

Tuntosarvi

Suomen Kuurosokeat ry:n järjestö- ja jäsenlehti
2/2025



**Esteettömämpää
vesijumppaa**

**Muutoksia
aluepalvelussa**

Sisältö

Pääkirjoitus: Vaalien esteettömyys lisää demokratiaa.....	3
Kun perinteinen ohjaus ei riitä – Näin ohjaan vesijumppaa kuurosokeille.....	4
Vertaistensa joukossa	8
Kolumni: Lennetäänkö	10
Helpompaa tiedonhakua – esittelyssä palvelutietovaranto ja Lähellä.fi.....	12
Puheenjohtajan palsta	14
Yhdistyksen hallitus 2025	15
Aluepalveluiden muutoksia	16
Ilmoitukset.....	17
Keilailun kevätkausi käyntiin	22
Vuoden viittomakieliteko 2024 -tunnustuspalkinto julkistettiin	23
Enemmän tietoa, paremmat palvelut	24

Etukansi: Vammaisten asiaa näkyväksi! Kuurosokeiden Toimintakeskuksella järjestettiin vammaisuuteen keskittynyt vaalipaneeli.

Takakansi: Yhdistyksen vaaliteesit aluevaaleihin. Kuva: Kuvapalvelu Rodeo oy

Tuntosarvi

51. vuosikerta
ISSN 2490-1695

Julkaisija

Suomen Kuurosokeat ry

Levikki

500

Toimitus

Päätoimittaja ja taitto Anne Metsäpuro
Sisällöntuottaja Jaakko Evonen
p. 040 753 2026
viestinta@kuurosokeat.fi

Vuosikerran hinta

Vuosikerta 30 euroa. Suomen Kuurosokeat ry:n jäsenille ilmainen. Yhdeksän numeroa vuodessa printtilehtenä, piste-kirjoituksella, 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.

Pääkirjoitus: Vaalien esteettömyys lisää demokratiaa

Alue- ja kuntavaalit järjestetään huh-tikuussa samanaikaisesti. Äänestämällä vaikutat siihen, ketkä päättävät tärkeistä, jokaisen arkea koskevista asioista seuraavat neljä vuotta.

Aluevaaleissa valitaan henkilöt aluevaltuustoihin, jotka vastaavat hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystalouden sekä pelastustoimen järjestämisestä.

Kuntavaaleissa valitaan valtuutetut kuntien valtuustoihin, jotka päättävät kunnan toiminnasta ja taloudesta.

Suomen Kuurosokeat ry muistuttaa, että äänestyspaikkojen esteettömyys on huomioitava aidosti ja kokonaisvaltaisesti.

Varsinainen vaalipäivä on 13.4.2025. Ennakkoon voit äänestää 2.–8.4. monissa eri paikoissa. Kuulonäkövammaisten henkilöiden keskuudessa on kuitenkin useita kokemuksia aiemmilta vuosilta siitä, että äänestyspaikkojen esteettömyys ei ole kattavasti toteutunut. Erityisesti ennakköäänestyspaikan valaistus saattaa olla huono, numeron tai allekirjoituksen kohdistamiseen tarvittavia apuvälineitä ei ole tarjolla eikä vaalitoimitsija osaa opastaa. Myös huono akustiikka ja hälyisyys vaikeuttavat esimerkiksi ohjeiden

tai neuvojen kuulemista. Nämä ovat yleisimmät aistivammaisen henkilön kohtaamat ongelmat.

Tietenkin kuulonäkövammaisella henkilöllä on käytössään vammaisten tulkkauspalvelu ja/tai henkilökohtainen apu. Tällöin äänestäminen onnistuu oman tulkin tai avustajan kanssa. On kuitenkin tilanteita, että avustaja tai tulkki estyy ja silloin olisi pärjättävä itsenäisesti.

Niinpä toivomme, että näissä tärkeissä vaaleissa niin ennakköäänestyspaikat kuin varsinaisen äänestyspäivän paikat ovat esteettömiä, niissä ovat tarvittavat apuvälineet ja vaalitoimitsijat osaavat opastaa. Ehdokkaista ja puolueiden tavoitteista tulee olla saatavilla tietoa saavutettavasti.

Suomen Kuurosokeat ry:n vaaliteeseissä ovat esillä myös esteettömyys ja saavutettavuus. Ilman niitä äänestäminen voi olla jopa mahdotonta.

Suomen Kuurosokeat ry on mukana Pieni ele -vaalikeräyksessä.

Tutustu yhdistyksemme vaaliteeseihin tämän lehden takakannesta!

Milla Lindh

Järjestöohjaaja ■

Kun perinteinen ohjaus ei riitä – Näin ohjaan vesijumppaa kuurosokeille

Teksti: Maria Lebedeva

**Kuvat: Maria Lebedevan
kuva-arkisto**

Olen ohjannut viikoittain kuurosokeiden kuntopiiriä Helsingin liris-keskuksessa viimeiset puolitoista vuotta. Kuntopiiri sisältää sekä itsenäistä kuntosaliharjoittelua että ohjattua vesijumppaa.

Taustaltani olen entinen kilpauimari sekä kilpauimavalmentaja. Liikunnanohjausta minulla on takana kahdeksan vuotta. Tällä hetkellä opiskelen viittomakielen tulkiksi viimeistä vuotta. Vesijumpan ohjaaminen kuurosokeille on tarjonnut minulle mahdollisuuden kehittää itseäni aivan uudella tavalla. Olen oppinut mukauttamaan ohjaustani niin, että se on saavutettavaa moniaistillisesti.

Vesijumpan ohjaus nykypäivänä

Viime vuosina monet uimahallit ovat alkaneet tarjota virtuaalisesti ohjattuja vesijumppia. Tällöin altaan päädystä löytyy näyttö, jossa videolla vesijumppaaja tekee liikkeitä. Videot on kuvattu veden alla, mikä helpottaa liikkeiden hahmottamista. Ruudun alalaidassa voi olla tekstitettyinä ohjeet liikkeiden suorittamiseen.

Perinteinen vesijumppaohjaus tapahtuu uimahallissa, jossa ohjaaja seisoo altaan reunalla. Taustalla soi musiikki. Ohjaaja käyttää mikrofonia antaakseen ohjeita ja kannustaakseen jumppaajia. Ohjaaja näyttää liikkeen, ja sen jälkeen hän saattaa kävellä altaan reunaa edestakaisin, samalla puhuen ja ohjeistaen.

Vesijumpan ohjaaminen kuurosokeille

Vesijumpan ohjaustyylini kuurosokeille poikkeaa merkittävästi perinteisestä vesijumpan ohjauksesta. En käytä musiikkia enkä mikrofonia ohjauksen aikana. Pysyn koko ajan samassa paikassa ja toistan liikettä yhtäjaksoisesti ilman keskeytyksiä.

Ajan myötä olen kehittänyt oman rakenteen vesijumppaliikkeiden ohjeistamiseen, joka on syntynyt käytännön kokemuksesta ja tarpeesta mukauttaa ohjaustani kuurosokeille sopivaksi. Tämän tarpeen pohjalta olen muovannut systemaattisen ohjausmallin, joka toimii seuraavasti:



Maria Lebedeva näyttää liikettä hymynaamat käsissä.

1. Kerron vesijumppaliikkeen nimen

Aloitan aina ohjeistuksen kertomalla vesijumppaliikkeen nimen. Esimerkiksi X-hyppy on monelle tuttu liike. Osallistujat tietävät jo, miten liike toteutetaan. X-hypyssä jalat loittonevat sivuille ja kädet nousevat yhtäaikaisesti ylös, muodostaen X-kirjaimen muodon. Tämän jälkeen palataan takaisin lähtöasentoon. Osa osallistujista oppii muistamaan liikkeen nimen. Tästä vaiheesta tulkauksen tai kuulon varassa seuraavat osallistujat voivat jo saada käsityksen siitä, mitä liikettä ollaan tekemässä seuraavaksi.

2. Näytän liikkeen itse

Näytän vesijumppaliikkeen toteuttavan omalla kehollani. On tärkeää

näyttää liike selkeästi ja oikein, sekä toteuttaa se rauhalliseen tahtiin. Tämä vaihe on erityisen hyödyllinen osallistujille, jotka seuraavat vesijumpan ohjeistusta näönvaraisesti.

3. Annan suulliset ohjeet liikkeen toteuttamiseksi

Kuvailen suullisesti vesijumppaliikkeen kertomalla, mitä kädet ja jalat tekevät. Pyrin pitämään kuvailuni johdonmukaisina ja ytimekkäinä. Tämä vaihe on erityisen hyödyllinen osallistujille, jotka seuraavat ohjeistusta kuulon avulla. Osa tulkeista saattaa toistaa kuvailuni asiakkaalleen. Usein tulkit ovat selin ohjaajaan, ja tällöin hekin hyötyvät suullisista kuvailuistani. Kuuleman perusteella tulkit voivat

lähteä suoraan tulkkaamaan liikkeen toteutusta viittomakielelle ilman, että heidän tarvitsee katsoa ohjaajaa.

4. Käännyn 90 astetta oikealle ja näytän liikkeen sivulta

Heikkonäköisille liikkeiden hahmottaminen kohtisuoraan katsottuna voi olla haastavaa. Tämän vuoksi käännyn 90 astetta oikealle, jotta osallistujat voivat tarkastella liikkeen toteutustapaa myös sivulta. Pysyn tässä johdonmukaisena ja käännyn aina oikealle, enkä satunnaisesti vasemmalle, jotta liikkeen hahmottaminen olisi helpompaa.

5. Käännyn 45 astetta vasemmalle ja näytän liikkeen viistosti

Käännyn hiukan takaisinpäin, eli 45 astetta vasemmalle. Tällöin osallistujat voivat tarkastella liikettä viistosti. Tämä vaihe ei ole aina olennainen, jos huomaa, että kaikki osallistujat ovat jo omaksuneet liikkeen toteutustavan. Vaihe on hyödyllinen siinä tilanteessa, jos joku osallistujista ei ole vielä hahmottanut liikkeen toteutustapaa. Viimeistään tässä vaiheessa liike selkeytyy.

6. Lopuksi käännyn uudestaan 45 astetta vasemmalle, eli palaan alkuperäiseen asentoon

Kun palaan alkuperäiseen asentoon, kaikki osallistujat ovat hahmottaneet liikkeen toteutustavan ja tietävät, että liike jatkuu samalla tavalla. Tarkkailen

sekuntikelloa, sillä yhtä liikettä tehdään minuutin ajan. Kun minuutti on kulunut, pysähdyn hetkeksi ja aloitan uuden liikkeen ohjeistamisen alusta ohjausmallini mukaisesti kohdasta yksi.

Virheistä vahvuudeksi – kohti selkeämpää ohjausta

Ohjausmallin läpikäyminen vie minulta noin 15 sekuntia. Tämän ajan puitteissa osallistujat saavat selkeän käsityksen siitä, mitä liikettä on tarkoitus tehdä. Osan ohjausmallin vaiheista voin toteuttaa limittäin, kuten vaiheet 2 ja 3. Tällöin pystyn ensin näyttämään vesijumppaliikkeen kehollani ja samalla jo kuvailemaan, mitä liikkeesä tehdään.

Koska toistan ohjausmalliani jokaisen liikkeen kohdalla samalla tavalla, se lisää ennakoitavuutta. Jos osallistuja ei pysty esimerkiksi hahmottamaan liikettä suoraan edestäpäin, hän tietää, että käännyn hetken kuluttua oikealle. Tällöin liike on nähtävissä sivulta. Tämä ennakoitavuus tukee osallistujien itsenäistä toimintaa ja lisää heidän varmuuttaan vesijumpan aikana.

Tämä malli on syntynyt käytännön kokemuksen kautta. Jokainen vaihe on muotoutunut tarpeesta selkeyttää liikkeitä osallistujille. Usein juuri virheiden kautta olen löytänyt toimivimmat ratkaisut. Virheistäni opin parhaiten! Koulutuksissa tai vesijumppaohjaajan kursseilla tällaisia asioita ei yleensä

käsitellä. Ohjaajia ei välttämättä edes ohjata pohtimaan moniaistillista ohjausta.

Vesijumpan ohjaaminen kuurosokeille on tarjonnut minulle mahdollisuuden yhdistää luovasti kaksi osaamisaluetta: viittomakielen tulkin koulutuksen ja liikunnanohjauksen taustan. Ilman 3. vuoden tulkkiopiskelija **Janica Jousaa** en olisi tullut edes ajatelleeksi, että olen luonut tällaisen ohjausmallin. Kiitos Janicalle, joka seurasi työskentelyäni, havainnoi tämän mallin ja kirjasi sen muistiinpanoihinsa talteen.

Toivon ohjausmallin toimivan inspiraation lähteenä myös muille, jotka työskentelevät kuulo-, näkö- tai kuulonäkövammaisten kanssa. Harvoin on olemassa täysin valmiita ohjeita, kun kyse on erikoistuneesta toiminnasta, kuten vesijumpan ohjaamisesta tai muusta vastaavasta harrastustoiminnasta. Siksi kannustan olemaan luova, kokeilemaan rohkeasti ja oppimaan sekä virheistä että onnistumisista – juuri niiden kautta löytyy toimivin tapa ohjata ja tukea erilaisia yksilöitä. ■



Erilaisia vesijumppavälineitä, kuten ämpärin kansia, hymynaamoja ja pötköjä.

Vertaistensa joukossa

Teksti: Jera Hänninen
Kuvat: Glaukoomayhdistyksen
kuva-arkisto

Vakava näköhermosairaus glaukooma lisääntyy Suomessa väestön ikääntyessä. Potilaita on arviolta jo 200 000 ja puolet heistä ei tiedä sairaudestaan. Joka vuosi tehdään yli 2 500 uutta glaukoomadiagnoosia. Diagnoosin tekee silmälääkäri.



Dosentti Marko Määttä ja Glaukoomayhdistyksen puheenjohtaja Ritva Kivimäki Maailman glaukoomaviikon yleisötapahtumassa Helsingissä 14.3. 2024.

"Tulenko minä nyt sokeaksi?" on usein ensimmäinen kysymys glaukoomadiagnoosin jälkeen.

Vaikka hoitomenetelmät ovat kehittyneet, voi vakavan silmäsairauden diagnoosi olla potilaalle järkytys.

"Glaukooman ennuste länsimaissa on yleensä hyvä. Lääke- laser- ja leikkaushoidot ovat kehittyneet viimeisen 10–15 vuoden aikana merkittävästi ja valtaosa potilaista pärjää sairautensa kanssa hyvin. Hyvä tietämys omasta tilanteestaan ja vertaistuki on ensiarvoisen tärkeää, koska useimmille näönmenetyks on pahinta mitä voi kuvitella. Usein pelot ovat onneksi turhia ja sairastuneet voivat elää täysipainoista elämää", muistuttaa DOS, LT, Silmätautien erikoislääkäri **Marko Määttä**.

Hyviä eväitä glaukooman kanssa elämiseen tarjoaa kohtalontovereilta saatu tuki. Glaukoomayhdistys ry toimii valtakunnallisesti glaukoomapotilaiden yhdyssiteenä, tiedonvälittäjänä ja vertaistuen järjestäjänä. Yhdistys ylläpitää kaikille avoimia ja maksuttomia vertaistoimintaryhmiä eli glaukoomakerhoja 14 paikkakunnalla ympäri Suomea. Facebookissa yhdistys ylläpitää suljettua ryhmää nimeltä Glaukoomavertaisryhmä. Siellä käydään aktiivista keskustelua ja jaetaan tukea. Ryhmään kuuluu jo toista tuhatta glaukoomapotilasta.

Glaukoomayhdistys ry:n puheenjohtaja **Ritva Kivimäki** on itsekin glaukoomapotilas. Hänelle vertaistuki oli tärkeää diagnoosin jälkeen.

"Toisten kanssa keskustellessa huomaa, että sairauden kanssa ei ole yksin. Ja että glaukooman kanssa pärjää, kunhan käy säännöllisesti hoitosuunnitelmansa mukaisesti tutkimuksissa ja käyttää määrättyjä lääkkeitään", Kivimäki sanoo.

Yhdistyksen ylläpitämät glaukoomakerhot pyörivät vapaaehtoisvoimin. Ei ole liioiteltua sanoa, että juuri vapaaehtoistoimijat ovat yhdistyksen sykkivä sydän. Uusien vapaaehtoistojen tavoittaminen on kuitenkin aina vain vaikeampaa. Näin siitäkin huolimatta, että tutkimusten mukaan vapaaehtoistyö voi vähentää stressiä, masennusta ja ahdistusta.

Glaukoomakerhoaktiivi **Hannu Hoffrén** ohjaa vertaistukiryhmiä kolmella paikkakunnalla. Hän sanoo, että hänen vahvuutensa eivät ole silmät, vaan korvat. Hoffrén tykkää kuunnella muita ihmisiä ja tämän ominaisuutensa hän on valjastanut Glaukoomayhdistyksen käyttöön. Kotikaupunkinsa Hämeenlinnan lisäksi hän ohjaa Kuopion ja Jyväskylän glaukoomakerhoja. Hoffrén sanookin viettävänsä Glaukoomaviikkoa joka kuukausi viitaten vuosittain maaliskuussa vietettävään Maailman Glaukoomaviikkoon.

Hoffrén muistuttaa, että glaukoomadiagnoosi voi olla kova paikka myös

omaisille. Heitäkin on hyvä kuunnella. Hän on itse sinut sairautensa kanssa, ja tekee oman osuutensa sen eteen, että muutkin olisivat.

"En murehdi eilistä enkä huomista, vaan keskityn elämään tätä päivää", Hoffrén sanoo.

Lisätietoa:

glaukoomayhdistys.fi, Puh. 050 466 2929, Facebookissa suljettu ryhmä: Glaukoomavertaisryhmä

Kaikkien glaukoomakerhojen kokoukset ja -paikat löydät yhdistyksen verkkosivuilta.

Maailman glaukoomaviikkoa vietetään 10.–16.3. ■



Hannu Hoffrén OLKA-teemapäivänä Kuopiossa.

Kolumni: Lennetäänkö?

Kävelyllä on kiva käydä päivittäin, vai onko sittenkään? Suomen talvesta ei koskaan tiedä, millainen se on. Ensin tulee pakkanen, sitten sataa lunta, jonka jälkeen lämpötila kohoaa plusasteille. Lumi sulaa ja kaikkialla on loskaa ja märkää. Sitten pakastuu ja kadut jäätyvät niin kuin sohjoiset penkatkin. Valkoinen keppi tökkii joka paikkaan eikä suunnasta saa mitään tolkkua.

Otinpa merkkikepin ja avustajan kävelyllä mukaan. Se sujui varovaisesti eteenpäin, kunnes merkkikeppi osui jäätyneeseen lumipenkkaan ja päämeni poikki. Siis kepin, ei minun. En kuitenkaan lentänyt nurin. Näin alkoi uusi vuosi 2025!

Alkuvuodesta suuntasin etelän lämpöön Kanarialle pois pimeydestä ja liukkaudesta. Siellä tulikin käveltyä 12 päivän aikana n. 140 km. Matka oli varattu jo monta kuukautta aikaisemmin, joten kyseessä ei ollut mikään äkkilähtö. Ajattelinkin kertoa Teille kokemuksistani lentokentällä.

Käytän yleensä erään kotimaisen lentoyhtiön lentoja ulkomaan matkoilla, jos se on mahdollista. Viikkoa ennen lähtöä soitin asiakaspalveluun. Kerroin olevani kuulonäkövammaisen henkilö ja että minulla on avustaja, jonka toivon istuvan vieressäni. Samalla sovittiin istumapaikat. Tämä palvelu toimi tällä kertaa todella



ystävällisen asiakaspalvelijan kanssa nopeasti ja sujuvasti.

Lentokentällä palvelutiskillä meidät otettiin ystävällisesti vastaan ja laukut saatiin sieltä eteenpäin. Lisäksi kerrottiin, missä turvatarkastus on ja reitti sinne. Valkoisen kepin kanssa liikkeessamme meidät oli helppo tunnistaa. Meidät ohjattiin hieman lyhyempää reittiä pitkin turvatarkastukseen, jossa henkilökunta ohjeisti selkeästi mitä pitää tehdä. Reppuni, vyölaukkuni ja valkoinen keppini laitettiin hihnalla olevaan laatikkoon. Sitteen minut ohjattiin turvatarkastusportille, josta kävelin läpi. Tämän jälkeen seuraava henkilö oli vastassa ohjaamassa minut odottamaan läpivalaisuja tavaroitani, jotka tulivat hihnalta. Kaikki sujui todella hienosti.

Lähtöportilla odottelimme inva-paikoilla, jotka olivat keltaisia istuimia. Kun portti aukesi, pääsimme ensimmäisenä koneeseen. Lentoemäntä tuli sitten luokseni ja kertoi henkilökohtaisesti minulle turvaohjeet ja näytti kädestä pitäen missä ovat hätäuloskäynnit. Sitten alkoi koneen lähdön odotus. Kaikki sujui siis todella jouhevasti ja henkilökunta oli ystävällistä.

Kun palasimme Kanarialta, olivat turvatarkastus ja kaikki muukin toiminta aivan yhtä hyvää ja avuliasta. Suositelen ilmoittamaan lentoyhtiölle etukäteen lennolle tulevista henkilöistä ja heidän mahdollisista avun tarpeistaan. Vammaisten ihmisten palvelu lentokentillä on mielestäni parantunut valtavasti muutamassa vuodessa.

Tulipa vielä mieleen eräs tapaus, muistaakseni vuodelta 2018. Olin tulossa DBNSK:n (Pohjoismaiset kuurosokeusyhdistykset) kokouksesta lentokoneella Tukholmasta Helsinkiin. Siellä turvatarkastuksen jälkeen ihmeteltiin miltä portilta kone lähtee. Kun tuli ilmoitus portista, lähdimme sinne porukalla. Mutta tällä portilla tuli taas ilmoitus uudesta portista. Tulkkini kysyi henkilökunnalta, pitääkö näiden kuurosokeiden lähteä toiselle puolelle kenttää kävelemään? Asiaa selviteltiin ja meille kerrottiin, että kone tulee tänne ja muut saavat kävellä tälle portille! Kannattaa joskus kysyä!

Esko-Setä

Kirjoittaja matkustaa lentokoneella keskimäärin kerran vuodessa. ■



Helpompaa tiedonhaku – esittelyssä palvelutietovaranto ja Lähellä.fi

**Teksti: Jaakko Evonen ja
Anne Metsäpuro**

Verkko on avattu viime vuosina kaksi uutta portaalia, joiden ideana on helpottaa hyvinvointialueiden palveluiden ja yleishyödyllisten järjestöjen toiminnan löytämistä. Nämä ovat palvelutietovaranto sekä Lähellä.fi. Mutta miten nämä eroavat toisistaan?

Palvelutietovaranto eli PTV

Palvelutietovaranto on Digi- ja väestötietoviraston ylläpitämä palvelu. Kunnat ja järjestöt kirjaavat sinne palvelunsa. Tämän tavoitteena on se, että kansalaiset ja ammattilaiset löytävät nykyistä helpommin kuntien ja kolmannen sektorin tarjoamat hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut.

Suomen Kuurosokeat on myös mukana PTV:ssä. Olemme kirjanneet sinne yhdistyksen tarjoamat palvelut. Tietoja tarkastetaan säännöllisesti ja korjataan tarvittaessa.

Mistä palvelut löytyvät?

Hyvinvointialueita on yhteensä 22. Mukana on myös Helsingin kaupunki. Alueen asukas voi hakea tarvitsemiaan palveluita oman alueen

palvelutarjottimelta eli tietyltä nettisivulta. Se voi olla usealla alueella käytössä oleva tarmoa.fi tai alueen oma. Osassa alueita ei vielä ole käytössä mitään näistä. Vuoden 2025 loppuun mennessä pitää kaikilla olla käytössä jokin palvelutarjotin.

PTV:hen tallennetut palvelut löytyvät myös suomi.fi -sivulta. Sen yläreunassa on hakukenttä, johon voi kirjoittaa haluamansa hakusanan. Palvelutarjottimia käytetään, jotta tuloksista voidaan poimia alueellisia palveluita ja hakemisen halutaan olevan helpompaa.

Mitä palveluja PTV:ssä on?

Palvelutarjottimelta voit hakea paikallisia ja valtakunnallisia palveluita joko itsellesi, omaiselle, kaverille tai selata muuten vaan. Voit hakea palveluita esim. kuurosokea-hakusanalla. Kaikki ne palvelut, joissa tuo hakusana on merkitty, löytyvät tuloksista. Voit kokeilla hakuja esimerkiksi erilaisilla hakusanoilla tai sairauksilla.

Tarmoa.fi -sivulla valitset ensin alueesi kirjoittamalla kaupungin tai maakunnan. Voit valita palveluteeman, mutta se ei ole pakollista. Voit valita myös kohderyhmän. Näiden perusteella sivu tarjoaa eri palveluita. Hakutuloksissa näkyy eri teemoja, joista

löytyy sekä digitaalisia itsehoito-ohjelmia että palveluita. Jokaisessa kohdassa mainitaan, onko palvelu ilmainen vai maksullinen. Jos haet alueelta, jossa ei ole käytössä tarmo.fi palvelua, saat näkyviin vain valtakunnalliset ja paikkariippumattomat palvelut.

Suomen Kuurosokeat ry:n palveluista löytyvät mm. asumispalvelut, aluepalvelut, kuntoutus, ICT-palvelut, kuntoutusohjaus, lasten ja nuorten palvelut sekä monitarpeisten kuulonäkövammaisten palvelut.

Lähellä.fi – monipuolinen tapahtumakattaus

Lähellä.fi on verkkosivusto, jonne on koottu tietoa yleishyödyllisistä järjestöistä ja -yhteisöistä ympäri Suomen. Sivustolla kerrotaan järjestöjen antamasta tuesta, avusta ja toiminnasta. Pääpaino on tapahtumissa.

Mitä hyötyä sivustosta on? Se parantaa yleishyödyllisten toimijoiden näkyvyyttä ja auttaa ihmisiä löytämään tietoa itseään kiinnostavasta toiminnasta. Lisäksi osa rahoittajista nykyisin edellyttää, että tiedot järjestöistä ja tapahtumista löytyvät sieltä.

Hakutoiminnot ovat kattavat. Voit hakea kiinnostavia tapahtumia esimerkiksi Länsi-Lapista, Tampereelta tai Uudeltamaalta eri kuukausilta. Sivustolle on lisätty valmiiksi erilaisia luokkia, joiden alta löytyy eri toimialojen järjestöjä. Näitä luokkia ovat esimerkiksi asuminen, digitaidot, vertaistuki sekä vammaisuus ja liikuntarajoitteisuus.

Suomen Kuurosokeat ry on mukana kattavasti sivustolla. Löydät sieltä esimerkiksi yhdistyksen tapahtumia alueellisesti ja valtakunnallisesti. ■



Puheenjohtajan palsta

Tervehdys kaikille!

Kyllä aika menee nopeasti. Nyt olemme jo maaliskuussa ja kevättä on selvästi ilmassa. Kulunut talvi on ollut poikkeuksellinen, sillä sää on vaihdellut pakkasesta moniin lämpöasteisiin. Ehkä tämä on sitä ilmastonmuutosta vai onko se sitten luonnon normaalia



sykliä eli kiertoa? Kohta on varmaan totta se mitä lauletaan jouluna: "No onkos tullut kesä nyt talven keskelle?" Toivotaan, jotta tulevat talvet olisivat kuten ennenkin eli lumisia ja pakkastakin mukavasti! Kumpikin on tärkeää kasveille ja eläimille, jotka elävät lumen alla.

Pitkään on puhuttu kommunikaatiosta, joka on saanut oman keskustelukanavan Näkövammaisten liiton ylläpitämään Tiedonhallinta-palveluun (THP). Kaikki tiedämme, miten tärkeää kommunikaatio on jokaiselle. Vielä tärkeämmäksi se nousee meille kuulonäkövammaisille ja kuurosokeille. Kommunikaatiomenetelmiä on monia ja ne auttavat meitä kutakin eri tavoin, joten siksi tulisikin keskustella tästä asiasta. Tärkeää on, että asiantuntijat osallistuvat keskusteluun kanavalla. Olennaisinta on vahvistaa kahden kieliryhmän (puhe- ja viittomakieliset) kommunikaatiota ja ajatusten vaihtoa, sillä olemmehan kaikki saman yhdistyksen jäseniä! Yhdessä meillä on enemmän voimaa ja vaikutusta!

Keväisin tervehdysin

Timo Lehtonen,
puheenjohtaja ■

Yhdistyksen hallitus 2025



Hallituksen ryhmäkuva. Takarivi vasemmalta alkaen: puheenjohtaja Timo Lehtonen (Helsinki), varapuheenjohtaja Aarne Pirkola (Tampere) ja Johanna Rytönen (Jyväskylä). Eturivi vasemmalta: Sandra Santamäki (Jyväskylä), Marita Vainio (Turku) ja Sanna Nuutinen (Espoo). Kuvasta puuttuu Niina Sagulin (Tampere). Hallituksen jäsenet esittävät kuvassa oman viittomanimensä.

Kuva: Jaakko Evonen ■

Aluepalveluiden muutoksia

Aluepalveluun on tehty muutoksia STEAn rahoituksen vähentymisen johdosta.

Kuopion aluetoimisto suljetaan maaliskuun lopussa. Uusi aluejako tulee voimaan 1.4.2025.

Palveluasiantuntijoille Tytti Kauppi-selle, Harri Peltolalle ja Anne Ylitalolle siirtyvät Kuopion aluetoimiston asiakkaat seuraavasti:

Helsingin aluetoimisto

Tytti Kauppinen: Uusimaa ja Varsinais-Suomi

Uudet alueet: Etelä-Karjala (Lappeenranta) ja Kymenlaakso (Kotka-Kouvola).



Kuvituskuva: Kuvatoimisto Rodeo oy

Jyväskylän aluetoimisto

Harri Peltola: Kuulonäkövammaiset lapset ja nuoret sekä kuulonäkövammaiset monitarpeiset (syntymästään kuurosokeat) asiakkaat koko Suomen alueella.

Uudet alueet: Pohjois-Karjala (Joensuu), Pohjois-Savo (Kuopio), Etelä-Savo (Mikkeli).

Oulun aluetoimisto

Anne Ylitalo: Lappi, Pohjois-Pohjanmaa ja Keski-Pohjanmaa

Uusi alue: Kainuu (Kajaani)

Muuta

Elina Uusitalon ja Anu Niirasen alueet säilyvät ennallaan.

Keskitetty aluepalveluiden päivystys otetaan käyttöön myöhemmin keväällä. Tästä tiedotetaan myöhemmin.

Lisätietoja:

Taru Kaaja,
järjestöpäällikkö

taru.kaaja@kuurosokeat.fi
puh 040 183 1618 ■

Kuurosokeiden kerhot

Lahti

Aika ja paikka: ke 19.3. klo 10–13, Puistokatu 9, Lahti.

Vieraaksi tulee yhdistyksen puheenjohtaja Timo Lehtonen.

Ilmoittaudu ma 17.3. mennessä Annille: annivirtalaakso@hotmail.com tai 040 723 6035. Tilaa oma tulkki tai avustaja.

Satakunta

Maaliskuu

Aika ja paikka: ke 12.3. klo 12–15. Satakunnan Näkövammaisten Toimintakeskus, Otavankatu 4 C 49, Pori.

Suomen Kuurosokeat ry:n järjestöpäällikkö Taru Kaaja tulee kertomaan uudesta vammaispalvelulaista sekä muista asioista. Kahvitarjoilu.

Huhtikuu

Aika ja paikka: ke 9.4. klo 12–15, Satakunnan Näkövammaisten Toimintakeskus.

Kerhoon tulee henkilö esittelemään Porin Jokisuiston palveluasumistaloa. Kahvitarjoilu.

Lisätietoa Sainilta: puh. 0400 532 413, saini.lepisto@gmail.com

Tampere

Aika ja paikka: ti 25.3. klo 13–15.30, VTS Ristontalo, Frans Leijon -sali. Valtaraitti 9, Tampere.

Aihe: Varautuminen kriisitilanteissa

Vieraana SPR:n Raisa Kaukonen, 72 tuntia -varautumiskouluttaja. Saamme ohjeita, kuinka varaudutaan kriisiin varalle omassa kodissa. Myös keskustelemme varautumisesta. Samalla Raisa oppii meiltä, millaisia tilanteita sekä tarpeita kuurosokeilla ja kuulonäkövammaisilla henkilöillä on.

Kahvitauolla voit ostaa kahvia ja pulaa kioskista. Tilaa tarvittaessa oma tulkki mukaan. Induktiosilmukka on käytössä.

Turku

Aika ja paikka: ma 31.3. klo 12–15 (huom. uusi ajankohta), Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry:n kerhotilat, Läntinen Pitkäkatu 37, 2. krs.

Aihe: Tietoa kuuloyhdistyksen Kuulolähipalvelusta.

Jos tarvitset tulkin tai avustajan, varathan sen itse. Tilassa induktiosilmukka. Tarjoilumaksu 1 euroa.

Ilmoitukset

Ilmoittautumiset viimeistään 26.3.
Maritalle: puh. 040 513 8817,
vainmari@gmail.com

Uusimaa

Aika ja paikka: ke 26.3 klo 13.30–
16.30, Helkan Tupa, Haagan Urheilutie
12, Helsinki.

Aihe: Ajankohtaiset ICT-palveluasiat.
Vieraina yhdistyksemme ICT-palve-
luista Marko Vainioma ja Kimmo
Rouvinen.

Tarjolla kahvia/teetä sekä pientä pur-
tavaa, joten otathan 2 euroa käteistä
mukaan.

Tarjoilujen vuoksi ilmoittauduthan vii-
meistään 24.3. mennessä kerhonve-
täjälle: puhelin/tekstiviestit: 040 7575
179, martti.avila@kolumbus.fi

Jos tarvitset tulkkia, niin tilaa oma
tulkki!

Tervetuloa joukolla mukaan!

Kuurosokeat Keilailijat (KSK)

Kuulonäkövammaisten keilaleiri

Aika ja paikka: 12.–15.5. (maanantai–
torstai) Kuortaneen Urheiluopisto,
Opistotie 1, Kuortane

Vetäjä: Esko Jäntti

Valmentaja: Piritta Kantola

Hinta: 2hh 241,50 €, 1 hh 310.50 €

Hinta sisältää majoituksen, ruokailut,
keilailun ja valmennuksen sekä yh-
teiskuljetuksen Seinäjoki - Kuortane -
Seinäjoki.

Maksut maksetaan Kuortaneen Urhei-
luopistolle saapumisen yhteydessä.
Leirille mahtuu 12 keilaajaa.

Sitovat ilmoittautumiset to 17.4.men-
nessä: ejantti@icloud.com. Ilmoita
myös ruoka-aineallergiat ja osallistut-
ko yhteiskuljetukseen.

Kuurosokeat Keilailijat (KSK) -kerhon
vuosikokous pidetään leirin yhteydes-
sä.

Ohjelma nähtävillä yhdistyksen verk-
kosivuilla.

Lisätiedot: ejantti@icloud.com tai
0400 646 436

Perhekerho

Heippa kuulonäkövammaiset van-
hemmat!

Suomen Kuurosokeat ry:ssä on aloit-
tanut uusi perhekerho, joka on suun-
nattu kuulonäkövammaisille vanhem-
mille ja heidän lapsilleen. Vetäjänä on
Marianne Mielityinen.

Ensimmäinen tapahtuma on 6.–8. ke-
säkuuta Hervannassa, Tampereella.
Merkkaa tapahtuma jo nyt kalenteriisi!

Ilmoitukset

Lisätietoja myöhemmin.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Shakkikerho

Kuurosokeiden shakin SM-kisat

Aika ja paikka: 25.–27.4. (perjantai-sunnuntai) Kuurosokeiden Toimintakeskus, päärakennus, Insinöörinkatu 10, Tampere.

Järjestäjänä kuurosokeiden shakkikerho. Pitkän matkan takaa tulevat osallistujat voivat majoittua Toimintakeskuksella.

Hinta:

Viikonlopun pakettihinta on 214 euroa. Hinta sisältää majoituksen kahdelta yöltä, aamupalat ja ruokailut (kaksi päivällistä pe-la, kaksi lounasta la-su ja kahvipullan la). Lisäksi tarvittaessa iltapalat (pe-la) majoittujille 14 e/henkilö.

Jos et tarvitse majoitusta, on lounaan ja päivällisen hinta 12 e/kpl. Kahvipulla 5 e.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu ma 31.3.mennessä vetäjä Aarne Pirkolalle: aarnepirkola@gmail.com tai tekstiviestit/videopuhelut 045 619 0685.

Kerro ilmoittautuessa nimesi,

tarvitsetko majoitusta ja ruokailuja, sekä mahdollinen erityisruokavalio.

Ei yleistulkkausta, tilaa tarvittaessa oma tulkki. Lisätietoja Aarnelta.

Ohjelma on kerhon nettisivuilla.

Tervetuloa! Terveisin Aarne Pirkola

Viittojat -kerho

Matka Prahaan

Aika: 22.–25.9. (maanantai-torstai)

Tule mukaan mielenkiintoiseen ja kauniiseen Prahaan, Tšekin pääkaupunkiin. Matka on ensisijaisesti tarkoitettu viittomakielisille kuurosokeille / kuulonäkövammaisille henkilöille.

Hotelli: Amarilis Spa**** (neljä tähteä).

Finnairin lennot:

Ma 22.9. Helsinki-Praha kello 10:00-11:10.

To 25.9. Praha-Helsinki kello 19:30-22:35.

Hinta: 675 euroa/henkilö.

Hintaan sisältyvät: lennot, kenttäverot, laukut ruumaan ja koneeseen, kuljetukset kenttä-hotelli menopaluu, suomenkielinen opas kuljetusten yhteydessä, majoitus kolme yötä 2 hh ja buffet-aamiaiset.

Lisämaksusta: majoitus 1 hh 180

Ilmoitukset

euroa/henkilö, ruokailut, juotavat, omat ostokset, Spa-palvelut ja retket.

Maksut:

Ennakkomaksu 100 euroa maksetaan viimeistään 10.4., loppumaksu viimeistään 18.8. Tämän jälkeen ei peruutusoikeutta. Ennakkomaksua ei palauteta ja loppumaksua ei perute-ta, jos ei ole matkavakuutusta.

Matkatoimisto lähettää samaan aikaan ennako- ja loppulaskut osallistujille sähköpostiin tai/ja kirjeitse.

Sitovat ilmoittautumiset to 13.3. klo 13 mennessä Anita Palolle: WhatsApp/ tekstiviestit +358 40 7044 586. Kerro ilmoittautuessasi sähköposti- ja koti-osoitteesi laskuja varten sekä monta-ko tulkkia on alustavasti mukana.

Tulkkitilaus

Kun olet ilmoittautunut, muista tehdä heti tulkin ulkomaanhakemus ja tulkin tilaus Kelalle. Kerro samalla, että tulkkien pitää ilmoittautua heti Anita Palolle (yhteystiedot ylempänä), koska Anita antaa heille matkalaskuja varten matkatoimiston yhteystiedot. Anita tarvitsee osallistujalistaan myös tulkkien nimet.

Mikäli matkalle on vielä vapaita paikkoja, otamme muut kiinnostuneet henkilöt mukaan. Vahvistus ilmoitetaan perjantaina 14.3.

Muista tarkistaa, ovatko passi tai poliisin antama henkilökortti voimassa ja matkavakuutus kunnossa!

Terveisin kerhon vetäjät Anita Palo ja Ulla Kungas.

ICT-koulutus

Teemapäivät 1.–3.4.

Tiistai 1.4. klo 9–16

Teams. Käymme läpi Microsoft Teams-sovelluksen käyttöä (Teams-ohjelmaikkuna, palaverihin osallistuminen ja järjestäminen).

Keskiviikko 2.4. klo 9–16

Skannaus ja tulostus. Tutustumme skannaukseen ja tulostamiseen tietokoneelta sekä oletustulostimen asettamiseen.

Torstai 3.4. klo 9–16

Mobiilivarmenne ja tiedonhaku. Esitelmemme lyhyesti mobiilivarmenteen ja harjoittelemmme luotettavaa tiedonhakua.

Ilmoittaudu viimeistään 17.3. mennessä: ict-koulutus@kuurosokeat.fi

Teemapäivät 28.–30.4.

Maanantai 28.4. klo 9–16

Thunderbird-sähköposti. Harjoittemme ohjelman käyttöä näppäinkomennoilla. Käymme läpi sähköpostin ongelmakohtia ja kuinka ne selätetään.

Tiistai 29.4. klo 9–16

Excelin pikaopas. Tutustumme Excel-taulukointiohjelmaan. Huom! Koulutus on hiiren käyttäjille.

Keskiviikko 30.4. klo 9–16

Tekoälypäivä. Tutustumme tekoälyyn, erilaisiin tekoälyä hyödyntäviin sovelluksiin ja kuinka niitä käytetään.

Ilmoittaudu viimeistään 31.3. mennessä: ict-koulutus@kuurosokeat.fi

Kurssit

Kaikilla aisteilla

Aika ja paikka: 20.–23.5. (tiistai–perjantai), Kuurosokeiden Toimintakeskus, Tampere

Kohderyhmä: Kuulonäkövammaiset ja kuurosokeat henkilöt

Sisältö: Omia aisteja opitaan hyödyntämään kokonaisvaltaisesti arjen eri toiminnoissa. Harjoitellaan mm. käsillä hahmottamista, maku- ja hajuaistin hyödyntämistä sekä apuvälineiden käyttämistä esim. liikkuessa.

Haku: 8.4. mennessä

Perhekurssi

Aika ja paikka: 10.–13.6. (tiistai–perjantai), Kiipula, Janakkala.

Kohderyhmä: Perheet, joissa on kuulonäkövammaisen tai kuurosokea alle 18-vuotias lapsi tai nuori

Sisältö: Kurssilla on asiantuntijatietoa näkemisestä, kuulemisesta ja kommunikaatiosta sekä lapsille että vanhemmille. Kurssi tarjoaa perheille mahdollisuuden vertaistukeen ja perheen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Osa ohjelmasta toteutetaan lapsille ja vanhemmille erikseen. Lapsille on ikätasoista toiminnallista ohjelmaa.

Haku 22.4. mennessä

Liikuntaleiri

Aika ja paikka: 16.–18.6. (maanantai–keskiviikko), Kuortaneen Urheiluo-pisto, Kuortane

Kohderyhmä: kuulonäkövammaiset ja kuurosokeat henkilöt

Sisältö: Leirillä kokeillaan monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja. Tämän voi tehdä leirillä turvallisesti ja ohjatus-ti. Tavoitteena on löytää itselle sopiva urheilulaji, jota voi harrastaa myös leirin jälkeen. Mukana on myös vertaisohjaaja.

Haku 22.4. mennessä

Hakeminen: Kursseille haetaan sähköisen linkin kautta osoitteessa www.kuurosokeat.fi/kurssit. Vaihtoehtoisesti voi hakea paperilomakkeella, joka lähetetään osoitteeseen Suomen Kuurosokeat ry, Sanna Säämäki, Insinöörinkatu 10, 33720 Tampere.

Lisätietoja: kurssisuunnittelija Sanna Säämäki, 044 491 6495, sanna.saa-maki@kuurosokeat.fi ■

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy viikolla 14/2025. Aineisto pyydetään toimittamaan toimitukseen 10.3. mennessä.

Keilailun kevätkausi käyntiin

Parakeilacupin kevätkausi on alkanut Hämeenlinnan ja Seinäjoen osakilpailuilla. Kuurosokeat Keilailijat (KSK) -kerhon kisaajat sijoittuivat kisoissa seuraavasti:

Hämeenlinna

B-luokassa **Martti Avila** sijoittui hienosti toiseksi ja **Jaakko Evonen** kolmanneksi. Avila sai 956 pistettä ja Evonen 949 pistettä. **Sari Isaksson** oli 13:s, pisteitä hän sai 798. Luokassa oli 17 kilpailijaa.

E-luokassa **Petri Kyrönlahti** oli kuudes (445 pistettä), **Paula Valminen** seitsemäs (405), **Kerstin Maksimainen** kahdeksas (299), **Hannu Honkiniemi** yhdeksäs (270) ja **Sinikka Hautalahti** viimeinen eli 10:s (184).

Tässä kilpailussa olivat ensimmäistä kertaa käytössä KSK:n uudet

kisapaidat. Niissä ovat uusien sponsoroiden logot eli Cochlear, MED-EL ja Alexandria, sekä Suomen Kuurosokeat ry.

Seinäjoki

A-luokassa **Esko Jäntti** oli 11:s eli viimeinen. Hän sai 872 pistettä.

B-luokassa Sari Isaksson keilasi viidenneksi. Pisteitä hän sai 903. Jaakko Evonen oli kuudes, pisteitä hänelle kertyi 864. Luokassa oli 13 kilpailijaa.

E-luokassa Petri Kyrönlahti oli seitsemäs (447 pistettä). Paula Valminen oli kahdeksas (438), Sinikka Hautalahti 10:s (314), Kerstin Maksimainen 11:s (189) ja Hannu Honkiniemi 12:s eli viimeinen (180).

Seuraava osakilpailu on 15.–16.3. Järvenpäässä. ■

Vuoden viittomakieliteko 2024 -tunnustus palkinto julkistettiin

Kuurojen Liitto on myöntänyt Vuoden viittomakieliteko 24 -palkinnon Jyväskylän yliopiston suomenruotsalaisen viittomakielen korpuksen ja Signban-kin työryhmälle. Palkin annettiin viittomakielten päivänä 12. helmikuuta.

Kuurojen Liiton hallitus toteaa palkinnon perusteluissa, että hanketyö on Suomen viittomakieliselle yhteisölle ja erityisesti suomenruotsalaiselle viittomakieliselle yhteisölle erittäin merkittävä. Työryhmä teki aktiivisesti yhteistyötä suomenruotsalaisen

yhteisön kanssa ja noudatti eettisiä käytänteitä, kuten vastavuoroista kommunikointia ja osallistamista suomenruotsalaista viittomakieltä käyttävien kanssa. Se on erinomainen esimerkki siitä, miten vahva yhteisön osallistaminen tukee viittomakielen elvytystä ja kielen elinvoimaa.

Kuurojen Liiton hallitus myönsi myös kunniamaininnan Coldplay-yhtyeelle esteettömän musiikkikokemuksen mahdollistamisesta Suomen konserteissaan 2024. ■



Tunnustus palkinnon vastaanottivat Juhana Salonen ja Karin Hoyer kuvasta puuttuu Lena Wenman. kuva Kuurojen Liitto Heidi Koivisto Robertson.

Suomen Kuurosokeat ry vaaliteesit 2025:

Enemmän tietoa, paremmat palvelut

Kuulonäkövamma aiheuttaa haasteita liikkumisessa, tiedonsaannissa ja vuorovaikutuksessa. Kuulonäkövammaiset ja kuurosokeat henkilöt kommunikoivat puheella, viittomakielellä tai muilla menetelmillä. Apuvälineinä käytössä on valkoinen keppi, kuulolaitteet, pistenäytöt ja ruudunlukijat. Lisäksi sujuvaan arkeen tarvitaan muita vammaispalveluja, kuten liikkumisen tukea (kuljetuspalvelua), vammaisten tulkkauspalvelua ja henkilökohtaista apua.

1. ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS

Palvelujen ja tilojen tulee olla kuulonäkövammaisten ja kuurosokeiden henkilöiden saatavilla. Digitaalisten palvelujen lisäksi tulee edelleen olla mahdollisuus asioida kasvokkain.

2. VERTAISTUKI JA YHTEISÖ

Suomen Kuurosokeat ry on vahva vertaistuen ja yhteisen tekemisen järjestö. Toiminta ehkäisee syrjäytymistä ja luo hyvinvointia. Yhdistysten toiminta on turvattava.

3. HARRASTUKSET, OPISKELU JA TYÖ

Kuulonäkövammaisilla ja kuurosokeilla henkilöillä tulee olla mahdollisuus toteuttaa itseään ja vahvuuksiaan aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Yksilöllisen tarpeen mukaiset vammaispalvelut on säilytettävä.

Tutustu toimintaamme ja ole yhteydessä!

www.kuurosokeat.fi/palvelut

info@kuurosokeat.fi

