukaan joko pankkitunnukset tai mobiilitunnisteen.

Ilmoittaudu mukaan 19.4.2022 mennessä osoitteeseen:

ict-koulutus@kuurosokeat.fi

Tervetuloa mukaan!

Toimintakykyä muutoksessa

Kaikilla aisteilla

Kurssi on kaksiosainen.

Aika ja paikka: I-osa 9.–13.5.2022. ja II-osa 8.–12.8.2022, Kuurosokeiden Toimintakeskus, Tampere

Kohderyhmä: Aikuiset kuurosokeat ja kuulonäkövammaiset.

Sisältö: Tavoitteena on oppia hyödyntämään kokonaisvaltaisesti omia aisteja. Herkistellään aisteja erilaisten harjoitteiden ja kokemusten avulla.

Ilmoittautuminen 7.4.2022 mennessä.

Perheen voimavarat

Aika ja paikka: 14.–17.06.2022, Kylvähotelli Aulanko, Hämeenlinna

Kohderyhmä: Perheet, joissa vähintään toinen vanhemmista on kuurosokea tai kuulonäkövammaisen ja joissa on alakouluikäisiä tai nuorempia lapsia.

Sisältö: Ajankohtaista asiantuntijatieta näkemisestä ja kuulemisesta, kommunikaatiosta ja erilaisista tukipalveluista. Yhdessäoloa vertaisten ja oman perheen kanssa. Osa ohjelmasta toteutetaan vanhemmille ja lapsille erikseen.

Ilmoittautuminen 12.5.2022 mennessä
taru.kaaja@kuurosokeat.fi

Tapahtumia

Apuvälinemessut Helsingin Messukeskuksessa

Apuvälinemessut järjestetään Helsingin Messukeskuksessa 11.–13.5.2022. Tapahtuma esittelee apuvälinealan, kuntoutuksen ja hoivatyön uusimmat ratkaisut apuväline-, kuntoutus- ja soite-alan ammattilaisille sekä apuvälineiden käyttäjille. Järjestäjinä ovat Expomark Oy ja Invalidiliitto yhteistyössä Näkövammaisten liiton, Sailab – Med-Tech Finland ry:n ja Suomen Paralympiakomitean kanssa.

Messut avoinna:

keskiviikko 11.5. klo 9 –17

torstai 12.5. klo 9 –18

perjantai 13.5. klo 9 –16

Keskiviikko on ammattilaisille, sisäänpääsy veloitusetta rekisteröitymällä kävijäksi netissä.

Opiskelijat toivotamme tervetulleiksi torstaina. Yleisöliput ennakkoon 10 € (ovelta 12 €). Avustajat ja alle 15 v. lapset vanhempiensa seurassa veloitusetta.

Lisätietoja:

<https://apuvaline.expomark.fi>



Näkövammaisten liitto luovutti Valterikoulu Onervalle OrCam-laitteen

Näkövammaisten liitto sai helmikuussa Israelin Suomen suurlähetystöltä neljän OrCam-laitteen lahjoituksen. Yksi laitteista on päätetty lahjoittaa näkövammaisille lapsille ja nuorille jyvaskyläläisen Valteri-koulun Onerva-yksikköön.

OrCamin luovutti Valterin rehtorille Anne Korhoselle OrCamin Area Sales

Manager Antti Katajakunnas Jyväskylässä perjantaina 11.3.2022. Näkövammaisten liiton toimitusjohtaja Jukka Tahvanainen oli mukana tilaisuudessa etäyhteydellä.

Lähde: Näkövammaisten liiton tiedote

Kuva: OrCam.com

Jälleenmyyjä Suomessa: Polar Print Oy ■

ValmisPaula täällä taas

Olen hyvää vauhtia muuttumassa kirjojen suurkuluttajaksi. Mieleen muistuu aika, kun ensi kerran kiipesin kansakoulun kirjastoon ja ihastuin siihen lukemattomien kirjojen maailmaan. Silloin kirjat olivat kovakantisia, ja niiden sivuissa oli aivan oma tuoksunsa.

Kirjat ovat muuttaneet muotoaan elämäni aikana melkein samaa tahtia kuin näköaistini. Onpa ulkonäölleni tainnut käydä samoin; rispaantunut kuin paljon luettujen kirjojen sivut.

Kolmenkymmenen vuoden aikana kuuntelemani kirjat ovat olleet Clark & Smith -versioita, c-kasetteja ja cd-levyjä. Laitteita on ollut yhtä paljon ja monenlaisia. Viimeisin Victor ei suinkaan pääse eläkkeelle, sillä Satakunnan näkövammaisyhdistyksen toimittama leh-

tikooste paikallislehdistä kolahtaa viikottain cd-levynä postiluukusta.

Nyt maaliskuun alusta rohkaistuin viimein Pratsam Readerin käyttäjäksi. Päätoimittaja "Metsis" taisi viimeisenä ICT-ohjaustyönään päntätä päähäni, miten kirjat haetaan Celianetistä ja miten ne saa älypuhelimeen kuunneltavaksi.

Voi tätä mummun riemua, kun homman opin ja voin taas omaa tahtiani kaivella lukemattomia kirjoja Celianetin ihmeellisessä maailmassa. Vaan en minä pistekirjoja unohda. Niiden sivuilla haparoin, kun lepuutan korviani kirjan kuuntelulta.

Yksi käsipari lisää olisi tarpeen, jotta voisi tehdä käsitöitä pisteitä lukiessa. ■

Sarjakuva

Suklaamuna



Taiteilija: Aarne Pirkola ■

Haluatko tukea toimintaamme?

- tule mukaan vapaaehtoistoimintaan
- tee kertalahjoitus
- tee testamenttilahjoitus
- tee merkkipäivälahjoitus
- tee säännöllinen kuukausilahjoitus

Tili: FI56 5541 2820 0125 82, OKOYFIHH

Rahankeräyslupa: RA/2021/1740 on voimassa 1.1.2022 alkaen toistaiseksi koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

Kysy lisätietoja Janikalta: janika.lanne@kuurosokeat.fi tai 040 651 2511

