

Tuntosarvi

Suomen Kuurosokeat ry:n järjestö- ja jäsenlehti
7/2022

Kansainvälisiä
tapaamisia

Salakavala glaukooma



Kansainvälistä yhteistyötä	3
Anja ja Samuli 90 vuotta	4
Glaukooma kannattaa hoitaa ajoissa	8
Silja käy käsityöpiireissä	10
Aladdin on vuoden pakolainen	11
Jutaajat Ruunaalla	12
Pohjoismaiden kuurosokeiden nuorten leiri Islannissa	15
Terveisiä Ruotsista!	18
Kuntoutuksesta uutta voimaa Arille	20
ValmisPaula: Kesän mentyä syksy saapuu	21
Marjatta Puromäen terveiset	22
Uudet työntekijät esittäytyvät	22
Ilmoitukset	24
Ajankohtaista Kelassa	28
Satakunnan kerho Eräjärvellä	30
Ryhdy ulkoiluystäväksi	31
Sarjakuva	31

Etukansi: Pohjoismaiden nuorten leiri Islannissa. Kuva: Aarne Pirkolan kuva-arkisto. Takakansi: Jutaajien leiriltä auringonlasku. Kuva Anita Palo.

Tuntosarvi
48. vuosikerta
ISSN 0358-2280

Julkaisija
Suomen Kuurosokeat ry

Levikki
500

Taitto
Anne Metsäpuro

Päätoimittaja
Anne Metsäpuro
p. 040 753 2026
viestinta@kuurosokeat.fi

Vuosikerran hinta
Vuosikerta 25 euroa. Suomen Kuurosokeat ry:n jäsenille ilmainen. Yhdeksän numeroa vuodessa printtilehtenä, pistekirjoituksella, Daisy-äänilehtenä, sähköisenä Lue-tus-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.

Kansainvälistä yhteistyötä

Tarkastelen Euroopan kuurosokeiden unionin (EDbU) hallituskautta 2017—2022. Järjestön toiminta on pienimuotoista. Kaiken työn tekevät hallituksen jäsenet vapaaehtoistyönä. EDbU:n viiden vuoden jakson merkittävin tapahtuma oli seminaari Euroopan parlamentissa keväällä 2018. Silloin mukana oli viisi kuurosokeaa Suomesta. Koronan vuoksi tapahtumat olivat etänä 2020—2021. EDbU järjesti ensimmäisen tapahtumansa koronan jälkeen Brysselissä kesäkuussa 2022. EDbU on järjestänyt nuorten, naisten ja seniorien foorumeita. Nyt kesäkuussa 2022 järjestäjä perui foorumit, koska puhujia oli sairaana. EDbU:n tärkeää toimintaa on lisätä tietoisuutta kuurosokeudesta. Keinoja ovat Helen Kellerin syntymäpäiväjuhla kesäkuussa ja Euroopan kuurosokeiden päivän juhla 22.10.

EDbU:n suuri haaste on kansallisten kuurosokeiden järjestöjen pieni määrä. EDbU on hakenut rahoitusta, jonka ehtona on vähintään jäsenjärjestö 14 EU-maassa. Valitettavasti korona-aikana kuurosokeiden järjestöjä on lakkautettu kahdessa maassa.

Maailman kuurosokeiden liiton (WFDB) viimeisin tapahtuma oli Espanjassa 2018. Seuraava tapahtuma on siirretty kolme kertaa. Tarkoitus on pitää

lokakuussa 2022 Keniassa WFDB:n yleiskokous. Koronaviruksen tuomien vaikeuksien vuoksi Helen Keller -maailmankonferenssi on peruttu.

WFDB julkaisee toisen maailmanlaajuisen raportin kuurosokeudesta loppuvuodesta 2022. Raporttien tarkoitus on tuottaa tietoa rahoittajille. Raporttien julkaisun jälkeen on helpompi osoittaa rahoittajille, mitä kuurosokeiden kohtaamia haasteita voidaan poistaa kansainvälisellä yhteistyöllä. Yksi haaste on Maailman terveysjärjestön (WHO) vammausluettelo. Siinä ovat kuurous ja sokeus, mutta kuurosokeutta ei mainita. Moni maa antaa palveluita ja resursseja vain WHO:n luettelossa mainituille ryhmille. WFDB yrittää saada kuurosokeuden tunnustetuksi omaksi vammausluetteloksi.

Kuurosokeusalan ammattilaisten seuraava maailmankonferenssi on Kanadassa 2023. Edelliset olivat Romaniassa ja Australiassa. Pohjoismainen tapahtuma on 20.—22.9.2022 Tampereella. Puhujina Tampereella on ammattilaisia ja kuurosokeita.

Riku Virtanen
Hallituksen jäsen ■

Anja ja Samuli 90 vuotta

Teksti: Anne Metsäpuro
Kuva: Jaakko Evonen

Anja ja Samuli kertovat elämästään haastattelun perusteella kirjoitetuissa jutuissa.

Anja Lehtola

Synnyin Pielisjärvellä, Lieksassa. Perheessämme oli vanhempien lisäksi kaksi vanhempaa veljeä ja minä. Aloitin kouluni kolmen kilometrin päässä Lieksassa, sillä sota alkoi enkä päässyt kuurojen kouluun Kuopioon. Olin ainoa kuuro oppilas. Koulutoverit olivat minulle ystävällisiä ja kilttejä. Kouluun kävelimme ja hiihdimme mäkisiä maastoja pitkin. Naapurissa, puolen kilometrin päässä oli kolme tyttöä, joiden kanssa leikimme ja kuljimme yhdessä kouluun. He olivat mukavia ja kilttejä kavereita.

Sota-ajasta muistan, kun olimme metsässä paossa venäläisiä. Koira haukkui pihassa niin tiesimme, että siellä oli joku käymässä.

Sodan jälkeen 1945 pääsin kuurojen kouluun Kuopioon. Koulussa oli ankara kuri eikä viittoa saanut. Lieksassa koulussa olin oppinut lukemaan huu-lilta ja puhumaan. Koulussa istuimme hevosenkengän muotoisessa ringissä. Kun muut katsoivat jotakuta, tiesin, kuka puhuu. Piti seurata vain

huuliota ja se oli vaikeaa. Huomasin koulussa, että näköongelmat alkoivat enkä näe hämärässä. Ihmettelin kun muut näkivät ja kysyin heiltä aina, että mitä näkyy.

Asuimme kouluvuoden ajan kahden koulutoverini kanssa lähellä koulua talossa, jossa vain nukuimme ja teimme läksyt. Kävimme syömässä koulun asuntolassa. Koulukaverit eivät ymmärtäneet puhettani, joten opettelin viittomaan heidän kanssa koulun jälkeen. Seitsemän vuotta kävin Kuopiossa kuurojen koulua, jonka jälkeen menin takaisin Lieksaan vanhempien luokse. Hain Pieksämäelle talouskouluun ja pääsin.

Talouskoulu oli kaksivuotinen ja siellä sai käyttää viittomakieltä. Opettaja viittoi vähän heikosti, mutta hän käytti huuliota ja puhui yhtä aikaa. Hän oli tosi kiltti. Koululla oli yläkerrassa asuntola, joka oli pitkän käytävän varrella. Jokaisella oli oma huone ja yhteinen vessa.

Koulussa oli erilaisia aineita, kuten puutarhanhoitoa, karjanhoitoa, käsitöitä ja lukuaineita. Oppilaita oli paljon, ehkä noin 30, joten meidät oli jaettu kahteen ryhmään. Välillä teimme kaikki yhdessä töitä ja välillä pienemässä ryhmässä.

Mielestäni parasta olivat käsityöt, lisäksi pidin puutarhan hoidosta.

Karjanhoidosta en tykännyt. Tein kangaspuilla pellavapöytäliinoja ja niihin myös erilaisia kuvioita. Se oli kivaa.

Pieksämäen jälkeen menin kotiin Lieksaan. Muut oppilaat lähtivät maailmalle ja valitsivat esimerkiksi erilaisia kodinhoitajan töitä. Kotona ollessani Kuopion kuurojen koulun johtaja lähetti minulle kirjeen ja pyysi kotiinsa kodinhoitajaksi.

Minä lähdin sinne ja olin töissä muutamman kuukauden. Kun näköni oli huono, oli vähän vaikeaa tehdä kaikkia töitä. Ehdotin johtajalle, että sopisin ravintolan keittiöön apulaiseksi, jonne pääsinkin. Kuorin perunoita ja tiskasin. Näin sain olla samassa paikassa tekemässä töitä. Työ oli turvallista eikä minun tarvinnut pelätä törmääväni, sillä olin paikoillani. Koneita ei ollut ja kaikki tiskattiin käsin. Sitä riittikin! Keittäjä, leipuri ja minä olimme kaikki samassa huoneessa. Välillä emäntä valitti, ettei saa niin paljoa kolistella, mutta enhän minä kuullut sitä. Työssä oli aamu- ja iltavuoroja. Ravintolassa olin työssä noin neljä vuotta.

Tapasin kuuron mieheni Anteron vuonna 1957. Hän oli ammatiltaan höylääjä. Muutimme yhdessä maalle. Ajattelin, että maalla asuminen ei sovi minulle, sillä olin kuuro ja näkövammainen. Asuimme siellä pari vuotta, mutta aloimme etsiä töitä muualta.

Töitä oli vaikea saada. Kaverini ja hänen kuuleva äitinsä kävivät Säynätsalon vaneritehtaassa töissä. Hän kysyi

puolestani, josko sinne tehtaalle pääsisi myös töihin; mikä vaan työ kelpaisi. Minä jatkoin ravintola-apulaisena ja mies pääsi tehtaalle. Hän ei viihtynyt siellä, sillä työ oli tosi raskasta: vedestä nostettiin painavia tukkeja. Säynätsalon tehtaalla oli paljon kuuroja töissä ja minäkin pääsin sinne. Teimme vaneria: minä liitin ohuita puulevyjä yhteen ja mies toisella puolella otti niitä vastaan. Työ oli helppoa ja tykkäsin siitä. Vaikka tehtaalla oli paljon kuuroja töissä, johtaja ei osannut viittoja. Ruokatauoilla työkavereiden kanssa viitottiin ja juteltiin.

Olin siellä 2–3 vuotta. Asuimme vuokralla kuuron perheen luona. Asunnossa oli ahdasta. Halusimme rakentaa oman talon, joka valmistui Muurameen 1960. Tytär syntyi samana vuonna. Äiti hoiti lasta välillä meillä, välillä Lieksassa. Kävimme molemmat töissä, sillä talosta oli paljon velkaa. Sitten saimme lapselle paikan päiväkotiin, jonne vein ja hain hänet itse. Lapsella oli kivaa, kun hänellä oli kavereita. Toinen tytär syntyi 1965.

Elämä sujui samaa rataa, kunnes mies alkoi sairastamaan. Muutimme Jyväskylän keskustaan 1991. Mies halvaantui 1996 ja joutui sairaalaan. Jouduimme muuttamaan yhdessä Törröalan palvelutaloon, sillä mies oli niin sairas, ettemme voineet enää asua kaksin kotona. Minä hoidin häntä neljä vuotta omaishoitajana. Mies joutui lopulta sairaalaan, jossa hän kuoli.

Palvelutalossa asuessamme sain ensimmäisen tietokoneeni, jolla luin sähköpostia ja lehtiä. Kävin erilaisilla kursseilla ja siellä tapasin Samulin. Hämeenlinnasta Sampolan työntekijä kirjoitti minulle sähköpostia Samulin puolesta. Keskustelimme yhdessä, että muutanko Hämeenlinnaan, johon lopulta suostuin. Sampolassa asuimme yhdessä noin 10 vuotta. Muutimme Samulin kanssa 2017 Tampereelle VTS Ristontaloon. Täällä on mukava asua.

Molemmat lapset perheineen asuvat Jyväskylän alueella. Lapsenlapsia on yhteensä kuusi ja lisäksi meillä on neljättäkin polvea.

Samuli Kujanpää

Synnyin Ylihärmässä 1932. Minulla on myös seitsemän vuotta nuorempi veli Arvi, joka elää Vaasassa.

Vuonna 1940 oli sota-aika, mutta lähdin Ouluun kuurojen kouluun. Sen ylitse lensi lentokoneita ja pommituksiakin



Anja Lehtola ja Samuli Kujanpää, juhlivat 90-vuotiaat

oli muutaman kilometrin päässä. Kerrostalojakin tuhoutui pommituksissa. Jouduimme menemään nopeasti suojaan. Oulussa oli saksalaisia sotilaita, joilla oli eri kasarmit. He ottivat koulun alueen haltuunsa ja siirryimme toiseen paikkaan. Meillä oli kova kuri: opettaja vaati puhetta, viittominen oli kielletty. Asuin talossa lähellä koulua vuokralla yhdessä kolmen muun oppilaan kanssa. Kävimme syömässä vuokratalolla, sillä koulussa ei ollut ruokailua.

Vuonna 1948 koulu loppui ja menin takaisin kotiin töihin. Kotona oli maa-tila, joten töitä riitti. Isän kanssa teimme peltotöitä 13 vuotta. Sitten lähdin Helsinkiin Näkövammaisten ammattikouluun. Opiskelin vuoden harjatöitä, ja sen jälkeen kolme vuotta rottinkitöitä.

Opintojen jälkeen sain Hämeenlinnan Sampolasta työpaikan. Johtaja Narmala houkutteli töihin ja minä suostuin. Olin Sampolassa töissä eläkkeelle asti, 33 vuotta. Tein harjoja ja rottinkitöitä.

Tapasin Eilan Hyvinkäällä 1970. Naimisiin menimme jo 1971! Meidät vihittiin Hämeenlinnan kirkon kellotornin kapelissa. Eila muutti Hämeenlinnaan ja asuimme ensin pienessä asunnossa, mutta sitten ostimme isomman. Molemmat olivat kävelymatkan päässä työpaikastani. Vaimo hoiti minua ja kotiamme. Mutta sitten hän sairastui ja kuoli 2006. Olimme 35 vuotta naimisissa. Eila haudattiin Lapualle.

Jäätyäni leskeksi muutin Sampolan palvelutaloon. Anjan kanssa tapasimme 2007 Jyväskylässä. Kävimme parin viikon välein toistemme luona. Houkuttelin Anjan asumaan luokse-
ni ja hän muuttikin sitten Hämeenlinnaan.

Harrastin ulkoilua ja kävin paljon kuoron Kalevi-tulkin kanssa ulkoilemassa. Joka perjantai tein kuulevan tukihenkilön kanssa viiden kilometrin lenkin.

Minulle tuli halvaus 2012. Minut vietiin ambulanssilla sairaalaan, jossa pääni leikattiin. Toivuin siellä pari viikkoa, jonka jälkeen kotona piti ottaa vielä rauhallisesti. Olen toipunut kohtauksesta hyvin.

Vuonna 2017 valmistui VTS Ristontalo, jonne muutimme Anjan kanssa. Viihdyn täällä todella hyvin. Käyn ulkoilemassa työntekijän kanssa ja osallistun viittomakielisten sukututkimuspiiriin. Veli käy pari kertaa vuodessa kylässä. Seuraan uutisia, mutta en jaksu kuunnella sotajuttuja. Tiedän mitä Ukrainassa tapahtuu.

Kävimme aikaisemmin Anjan kanssa matkoilla mm. Ruotsissa, Virossa ja Liettuassa. Kuljimme busseilla ja laivoilla. Nykyisin ei matkustaminen kuitenkaan enää kiinnosta.

Lopuksi ajatukseni elämästä:

Voi kuolla tai voi elää, tulevaisuudesta kun ei tiedä. ■

Glaukooma kannattaa hoitaa ajoissa

Teksti ja kuva: Jaakko Evonen

Kukapa meistä ei olisi joskus pysähtynyt miettimään silmiensä hyvinvointia? Ikääntyminen ja erilaiset perintötekijät voivat altistaa näön heikkene miselle. Näkövamma voi syntyä myös glaukooman eli näköhermon sairau den seurauksena. Mistä tässä sairau dessa on kyse?

Useimmat sairastuneista ikäihmisiä

Glaukoomapotilaita arvellaan olevan Suomessa reilut 90 000. Useimmat heistä ovat yli 65-vuotiaita.

-Hoitamattomana glaukooma voi joh ttaa laajoihin puutoksiin näkökentässä ja jopa näkövamman kehittymiseen, kertoo silmätautien erikoislääkäri **Vir pi Hemminki** Tampereen yliopistolli sesta keskussairaalaasta.

Glaukoomayhdistyksen mukaan "glaukooman eri tyyppejä on kymme niä. Yleisimmät ovat avokulmaglau kooma ja ahdaskulmaglaukooma."

-Avokulmaglaukooma on taudin lop puvaiheita lukuun ottamatta oireeton ja siten salakavala sairaus. Ahdaskul maglaukooma on harvinaisempi glau koomatyyppi, mutta siinä tulee oirei ta, jos silmän painetaso nousee hyvin korkeaksi. Alkava tai lievä ahdaskul maglaukooma voivat olla oireettomia, kertoo Virpi Hemminki.

Hemminkin mukaan glaukooma löy detään yleensä silmätarkastuksen yh teydessä. Riskiä lisää koholla oleva silmänpaine. Tarkempaa syytä taudil le ei toistaiseksi tiedetä.

-Glaukooman hoidon suurimpana ta voitteenä on estää sen aiheuttamaa näkövammautumista. Silmänpaineen alentaminen on toistaiseksi ainoa glaukooman hoitokeino.

Vertaistukea ja tietoa

Valtakunnallisesti toimiva Glaukoo mayhdistys kertoo glaukoomasta eri laisissa tilaisuuksissa ja vetää glau koomakerhoja. Jäseniä yhdistyksellä on tällä hetkellä reilut 1800. Toiminta on avoinna kaikille glaukoomapotilail le eli yhdistyksen jäsenyyttä ei edelly tetä.

-Toimivia kerhoja on nyt 10. Kerhojen vetäjät ovat vapaaehtoisesti toimivia jäseniä ja itsekin glaukoomapotilaita. Tukea on myös saatavilla Facebookin glaukoomavertaisryhmässä (ryhmäs sä kaikenikäisiä noin 700 henkilöä), jota yhdistys pitää yllä ja valvoo kes kustelua, kertoo yhdistyksen puheen johtaja **Ritva Kivimäki**.

Kivimäen mukaan koronapande mia on näkynyt yhdistyksen toimin nassa, sillä viime keväänä ei ollut

yleisötilaisuuksia. Sen sijaan verkossa järjestettiin glaukoomasta kertova luentotilaisuus osana Maailman glaukoomaviikkoa. Onneksi kevään aikana useat glaukoomakerhot pystyivät kuitenkin jo kokoontumaan.

-Syyskaudelle on suunniteltu paljon ohjelmaa. Toivotaan, että koronatilanne sallii niiden toteutumisen, toteaa Kivimäki.

Rahoitus STEAlta

Yhdistys saa toimintaansa avustusta STEAlta. Lisäksi tuottoja tulee jäsenmaksuista, mukana on myös joitakin yhteistyökumppaneita ja tukijoita.

-Nämä ovat toistaiseksi riittäneet pienimuotoisen toiminnan järjestämiseen. Yhdistyksen toimintaa (etenkin toimiston ulkopuolella tapahtuvaa) hoidetaankin pääsääntöisesti vapaaehtois- ja luottamustoimisesti.

Tulevaisuuden näkymät

Kivimäki arvioi, että glaukooman hoidossa on vielä parannettavaa hoitotakuusta huolimatta. Häntä myös pohdituttavat tulevat hyvinvointialueet.

-Joissain paikoissa eivät hoidot ole sujuneet kaikkien potilaiden osalta tyydyttävästi. Etenkin hoitojen ja tutkimusten viivästyksiä on tullut esiin. Lisäksi hyvinvointialueet ja niiden tuleva toiminta mietityttää kovasti tällä hetkellä. Toivottavasti mahdolliset muutokset ovat hoitojen parannuksia.

Kivimäen mukaan tulevaisuuden hoitomuotojen kehittämiseksi olisikin saatava lisää resursseja.

-Rahoitusta tarvittaisiin lisää tutkijoille, jotta löytyisi hoitokeinoja, millä pystyttäisiin pysäyttämään glaukooman eteneminen ja estämään sokeutuminen. Ja tutkimukset tulevaisuudessa kehittyisivät niin pitkälle, että pystyttäisiin palauttamaan menetettyä näkökenttää.

Lähteitä:

Duodecim Terveyskirjaston verkkosivut

Glaukoomayhdistyksen verkkosivut ■



Silmänpaineen mittaaminen iCare-mittarilla.

Silja käy käsityöpiireissä

Teksti ja kuva: Anne Metsäpuro

Silja Viuhkola on uusi Ahjolan käsityö- ja savipiireissä kävijä Nokialta. Toimintapäivien ohjaaja **Mari Saarikoski** kertoi vuosi sitten Siljalle piireistä, joita Kuurosokeiden Toimintakeskuksella järjestetään ja näin hän osasi hakeutua mukaan.

Siljalla on kuulonäkövamma. Liikkumiseen hän tarvitsee kävelykeppiä lyhyillä matkoilla ja pitkillä matkoilla pyörätuolia. Siljan hiukset ovat joka kerta eri tavoin laitettuna. Tavatesamme Siljalla on juuri värjätyt hiukset ponihännällä. Hän on syntynyt Hollolassa ja muutti aikanaan Nokialle.

- Kotona askartelen paperista, langasta ja mitä vaan löytyy. Kuuntelen historia-aiheisia äänikirjoja ja gospel-musiikkia. Kutomista en pysty tekemään, sillä minulla on toispuolihalvaus. Avustaja auttaa erilaisissa tekemisissä kotona ja muualla ja on myös mukanani piireissä, kertoo Silja.

- Olen opiskellut historiaa. Minua kiinnostavat antiikin aika ja Suomen historia. En ole käynyt Kreikassa, sillä pienituloisella eläkeläisellä ei ole varaa matkustaa. Muissa piireissä en voi käydä, sillä taksiliput eivät riitä. Ilman taksia en pääse kulkemaan.

- Taidepiirissä kävin, mutta oli harmi kun se loppui. Se oli kivaa ja tykkäsin, kun pystyin ilmaisemaan itseäni.

Silja käyttää joka päivä tietokonetta, jolla hän lukee sähköpostinsa.. Sieltä saa tietoa eri tapahtumista ja niihin sitten voi ilmoittautua mukaan.

- Kuntoutus hylättiin sillä perusteella että en parane. Avokuntoutuksessa käyn fysioterapiassa. Kävin myös tammikuussa Suomen Kuurosokeat ry:n järjestämällä Vaikea kuulla, vaikea nähdä -kurssilla, jossa kuntoutusohjaaja Kaisa Surakka kertoi mm. toimintapiireistä. Sain perustietoja kuulonäkövammasta ja yhdistyksestä.



Silja Viuhkola Toimintakeskuksen Lintuaurassa käsityöpiirin jälkeen.

Aladdin on vuoden pakolainen

Tampereella asuva kuurosokea **Aladdin Delli** on valittu vuoden pakolaismieheksi. Hän on tehnyt YouTube-videopalveluun opetusvideon suomen kielen vokaalien ääntämisestä. Lisäksi hän toimii Suurella Sydämellä -toiminnassa vapaaehtoistyöntekijänä.

– Minulle työ, joka inspiroi, on tärkeää elämässäni. Tahdon päästä

työelämään ja olla avuksi muille ja yhteiskunnalle. Jos voin illalla laskiessani pääni tyynyyn ajatella tehneeni päivän aikana jotakin hyvää, tekee se minut iloiseksi, kertoo Delli Pakolaisavun verkkosivujen mukaan.

Aladdin Delliin tarina löytyy Tuntosarvesta 8/2021. ■



Aladdin Delli. Kuva: Julius Töyrylä

Jutaajat Ruunaalla

Teksti: Paula Laht ja Anita Palo

Kuvat: Anita Palon kuva-arkisto

Kuurosokeiden vaelluskerho Jutaajat oli 31.7.–4.8.2022 Pankakoskella, Lieksan Ruunaan kauniissa kansallismaisemissa. Saavuimme sunnuntai-illalla 30.7. kaikki melkein samoihin aikoihin Ruunaan matkailun mökille, joka oli mökkikylän suurin. Se näytti hienolta!

Mökissä oli keittiö ja olohuone, neljä makuuhuonetta, kaksi vessaa, puusauna ja suihku sekä pihalla oma grilli. Meitä oli seitsemän osallistujaa, koira, sekä tulkit, jotka majoittuivat muissa mökeissä.

Kokoonnuimme aamuisin olohuoneessa ja keskustelimme siitä, mitä

kukin haluaa tehdä. Historiallisesti ensimmäistä kertaa paikalla ei ollut kerhonvetäjää vaan poikkeuksellisesti pidimme puhelimen kautta joka ilta etäpalaverin **Sanna Paasosen** kanssa.

Kävelyä ja mustikanpoimintaa

Maanantaina 1.8. kävelimme Siikakoskella. Se oli kaikista haastavin ja rankin kävelypäivä. Reitillä oli vaikeita polkuja, kiviä, puunjuuria ja useita pitkospuita. Löysimme mustikoi-
ta ja söimme hyviä välipaloja. Kaikki osallistuivat mukaan. Osa käveli lyhyemmän reitin ja osa pitemmän, aina Muurrokoskelle asti. Matkan varrella näimme mahtavat Ruunaan kosket ja nautimme hetken Siikakosken sillalla.



Jutaajat ryhmäkuvassa.



Jutaajia metsäpolulla.

Illalla olimme väsähtäneitä, mutta kaikki olivat iloisia hyvin onnistuneesta päivästä.

Tiistaina 2.8. päätimme, että kukin tekee mitä haluaa. Päivä oli rennompim rankan maanantain kävelyn jälkeen. Jotkut lähtivät kävelylle, osa soutu veneellä ja poimi mustikoita. Me (**Paula ja Anita**) soudimme vuorotellen oman tulkin kanssa. Oli hauskaa, kun soudimme, istuimme laiturilla ja nautimme maisemista. Päätimme vuokrata rantasaunan ja olimme siellä tunnin naisten kesken. Uimme järvestä useaan kertaan ja pitkään nauttien. Vesi ei ollut kylmää.

Illalla saimme vieraiksi Leinosen sisarukset eli **Anja Kivelän** ja **Kai Leinosen**. Anja kertoi Lieksasta ja eläimistä. Kai viihdytti meitä hauskoilla jutuilla. Grillasimme makkaroit rantakodassa. Syönnin jälkeen istuimme laiturilla ja Anja juonsi hauskoja arvoituksia. Illan edetessä nautimme auringonlaskusta, joka oli kaunista ja mahtavaa.

Keskiviikkona 3.8. tutustuimme mökin lähiympäristöön. Ensin kävelimme

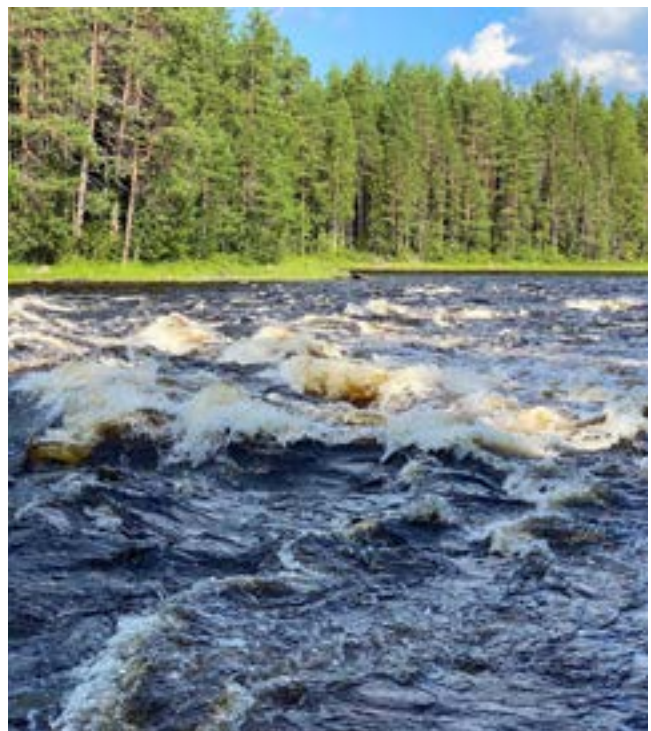


Anja Kivelä ja Kai Leinonen

rantakierroksen ja sitten autotietä pitkän. Oli helppokulkuista maastoa. Osa porukasta lähti jo aamupäivällä kotiin ja osa suuntasi kävelemään kauemmaksi metsään. Tällä reissulla kukaan meistä ei halunnut mennä koskenlaskuille. Kävelykilometrejä kertyi vaihtelevasti, mutta pääasiassa olimme paljon ulkona tekemässä jotain.

Torstaina 4.8. aamulla loput osallistujista lähtivät pois. Anita jäi keräämään roskapusseja, lakanoita sekä tarkasti mökin ja vei kahvilaan mökin avaimen. Näin sitten jutailu päättyi. Loppujen lopuksi reissu oli kiva, mutta ehdimme olla vain kolme päivää, koska kaksi muuta päivää menivät matkustamiseen.

Joka päivä oli hyvä ilma ja aurinkoista. Tiistaina iltana vettä tosin satoi hetken rankasti. Myös torstaina aamulla satoi, mutta se loppui lyhyeen. Joka



ilta mökillä saunottiin ja kukin huolehti omasta ruuasta. Välillä olimme Ruunaan kahvilassa nauttimassa kahvia ja pientä hyvää.



Palaute pääosin positiivista

Keskustelimme palautteista. Suurin osa niistä oli positiivista. Pari asiaa jäi tosin harmittamaan: mökissä oli huonot valot ja paikalla ei ollut vetäjää. Korostimme, että varavetäjän pitäisi olla valmiudessa, jos vetäjä ei jostain syystä pääse mukaan. Kaikin puolin mökkeily oli ihanaa hyttysistä huolimatta!

Jutaajilta kiitokset Vaelluskerhon toimikunnalle, Ruunaan matkailulle sekä Leinosten sisaruksille! Seuraava jutailu on ensi vuonna mahdollisesti Pyhä-Luostossa. ■



Pohjoismaiden kuurosokeiden nuorten leiri Islannissa

Teksti: Aarne Pirkola, Aki Pirkola, Santeri Grönlund ja Roberta Rajala.
Kuvat: Aarne Pirkolan kuva-arkisto

Pohjoismaiden kuurosokeiden NUL-leirin järjestäjämaana oli ensimmäistä kertaa Islannin kuurosokeiden järjestö. Se on nimeltään Fjóra (Félag fólks með samþ. sjón- og heyrnarskerðingu). Aikaisemmin leiri on järjestetty Suomessa, Tanskassa, Norjassa tai Ruotsissa joka toinen vuosi.

Leirille osallistui 18 pohjoismaalaista nuorta sekä heidän tulkkinsa ja avustajansa. Suomalaiset leiriläiset olivat **Aarne Pirkola, Aki Pirkola, Santeri Grönlund ja Roberta Rajala.**

Leirin paikkana oli 200 asukkaan pieni kylä Laugarvatnissa, joka sijaitsee Reykjavikista itään noin 80 kilometriä. Majoitus oli Hostel Laugarvatisa. Hostellissa olivat hienot ja siistit huoneet. Kylän rannikolla on suuri järvi ja ympärillä kauniit vuoret. Hyvällä säällä voi katsoa hostellin ruokalan ikkunasta kuuluisaa Hekla -tulivuorta, mutta emme nähneet sitä runsaan pilvisyyden takia.

Me suomalaiset nuoret lensimme Helsingistä Islannin pääkaupunkiin Reykjavikiin aikaisin maanantaiaamuna 1.8. Ensimmäisenä leiripäivänä

ehdimme tutustua Reykjavikiin. Se näyttää pieneltä, mutta siellä on paljon kahviloita, ravintoloita, museoita, kauppoja jne. Huomasimme, että kaupungissa on runsaasti turisteja. Bussi lähti takaisin lentokentälle, missä muut pohjoismaalaiset nuoret odottivat meitä. Menimme bussilla leiriin paikkaan ja matkan aikana katsoimme kauniita maisemia. Perillä hostelissa söimme päivällistä, tutustuimme toisiimme ja leikimme Icebreakers-tutustumisleikkejä.

Leirin ohjelmassa oli paljon kivaa tekemistä, kaksi mielenkiintoista luentoa, kylpylöitä, reissuja, pelejä ja pohjoismaalaisia iltoja. Maalasimme saviesineitä ja lisäsimme värejä esineisiin. Luentojen aiheina olivat Tabú -islantilainen vammaisjärjestö ja **Nadia Hussainin** luento munuaissairaudesta kuurosokeana.

Kävimme koskenlaskussa Hvita Riverissä ja meloimme kumiveneellä. Koskenlasku oli hauskaa ja muutamat leiriläiset hyppäsivät veteen uimaan. Koskenlaskun jälkeen saimme istua saunassa ja lämpimässä vesialtaassa maatilalla. Saunan ikkuna oli suuri ja näimme helposti toistemme viittomia.

Vapaa-ajalla kävimme ulkouimahalli Poolissa lähellä hostellia. Siellä on noin 25 metrin uimarata-allas, pienten

lasten uima-allas ja poreallas. Vesi oli lämmintä. Myös siellä oli islantilainen sauna, jossa haisee rikiltä eli mädältä munalta. Saunassa ei tarvitse heittää vettä kuumiin kiviin kuten Suomessa, vaan kuuma vesi tulee putkilla syvästä maasta ja nousee höyryksi saunassa. Osa leiriläisistä tykkäsi istua siellä, mutta osa ei hajun takia.

Ohjelmassa oli yksi kylpylä Fontana Spa. Siellä oli neljä saunaa (islantilainen, suomalainen ja kaksi höyryhuonetta), kolme lämmintä vesiallasta pihalla-alueella ja yksi kylmäallas järven rannalla. Ajattelimme, että Fontana Spa on parempi paikka kuin toinen lähinen ulkouimahalli, koska se näytti uudemmalta.

Yhtenä iltana haasteessa söimme hain lihaa. Se maistui vähän oudolta.

Vierailimme Laavamuseossa, jossa oli tulivuorten, maanjäristyksen ja geologia näyttelyitä. Saimme kokeilla maanjäristyksiä; lattiat liikkuvat ja tärisivät vähän. Kävimme Pingvellirin eli Thingvellirin kansallispuistossa, jossa kävelimme laattojen välillä. Näimme uskottoman upeita maisemia, vuoria, geysirin (kuuma lähde) ja Gullfoss-vesiputouksen.

Geysir-keskuksen ja vesiputouksen alueella on esteetön polku, joten pyörätuolin käyttäjien ja kuurosokeiden oli helppo päästä sinne. Poluilla olivat myös turva-aidat.

Pitkän bussimatkan jälkeen saavuimme hostelliin. Pidimme suomalaisen illan ja se onnistui hyvin. Ohjelmassamme olivat sähkötuoli, tyynyliina



Leiriläiset ryhmäkuvassa



Geysir

ja pingispalloja lusikoilla. Tarjosimme suomalaisia karkkeja, suklaita, ruis-sipsejä ja -nachoja.

Viimeisenä päivänä oli pelejä. Osa leiriläisistä pelasi sisällä ja osa ulkona. Iltapäivällä lepäsimme, kävimme uimassa, pakkasimme laukkuja ja valmistauduimme grilli-juhlaan. Grillipaikka Eldaskálinn oli ulkona lähellä hostellia. Siellä oli katto, joten sateinen sää ei pilannut meidän iltajuhlaamme.



Otimme yhteiskuvan ja söimme lampanlihaa, perunaa, pieniä ranskalaisia perunoita ja salaattia. Jälkiruoaksi maistoimme islantilaisia suklaita. Kilpailimme Islannin visassa ja lopuksi menimme hostelliin, jossa oli tanssia ja musiikkia. Seuraavana aamuna oli lähtö kotimatalle.

Mielestämme leiri oli mukava. Islanti on ihmeellinen ja erilainen maa kuin muut Pohjoismaat. Pidimme lämpimistä vesialtaista, monista reissuista, vuoristomaisemasta, geysiristä, vesiputouksesta ja yhdessäolosta muiden pohjoismaalaisten kanssa.

Leirin aikana tapahtui tulivuorenpurkaus lähellä lentokenttää. Onneksi olemme kunnossa, koska purkaus oli pieni eikä vaarallinen.

Kiitämme islantilaisia hienosta ja onnistuneesta leiristä. Kannustamme teitä suomalaisia kuurosokeita käymään Islannissa. ■



Melontaa kumiveneellä.



Hvita-joki ja Gullfoss-vesiputous.

Terveisiä Ruotsista!

Teksti: Katja Kelander ja Anita Palo
Kuvat: Anita Palon kuva-arkisto

Kuurosokeiden Viittojat-kerho järjesti 9.—11.8.2022 Ruotsin risteilyn ja päivän Tukholmassa -retken. Matka onnistui hyvin ja kaikilla oli mukavaa.

Meitä piti olla alun perin 61 henkilöä, mutta sairastumisen johdosta matkalle osallistuikin 57 henkilöä tulkkeineen ja bussikuljettaja. Mukana oli kerhon kutsusta Suomen Kuurosokeat ry:n puheenjohtaja **Timo Lehtonen**. Ryhmä oli iso, mikä oli todella hienoa!

Tiistaina 9.8. bussi toi Tampereelta porukkaa Helsingin Katajanokan satamaan. Loput tulivat itse suoraan terminaaliin. Illalla laivamme Viking Line m/s Amorella lähti matkaan. Laivalla oli ruokailua, shoppailua, seurustelua ja tanssia.



Matkaseurue iloisissa tunnelmissa.

Keskiviikkona 10.8. saavuimme aamulla Tukholmaan ja lähdimme bussilla Enskedeen. Vierailimme Ruotsin Näkövammaisten keskusliitossa, jossa Ruotsin kuurosokeiden liiton (FSDB) edustaja **Emil Bejersten** toivotti meidät tervetulleiksi. Hän kertoi mm. FSDB:n organisaatiosta ja muista palveluista. Puheenjohtaja Lehtonen kiitti häntä ja antoi lahjaksi Suomen Kuurosokeat ry:n 50-vuotishistoriikin sekä järjestön kassin. Kerhon vetäjä **Paula Laht** myös kiitti ja antoi lahjaksi kuurosokean henkilön tekemät rottinkilinnun sekä -korin, sekä litalan maljakon. FSDB tarjosi meille kaikille maukkaan lounaan, jonka jälkeen ulkona otettiin ryhmäkuva suomalaisista ja ruotsalaisista.

Jatkoimme matkaa Tukholman vanhaan kaupunkiin. Siellä oli kävelyä ja shoppailua. Iltapäivällä palasimme laivaan, jossa ohjelmassa oli ruokailua, shoppailua, yhdessäoloa ilta-auringossa ja paljon keskustelua perä-kannella.

Torstaina 11.8. saavuimme aamulla Helsinkiin. Satamassa otettiin ryhmäkuva suomalaisista bussin edessä. Minä (Anita) kiitin kaikkien puolesta tämän matkan turvallisesta ajosta bussikuljettaja **Lauri Leppämäkeä**, joka oli vuosia kuljettajanamme. Annoin kiitokseksi järjestön historiikkikirjan ja pullon.



Emil Bejersten ja Timo Lehtonen

Timo Lehtonen kiitti kaikkia kutsusta ja sanoi viihtyneensä sekä oppineensa paljon meistä. Matkalla mukana ollut **Kai Leinonen** kiitti kaikkia ja korosti, että meissä kuurosokeissa viittojissa on voimaa ja olemme kaikki tärkeitä.

Lopuksi Paula Laht yllätti minut (Anita), sillä koko porukka viittoi ja lauloi onnittelut eläköitymisestäni. Paula antoi Viittojat-kerholta lahjan kortteineen minulle. Sitten viitottiin näkemiin ja hyvän jatkon toivotukset halauksiin. Suurin osa jatkoi bussilla vielä matkaa Tampereelle.

Lämmin kiitos Viittojat-kerholle, Laurille, kaikille osallistujille, tulkeille sekä FSDB:lle! Lisäksi kiitos kerholle huomionosoituksesta; se lämmitti sydäntäni! Oli todella mukava kerholais-ten jälleennäkeminen. Teemme retkiä yleensä vuosittain, mutta koronan

takia retki oli viimeksi vuonna 2019. Upeata, että tälle matkalle tuli iso porukka! Ensi vuonna Viittojat täyttää 20 vuotta. Suunnitteilla on juhlamatka mahdollisesti Tallinnaan. ■



Paula Laht ojensi lahjat.



Laivalla rentouduttiin yhdessä.



Kuntoutuksesta uutta voimaa Arille

Teksti ja kuva: Anne Metsäpuro

Ari Ryönänkoski on syntynyt 1970 ja asuu edelleen Pattijoella. Raahen kaupunkiin liitetty entinen kunta sijaitsee meren rannalla, noin 70 kilometriä Oulusta etelään.

- Tein töitä Raahen terästehtaalla käyttömiehenä yli 25 vuotta eläkkeelle siirtymiseen asti 46-vuotiaana. Harrastin ennen mm. juoksemista ja luonnossa liikkumista.

- Kuulon menetyksen jälkeen oli aluksi aika haastavaa. Aamulla herätessäni en kuullut kuntoutuksessa Oulun yliopistollisessa sairaalassa 5,5 vuotta sitten mitään. Puheterapeutti tuli aamulla hakemaan tunnille. Sain, etten voi lähteä kuulon takia tunnille! Terapeutti tuumasi ja sanoi, että lähdetään opettelemaan viittomia. Mietin, että täh minä?! Ja hän sanoi, että se on sun uus kieli! Niin alkoi viittomien opiskelu. Toisen silmän näkö heikkeni n. 30 prosenttiin leikkauksen johdosta ja toinen on syntymäsokea.

- Kommunikaatiotapoina käytän kirjoitustulkkauksia myös kotona, viittomia, vihkoa, tussia, sähköpostia, WhatsAppia ja tekstiviestejä. Tulkkipäätöksen sain nopeasti.

- Minulla on 25 tuntia viikossa avustaja käytössä. Avustaja soittaa puheluitani, johon en itse pysty, shoppaillaan

ja tehdään ruokaa. Lisäksi hän avustaa lääkärikäynneillä ja muissa arjen askareissa.

- Ensimmäistä kertaa kuntoutukseen tulo oli jännittävä. Uusia ihmisiä, joita ei tunne. Alussa oli hiki, kun piti esitellä itseään, mutta nykyään se on aivan luontevaa. Kunto on kehittynyt kuntoutuksen alkuaajoista huomattavasti. Olen saanut hyviä vinkkejä arjessa selviämiseen. Olen käynyt STEAn kursseilla Kuurosokeiden Toimintakeskuksella. Niistä tulee mieleen ainakin aistien hyödyntäminen. Kerran olen käynyt avustajan kanssa Kuurosokeiden Kaamoksen kaatajaisissa Rovaniemellä.

- Kiitos Suomen Kuurosokeat ry:n työntekijöille ja tulkeille hyvistä neuvoista arjen haasteisiin. Terveiset kaikille kuntoutujille ja kurssilaisille joita olen tavannut. ■



ValmisPaula:

Kesän mentyä syksy saapuu

Takana ovat hiljalleen hämärtyneet kesäillat ja edessä syksyn nopeasti lyhenevä valoisa päiväaika.

Yksinolo ja ankealta tuntuva arki on monelle tuttua. Ei lannistuta, onhan edessä vireänä alkava harrastetoiminta kerhojen muodossa. Vaikka oma yhdistys ei aina voi tarjota mieleistä toimintaa, suosittelen etsimään muiden alueyhdistysten sekä kansalaisopistojen tarjontaa. Kauas ei tarvitse kurkotella, sillä monet meistä ovat näkövammaisyhdistyksen jäseniä.

Täällä Satakunnassa ilmestyi elokuun puolivälissä näkövammaisyhdistyksen jäsentiedote ja täytyy sanoa, että kalenteristani käy päivät vähiin, jos aion kaikkeen toimintaan osallistua. Niinpä korjaan rusinat pullasta eli valikoin parhaiten omalle mielelle, kielelle ja rahapussillekin sopivat menot. Usein harrastekerhoissa on pieni omavastuu muun muassa materiaalien tai kahvitarjoilun vuoksi. Myös matkakulut paikkakuntien välillä aiheuttavat kustannuksia. Jos taloudellinen

tilanne ei anna myöten, voi kustannuksiin hakea apua esimerkiksi kunnan vammaispalvelusta. Näiden asioiden järjestelyssä auttaa oman alueen palveluasiantuntija.

Ja yksin ei tarvitse lähteä, sillä jos siinulla on tulkkipäätös, varaa tulkki mukaasi niin matkoille kuin itse tapahtumiinkin. Näin pääset mukaan vertaisuuteen ja voimavaroja vahvistavaan toimintaan.

Tässä pieni katsaus tulevasta syksyn ohjelmistostani:

Jokaviikkoinen keilaus 10 kertaa, kerran kuukaudessa leivonta- ja neulepiiri 2-4 kertaa, kerran viikossa taide- maalauspiiri viisi kertaa. Lisäksi retkiä ja kulttuuritapahtumia. Vesijumpan korvaan kävelylenkillä.

Kun elämäni onnellisena osana on kolmen pikkulapsen mummuna olon lisäksi uusi orastava ihmissuhde, on vuorokausi melkoisen lyhyt aika. ■



Marjatta Puromäen terveiset

Hei!

Kiitän paljon muistamisesta. Pitkä työura on takana ja yhteiskunnallisia muutoksia tapahtui sinä aikana paljon. Nyt olen keskittynyt lastenlasten kanssa olemiseen, lukemiseen, metsässä sienestämiseen ja marjojen pakastamiseen.

Kaikille oikein mukavia päiviä ja tulevaa syksyä. Olisi kiva nähdä myöhemmin jossain yhteydessä. ■



Uudet työntekijät esittäytyvät

1. Kuka olet ja mitä teet?

Olen **Susanne Ekola**, kahden yläkoulukäisen tytön äiti Akaasta. Vapaa-ajalla toimin aktiivisesti kuntakohtaisessa vanhempainyhdistyksessä, liikun luonnossa ja harrastelen valokuvausta. Aloitin taloushallinnon assistentin tehtävissä 1.8. alkaen.

2. Pituus ja kengännumero?

Pituutta löytyy 169 cm ja kengän koko on sopiva 40.

3. Parasta yhdistyksessä?

Parasta yhdistyksessä on mukava työyhteisö, joka tehtävissään turvaa kuurosokeiden ja kuulonäkövammaisten hyvinvointia valvomalla heidän oikeuksia ja tarjoamalla erilaisia palveluja. ■



Susanne Ekola

1. Kuka olet ja mitä teet?

Olen **Eveliina Järvenpää**, tuttavallisemmin Eve. Minuun on voinut tähän asti törmätä vähän kaikkialla; kuntoutuksessa, STEAn kursseilla, asumispalveluissa VTS Ristontalolla, ryhmäkodissa sekä Kotipolussa. Nyt kun virallisesti palasin töihin kuopuksen mentyä hoitoon, olen kuntoutuksessa kommunikaatio-ohjaajana/sosionomina. Olen lisäksi yhden päivän viikosta sosionomina asumisen palveluissa palveluohjaaja Heli Virintien työparina hänen määrittelemissä tehtävissä.

2. Pituus ja kengännumero?

Puhutaan suurista luvuista.

3. Parasta yhdistyksessä?

Yhteisö ja se, että kokee kuuluvansa jonnekin ja tekevänsä tärkeää työtä, josta nauttii.



Tarja Aro

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

Rakennuttaisin uima-altaan sisätiloihin. Varsinkin korona-aikana monilla on ollut suurempi kynnys lähteä uimahalliin ja liikunta on vähentynyt, joten käyttöä sille varmasti olisi. Sitä voisi myös hyödyntää kuntoutuksessa sen lisäksi, että asukkaat ja työntekijät pysyisivät vetreinä. ■



Eveliina Järvenpää

1. Kuka olet ja mitä teet?

Olen **Tarja Aro**, 56 vuotta. Työskenteleen osa-aikaisesti johdon sihteerinä Tampereen keskustoimistolla. Aloitin työn 1. elokuuta. Olen ollut yhdistystehtävässä myös aiemmin: olin erään pienen yhdistyksen sihteerinä sekä toimistonhoitajana sivutoimisesti 18,5 vuotta. Yhdistys toimi vapaaehtoisvoimin ja olin ainoa osa-aikainen palkattu työntekijä koko ajan.

2. Pituus ja kengännumero?

Olen 169 cm pitkä. Kengännumeroni on 39.

3. Parasta yhdistyksessä?

Monipuolinen toiminta, palvelut. ■

Kuurosokeiden kerhot

Tampere

Aika: ti 27.9. klo 13:00—15:30

Paikka: VTS Ristontalon monitoimitila, 1. kerros. Osoite: Valtaraitti 9, Tampere.

Aihe: Vierailijat puheenjohtaja Timo Lehtonen ja Tampereen kaupungin vammaispalvelun sosiaalityöntekijä Visa Takala. Puheenjohtajan terveiset ja ajankohtaista yhdistyksen toiminnasta. Takala kertoo vammaispalveluista.

Kahvin ja pullan voi ostaa Ristontalon kioskilta ennen kerhoa.

Ei yleistulkkausta. Tilaa tarvittaessa oma tulkki.

Ilmoittaudu Aarnelle 26.9. mennessä sähköpostilla aarnepi88@gmail.com tai tekstiviestillä 045 619 0685.

Tervetuloa syyskuun kerhoon!

Satakunta

Kerho tutustuu Porin keilahalliin 14.9. kello 12—15. Osoite Puinnintie 4. Keilahallin esittelyä ja keilailua. Lounas keilahallilla kello 13.30 keilailun jälkeen.

Ilmoita tulostasi viimeistään 31.8. Muistakaa kysyä tulkilta, ottaako hän lounaan keilahallilla. Vaihtoehdot: sitruunainen lohivuoka tai juustoinen broiler-kasvisvuoka ja salaatit, leivät ja juomat.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Sainille: puh. 0400 532 413 tai saini.lepisto@gmail.com

Terveisin Saini

Kuurosokeiden shakkikerho

Shakin harjoitusturnaus järjestetään Kuurosokeiden Toimintakeskuksen VTS Ristontalolla.

Aika ja paikka: 14.—16.10. (perjantai - sunnuntai). Valtaraitti 9, Tampere. Saapuminen perjantaina klo 15.30 alkaen. Ohjelmassa shakin sääntöjen kertaus, pelataan useampi kierros ja vapaata seurustelua. Ohjelma päättyy sunnuntaina noin klo 16.30.

Majoitus ja ruokailu maksetaan suoraan Toimintakeskukselle. Majoitus 80 e / 2 yötä. Koko viikonlopun ruokailupaketti 41 e, sis. kaksi päivällistä (pe-la), kaksi lounasta (la-su) ja kahvipullan (la). Iltapala majoittujille 12 e.

Muista tilata tarvittaessa tulkki. Ei yleistulkkausta. Tilassa on induktio. Oma shakkilauta mukaan, voit lainata lautaa tarvittaessa Aarnelta.

Ilmoittautumiset vetäjä Aarne

Pirkolalle ma 19.9. klo 12:00 mennessä: aarnepi88@gmail.com, tekstiviestit 045 619 0685. Kerro ilmoittautuessasi yhteystietosi, mahdolliset ruoka-allergiat ja tarvitsetko majoitusta.

Aloittelijat ja kokeneet pelaajat ovat tervetulleita shakin harjoitusturnaukseen!

ICT-koulutus

Kokoontumiset iPhone ja Android-älypuhelimien käyttäjille sekä tietokonepiirit jatkuvat Kuurosokeiden Toimintakeskuksella, ICT-koulutustilassa Lintuaurassa. Osoite Virtainpolku 4, Tampere.

Tule oppimaan uutta ja saamaan älypuhelimien ja tietokoneen käyttövinkkejä. Ota mukaasi oma puhelimesi, myös tarvittaessa induktiosilmukka. Tietokonetta ei välttämättä tarvitse tuoda mukana.

Huom! Ilmoittautuminen etukäteen on pakollista. Osallistujat voivat olla puheella kommunikoivia tai viittomakielisiä, joilla on oma tulkki mukana.

Opetus on pienryhmäopetusta. Mikäli kaipaat yksilöopetusta, varaa siihen aika erikseen. Opetus on ilmaista, mutta matkat jokainen maksaa itse. Tarjoamme oppilaille maskit.

Ompu- eli iPhone-piiri:
maanantai 5.9. kello 9—11

torstai 6.10. kello 9—11
maanantai 14.11. kello 9—11

Robotti- eli Android-piiri:
maanantai 5.9. kello 13—15
torstai 6.10. kello 13—15
maanantai 14.11. kello 13—15

Tietokonepiiri:
torstai 8.9. kello 9—11
perjantai 7.10. kello 9—11
tiistai 15.11. kello 9—11

Maarit ja Olli,
ICT-koulutus
ict-koulutus@kuurosokeat.fi

Maarit puh. 040 5055 719
Olli puh. 040 7613 302

Tapautumia

Pääkaupunkiseudun toimintaa

Kuntosali ja vesijumppa
1.9.—15.12. torstaisin klo
13.00—16.00 Iiriksessä, Marjanie-
mentie 74, Helsinki (2.krs)

Kuntosalissa vapaata harjoittelua
(ohjaaja paikalla) klo 13.00—14.30,
ohjattu vesijumppa klo 14.30—15.00,
sauna ja uima-allas käytössä
klo 13.00—16.00.

Ei ennakkoilmoittautumista, ei
yleistulkkausta. Poikkeukset ilmoite-
taan erikseen.
t: Jaana

Varsinais-Suomen aluetapahtuma

Aika: Torstaina 29.9. klo 12—15

Paikka: Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry:n toimiston kerhotilat, Läntinen Pitkäkatu 37, Turku

Varsinais-Suomen alueen tapaaminen kuulonäkövammaisille ja kuurosokeille. Myös omaiset, avustajat ja ystävät ovat tervetulleita.

Marita Vainio paikalla kertomassa Turun alueen kuurosokeiden kerhosta, jonka toimintaa ollaan käynnistämässä. Palveluasiantuntija Julia Sokka kertoo aluepalveluiden kuulumisia.

Kahvitarjoilu. Ei yleistulkkausta, tilaa tarvittaessa oma tulkki.

Ilmoittaudu Julialle viimeistään maanantaina 26. syyskuuta sähköpostilla: julia.sokka@kuurosokeat.fi tai puhelimitse/tekstiviestillä 040 553 9069

Tervetuloa Uudenmaan aluetapaamisiin!

Suomen Kuurosokeat ry:n alue-, kommunikaatio- ja ICT-palvelut järjestävät syksyllä 2022 tapaamisia Uudenmaan alueen kuurosokeille ja kuulonäkövammaisille. Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia ja kuulemaan ajankohtaisista asioista! Mahdollisuus myös kahdenkeskiseen keskusteluun ja

ohjaukseen työntekijän kanssa. ICT-palveluiden työntekijä neuvoa puhelimen, tietokoneen tai muun vastavan käytössä.

Ajankohdat:

Torstai 15.9. klo 09:30—12:00

Torstai 13.10. klo 09:30—12:00

Torstai 10.11. klo 09:30—12:00

Torstai 1.12. klo 09:30—12:00

Osoite: Iiris-keskus, 4. kerroksen aula (kommunikaatio- ja aluepalveluiden työhuoneiden vieressä), Marjanie-mentie 74, Helsinki

Ei ennakkoilmoittautumista. Paikalle voi tulla tapahtuman aikaan milloin vain. Ei yleistulkkausta, tilaa tarvittaessa oma tulkki.

Kysyttävää tapaamisiin liittyen? Kysy Julialta tai Sannalta:

Palveluasiantuntija Julia Sokka, puh. 040 553 9069, julia.sokka@kuurosokeat.fi
Kommunikaatio-työntekijä Sanna Nuutinen.

sanna.nuutinen@kuurosokeat.fi ja puh. 044 738 0191.

Kommunikaation Olohuone: Digitaalinen oppiminen – mitä ihmettä?

Aika: 28.9. klo 14.00—16.00

Toteutus: etänä Teams-yhteydellä ja fyysisesti Helsingin aluetoimiston

neuvottelutilassa, 4.kerroksessa.
Osoite: Marjaniementie 74, Helsinki.

Aihe: Keskustelua, mitä kaikkea nykyisillä älylaitteilla ja tietokoneilla voi tehdä. Vieraana ainakin uusi ICT-kouluttaja Olli Heikkinen. Hän kertoo vähän taustoistaan ja keskustelemme digitaalisesta oppimisesta ja nykyteknologian vaikutuksista arkeemme. Ei yleistulkkauksia. Mukaan voivat osallistua kaikki aiheesta kiinnostuneet. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen pe 23.9. mennessä:
sanna.nuutinen@kuurosokeat.fi tai
puh. 044 738 0191.

Kurssit

Koe tunne -Muuttunut ajankohta!

Aika ja paikka: 14.—18.11. Kuurosokeiden Toimintakeskus, Tampere.

Kohderyhmä: Syntymästään kuurosokeat alle 16-vuotiaat lapset/nuoret, sekä yksi omainen.

Sisältö: Harjoitellaan ryhmässä toimimisen taitoja ja kokeillaan erilaisia kommunikaatiotapoja. Omainen oppii tukemaan läheistään arjessa muun muassa harjoittelemalla keinoja tukea osallisuutta eri tavoin, sekä kokeilemalla erilaisia kommunikaatiotapoja. Kurssilla on yhteistä toimintaa sekä keskusteluluentoja omaisille. Ohjelma

on osittain yhteistä ja osittain eriteltyä.

Haku maanantaihin 10.10. mennessä.

Kurssi viittomakielisille -kehittyvä viittomakieli

Aika ja paikka: 28.11.—2.12. Kuurosokeiden Toimintakeskus, Tampere.

Kohderyhmä: Viittomakieltä käyttävät aikuiset kuurosokeat ja kuulonäkövammaiset.

Sisältö: Viittomakieli muuttuu ja kehittyy. Tavoitteena on lisätä tietoa viittomakielisestä viestinnästä ja vahvistaa kurssilaisten hyvinvointia. Vertaisryhmissä pohditaan kommunikaation ja tiedonsaannin mahdollisuuksia. Milaista tietoa on saatavilla viittomakieliselle kuurosokealle internetissä? Maailman muuttuessa suomalainen viittomakielikin muuttuu. Mitä uusia viittomia nyt on käytössä? Viittomakieli on koko vartalon kieli. Etsitään vinkkejä kehon ja mielen hyvinvointiin. Kurssi sisältää ryhmäkeskustelua, harjoituksia, ulkoilua ja retken.

Haku keskiviikkoon 27.10. mennessä.

Kursseille haetaan sähköisellä tai paperisella hakemuksella. Lisätietoja:

Kurssisuunnittelija Sanna Säämäki,
puh. 044 491 64 95,
sanna.saamaki@kuurosokeat.fi ■

Kelan etuuksiin korotuksia

Kelan etuuksiin tuli ylimääräinen 3,5 %:n korotus 1.8.2022 alkaen

Useimpien Kelan maksamien etuuksien määrä nousi elokuussa, kun kansaneläkeindeksiin tehtiin inflaation vuoksi ylimääräinen korotus.

Suurin osa Kelan etuuksista on sidottu kansaneläkeindeksiin. Normaalisti kansaneläkeindeksi tarkistetaan kerran vuodessa tammikuusta alkaen, mutta nyt eduskunta päätti tehdä siihen ylimääräisen korotuksen 1.8.–31.12.2022.

Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia ovat muun muassa kansaneläke, takuueläke, työmarkkinatuki ja peruspäiväraha sekä toimeentulotuen perusosa. Etuuksien uudet määrät on päivitetty Kelan verkkosivujen sisältöihin, taulukoihin ja esimerkkeihin:

Ylimääräinen korotus ei kuitenkaan koske kaikkia Kelan etuuksia. Esimerkiksi lapsilisiä ei ole sidottu kansaneläkeindeksiin. Myöskään yleisen asumistuen tai eläkkeensaajan asumistuen määrä ei nouse, koska näiden etuuksien määräytymisperusteisiin ei tule muutoksia.

Opintorahaan tulee suurempi korotus kerralla

Opintorahaa tarkistetaan kansaneläkeindeksillä vuosittain uuden

lukuvuoden alkaessa elokuussa. Tänä vuonna opintorahaa korotettiin 1.8. alkaen 5,7 %, koska korotuksessa on mukana sekä normaali että ylimääräinen indeksitarkistus.

Itsenäisesti asuvan ja 18 vuotta täyttäneen opiskelijan opintoraha on nyt 268,23 euroa/kuukausi, aiemmin 253,69 euroa/kuukausi. Opintorahan uusi määrä on voimassa 31.7.2023 asti.

Kela ottaa korotetut etuudet huomioon tulona

Kela ottaa etuuksien uudet määrät huomioon tulona, kun se tekee yleisen asumistuen ja eläkkeensaajan asumistuen ratkaisuja ja tarkistuksia 1.8.2022 alkaen. Tämä tarkoittaa, että jos asiakas saa niitä Kelan etuuksia, joihin tulee ylimääräinen korotus, hänen asumistukensa määrä saattaa laskea hieman seuraavassa tarkistuksessa.

Seuraava tarkistus tehdään 1.1.2023

Seuraavan kerran Kelan etuuksien euromäärät tarkistetaan ensi vuoden alussa. Poikkeuksena on opintoraha, joka tarkistetaan 1.8.2023.

Kela vahvistaa vuoden 2023 kansaneläkeindeksin normaalisti lokakuussa.

Lähde: Kelan tiedote ■

Kelan taksimatkojen yhdistely jatkuu

Kela-taksia käyttävien asiakkaiden taksimatkoja aletaan jälleen yhdistellä 1.9.2022 alkaen.

Kela-takseissa asiakkaiden matkojen yhdistely keskeytettiin koronapandemian takia maaliskuussa 2020. Nyt laajamittaisista koronarajoituksista on pitkälti luovuttu. Myös Kela-takseissa asiakkaiden matkojen yhdistely käynnistyy uudelleen syyskuusta alkaen. Tämä tarkoittaa, että terveydenhuoltoon matkustavan tai sieltä palaavan asiakkaan kuljetukseen voi tulla myös muita asiakkaita.

Yli puolet Kelan korvaamista matkoista tehdään taksilla. Matkojen yhdistely, jossa samaan aikaan ja samaan suuntaan matkustavien asiakkaiden kuljetuksia yhdistetään, hillitsee tehokkaasti matkakustannusten kasvua.

Matkojen yhdistely koskee myös vakiotaksiasiakkaita. Asiakkaan matkoja ei kuitenkaan yhdistellä, jos terveydenhuolto on arvioinut, ettei se ole asiakkaan terveydentilan vuoksi mahdollista. Matkoja ei myöskään yhdistellä, jos asiakas kertoo matkaa tilatessaan, että sairastaa koronaa tai on menossa koronatestiin.

Kelan korvaama taksimatka täytyy tilata alueellisesta tilausnumerosta hyvissä ajoin ja mahdollisuuksien mukaan viimeistään matkaa edeltävänä

päivänä. Jokaisella alueella on kaksi palveluntuottajaa. Asiakas voi itse valita, kummalta palveluntuottajalta hän tilaa matkansa.

Kenellä on oikeus Kela-taksiin?

Kela korvaa terveydenhuoltoon tehtyjä matkoja, jos ne on tehty sairauden, raskauden tai synnytyksen vuoksi. Kela korvaa myös koronarokotukseen ja koronatestiin tehtyjen matkojen kustannuksia.

Yleensä matka korvataan edullisimman matkustustavan mukaan. Asiakas voi saada korvauksen taksimatkasta, jos hän ei voi terveydentilansa vuoksi käyttää julkisia kulkuneuvoja tai jos niitä ei ole käytettävissä. Jos asiakas käyttää taksia terveydentilansa vuoksi, hän tarvitsee taksin käyttöön oikeuttavan todistuksen terveydenhuollosta.

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi oman maakuntasi tilausvälityskeskuksesta. Ahvenanmaalla taksi tilataan poikkeuksellisesti suoraan autoilijalta.

Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei voi korvata matkaasi.

Lähde: Kelan tiedote

Lisätietoja:

<https://www.kela.fi/nain-tilaat-taksin> ■

Satakunnan kerho Eräjärvellä

Satakunnan kuurosokeiden kerho teki retken Eräjärvelle Erätuvalle 17.8.2022. Mukana oli 11 kerholaista. Grillimestarina toimi toiminnanjohtaja **Risto Hoikanen**. Retken järjesti **Saini Lepistö**. ■



Ryhdy ulkoiluystäväksi

Vie vanhus ulos -kampanja 7.9.-7.10.

Ulkoilu parantaa tasapainoa, terästä muistia ja virkistää mieltä. Iäkkäät haluavat päästä ulos asioimaan, osallistumaan ja tapaamaan muita ihmisiä. Liian moni iäkäs ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin. Avuksi tarvitaan ulkoiluystäviä. Lähde sinäkin mukaan!

- Sovi yhteinen ulkoiluhetki läheisesi tai naapurisi kanssa
- Tarjoudu kävelykaveriksi palvelukotiin tai -keskukseen
- Liity vapaaehtoistyötä tekevään järjestöön

Jos toivoisit itsellesi omaa tukihenkilöä tai haluaisit toimia tukihenkilönä



Ikäinstituutti

kuurosokealle, ota yhteys Taruun p. 040 183 1618, taru.kaaja@kuurosokeat.fi, tai Eerikaan p. 040 702 2011, eerika.vaisanen@kuurosokeat.fi ■

Sarjakuva



Saviipiiri

1. Minä käyn savipiirissä kerran viikossa. Rakennan, käsittelen ja muokkaan savea muotoon.

2. Minulla on työkaluja, kuten haarukka ja erilaisia veitsiä. Koristelen ja piirrän niillä saven pintaa.

3. Savi on valmis ja se näyttää tornilta. Ensin se kuivuu ja sitten laitan sen uuniin. Tämän jälkeen torni on vahva.

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

