

Tuntosarvi

Suomen Kuurosokeat ry:n järjestö- ja jäsenlehti

1/2026

Kokemuksia kuntoutuksesta
Vuosi vaihtui Kreetalla



Sisältö

Pääkirjoitus: Kuntoutus tuli kotiin!.....	3
Eväitä elämään kuntoutuksesta	4
Hyviä uutisia kuntoutuksesta.....	6
Tietoa Kelan moniammatillisesta yksilökuntoutuksesta.....	8
Kuntoutuskurssilla Helsingissä	10
Syyskokous 2026 risteilynä.....	11
Opastuslenkin kehittäjä	12
Kela: Paperiposti väistyy	13
Kuurosokeat rantautuivat Kreetalle	14
Myllypuro jalkojeni alla	16
Japaniin kosketuksen ohjausta	18
Tiesitkö: Japanin kirjoitusjärjestelmä ja viittomakieli	20
Parakeilacupin kisa Tampereella - Evonen hopealle.....	21
Puheenjohtajan palsta	22
Ilmoitukset.....	23

Etukansi: Pistekirjoitusohjaaja Susanna Hannu ja Martti Avila tutustuvat pistekirjoituksen maailmaan. Kuva: Jaakko Evonen

Takakansi: Kuntoutuksessa voi oppia monenlaisia taitoja. Kuvat: Suomen Kuurosokeat ry:n kuva-arkisto

Tuntosarvi

52. 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, 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.

Kuntoutus tuli kotiin!

Kuurosokeiden kuntoutusta on toteutettu jo 45 vuotta. Aluksi lasten kuntoutusta järjestettiin Jyväskylässä, mutta jo yli 30 vuotta on aikuisten kuurosokeiden ja kuulonäkövammaisten kuntoutustarpeisiin vastattu Kuurosokeiden Toimintakeskuksella.

Vuosien aikana on tapahtunut monenlaisia muutoksia. Kurssit ja kuntoutus sekä jonkun mielessä ollut lomaviikko saattoivat olla monelle ajatuksissa sama asia. Kuntoutustyöryhmä entisen sosiaalityöntekijä **Kaija Pekka-sen** johdolla kuitenkin neuvoi ja opasti tavoitteelliseen kuntoutukseen. Monia hauskoja hetkiä vuosikymmenten aikana on ollut, mutta ei niistä sen enempää.

Kela on kilpailuttanut kuntoutuksen tarjoajia neljän vuoden välein. Alkuvaiheessa ei Suomen Kuurosokeat ry:llä ollut kilpailijoita. Myöhemmin on tullut muitakin kuurosokeiden kuntoutusta tarjoavia palveluntarjoajia.

Yksi kilpailutuskausi vietettiin kuntoutumiskeskus Apilassa ja Peurungassa. Oli mielenkiintoista ja opettavaista olla aivan toisenlaisissa tiloissa. Se opetti sekä joustoa että kekseliäisyyttä. Mutta samalla kerroimme muillekin kuntoutujille kuulonäkövammaisuudesta

Edellisen kilpailukauden aikana menetimme harmillisesti aikuisten kuurosokeiden vaativan kuntoutuksen toiselle palveluntarjoajalle. Kelalla ratkaisee hinta, eikä pitkä kokemus. Onneksi kuitenkin saimme toteuttaa muita kuntoutusmuotoja. Kuntoutuksessa on ollut lapsia, aikuisia ja ikäihmisiä.

Mutta nyt viimeisimmän tarjouskilpailun myötä saimme jälleen mahdollisuuden toteuttaa vaativaa kuntoutusta myös aikuisille. Joten tervetuloa jälleen kuntoutukseen Toimintakeskukselle!

Kuntoutuksen hakeminen voi olla vaikeaa, mutta siinä auttavat oman alueesi palveluasiantuntijat **Anne, Anu, Elina, Harri ja Tytti**. Myös sairaalan kuntoutusohjaajat auttavat sinua. Ja aina voi kysyä neuvoa **Hanna Tenhuselta**, joka vastaa yhdistyksen kuntoutuksesta.

Mieti mitä kuntoutustarpeita sinulla on ja hae kuntoutukseen Toimintakeskukselle!

Anne Metsäpuro

Viestinnän asiantuntija/ päätoimittaja ■

Eväitä elämään kuntoutuksesta

**Teksti: Anne Metsäpuro ja
Jaakko Evonen**
Kuva: Jaakko Evonen

Suomen Kuurosokeat ry järjestää monipuolista kuntoutusta Kuurosokeiden Toimintakeskuksella, Tampereella. Haastattelimme henkilöä, joka oli osallistunut yhdistyksen järjestämään Kelan kuulonäkövammaisten harkinnanvaraiseen moniammatilliseen yksilökuntoutukseen. Hän ei halunnut nimeään julki, joten hän esiintyy jutussa nimimerkillä "Kuntoutuja Kokkolasta".

Ensiaskleet kuntoutukseen

Henkilö on sairastanut jo pitkään glaukoomaa eli silmäpainetautia. Lisäksi hänen kuulonsa on heikentynyt. Näkövamma on aiheuttanut vaaratilanteita eikä hän enää pysty ajamaan autolla mökilleen. Päätös kuntoutukseen lähtemisestä kypsyi, kun uusia liikkumisen vaihtoehtoja oli alettava selvittämään.

-Kaverini oli käynyt kuntoutuksessa liriksessä. Hänen kertomuksensa sai minutkin kiinnostumaan, kertoi "Kuntoutuja Kokkolasta". Hän oli yhteydessä paikalliseen kuntoutusohjaajaan, joka antoi lausunnon kuntoutuksesta. Lopulta hänen hakemuksensa

hyväksyttiin Kelassa ja kuntoutusjakso Kuurosokeiden Toimintakeskuksella alkoi.

Tukea elämään

"Kuntoutuja Kokkolasta" sai kuntoutusjaksoilla tietoa näön ja kuulon apuvälineistä sekä erilaisista tukimuodoista. Valkoisen kepin käyttöä harjoiteltiin ja hänelle haettiin EU:n vammaiskortti. Hän tapasi myös psykologin ja kuntoutuslääkärin.

-Kuntoutuslääkärin tapaaminen oli erittäin hyvä. Kun minulla oli lausuntoja ja oli määritelty kuulon ja näön haitta-aste, mutta tämä lääkäri määritteli molemmat yhdessä. Ja se on enemmän kuin vain yhden vamman haitta-aste.

Tärkeimpänä tavoitteena kuntoutusjaksolla oli kuljetuspalvelupäätös. Kuntoutuja kertoi hakeneensa sitä ensin itse, mutta se hylättiin. Sitten apuun tuli yhdistyksen palveluasiantuntija **Anne Ylitalo**. Ensimmäinen hakemus ei onnistunut, mutta sitten lopulta tärppäsi.

-Nyt on helpompi mennä paikkoihin, joihin ei julkisilla pääse. Ja mökille, joka on henkireikäni ollut jo 50 vuotta.

Kuntoutuja kiittelee saamaansa kuntoutusta. Jaksoja oli kaikkiaan kolme, joista kukin kesti viisi päivää.

-Se oli tosi hyvä, että oli kolmessa jaksossa, sillä (kuntoutuksessa) oli paljon asiaa. Myös omien tavoitteiden takia oli hyvä, että välissä oli aikaa.

Vertaistukea ja tiedon vaihtoa

Kuntoutuja kertoi tavanneensa paljon ihmisiä ja saaneensa uusia ystäviä kuntoutuksen aikana. Hänen mieleensä jäi kuitenkin eräs sokea rouva, joka osasi kutoa hyvin ja hallitsi pistekirjoitusta.

-Hänellä oli useita erivärisiä lankakeriä ja hän piti niitä eri taskuissa. Niin

hän tiesi aina minkä väristä lankaa kutoi. Ja pisteitä hän harjoitteli niin, että kirjoitti meille kaikille muille kirjeen, jota me sitten harjoittelimme lukemaan. Hänen miehensä luki sen meille ääneen, kun ihan kaikkea emme vielä osanneet.

Koska kuntoutus oli kuntoutujan mielestä niin positiivinen kokemus, aikoo hän hakea siihen uudestaan. Hän suosittelee sitä muillekin!

-Kyllä! Se oli niin monella tavalla virkistävää.

-Voisin jatkaa pistekirjoituksen opiskelua. Opin jo aakkoset ja numerot, joten siitä voisin jatkaa. Ja kun tuo glaukooma on arvaamaton, niin vaurautuminen näön ja samalla kuulon heikkenemiseen on ihan hyvä. ■



Henkilö lukee pistekirjoitusta.

Hyviä uutisia kuntoutuksesta

Teksti: Hanna Tenhunen, palveluvastaava, kuntoutus

Aikuisten vaativa moniammatillinen yksilökuntoutus jälleen Kuurosokeiden Toimintakeskuksella.

Suomen Kuurosokeat ry:n kuntoutustoiminta sai alkunsa vuonna 1981, kun yhdistys alkoi tarjota osana palveluitaan kuntoutusta Jyväskylässä, näkövammaisten koulun yhteydessä. Vuosien mittaan toiminta kasvoi ja kehittyi ja 1990-luvulla Kelan rooli kuntoutuksen järjestäjänä vahvistui merkittävästi. Pitkään järjestöimme toteuttamia Kelan kuntoutuspalveluja tarjottiin sekä Jyväskylässä että Tampereella. Vuodesta 2019 lähtien kaikki Kelan kuntoutuspalvelumme on keskitetty Kuurosokeiden Toimintakeskukseen, Tampereelle.

Asiakkaamme ja asiakasperheemme ovat kaikenikäisiä, alle kouluikäisiä yli 90-vuotiaisiin asti. Heissä näkyy koko elämän kirjo – monenlaiset tarinat, haaveet ja kokemukset kulkevat asiakkaidemme mukana. Työmme "suola" on kohdata erilaisia ja eri ikäisiä asiakkaita, jotka tulevat ympäri Suomea kiehtovine elämäntarinoineen. Autamme heitä löytämään keinoja elää itsensä näköistä elämää kuulon ja näön haasteista huolimatta.

Kuulonäkövamma aiheuttaa monenlaisia haasteita. Yksilökuntoutus

tarjoaa keinoja niiden helpottamiseen ja se tukee mahdollisimman itsenäistä, turvallista ja mielekästä arkea.

Kuntoutustyössä on tullut vastaan, että asiakas on lopettanut itselleen rakkaan harrastuksensa näön ja kuulon heikennyttyä. Hän on lakannut osallistumasta itselleen merkityksellisiin tilaisuuksiin, kun ei enää kykene osallistumaan entiseen tapaan. Niihin esteisiin on löydetty keinoja harjoittamalla tuntoaistin käyttöä kotiaskareiden tai vaikkapa käsitöiden tekemisessä. Kun palvelut on saatu kohtaamaan asiakkaan tarpeita, osallistuminen onkin taas mahdollista henkilökohtaisen avustajan tai vammaisten tulkkauspalvelun turvin.

Monitarpeinen kuulonäkövammaisen lapsi tulee paremmin ymmärretyksi, kun on yhdessä perheen ja lähiverkoston kanssa harjoiteltu erilaisia kommunikaatiokeinoja, esimerkiksi keho- ja tukiviittomia sekä löydetty sopiva apuvälineohjelma lapsen käyttöön. Tai hiljattain Usherin oireyhtymästä diagnoosin saanut lapsi ja hänen perheensä voivat tavata toisen lapsiperheen, jossa lapsella on myös Usherin

oireyhtymä. Näin he huomaavat, etteivät olekaan yksin – vertaistuki ja kokemusten jakaminen on todella merkityksellistä koko perheelle. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä kuntoutuksen vaikuttavuudesta.

Palveluidemme painopisteenä on moniammatillinen ja asiakaslähtöinen lähestymistapa, joka tukee asiakkaiden ja asiakasperheiden osallisuutta, itsenäisyyttä ja aktiivista osallistumista kaikissa elämänvaiheissa. Koemme tärkeäksi, että jokainen asiakas, myös kuntoutukseen osallistuvat läheiset, tulevat aidosti kohdatuksi ja kuulluksi. Kuntoutustiimin tavoitteena on, että asiakkaat perheineen pystyisivät toteuttamaan täyttä potentiaaliaan ja elämään omannäköistään elämää kuulon ja näön haasteista huolimatta.

Kela kilpailutti viime vuonna vaativan lääkinällisen yksilökuntoutuksen palvelut. Olemme kovin iloisia, että neljän vuoden tauon jälkeen olemme jälleen aikuisten kuulonäkövammaisten Kelan vaativan lääkinällisen yksilökuntoutuksen palveluntuottaja. Asiakas voi valita Kelan kanssa sopimuksen tehneistä palveluntuottajista, jonne haluaa kuntoutukseen.

Jokaisen asiakkaamme kuntoutusohjelma suunnitellaan Kelan ohjeita silmällä pitäen huomioiden asiakkaan yksilöllinen tilanne, tarpeet ja tavoitteet. Kuntoutuksen sisältö suunnitellaan yhdessä asiakkaan ja asiakasperheen kanssa. Kuntoutustilamme ovat kodinomaiset, esteettömät ja

turvalliset. Tilat on suunniteltu erityisesti aistivammaisten tarpeisiin.

Kuntoutukseen voi hakea koska tahansa – aloita hakeminen juuri sinulle sopivaan aikaan!

Lisätietoja

Hanna Tenhunen, palveluvastaava
p. 0400 965 671

hanna.tenhunen@kuurosokeat.fi tai
kuntoutus@kuurosokeat.fi ■



Kuntoutustyöryhmä. Edessä on Olli. Hänen takanaan ovat Maija, Eve, Hanna, Kaisa, Susanna, Mervi ja Pia.

Tietoa Kelan moniammatillisesta yksilökuntoutuksesta

Vaativa lääkinällinen kuntoutus kuulonäkövammaisille lapsille ja nuorille

Kohderyhmä: Lapset ja alle 18-vuotiaat nuoret perheineen. Lisäksi 18–25-vuotiaat nuoret aikuiset, joiden sairaus- ja elämäntilanne sekä kuntoutumisen tuen tarve edellyttävät tiivistä yhteistyötä koko perheen kanssa

Hakeminen: Kelan lomake KU104 ja julkisessa terveydenhuollossa tehty kuntoutussuunnitelma, jossa on suositeltu kuntoutusta. Kuntoutussuunnitelman sijasta myös julkisessa terveydenhuollossa tehty lääkärinlausunto B riittää, jos kuntoutussuunnitelma on kirjattu siihen.

Vaativa lääkinällinen kuntoutus kuulonäkövammaisille aikuisille

Kohderyhmä: 18–65 -vuotiaat

Hakeminen: Kelan lomake KU104 ja julkisessa terveydenhuollossa tehty kuntoutussuunnitelma, jossa on suositeltu kuntoutusta. Kuntoutussuunnitelman sijasta myös julkisessa terveydenhuollossa tehty lääkärinlausunto B riittää, jos kuntoutussuunnitelma on kirjattu siihen.

Harkinnanvarainen kuntoutus kuulonäkövammaisille aikuisille

Kohderyhmä: vähintään 18-vuotiaat, myös yli 65-vuotiaat

Hakeminen: Kelan lomake KU132 ja lääkärinlausunto B, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus tai vamma ja toimintakyky. Lisäksi on mainittava, miksi kuntoutusta suositellaan, ja mitkä ovat kuntoutuksen syyt ja tavoitteet.

Harkinnanvarainen kuntoutus kuulovammaisille aikuisille

Kohderyhmä: vähintään 18-vuotiaat, myös yli 65-vuotiaat

Hakeminen: Kelan lomake KU132 ja lääkärinlausunto B, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus tai vamma ja toimintakyky. Lisäksi on mainittava, miksi kuntoutusta suositellaan, ja mitkä ovat kuntoutuksen syyt ja tavoitteet.



Kuntoutuksessa saat:

- ohjausta ja keinoja arjessa selviytymiseen
- tukea elämäntilanteeseen
- vahvistusta voimavaroihin, toimintakykyyn ja osallistumiseen

Kuntoutus on asiakkaille maksutonta.

Kela voi korvata matkoja ja mahdollisesti myöntää kuntoutusrahaa tai lapsen vanhemmille erityishoitorahaa.

Lue lisää:

[www.kuurosokeat.fi /palvelut/kuntoutuspalvelut/](http://www.kuurosokeat.fi/palvelut/kuntoutuspalvelut/)

<https://www.kela.fi/vaativa-laakinnallinen-moniammatillinen-yksilokuntoutus>

<https://www.kela.fi/moniammatillinen-yksilokuntoutus>



Näin etenet

1. Käy lääkärissä.

Pyydä lääkäriltä kuntoutussuunnitelma tai lääkärinlausunto, jossa on kirjattuna kuntoutuksen tarve.

2. Täytä lomake.

Vaativa KU104 tai harkinnanvarainen KU132

3. Lähetä hakemus liitteineen Kelaan.

Voit tehdä hakemuksen OmaKelassa tai lähettää postitse.

4. Kela tekee päätöksen ja lähettää sen hakijalle.

Hyväksytystä päätöksestä Suomen Kuurosokeat saa tiedon, jonka jälkeen olemme sinuun yhteydessä. ■



Kuntoutuskurssilla Helsingissä

Teksti: Leena From

Olin kuntoutuskurssilla Kuulo-Auriksessä vuonna 2025. Ensimmäinen kuntoutusjakso oli huhtikuun alussa, toinen jakso elokuussa ja kolmas lokakuun viimeisellä viikolla. Kuulo-Auris sijaitsee Valkeassa talossa, Ilkantiellä, Helsingissä.

Ensimmäisellä kuntoutusjaksolla minua jännitti uusi kuntoutuskurssin paikka. Tutustuin uuteen vieraaseen ympäristöön ja työntekijöihin. Toisella ja kolmannella jaksolla paikka ja työntekijätkin olivat minulle jo tuttuja. Olin harjoitellut taktiilia viittomakieltä tulkkien ja työntekijöiden kanssa sekä käyttänyt puheenvuoroja mikrofoniiin puhuessa kurssilaisten kanssa. Kuuntelin muita osallistujia induktiolla.

Pääsin ulkoilemaan kävelylenkeille. Opin rohkeasti myös juttelemaan ja keskustelemaan kuntoutujien eli kuurosokeiden kanssa. Kokeilin yhden kuntoutustyöntekijän kanssa kuntosalilaitteita, kuten kuntopyöräilyä ja soutulaitteita. Kuntosalin kuntopyörä oli liian korkea minulle, joten oli hankala mennä polkemaan ja tulla pyörän päältä pois. Kotonani on helpompi omalla kuntopyörällä polkea, koska se on minulle tuttu eikä se ole liian korkea.

Harjoittelin työntekijän kanssa kuntosalilla pallon kanssa tasapainoliikkeitä. Lopuksi keskustelimme stressistä ja rentoutumisesta. Harjoittelin myös tavallista puhelua ja videopuhelua. Välillä minulla oli yksilö- ja ryhmäohjausta. Ryhmäohjauksen aikana harjoittelin muistituntopeliä, jossa tunnustelemalla kokeilin etsiä isosta muovilaatikosta muiden esineiden joukosta yhtä esinettä.

Kävin jokaisen jakson aikana uimassa ja saunassa. Ensin kävin lasten altaassa kokeilemassa, kuinka matala allas on. Siellä vesi oli lämmintä. Poireita ei ollut, koska se ei toiminut ollenkaan. Sen jälkeen menin isoon altaaseen uimaan, koska tykkään uimisesta. Saunassakin oli mukava käydä.

Kuulo-Auris oli minusta ihan hyvä paikka. Info-piste on alakerrassa ensimmäisessä kerroksessa, jossa ilmoittaudutaan majoittautumaan. Samassa kerroksessa on Kuurojen museo, jota oma kurssiohjaajani esitteli minulle. En ehtinyt käydä tutustumassa museoon, koska kurssilla oli niin paljon ohjelmaa.

Toisessa kerroksessa ovat ravintola ja kahvila, jossa minä ja muut kuntoutujat kävimme syömässä ensimmäisellä

jaksolla. En tykännyt syödä siellä, koska siellä oli hälinää ja meteliä eikä muiden kanssa pystynyt keskustelemaan ja kommunikoidaan. Uima- ja saunaosasto sekä keittiö ovat myös toisessa kerroksessa. Kuntoutustila, kuntosaliosasto ja työntekijöiden työhuoneet ovat kolmannessa kerroksessa.

Kuntoutustilassa oli olohuone ja keittiö. Toisella ja kolmannella jaksolla me kuntoutujat söimme siellä yhdessä. Työntekijät toivat kaikki ruoat ja juomat kärryillä keittiöstä. Siellä oli

rauhallista eikä ollut hälinää eikä meteliä. Oli siis helpompaa kommunikoida muiden kuurosokeiden kanssa.

Minun tuttu huoneeni oli kuntoutustilaa vastapäätä. Sieltä oli helppo mennä kuntoutustilaan ja takaisin. Jokaisella kuntoutujalla oli oma huoneensa melkein vierekkäin.

Nyt olen uskaltanut käydä myös Kuulo-Auriksessa kuntoutuskurssilla. Se oli minulle mukava ja rohkaiseva kokemus. ■

Syyskokous 2026 risteilynä

Suomen Kuurosokeat ry:n syyskokous järjestetään Viking Linen Helsinki-Tukholma-risteilynä tiistaista torstaihin 17.–19.11.2026. Laiva on Gabriella, joka lähtee Katajanokan satamasta.

Syyskokous on siirretty arkipäiville puhtaasti säästösyistä. Myös hotellin vaihtaminen risteilyyn tuo yhdistykselle huomattavia säästöjä.

Itse syyskokous pidetään keskiviikkona laivassa, kun se on ankkuroituna Tukholman satamaan. Satamassa myös etäyhteys etäosallistujille saadaan toimimaan varmemmin kuin merimatalla. Matka-avustuksen saaminen edellyttää syyskokoukseen osallistumista eli ryhmämme jäsenet eivät poistu laivasta Tukholmassa.

Jos haluat osallistua, tarvitset matkan aikana voimassa olevan henkilöllisyystodistuksen. Todistukseksi kelpaa poliisilta hankittu suomalainen passi, henkilökortti tai valokuvallinen Kela-kortti. Henkilöllisyystodistus tarkistetaan lähtöselvityksessä.

Kerromme järjestelyjen etenemisestä jäsenkirjeen lisäksi Tuntosarvi-lehdissä ja yhdistyksen kanavissa. ■



Kuvituskuva: Tekoäly Copilot.

Opastuslenkin kehittelyä

Teksti: Maija Kanerva ja Nika Kiiskilä
Kuva: Maija Kanervan kuva-arkisto

Perinteinen opastusote on ollut minun ja avustajani yhteistyössä hankala. Koska on ollut vaikea ottaa olkavarresta, olen pitänyt avustajastani kiinniranteesta. Tämä ei kuitenkaan ole toiminut kovinkaan hyvin, sillä ranneotteesta on hankala tuntea kehon liikettä.

Otimme asian puheeksi Suomen Kuurosokeat ry:n johtavan kommunikatioasiantuntija **Riitta Lahtisen** kanssa. Hän ehdotti meitä kokeilemaan takin hihaan kiinnitettävää opastuslenkkiä. Avustajani kiinnostui ideasta ja oli halukas kokeilemaan tätä.

Avustaja teki kaksi lenkkiä puuvillalakanasta. Ensimmäinen on vähän nyrkkiä isompi. Toinen lenkki yhdistettiin tähän ensimmäiseen. Lenkki ommeltiin takin hihaan kiinni niin, että se jää suunnilleen kyynärpäähän kohdalle.

Olemme testanneet opastuslenkkiä. Pidän siitä kiinni laittamalla sen peukalohankaan tai niin että ranne lepää lenkin sisällä. Lenkin pituus on ollut minulle hyvä, koska voin käyttää sitä kahdella eri otteella riippuen siitä, kuinka kipeät käteni ovat. Lenkin materiaalivalinta on ollut hyvä; se on pehmeä ja mukava pidellä. Tunnen



kehon liikkeitä lenkin kanssa selkeästi paremmin kuin ranteesta.

Mietin, kuinka näkövammaisilla kilpajuoksijoilla on käytössään opastuslenkki. Kilpajuoksussa myös avustaja pitää lenkistä kädellään kiinni, ja minusta se tuntuu turvattomalta. Ajattelin, että tällä tavalla vaatteessa kiinni olevasta lenkistä tuntee oppaan liikkeitä paljon paremmin kuin kädessä pidettävästä lenkistä. Minusta tuntuu myös, että näin pystyn paremmin pitämään tasapainoni.

Avustajani mielestä lenkki on ollut helppokäyttöinen. Vaikka lepuuttaisin

rannettani lenkissä, ei se vedä avustajan hihaa tai tunnu raskaalta. Avustajani oli innoissaan päästessään suunnittelemaan lenkin toteutusta, ja aikoo ommella niitä myös muihin takkeihinsa. Hän on huomannut, että lenkki tahtoo välillä jäädä kiinni ovenkahvoihin, mutta hän on lisännyt lenkkiin ja hihaansa palaset tarranauhaa. Tällöin lenkin pystyy nostamaan pois käyttöasennosta, kun hän on vapaalla. Olemme molemmat olleet tyytyväisiä kokeiluun, ja aiomme jatkaa opastuslenkin käyttöä ja kehittämistä jatkosakin. ■

Kela: Paperiposti väistyy

Kela toimittaa päätökset ja kirjeet vain OmaKelaan 15.1.2026 alkaen. Paperipostia saa jatkossa asiakkaat, jotka eivät käytä OmaKelaa.

Kelan päätösten ja kirjeiden toimitustapa muuttuu 15.1.2026. Asiakkaat, jotka käyttävät OmaKelaa ja ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa tai puhelinnumeronsa, saavat päätökset ja kirjeet jatkossa vain sähköisesti OmaKelaan. Samaa kirjettä ei enää lähetetä postitse. Kun uusi päätös tai kirje on luettavissa OmaKelassa, asiakas saa ilmoituksen Suomi.fi-viestinä, sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Muutos perustuu marraskuussa 2025 hyväksytyyn Kela-lain uudistukseen

ja tukee sähköisen asioinnin laajentamista. Vuonna 2025 Kela lähetti noin 6 miljoonaa kirjettä paperipostina ja noin 9 miljoonaa paperittomasti. Säästöjä tulostus- ja postituskuluihin kertyi noin 6 miljoonaa euroa viime vuonna.

– Päätökset ja kirjeet ovat olleet saatavilla OmaKelassa jo pitkään, ja yli 1,5 miljoonaa asiakastamme on luopunut paperipostista. Sähköinen asiointi on monelle nopein ja helpoin tapa saada tieto päätöksistä. Muutos vähentää turhaa postitusta ja nopeuttaa tiedonkulkua, sanoo ryhmäpäällikkö Anu Lantonen Kelan etuusasiakirjatuotannosta tiedotteessa. ■

Kuurosokeat rantautuivat Kreetalle

Teksti: Sanna Paasonen

Kuvat: Georgios Pantermarakiksen ja Roberta Rajalan kuva-arkisto

Viime vuoden lähestyessä loppuaan **Aarne Pirkola, Roberta Rajala, Sandra Santamäki, Valer Ishak** ja minä suunnistimme Kreikkaan. Luvassa oli siis kaikkien aikojen ensimmäinen eurooppalaisten kuurosokeiden yhteinen uudenvuodenvietto. Paikallinen **Georgios Pantermarakis** otti tapahtuman toteuttamisen haasteen vastaan kotisaarellaan Kreetalla.

Joulukuun viimeisellä viikolla saaren pääkaupunki Heraklion täyttyi

värikkäistä jouluvaloista. Sää muistutti suomalaista lämmintä syksyä. Paikalle saapui kaikkiaan reilut parikymmentä henkeä Alankomaista, Suomesta ja Tanskasta paikallisten lisäksi.

Muutama viikko aiemmin Georgios piti lyhyen koulutuksen paikallisille kuuroille, jotka toimivat vapaaehtoisina oppaina erityisesti niille, joilla ei ollut omaa tulkkia tai opasta mukanaan. Tulkin tai avustajan saaminen ei ole



Roberta, Sandra ja Valer viittomassa taktiilisti lentomatalla istumarivin ylitse. Paikan ahtaus ei haitanut yhtään.

kaikkialla itsestään selvää. Hienoa, että tapahtumaan osallistumisen kynys madaltui tällä tavalla.

Vuotemme vaihtui kreetalaiseen tapaan eli nautimme perinteisessä tavernassa pitkän kaavan meze-illallisen. Georgioksen perhekin liittyi seuraan. Muutama seurueesta päätti uhmata "sääluojaa" ja lähti ulos kaatosateeseen vilkaisemaan ilotulitusnäytöstä vanhankaupungin talojen väliin.

Lopuksi Georgios tarjosi kakun, johon oli piilotettu yksi kolikko kuin manteli puuroon. Kaikki saivat kotiin viemiseksi omatekoisen 3D-jääkaappimagneetin,

jossa lukee "Crete 2026". Isäntä esitti toivomuksensa, että aurinkoinen Espanja ottaisi kopin seuraavista uuden vuoden pippaloista. Aika näyttää...

Muuna aikana saimme vierailta Pantermarakiksen perheen kodissa kotikylässä, tutustua paikallisiin nähtävyyksiin ja nauttia yhteisistä yöhäisillallisista. Osa jaksoi valvoa jopa aamuviiteen eikä juttu tuntunut koskaan loppuvan. Oli naurua, syvällisiä keskusteluja ja kreikkalaisesta elämänmenosta nauttimista. Yhteishenki oli niin mieletön, että meille kaikille jäi kaipuu ja toive kohdata jälleen vuoden päästä. Kiitos Kreetta unohtumattomista päivistä! ■



Suurin osa erimaalaisista kuurosokeista poseeraamassa Heraklionin öisellä kadulla.

Myllypuro jalkojeni alla

Teksti: Martti Avila

Olen asunut Myllypurossa 43 vuotta. Sinä aikana olen nähnyt taloja purettavan ja rakennettavan, kauppoja katoavan ja palaavan sekä metroaseman ympäristön muuttuvan useammin kuin jaksan laskea. Silti vasta hiljattain pysähdyin miettimään, mitä tämä paikan nimi oikeastaan tarkoittaa.

Myllypuro ei ole mielikuva. Se on ollut todellinen paikka.

Ennen kuin täällä oli lähiö, tässä virtasi puro. Ja sen varrella oli mylly, jossa jauhettiin viljaa jauhoiksi. Ei symbolisesti, vaan ihan konkreettisesti: säkit sisään, jauhot ulos. Nimi Myllypuro on säilynyt, vaikka itse puro ja mylly ovat kadonneet.

Kun seison omilla kotikulmillani, seison samalla paikassa, jossa vesi on joskus virrannut luonnollista uomaansa pitkin. Puro kulki suunnilleen nykyisten viheralueiden ja katujen kohdalla, ja hieman sivummalla, maaston viettäessä alaspäin, myllynkivi pyöri veden voimalla. Tätä ei tarvitse kuvitella romanttisesti – kyse oli arkisesta työstä ja elannon hankkimisesta.

Mylly mainitaan kartoissa jo 1700-luvulla nimellä Grötkvarn, puuromylly. Se kertoo paljon ajastaan. Ei

gourmet-keittiöitä eikä valinnanvaraa, vaan perusruokaa ja selviytymistä. Mylly palveli Herttoniemen kartanoa ja lähialueen asukkaita, kunnes sen aika yksinkertaisesti meni ohi. Teollistuminen, uudet myllyt ja lopulta kaupungin kasvu tekivät pienestä vesimyllystä tarpeettoman.

Puro katosi vähitellen. Osa putkitettiin, osa täytettiin, osa unohtui. Mutta nimi jäi.

Myllypuro virallistettiin kaupunginosan nimeksi vuonna 1959, ja siitä lähtien se on tarkoittanut metroasemaa, ostoskeskusta, kouluja, pihvoja ja koteja. Meille se on arkea. Samalla se on muistutus siitä, että tämänkin kaupunginosan alla on toinen maisema – sellainen, jota emme näe, mutta jonka jälkiä kuljemme päivittäin.

Viime vuosien aikana Myllypuro on muuttunut jälleen paljon. Alueella on rakennettu voimakkaasti, ja tavoitteena on ollut viihtyisyyden parantaminen. Itse muutin edesmenneen vaimoni kanssa nykyiseen kerrostaloasuntoomme vuonna 2009, heti kun talo valmistui. Jo seuraavana vuonna aivan vieressä sijainnut vanha ostoskeskus purettiin ja tilalle rakennettiin uusi.

Nykyinen Myllypuron ostoskeskus on monipuolinen: siellä on useita erikoisliikkeitä ja kaksi ruokakauppaa.

Ostoskeskuksen ylemmissä kerroksissa on myös asuntoja, ja omalta kotioveltani matkaa ostarille on vain noin sata metriä. Ostoskeskuksen vieressä kulkee Orpaanporras-niminen kävelykatu, joka on noin kilometrin mittainen. Sen varrella sijaitsee Myllypuron kirkko, ja aivan ostoskeskuksen välitömässä läheisyydessä ovat metroasema, ammattikorkeakoulu, Liikuntamyly sekä muut keskeiset palvelut.

Metroaseman läheisyydessä sijaitseva ammattikorkeakoulu on uusi ja näyttävä kokonaisuus, jossa on opiskelupaikkoja noin 6 000 opiskelijalle. Samassa yhteydessä toimii Helsingin kaupungin ylläpitämä Liikuntamyly, joka tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Käyn siellä itse harjoittelemassa säännöllisesti tulkin kanssa.

Palvelut ovat lähellä: terveysasema on noin 200 metrin päässä ja keilahallikin alle 600 metrin etäisyydellä. Myllypuro sijaitsee hyvien liikenneyhteyksien varrella, ja Kehä I kulkee aivan alueen vierestä. Kuulonäkövammaisena voin todeta, että palvelujen saavutettavuuden ja liikenneyhteyksien kannalta parempaa asuinpaikkaa olisi vaikea toivoa.

Myös ulkoilumahdollisuudet ovat erinomaiset, ja luonto on yllättävän lähellä. Edesmennyt vaimoni asui Myllypurossa jo silloin, kun tapasin hänet. Jossain vaiheessa muutin itsekin tänne, enkä ole katunut päätöstäni. Me

molemmat viihdyimme täällä hyvin yhdessä.

Ehkä siksi Myllypuro tuntuu joskus oudosti tutulta. Maasto ohjaa vettä yhä samaan suuntaan kuin ennenkin. Viheralueet seuraavat vanhoja painanteita. Historia ei ole kadonnut, se on vain saanut päälle uuden kerroksen.

43 vuoden jälkeen ymmärrän, että olen asunut koko tämän ajan paikassa, jonka nimi kertoo enemmän kuin olen aiemmin huomannut. Myllypuro ei ole vain lähiö. Se on tarina vedestä, työstä ja siitä, miten kaupunki rakentuu menneisyyden päälle – usein huomaamatta.

Ja seuraavan kerran, kun sadevesi valuu pihan poikki juuri tiettyyn suuntaan, ajattelen: se tietää reitin. Se on kulkenut siitä ennenkin. ■



Kuvituskuva: Tekoäly Copilot

Japaniin kosketuksen ohjausta

Teksti ja kuva: Riitta Lahtinen, KT, johtava kommunikaatioasiantuntija

Tapasin ennen joulua apulaisprofessori **Risa Naran** Osakan Kyoikun yliopistosta, Japanista. Nara opettaa ja tutkii näkövamma-alan psykologiaa. Hän on myös opettanut yliopistossa yli 15 vuoden ajan ja kehittänyt erityisopettajien osaamista. Hänen akateemiseen työhönsä vaikuttaa oma kohtainen kokemus kuurosokeana henkilönä. Näkövamma hänellä diagnosoitiin 17-vuotiaana ja myöhemmin kuulovamma 23-vuotiaana. Kysyin häneltä kuulumisia Suomen vierailusta ja millaista kosketuskulttuuri on Japanissa.

Miksi vierailet Suomessa?

-Kuulin sosiaalishaptisesta kommunikaatiosta ensimmäisen kerran vieraillessani Suomen Kuurosokeat ry:n Kommunikaatiopalveluissa Iiriksessä toukokuussa 2025. Palasin Suomeen joulukuussa osana Japanin opetusministeriön rahoittamaa tutkimushanketta. Tavoitteenamme oli oppia **Riitta Lahtisen** ja **Russ Palmerin** kehittämästä sosiaalishaptisesta kommunikaatiosta sekä tallentaa aiheesta koulutusvideoita. Tallenteiden avulla osoitan japanilaisille opettajille, mitä ja miten kosketusviesteillä viestitään.

-Japanissa osa kuurosokeista käyttää

“sormipistekirjoitusta” (FingerBraille), jossa pistekirjoitusta napautetaan kädenselkään. Tämä vaatii kuitenkin erittäin hienoa ja herkkää tuntoaistia, ja se voi olla melko vaikeaa kaltaisille ni ihmisille, joilla on heikentynyt aistiherkkyys. Tämän pistekirjoitusmenetelmän kehitti professori **Satoshi Fukushima** äiti. Fukushima sanotaan olevan maailman ensimmäinen kuurosokeutunut yliopiston professori. Hän on kuuluisa kuurosokeiden keskuudessa, jotka osaavat lukea ja kirjoittaa pistekirjoitusta.

Nara jatkaa, että sosiaalishaptinen kommunikaatio tuntui hänestä hyvin intuitiiviselta, ja hän pystyi ymmärtämään viestit nopeasti. Tämä kokemus sai hänet oivaltamaan, että menetelmä voisi olla erittäin hyödyllinen monille kuurosokeille.

-Sosiaalishaptista kommunikaatiota ei ole vielä tutkittu Japanissa. Japanissa on hyvin vähän tutkijoita, jotka ovat erikoistuneet kuurosokeuteen. On arvioitu, että Japanissa on noin 14 000 kuurosokeaa. Monet heistä käyttävät myös taktiilia viittomakieltä, mutta systemaattinen tutkimus haptiikasta (tunto- ja liikeaistitieto) jokapäiväisessä oppimisessa on edelleen rajallista. Japanissa yliopistoilla

on kansainvälistä tutkimusyhteistyötä kuurosokeuden alalla hyvin vähän. Yleensä japanilaiset tutkijat tekevät opintomatkoja Amerikkaan, kuten Perkins School for the Blind - tai Helen Keller -keskuksiin.

Onko kosketuskulttuuri Japanissa erilainen kuin Suomessa?

Nara kertoo, että kosketuskulttuuri on erilaista. Japanissa ihmiset yleensä

kumartavat ja hymyilevät tervehtiesään toisiaan. Halaus on hyvin harvinaista, eivätkä edes kädenpuristukset ole kovin yleisiä. Jotkut ihmiset tuntevat olonsa epämukavaksi fyysisen kosketuksen myötä. Esimerkiksi näkövammaisten oppaassa ohjataan opastuksessa käyttämään nenäliinaa käsien välissä, jottei synny suoraa kosketusta. Tämä tapa voimistui erityisesti COVID-19-pandemian aikana. Tämä asetti kuurosokeat ihmiset



Professori Risa Nara (oikealla) ja musiikkiterapeutti Russ Palmer

tilanteisiin, joissa he tuskin pystyivät kommunikoimaan kenenkään kanssa.

-Jopa silloin, kun käytän valkoista keppiä, kehoitetaan minua joskus olemaan varovainen, etten kosketa muita ihmisiä tai esineitä. Kun kävin museoissa Isossa-Britanniassa, minulle annettiin lupa koskettaa näyttelyesineitä näkövammani vuoksi. Japanissa koskettaminen on kuitenkin yleensä sallittua vain vammaisille henkilöille järjestettävissä erityistapahtumissa. Koskettaminen yhdistetään "likaisuuteen". Yksi näkövammaisista oppilaistani kertoi minulle, ettei hän halua koskettaa esineitä junissa tai tavarataloissa, koska kohteet ovat täynnä bakteereja.

-Samaan aikaan monet japanilaiset ovat erittäin puhtaita ja herkkiä hygieniasta. Jotkut ihmiset desinfioivat käsiänsä niin usein, että ihosta tulee karhea ja vaurioitunut. Jos vieraillet Japanissa, saatat yllättyä siitä, että jopa julkiset wc:t ovat erittäin puhtaita. Tämä vahva puhtauskulttuuri voi olla yksi siihen, miksi asenteet kosketusta kohtaan ovat monimutkaisia Japanissa.

-Minusta kosketuksen tärkeyden ymmärtämistä tulisi kehittää Japanissa ja meidän tulisi korostaa voimakkaammin kosketuksen hyötyjä ja oikeutta kosketuksen käyttöön. ■

Tiesitkö: Japanin kirjoitusjärjestelmä ja viittomakieli

Japanin kielen kirjoittamisessa on käytössä kolme merkkijärjestelmää. Kiinalaisperäisellä kanji-merkeillä käytetään kielen sanojen ilmaisemiseen (substantiivit ja verbit). Tavumerkistöt hiragana ja katakana käytetään taivutuspäätteitä ja muita kieliopillisia osia sekä lainasanoja. Latinalaisia aakkosia käytetään jonkin verran, etenkin yritysten nimilyhenteitä kirjoitettaessa. Japania kirjoitetaan joko pysty- tai vaakasuuntaan. Sitä luetaan nykyisin yleensä vasemmalta oikealle.

Japanilainen viittomakieli on läheistä sukua korealaiselle ja taiwanilaiselle viittomakielelle. Siitä on kahta erilaista alueellista kieltä, Kioton ja Tokion, mutta useimmat japanilaiset viittomakieliset ymmärtävät molempia. Viittomat pohjautuvat japanilaiseen kulttuuriin vahvasti. Japanilainen viittomakieli sai virallisen aseman 2025.

Japanin pistekirjoitus perustuu tavuihin, joissa konsonantit muodostetaan 1, 2, 4 pisteillä ja vokaalit 3, 5 ja 6 pisteillä.

Japanin kuurosokeiden yhdistys on perustettu 1.4.2019

Lähde: Wikipedia, Japanin Kuurojen Liitto (JFD) ■

Parakeilacupin kisa Tampereella - Evonen hopealle

Parakeilacupin viides osakilpailu järjestettiin 17.1. Tampereella. Kuurosokeat Keilailijat (KSK) -kerhon kilpailijat olivat mukana kolmessa luokassa.

A-luokassa Esko Jäntin sijoitus oli 10:s eli viimeinen. Hän sai 940 pistettä.

B-luokassa Jaakko Evonen ylsi hopealle. Tulos oli 996 pistettä. Sari Isaksson oli 15:s tuloksella 868. Luokassa oli 21 keilaajaa.

E-luokassa Paula Valminen oli kuudes pistein 588. Petri Kyrölahti oli yhdeksäs eli viimeinen. Pisteitä hän sai 485.

Seuraava osakilpailu on 14.–15.2. Turussa.

Tarkemmat tulokset Suomen Keilailuliiton verkkosivuilla. Huom! Virallisella tulossivulla näkyy kunkin keilaajan seura. ■



Keilakisa käynnissä Kaupin keilahallissa Tampereella. Kuva: Jaakko Evonen

Puheenjohtajan palsta

Valoisaa ja hyvää vuoden alkua lehden lukijoille! Päivät pitenevät nyt huimaa vauhtia, ja myös yhdistyksessä työt ovat pyörähtäneet käyntiin.

Tätä juttua kirjoittaessani tulossa on juhlatilaisuus, jossa johtavalle kommunikaatioasiantuntija **Riitta Lahtiselle** ojennetaan tasavallan presidentin myöntämä ansioristi. Lisäksi ohjelmassa on hallituksen tammikuun



Puheenjohtaja Timo Lehtonen

kokous ja perehdytyspäivä, jossa käydään läpi muun muassa hallinto- ja taloussääntö sekä hallituksen työskentelyyn liittyviä käytännön asioita.

Yhdistyksen uudet säännöt on hyväksytty Patentti- ja rekisterihallituksessa 16.12. Helmikuussa hallitus päivittää yhdistyksen strategian seuraavaksi kolmeksi vuodeksi.

Tänä vuonna on tarkoitus toteuttaa viittomakielisten suomen kielen kurssi Kuurosokeiden Toimintakeskuksessa. Viittomakielen lisäksi on erittäin tärkeää, että osaa kirjoittaa oman nimensä ja osoitteensa. Vähäinenkin suomen kielen taito auttaa arjessa ja vahvistaa itsenäisyyttä.

Lisäksi tänä vuonna järjestetään kolmipäiväinen, kurssimuotoinen koulutus kommunikaatiosta. Tähän kannattaa hakeutua rohkeasti.

Helmikuisin terveisin

Timo Lehtonen,
puheenjohtaja ■

Kuurosokeiden kerhot

Lahti

Helmikuu

Aika ja paikka: ke 18.2. kello 10–13.
Puistokatu 9, Lahti.

Vieraaksi saapuu kommunikaatiopalveluista Marianne Ojanen.

Ilmoittautuminen viimeistään ma 16.2.

Maaliskuu

Aika ja paikka: ke 18.3. kello 10–13.
Osoite Puistokatu 9, Lahti.

Vieraana evankelisluterilaisen kirkon näkö- ja kuulovammaisten diakonilida-Ilona Sopenen.

Ilmoittaudu viimeistään 16.3.

Yhteystiedot: annivirtalaakso@hotmail.com tai 040 723 6035

Tilaa oma tulkki tai avustaja.

Satakunta

Aika ja paikka: ke 11.2. klo 12–15. Satakunnan Näkövammaiset ry:n toimintakeskus, Otavankatu 4 C49, Pori.

Aihe: kerhon kevätkokous. Vierailijana palveluasiantuntija Elina Uusitalo

Suomen Kuurosokeat ry:stä. Kahvitarjoilu.

Lisätiedot: Paula Valminen, p. 044 255 5960 tai s-posti: paula.valminen@gmail.com

Tervetuloa mukaan.

Tampere

Aika ja paikka: ti 24.2. klo 13-15:30.
Frans Leijon -sali, VTS Ristontalo. Valtaraitti 9, Tampere.

Aihe: Vieraana Pirkanmaan hyvinvointialueen Pirhan ja Hervannan lähitorin palvelunohjaajat Mia ja Karoliina. He kertovat lähitorin toiminnasta. Ennen kerhoa voi ostaa kahvia ja pullaa kioskista.

Ei yleistulkkausta. Tilaa tarvittaessa oma tulkki tai avustaja mukaasi. Monitoimitilassa induktio.

Tervetuloa! Terveisin kerhonvetäjät Aarne ja Paula

Turku

Maaliskuu

Menemme kahville Kosken leipomoon, os. Puutarhakatu 23, Turku. Ulko-ovella on korkeahko kynnyksialas. Leipomon perustaja Lydia Koski oli Frans Leijonin siskopuoli. Mennään Frans Leijonin jalanjäljille. Ajankohta ei vielä

varmistunut, mutta tiedotan, kunhan se selviää.

Toukokuu

Meidät on kutsuttu ke 13.5 Poriin, Satakunnan kuurosokeiden kerhon vieraaksi. Tarkempi tiedotus asiasta myöhemmin. Ilmoita kiinnostuksestasi jo hyvissä ajoin, jotta tiedetään varata mahdollinen yhteiskuljetus.

Ilmoittautumiset mahdollisimman pian: Marita Vainio, p. 040 513 8817, s-posti: vainmari@gmail.com

Uusimaa

Aika ja paikka: ke 25.2. klo 13.30–16.30. Osoite: Haagan Urheilutie 12, Helkan Tupa, Helsinki

Kuulo-Auris tulee esittelemään kuntoutustoimintaansa. Kuulo-Auris toteuttaa Kelan aistivammaisten harkinnanvaraista ja vaativaa lääkinnällistä moniammatillista yksilökuntoutusta sekä kuulovammaisten ammatillista kuntoutuspalveluita.

Tarjolla kahvia ja teetä, joten otathan 2 e mukaan. Tarjoilujen vuoksi ilmoitautu viimeistään ma 23.2. mennessä kerhonvetäjälle:

maria.lebedeva23@outlook.com, puhelin/tekstiviestit 044 2194 797

Jos tarvitset tulkkia, niin tilaa oma tulkki mukaan!

Tervetuloa! Maria ja Martti

Pääkaupunkiseudun toimintaa

Kevään 2026 kuntopiiri

Kuntopiiri torstaisin 15.1.–28.5. kello 13:00–16:00. Huomio! Vappuaattona 30.4. ja helatorstaina 14.5. ei ole kuntopiiriä. Paikka: IIRIS-keskus, 2. kerros. Osoite: Marjaniementie 74, Helsinki.

Kuntosalissa kuntoharjoittelua kello 13:00–14:30 ja uima-allasosastolla vesijumppaa kello 14:30–15:00. Ohjaajana toimii erityisryhmien vesiliikuntaohjaaja Maria Lebedeva. Paikalla ei ole yleistulkkia.

Ystävällisin terveisin, Maria

Kuurosokeat Keilailijat (KSK)

Kuulonäkövammaisten keilaleiri

Aika: 4.–7.5. (maanantai-torstai)

Paikka: Kuortaneen Urheiluopisto, Opistotie 1, Kuortane

Vetäjä: Esko Jäntti

Valmentaja: Piritta Kantola

Hinta: 2 hh 241,50 e, 1 hh 310,50 e. Hintaan sisältyy majoituksen, ruokailun, keilailun ja valmennuksen sekä yhteiskuljetuksen Seinäjoki - Kuortane - Seinäjoki.

Maksut maksetaan Kuortaneen Urheiluopistolle saapumisen yhteydessä.

Leirille mahtuu 12 keilaajaa.

Sitovat ilmoittautumiset pe 10.4. mennessä: ejantti@icloud.com

Ilmoita myös ruoka-aineallergiat ja osallistutko yhteiskuljetukseen.

Kuurosokeat Keilailijat (KSK) kerhon vuosikokous pidetään leirin yhteydessä.

Ohjelma lisätään kerhon verkkosivuille myöhemmin (kuurosokeat.fi/kerhot/keilakerho)

Lisätiedot: ejantti@icloud.com tai 0400 646 436

Shakkikerho

Kuurosokeiden shakin SM-kisat

Aika: 24.-26.4. (perjantai–sunnuntai)

Paikka: Kuurosokeiden Toimintakeskuksen päärakennus, Insinöörinkatu 10, Tampere

Järjestäjänä Kuurosokeiden shakkikerho. Tampereen ulkopuolelta tuleville on mahdollisuus majoitukseen Toimintakeskuksella.

Hinta: Lounas ja päivällinen 12 e /kpl. Kahvi 5 e, iltapala 7 e. Majoitus 50 e/yö. Aamiainen sisältyy majoitukseen.

Sitovat ilmoittautumiset pe 27.3. mennessä: ville1978@windowslive.com tai puhelin 040 753 1996.

Ilmoita samalla haluatko majoituksen, mihin ruokailuihin osallistut ja otatko lauantain iltapäiväkahvin ja iltapalan. Ilmoita myös mahdollisista ruokavaliosta.

Ei yleistulkkausta, tilaa tarvittaessa oma tulkki tai avustaja.

ICT-koulutus

Internet-viikko

Aika: 16.–20.3. (maanantai–perjantai, viikko 12)

Kohderyhmä: Viikko soveltuu sekä viittomakielisille että puheella kommunikoiville henkilöille, viittomakielisillä oppilailta on oltava oma tulkki.

Sisältö: Käymme läpi asiakkaille tärkeitä internet-sivuja (Kela, OmaKanta, ym.), sivustoilla liikkumista ja niiden toimintoja. Viikolle on varattu aikaa käsitellä oppilaiden toivomia nettisivuja.

Ilmoittautuminen: ma 16.2. mennessä: ict-koulutus@kuurosokeat.fi

Puhelinpiiri

Aika ja paikka: ma 16.2. klo 12:30–14:30, Lintuaura, Kuurosokeiden Toimintakeskus, Virtainpolku 4, Tampere

Tule oman puhelimesi kanssa selvittämään puhelimen ongelmia, kysymään

neuvoa ja mitä vain muuta puhelimiin liittyvää mieleesi juolahtaa!

Tietoisku

Aika ja paikka: to 19.2. klo 13-14, Teams

Aihe: Tekoälykatsaus, jossa tutustumme tekoälymaailman uusimpiin ilmiöihin ja kertaamme perustyökalujen käytön.

Aika ja paikka: to 12.3. klo 13-14, Teams

Aihe: Tiedoston muodonmuutos, Oletko miettinyt, kuinka esim. tekstitiedosto kääntyy pdf-tiedostoksi? Koulutuksessa käymme läpi, kuinka saat helpoiten muutettua tiedostotyyppin toiseen.

Ilmoittaudu ja saat linkin tietoiskuun: ict-koulutus@kuurosokeat.fi

Kurssit

Naistenkurssi

Aika: 17.–20.3. (tiistai -perjantai)

Paikka: Kiipula, Janakkala

Kohderyhmä: 18–64-vuotiaat kuurosokeat ja kuulonäkövamaiset naiset

Sisältö: Tavoitteena on löytää keinoja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Aiheina ovat mielen hoitaminen ja minäkuva. Vertaisryhmässä pohditaan sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi on virkistäytymistä ja liikuntaa.

Haku 10.2. mennessä.

Mielen ja kehon hyvinvointikurssi senioreille

Aika: 14.–17.4. (tiistai–perjantai)

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa

Kohderyhmä: yli 65-vuotiaat kuurosokeat ja kuulonäkövamaiset henkilöt

Sisältö: Kurssilla kannustetaan ja ohjataan huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Painopisteenä on liikunta. Käydään läpi ikäihmisille tarkoitettuja palveluja. Asiaa myös digitaidoista ja sähköisistä palveluista.

Haku 10.3 mennessä.

Hakeminen

Kursseille haetaan yhdistyksen verkkosivulta: www.kuurosokeat.fi/kurssit. Vaihtoehtoisesti voi hakea paperilomakkeella tai kurssisuunnittelijan kautta. Muista tutustua hakuohjeeseen.

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

Aluepäivystyksen aika muuttuu

Suomen Kuurosokeat ry:n Aluepäivystys on avoinna jatkossa ma-to klo 9–11. Aluepäivystykseen voi olla yhteydessä puhelimitse ja sähköpostilla.

Numero: 044 7474 454. Numeroon ei voi lähettää tekstiviestejä, eikä jättää vastaajaviestiä. Sähköposti: aluepaivystys@kuurosokeat.fi

Saamelaisten kansallispäivän viettoa yhdessä

Aika: pe 6.2. klo 13.00–15.00

Paikka: VTS Ristontalo, Frans Leijon-sali, Valtaraitti 9, Tampere

Naisten piristys! avaa ovensa kaikille halukkaille.

Kokoonnumme yhdessä saamelaisuuden äärelle. Iltapäivän vetää Inka Kaukovalta, monelle tuttu tulkki.

Inkan kanssa teemme pienen kurkistuksen saamelaisuuteen tiedon, valokuvien ja saamelaisten esineiden kautta.

Tilaisuus on puhutulla suomella, joten muistathan tilata tarvittaessa oman tulkin.

Tilaisuuden lopuksi on tarjolla kahvia ja keksiä.

Tervetuloa mukaan!

Sirpa Toivo ja Inka Kaukovalta

Tulevia teemapäiviä

3.2. Alvar ja Aino Aallon ja suomalaisen arkkitehtuurin ja muotoilun päivä

5.2. Johan Ludvig Runebergin päivä

6.2. Saamelaisten kansallispäivä

12.2. Viittomakielten päivä

14.2. Ystävänpäivä

15.2. Laskiaissunnuntai

17.2. Laskiaistiistai

28.2. Harvinaisten päivä

3.3. Maailman kuulopäivä

8.3. Kansainvälinen naistenpäivä

19.3. Minna Cathin päivä ja tasa-arvon päivä

29.3. Palmusunnuntai

Seuraava Tuntosarvi

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy viikolla 10/2026. Aineisto pyydetään toimittamaan toimitukseen 12.2. mennessä. ■

Haluatko tukea toimintaamme?

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

Tili: FI56 5541 2820 0125 82, OKOYFIHH

Kuukausilahjoittajaksi voi ryhtyä kahdella eri tavalla. Voitte maksaa säännöllisesti haluamanne summan varainhankinnan tilillemme OP FI56 5541 2820 0125 82 viesti-tiedolla "Kuukausilahjoitus" tai viitenumera 19716.

Voitte myös lähettää meille laskutustiedot eli nimi ja yhteystiedot sekä toivottu kuukausilahjoituksen summa ja eräpäivä. Näillä tiedoilla lähetämme laskun, jonka voi lisätä eLaskuksi omassa verkkopankissa.

MobilePay numero 38111

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

