

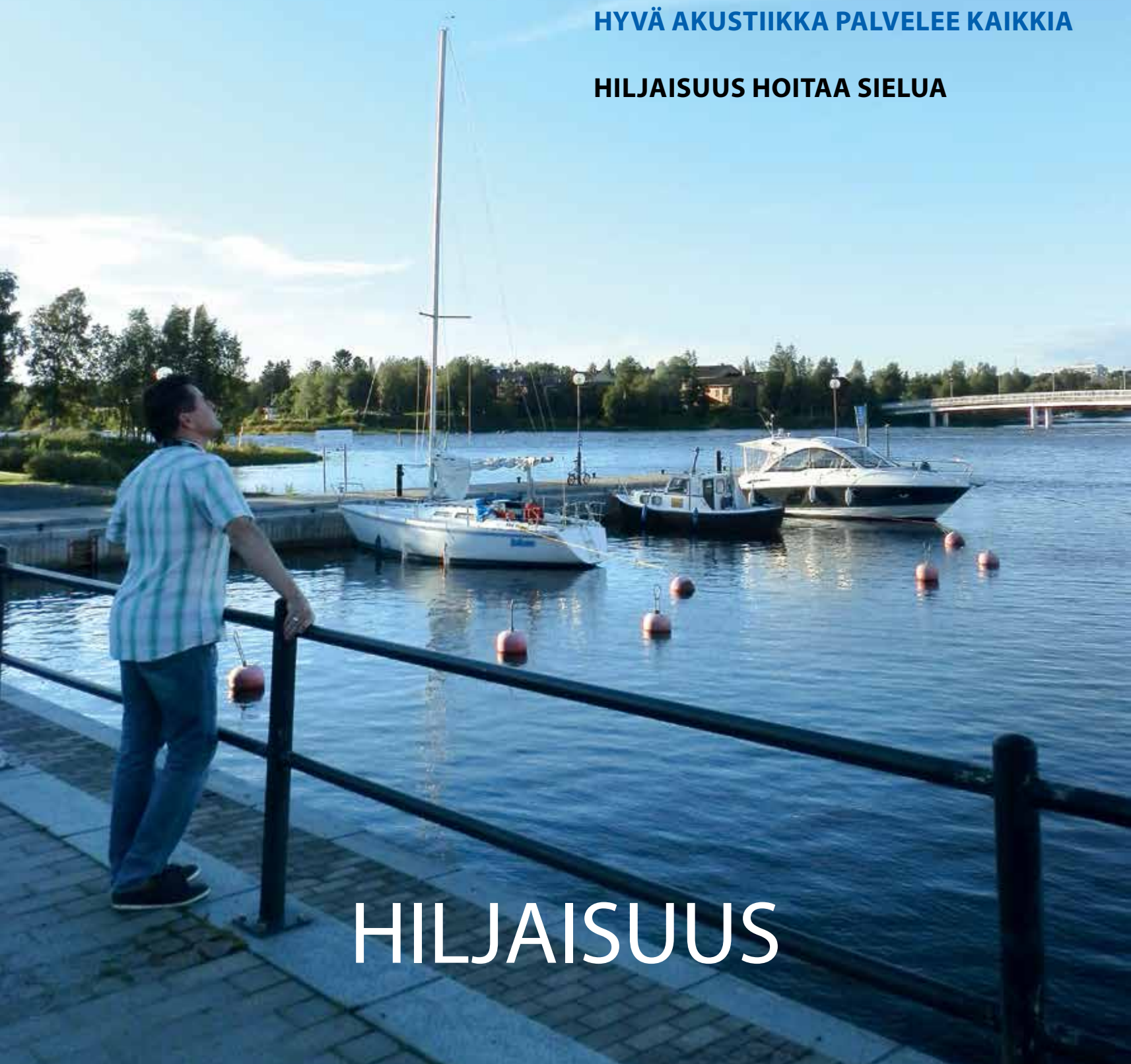
KUULOLIITON JULKAISU 4 • 2015

kuuloviesti

MAARIT TUNNISTAA MELUN VAARAT

HYVÄ AKUSTIIKKA PALVELEE KAIKKIA

HILJAISUUS HOITAA SIELUA



HILJAISUUS



- 3 Pääkirjoitus
- 4 Lyhyesti
- 5 Puheenjohtajan palsta
- 6 Viitottu konsertti juhlisti Kuuloliittoa
- 7 Kopola juhli 40-vuotista taivaltaan
- 8 Terveudeksi
- 10 Kesäpäivät Rokualla täytti odotukset
- 12 Kesäleireillä
- 14 Hyvä akustiikka palvelee kaikkia käyttäjiä
- 17 Korvantauksia: Hiljaisuuden värit
- 18 Hiljaisuus hoitaa sielua
- 20 Reportteri: Maarit tunnistaa melun vaarat
- 21 Kirjat: Maahanmuuttajan tarina
- 22 Lapset piirsivät melua
- 24 Harvinaiset-verkosto täytti 20 vuotta
- 25 Teknoviesti
- 26 Kentältä
- 32 Kuntoutuskurssit
- 34 Kopola tiedottaa
- 35 Ilmoitukset
- 38 Ristikko
- 39 Ledaren

SEURAAN
LEHDEN TEEMANA
ON
TOIMITAAN YHDESSÄ
AINEISTON TULEE OLLA
TOIMITUKSESSA
VIIMEISTÄÄN
5.10.2015

Kuuloliitto ry:n julkaisu
80. vuosikerta, 6 kertaa
vuodessa.

Kuuloliitto ry
Ilkantie 4, 00400 Helsinki
Puh. (09) 5803 830
kuuloviesti@kuuloliitto.fi

Vastaava päätoimittaja
Pekka Lapinleimu
p. 040 8232 471

Päätoimittaja
Juha Hietala
p. 050 569 7978

Toimitus
Erkki Ahonen, p. 040 5608 322
Ulkoasu: Mira Tuovinen

Toimitusneuvosto
Merja Mäkinen pj.
Erja Linkki
Leena Olsbo-Rusanen

**Tilaukset ja
osoitteenmuutokset**
Puh. (09) 5803 324 tai
(09) 5803330 tai
www.kuuloliitto.fi
Tilaushinta 35 € vsk muille kuin jäse-
nille, kappalehinta 6 €

Ilmoitusmyynti
Tuplas Oy, p. 0400 955 295
Ilmoitusaineistot:
info@tuplas.fi

 Kuuloliitto ry

www.kuuloliitto.fi
www.kuulosuoja.fi
www.kuulokynnys.fi
www.moottorikorvat.net

ISSN-L 0023-5741
ISSN 0023-5741 (painettu)
ISSN 2242-6752 (verkkolehti)

Painopaikka:
Joutsen Median Painotalo, Oulu



Pääkirjoitus

”Pidetään huolta siitä, ettei kukaan tuntemamme huonokuuloinen syrjäydy kuulemisen ongelmien vuoksi.”

Koulut ovat alkaneet ja pienet opiskelijat ovat uteliaina lähteneet kohti uutta elämänvaihetta oppiakseen uutta. Joka päivä myös moni huonokuuloinen saa ensimmäisen kuulolaitteensa ja aloittaa uuden vaiheen apuvälineensä kanssa.

Mutta kaikille ei riitä motivoituneita opettajia auttamaan tällä tiellä. Terveystieteiden resursseja on vähennetty eikä henkilöstöllä ole aikaa opettaa käyttöä perusteellisesti.

Uuden laitteen mukana annetaan kyllä paljon tietoa. Käskeään ottaa yhteyttä, jos ongelmia tulee. Kotona tulee mieleen kysymyksiä, mutta niihin ei saa vastausta heti. Jos vielä käyttö tuntuu oudolta ja osin epämiellyttävältäkin, helposti tulee ajatus, että olen ennenkin pärjännyt ilman kojeita.

Yhä useammalla paikkakunnalla yhdistykset tarjoavat matalan kynnyksen kuulolähipalvelua. Myös siellä, missä terveydenhuollon palvelut ovat huonosti saatavilla. Näin saadaan käyttäjille opastusta ja apua kojeen huoltoon. Tämä onnistuu vain, jos löytyy kokeneita ja innokkaita vapaaehtoisia sekä heille koulutusta.

Näiden toimijoiden lisäksi Kuuloliitto kouluttaa myös kokemuskouluttajia, joiden tehtävänä on käydä mm. oppilaitoksissa kertomassa, miten kommunikointi kuulovammaisen kanssa sujuu parhaiten.

Kaikella tällä on varmasti merkitystä lähes jokaisen huonokuuloisen elämässä. Jossakin vaiheessa ja jollakin tasolla. Ohjaajina ja avustajina toimivat ovat joskus itse olleet oppimassa, miten kuuleminen apuvälineen kanssa sujuu.

Jokaisella huonokuuloisella on oikeus apuvälineisiin, joilla kuulemista voidaan paran-

taa. Mutta toisaalta jokaisella apuvälineen saaneella on myös velvollisuus opetella käyttämään sitä ja ottaa vastaan tarjolla oleva apu ja tuki, jotta elämä huonokuuloisuudesta huolimatta sujuisi. Jokaisella on oikeus kuulla ja tietää, mitä puhutaan, vaikka sitten kirjoitustulkkausten avulla.

Tärkeintä on, ettei kaveria jätetä. Pidetään siis huolta siitä, ettei kukaan tuntemamme huonokuuloinen syrjäydy kuulemisen ongelmien vuoksi.

Myös Kuuloviestillä on paikkansa tässä tukemisessa ja kouluttamisessa. Antaahan se tietoa ja kertoo kokemuksia elämästä kuulovammaisen kanssa. Tarinoita ihmisistä, jotka eivät ole luovuttaneet, vaikka kuuleminen on ollut haasteellista. Kuuloviestin uuden toimitusneuvoston puheenjohtajana toivotan kaikille hyvää, antoisaa syksyä ja selkeää kuulemistä.

MERIA MÄKINEN



Hallituksen päätöksiä

Hallitus käsitteli toukokuun kokouksessaan valtuuston jäsenten kevätkokouksessa tekemät evästyksiset ja aloitteet sekä antoi ne toiminnanjohtajalle jatkovalmisteluun. Lisäksi hallitus päätti aloittaa liittohallituksen viestintästrategian päivityksen.

Sanni Valtonen valittiin Kuuloliiton edustajaksi vammaisten ihmisoikeussopimusta käsittelevään koulutukseen, joka järjestetään Tanskassa lokakuussa. Liittohallituksen edustajiksi Satakieliseminaariin 24.–25.9. valittiin **Elina Rytsölä** ja **Erja Linkki**.

Kuuloliitto ry hakee Poliisihallitukselta lupaa rahankeräyksen toimeenpanemiseen vuosille 2016 - 2017. Keräysvaroja käytetään kuulovammaisten lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden hyväksi.

Ilmoitusasioissa käsiteltiin muun muassa jäsenkortin kääntöpuolelle vuodesta 2016 alkaen lisättävä teksti kuulovammaisuudesta.



Hallituksen kokouksen yhteydessä muistettiin 50- ja 60-vuotispäiviään viettäneitä jäseniä. Vasemmalta oikealle: hallituksen pj. Eija Isaksson, valtuuston pj. Eila Heinonen, hallituksen varapj. Antero Penttinen ja hallituksen jäsen Tapio Riekkö.

Oikaisu

Kuuloviestiin numerossa 3/2015 liittovaltuuston kokousta koskevassa jutussa "Heinonen puheenjohtajaksi kolmatta kertaa" (s. 6) on virheellisesti mainittu, että **Eila Heinosta** puheenjohtajaksi ehdottivat **Ville Myllymäki** ja **Antti Haapavuori**. Ville Myllymäen sijaan Heinosta esitti puheenjohtajaksi **Mari Myllymäki**. Toimitus pahoittelee virhettä.

Kuuloliiton HARVINAISETOIMINNAN uutiskirje HAIKU uusiutui

Kuuloliiton Harvinaiset-toiminnan uutiskirje HAIKU on uusiutunut. Uutiskirjeeseen kootaan harvinaisia kuulovammaryhmiä koskevaa ajankohtaista tietoa kuten ilmoituksia erilaisista kursseista, leireistä ja vertaistapaamisista. HAIKusta voi myös lukea harvinaisiin sairaus- ja vammaryhmiin liittyviä keskeisiä uutisia meiltä ja maailmalta.



HAIKU -uutiskirje ilmestyy sähköisesti ja sen voi tilata Kuuloliiton Harvinaiset-toiminnan suunnittelija Päivi Vatajalta: paivi.vataja@kuuloliitto.fi. tai Kuuloliiton www.sivuilla osoitteessa www.kuuloliitto.fi.

Perehdytys tulkkauspalvelun käyttöön

Kela tarjoaa uusille tulkkauspalvelupäätöksen hakijoille mahdollisuutta perehdytykseen. Siitä on myös oikeus kieltäytyä. Myös ns. vanhoilla tulkin käyttäjillä on oikeus pyytää perehdytystä, jos sellaiseen on tarvetta. Perehdytys on ilmaista ja ohjaajina toimivat Kelan tähän tehtävään kouluttamat tulkit.

Perehdytyksessä saat tietoa tulkkauspalvelusta ja voit pyytää vastauksia niihin kysymyksiin, jotka sinua askarruttavat. Perehdytyksen aikana myös käydään läpi täyttämäsi profiililomake ja siihen tehdään tarvittavat korjaukset ja muutokset.

Jos koet tarvetta perehdytykseen, ota yhteyttä Kelan välitykseen.

Kelan välityksen yhteystiedot ja aukioloajat:

Vammaisten tulkkauspalvelukeskus

Kelan välityskeskus

Peltolantie 3

20720 Turku

Kelan välityskeskus palvelee

• Ma – pe klo 7.30 – 20.00

• La klo 8.00 – 15.00

• Su 9.00 – 13.00

Puhelin/suomenkieliset asiakkaat 020 6345500

Puhelin/ruotsinkieliset asiakkaat 020 6345503

Tekstiviestit 020 634 5502

3G-puhelut 020 634 5504

Tekstipuhelin 020 634 5501

Sähköposti kuulo.tulkkitilaus@kela.fi
horsel.tolkbestallning@fpa.fi

Kokeile myös tilausta/yhteydenottoa kuvayhteydellä, jolloin voit viittoja, puhua, lukea huulilta ja lisäksi kirjoittaa ja saada kirjoitettuna tärkeitä asiat. Kuvayhteyttä varten sinun tulee ladata koneellesi ohjelma Kelan sivulta www.kela.fi/kuvayhteyts.

”Kuuloliiton on valvottava lainsäädännön edistymistä ja YK:n vammaisten ihmisoikeussopimuksen ratifiointia.”

MUUTOKSIA LAINSÄÄDÄNNÖSSÄ JA ETUUKSISSA

Vammaisten henkilöiden oikeusturvaan perehtynyt lakimies **Jukka Kumpuvuori** piti huhtikuussa Turun Kuuloyhdistykselle luennon vammaisoikeuden ajokortista. Todella ansiokkaan ja keskustelua herättäneen luennon aikana kuultiin muun muassa 1.1.2015 voimaan tulleesta yhdenvertaisuuslaista. Lain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa. Laki sitoo viranomaisia, koulutuksen järjestäjiä sekä työnantajia. Välittömän ja välillisen syrjinnän sekä häirinnän lisäksi laki kieltää kohtuullisten mukautusten epäämisen. Laki kieltää syrjinnän henkilöön liittyvän syyn vuoksi, johon luetaan myös vammaisuus.

Huomattavaa yhdenvertaisuuslaissa on, että syrjinnän tai vastatoimien kohteeksi joutuneella on oikeus saada hyvitys siltä viranomaiselta, työnantajalta, koulutuksen järjestäjältä, tavaroiden tai palveluiden tarjoajalta, joka on tämän lain vastaisesti syrjinyt häntä tai kohdistanut häneen vastatoimia (lain 23 §). Kumpuvuori pohdiskelikin luennossaan, että oikeus hyvitykseen syrjinnän perusteella voi viimeinkin tuoda kaivattua muutosta muun muassa tilojen esteettömyyteen. Tilaisuuksien järjestäjälle voi kohta tulla halvemmaksi asentaa kuuntelun apuvälineet kuin maksaa korvauksia.

Vammaislainsäädäntö on muutenkin uudistumassa osana sosiaalihuoltolain kokonaisuudistusta. Jo vuonna 2009 alkanut prosessi vammaispalvelulain ja kehitysvammalain yhdistämisestä on kohdannut matkallaan monia mutkia, viimeiseksi eduskuntavaalit tänä keväänä, joten Kuuloliiton on valvottava lainsäädännön edistymistä, samoin kuin YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen ratifiointia. SeCOMPASTUI matkallaan vammaisten henkilöiden itsemääräämisoikeuden rajoituksiin. Tarvittavat muutostyöt ovat parhaillaan käynnissä. Pertti Kurikan Nimipäivät ei menestynyt euroviisuissa, mutta toi odotettua potkua lakiuudistukseen. Toivotan onnea 60 vuotta täyttävälle **Pertti Kurikalle** sekä

vammaissopimuksen ratifioinnille!

Kansaneläkelaitoskin kantoi oman kortensa kekoon, kun vammaistukiin tuli muutoksia 1.6.2015 alkaen. Suurimpana muutoksena voi pitää kohtaa, jossa oikeus perusvammainen ei enää edellytä erityiskustannuksia. Jos on aikoinaan saanut hylkäävän päätöksen sillä perusteella, että sairaudesta ei aiheudu erityiskustannuksia, kannattaa tukea hakea uudestaan. Jokainen hakemus käsitellään uutena, ja Kelan päätökseen voi parhaassa tapauksessa tulla muutos.

Elämme siis lainsäädännöllisesti ja poliittisesti varsin jännittäviä aikoja. Myös Kuuloliitossa tapahtuu, mutta näistä asioista enemmän seuraavassa Kuuloviestissä.

EIJA ISAKSSON



ANNETTE FAGERSTRÖM

Viitottu konsertti juhlisti Kuuloliittoa

Lauletaan Viittoen -kuoro järjesti Kuuloliiton 85-vuotisjuhlakonsertin Lahdessa 2.6. Konsertti keräsi runsaan yleisön Wellamo-opiston auditorioon.

TEKSTI JA KUVAT: JUHA HIETALA

– **TÄÄLLÄ TAPUTETAAN** sitten viittoen, neuvoi tapahtuman juontaja ja Kuuloliiton järjestösihteeri **Esa Kalela** yleisöä heti aluksi.

Konsertissa kuultiin laaja valikoima lauluja ikivihreistä aina Pertti Kurikan Nimipäivien Aina mun pitää -kappaleeseen. **Raija Lihr-Viikinniemi** johtama Lauletaan Viittoen -kuoro esiintyi laulaja **Maj-Lis Könösen** ja hänuristi **Lasse Könösen** säestämänä.

Kuoro esitti myös laulun, joka käsittelee omakohtaista kokemusta kuulovammaisuudesta. **Merja Asumaan** runoon pohjautuvan kappaleen on säveltänyt Lasse Könönen ja tekstiä muokanneet Lihr-Viikinniemi ja Maj-Lis Könönen.

– Kerran palatessani tapahtumasta, jossa kaikki mahdollinen oli mennyt pieleen, muistui Merjan kirjoittama runo mieleen. Se toi voimia, kertoi Lihr-Viikinniemi yleisölle kappaleen taustasta.

Laulujen harjoitteluun jäi Lihr-Viikinniemen mukaan hyvin vähän aikaa.

– Ehdimme harjoitella kevään aikana vain 3-4 kertaa. Edellinen konsertti oli ystävänpäivänä ja kansalaisopisto päättyi jo huhtikuun puolessa välissä, minkä jälkeen meillä ei ollut enää tiloja käytössämme.

Lihr-Viikinniemi paljastaa, että konsertissa oli mukana vain osa kuoron jäsenistä, esimerkiksi viitotun puheen opiskelijat puuttuivat kokonaan.



– Tila asettaa rajat konserttien järjestämiselle. Esiintyjiä mahtuu lavalle rajallinen määrä, sillä tarvitsemme paljon tilaa viittomiseen.

Kuorotoimintaan liittyy paljon haasteita – kuoro tekee kaiken pääsääntöisesti itse. Lihr-Viikinniemen mukaan joskus oheistyö vie aikaa varsinaiselta lauluharjoittelulta. Kuoron jäsenet ovat kuitenkin hyvin sitoutuneita toimintaan. Kuorossa esiintyminen on voimaannuttavaa:

– Tässä ei muista omaa kuulovammaisuuttaan ollenkaan.



Lyhyen opetustuokion jälkeen yleisö pääsi kokeilemaan laulamista viittoen.



Kuoronjohtaja Raija Lihr-Viikinniemi ja juhlan juontaja Esa Kalela viittoivat yhdessä laulun Elämä on lahja.

Kopola juhli 40-vuotista taivaltaan

Kopolan 40-vuotisjuhlassa lauantaina 6.6. nousi esiin kurssikeskuksen haasteellinen tilanne.

TEKSTI JA KUVAT: JUHA HIETALA

PRO KOPOLA liikkeen perustaja ja tilaisuuden juontaja **Maire Paltare** kertoi tilaisuuden aluksi, miten Kopolan 10-vuotisjuhlissa vuonna 1985 tuotiin esiin valtava tarve kursseille: kaikki halukkaat eivät tuolloin niille mahtuneet.

– Nyt Kopola taistelee olemassaolostaan, kun Kela lakkasi rahoittamasta aikuisten kuntoutusta. Kopolassa on kuitenkin aina ollut oma henkensä: se on turvallinen ja rauhallinen paikka.

Paltaren mukaan ahdinko on synnyttänyt voimakkaan yhteishengen, jonka ilmentymä Pro Kopola -liike on pyrkinyt tukemaan Kopolan toimintaa. Paltare painotti kuitenkin, ettei minkään järjestön kannata tukea toimintaa pelkästään muiston ylläpitämiseksi.

Puheenjohtaja **Eija Isaksson** korosti niin ikään Kopolan tärkeyttä jäsenistölle ja totesi sen olevan osa Kuuloliiton ydintoimintaa.

– Ollaan kaikki yhdessä mukana pitämässä Kopolaa pinnalla, Isaksson toivoi.

Toiminnanjohtaja **Pekka Lapinleimun** mukaan tavoite Kopolan toiminnalle on määritelty edellisessä liittokokouksessa, kun Kopola sai kolmen vuoden jatkoajan toiminnalleen.

– Nyt tarvitaan viisautta siihen, miten Kopola saadaan taas kuntoon.

Kopolan ensimmäinen johtaja (1975–1990) **Risto Ojala** sanoi, että kahdeksankymmentäluvun lopulla käytiin vastaavaa keskustelua Kopolan kohtalosta, kun Valkeaa taloa rakennettiin ja nähtiin, että jatkossa palvelut keskit-



Kopolan päärakennuksen sali täyttyi juhluvieraista. Vasemmassa laidassa kurssikeskuksen johtaja Satu Laitinen, etualalla vasemmalla juhlan juontaja Maire Paltare.

tyisivät pääasiassa Helsinkiin.

Historioitsija **Seppo Unnaslahti** kertoi juhlaväelle Kopolan pitkästä historiasta, joka yltää aina 1500-luvulle saakka. Nykyinen päärakennus valmistui vuonna 1878 kappalainen **Tobias Hagelinin** toimesta. Rakennus on sittemmin toiminut lukuisten kappalaisten asuinsijana, kunnes Kuulonhuoltoliitto osti sen 1970-luvun alussa.

Kuhmoisten kaupungin tervehdysten juhlaan toi kunnanhallituksen puheenjohtaja **Kimmo Malin**. Malin korosti, että toisin kuin monissa muissa Kuhmoisten kunnan alueella toimivissa keskuksissa, Kopolassa on elämää.



Juhlaväkeä aittarakennuksen päädyssä kahveilla. Myöhemmin illalla samassa paikassa järjestettiin latotanssit.



Ville & Mari Myllymäki (Team Myllymäki) esittivät laulaen ja viittoen sekä perinteisiä että Villen sanoittamia Kopola-aiheisia kappaleita. He saivat juhlaväen laulamaan reippaasti yhdessä Rannalla järven.

Terveydeksi-palsta tarjoaa ajankohtaista tietoa kuulosta ja terveydestä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on monen tekijän summa, johon vaikuttavat muun muassa ihmissuhteet, uni, ravinto ja liikunta.



ANNA HEINONEN

KUNTOILUN HYÖDYT PAINONHALLINNASSA USEIN LIIOITELTUJA – LIIKUNNAN MUUT TERVEYSVAIKUTUKSET SILTI JOPA ILMIÖMÄISIÄ

Liikunnan ajatellaan usein kuuluvan erottamattomasti laihduttamiseen. Ihmiset hyötyvät liikunnan harrastamisesta monin eri tavoin, mutta kuntoliikunta ei pudota painoa niin kuin esimerkiksi painonpudotustosi-TV antaa ymmärtää. Kaloreja on helpompaa jättää syömättä kuin kuluttaa vaikkapa uimalla. Monille ihmisille lienee myös helpompaa pitäytyä terveellisessä ruokavaliassa kuin ylläpitää tarpeeksi kuluttavaa liikuntarutiinia päivästä toiseen.

Lihavuuden ja liikunnallisen aktiivisuuden välillä näyttää kaiken kaikkiaan olevan melko vähäinen riippuvuussuhde. Niin sanotuissa teollisuusmaissa, joiden asukkaiden painoindeksi on keskimäärin muita maita korkeampi, liikutaan *The American Journal of Clinical Nutrition* -lehdessä vuonna 2011 julkaistun tutkimuksen mukaan käytännössä yhtä paljon kuin maissa, joissa keskimääräinen painoindeksi on

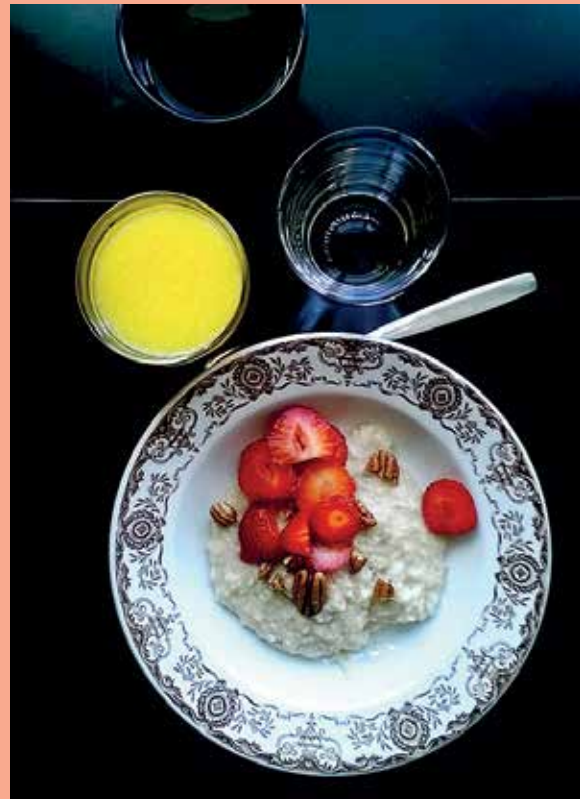
alhaisin. Lisäksi esimerkiksi Yhdysvalloissa liikunnan osuus ihmisten ajankäytöstä lisääntyi 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä käsi kädessä lihavuuden kanssa, kertoo *Population Health Metrics* -verkkolehden julkaisema tutkimus. Toisin sanoen vaikuttaa siltä, ettei liikkuminen tarkoita edes väestötasolla laihuutta, ja sama pätee myös yksilöihin.

Mikäli puhutaan vain laihduttamisesta, vapaa-aika – varsinkin, jos sitä on vähän – kannattaisi käyttää kuntosalikäyntien asemesta terveellisen ruoan valmistamiseen kotona. Liikunta on kuitenkin mitä ilmeisimmin merkittävässä roolissa esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen ja masennuksen tuloksellisessa hoidossa. Vaikka liikunta ei olekaan laihdutuskeinona maineensa veroinen, voidaan sen positiivista vaikutusta terveydentilaan muutoin pitää jopa ihmeellisenä.

SUOMALAINEN PUUROKIRJA INNOSTAA PUURONYSTÄVÄÄ UUSIIN KOKEILUIHIN

Elokuussa ilmestynyt Suuri puurokirja kokoaa yhteen niin peruspuurojen kuin tuorepuurojenkin reseptejä. Tyypillisimpien viljojen lisäksi kirjan resepteissä käytetään gluteenittomia viljoja ja muita gluteenittomia kasveja, kuten hirssiä, tattaria ja kvinoa. Tuorepuurot syntyvät puolestaan vaikkapa siemenistä, hedelmistä ja pähkinöistä. Perusaineosaa vaihtelemalla ja lisukkeiden avulla puurolautaselle onkin mahdollista sisällyttää kaikki päivän aikana tarvittavat ravintoaineet.

Tiia Koskimies: *Suomalainen puurokirja*, Minerva Kustannus, 2015.



VIIVI KAAKINEN

TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTÖN LOPPUMISEEN TÄHTÄÄVÄ LAKI UUDISTUU – MUTTA MIKSI TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN ON NIIN VAIKEAA?

Uusi, ensi vuonna voimaan astuva tupakkalaki on luonnosteltu. Lakiin kaavaillaan tupakkapakkausten pakollisia teksti- ja kuvavaroituksia. Samalla savukkeista ja kääretupakasta kiellettäisiin tunnusomaiset maut – joskin suosittujen makujen, kuten mentolin, kieltämiselle saatetaan kirjata EU:n tupakkatuotedirektiivin mukainen siirtymäaika. Myös parveketupakoinnin kieltäminen tehtäisiin taloyhtiöille helpommaksi. Tupakkalain tavoitteeksi on jo vuonna 2010 asetettu tupakkatuotteiden käytön loppuminen.

Maailman terveysjärjestön tilastojen mukaan jopa puolet tupakoitsijoista kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin tai terveyshaittoihin. Siitä huolimatta suurin osa säännöllisesti tupakoivista polttaa riippuvuuksiin erikoistuneen yhdysvaltalaisutkija Gene Heymanin mukaan keskimäärin ainakin 30 vuoden ajan. Vaikka valtaosa tupakoinnin haittavaikutukset tiedostavista tupakoitsijoista tahtoo lopettaa, tupakoinnin lopettamiseen kuluu keskimäärin pidempi aika kuin monien muiden haitallisten, riippuvuutta aiheuttavien päihteiden käytön lopettamiseen. Mihin tupakan vastustamattomuus perustuu?

Tupakan polttamisen tuottama nautinto syntyy osittain tupakan kemikaalien aiheuttamista, monipuolisesta aivokemiallisesta prosessista. Samaten tupakoinnin lopettamista seuraavat vieroitusoireet ovat yhtä moninaisten aivokemiallisten prosessien tuotosta – elimistö reagoi totuttujen kemikaalien puutteeseen monin, enemmän tai vähemmän hienovaraisin tavoin. Yleensä lopettamisen

jälkeinen kurjuus on tuntuvampaa kuin polttamisen nautinto.

Niin sanotun fyysisen riippuvuuden lisäksi voidaan puhua myös psykologisesta riippuvuudesta. Sekin perustuu aivotoimintojen muutoksiin, mutta psykologisen riippuvuuden ilmiön voidaan huomata eroavan fyysisestä riippuvuudesta esimerkiksi niissä tapauksissa, joissa ihmiset sortuvat tupakkalakoissaan vielä pitkään fyysisten vieroitusoireiden lopputtuakin tai eivät miellä tuntevansa fyysisiä oireita lainkaan.

Osa tutkijoista pitää riippuvuutta sairautena. Toiset ovat taas sitä mieltä, että riippuvuudet ovat ennemminkin toistoon ja välittömän tyydytyksen haluun perustuvan, aivoille luontaisen mutta poikkeuksellisen intensiivisen oppimisen tulos. Tällöin tupakoinnintarve ikään kuin tavanomaistuisi halun, sen tyydyttämisen ja tyydyttävän vaikutuksen loppumisen tai hyvänolon tunteen menettämisen toistuvassa kiertokulussa. Tupakan tarjoama tyydytys on erityisen lyhytkestoista, mikä saattaa selittää osaltaan sitä, miksi tupakoinnin lopettaminen on niin vaikeaa: tupakoitsija joutuu polttamaan usein pitääkseen mielensä tyytyväisenä, ja toistot vahvistavat opittua kaavaa entisestään. Tupakoinnin riippuvaiselle aiheuttama mielihyvä voidaan ehkä tiivistää lauseeseen: vain ja ainoastaan tupakan polttamisen ajan tupakkariippuvainen ei tunne tarvetta eikä halua polttaa.

STM
WHO

MISTÄ PUHUMME KUN PUHUMME HILJAISUUDESTA?

Lokakuun kahdeksantena, Hiljan nimipäivänä, vietetään jälleen Hiljaisuuden päivää. Mitä silloin juhlustetaan?

Hiljaisuus ei tarkoita samaa kuin äänettömyys. Useimmiten hiljaisuudeksi nimetään niin sanottu luonnon hiljaisuus eli äänimaisema, jossa luonnon äänet erottuvat kuuntelijan mielestä tarpeeksi hyvin omiksi äänivirroikseen. Luonnon hiljaisuus kattaa siten äänenpainetasot täydellisestä äänettömyydestä ukkosmyrskyn yli 100 desibeliin. Näin ymmärrettyyn hiljaisuuteen voi kuulua myös ihmisen tuottamia tai ihmisryhmiä vaikuttavista syntyneitä ääniä,

jos niitä vain ei koeta liian häiritseviksi. Esimerkiksi veneen laitaan lyövät laineet voivat olla osa luonnon hiljaisuutta samoin kuin liikenteestä syntyvä, riittävän vaimea taustahumina. Hiljaisuus ei myöskään ole melun vastakohta – samat äänet samalla voimakkuudella voidaan tilanteesta ja muista äänistä riippuen kokea joko osaksi hiljaisuutta tai meluksi. Hiljaisuuden kokeminen liittyykin vahvasti siihen, millainen kuulijan oma mielikuva hiljaisesta tilasta tai hetkestä on. Omia mielikuviaan vastaaviin tiloihin kannattaa pyrkiä ainakin lokakuun alussa!

Kesäpäivät Rokualla täytti odotukset

Kuuloliiton kesäpäivillä juhlistettiin 85-vuotiasta Kuuloliittoa. Rokuan kumpuileviin maisemiin kokoontui parisataa vapaaehtoista nauttimaan yhteisistä tekemisistä ja hakemaan luonnonrauhaa. Osallistujia oli lähes 30 kuuloyhdistyksestä.

TEKSTI JA KUVAT: ERKKI AHONEN

KESÄKUUN toisena viikonloppuna järjestetyillä päivillä tavattiin ystäviä ja tutustuttiin uusiin henkilöihin, ulkoiltiin ja retkeiltiin. Rentoutuminen oli tärkeää, kuten myös vertaistoiminta. Useat osallistuivat erilaisiin työpajoihin.

Lauantaina osallistujilla oli mahdollisuus lähteä nonstoppina bussilla tutustumaan opastuskeskus Suppaan, josta löytyi Rokuan synnystä kertova näyttely. Kiinnostavia tarinoita jääkaudesta ja maaperän muutoksista kertoi **Thomas Virta** Utajärven kunnasta. Konkareiden kisassa mitteloitiin renkaanheitossa ja pallopeleissä. Yhdestä ryhmästä kuului hyräilyä: ”Kun lemmen on tunne niin kuin meri rannaton...” Siellä arvailtiin ja täydennettiin laulunsanoja.

Kädentaidot-ryhmässä keskityttiin pajutöihin ja lasimaalauksiin. Ryhmää ohjasivat **Annikki Paavola** Pudasjärveltä ja **Liisa Rytky** Haapavedeltä.

Köydet ja sifonkihuvit otettiin käyttöön, kun Eläkeliiton projektipäällikkö **Heini Siltaisuus** tuotti musiikillista virkistystoimintaa lauantaina iltatilaisuudessa. Heini kertoi musiikin hyvinvointivaikutuksista ja samalla vapaaehtoiset saivat käytännön vinkkejä mu-

siikkitoiminnan toteuttamiseen yhdistyksessä. Musiikin annettiin tuntia, näkyä ja liikuttaa! Kemiläinen **Aino Österman** johdatteli esiintyjä sketseihin ja runonlausuntaan. Viikonloppuun sisältyi myös illanviettoja: viihdyttiin yhdessä kodalla, laulettiin karaokea ja laitettiin jalalla koreasti.

Sunnuntaina tapahtumat aloitti jumalanpalvelus. Pääjuhlassa kuultiin puheita ja musiikkiesityksiä. **Konstan Pylkkerön** pakinoita kuunneltiin mielenkiinnolla. Valtakunnallisen ja paikallisen tervehdysten juhlaan toi kansanedusta **Pirkko Mattila**.

Kuka ottaa vastaan seuraavat kesäpäivät? **Tapio Riekk**i Kuusamosta ja **Jaakko Alammommo** Kemistä luovuttivat noitarummun liittovaltuuston ja Itä-Suomen piirin puheenjohtaja **Eila Heinoselle**. Päätösjuhlan lopuksi laulettiin Nälkämään laulu ja juotiin juhlakahvit.

Kesäpäivien suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat Oulun ja Lapin kuulopiirit yhdessä tapahtuman ”äidin” **Tiina-Maija Leinosen** kanssa. **Jukka Asumaa** vastasi tekniikasta.

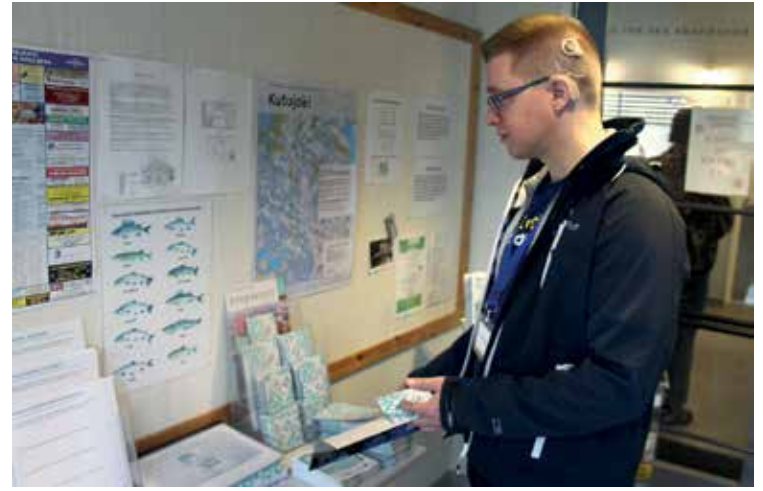
Tapahtumarikas viikonloppu oli ohi ja yhdistysväki valmiina kesän vastaanottamiseen. •



Rokuan maisemaa



Vas. Kirsti Salinmäki Jämsästä, Birgitta Paanila ja Pirkko Hämäläinen Viitasaarelta tekivät lasitaidetta



Oululainen Tero Uitus pistäytyi geoparkissa



Laulun sanoja hyräillessä



Sifongit heilumaan!



Menossa konkareiden kisat



Aino Österman



Heini Siltainsuu Eläkeliitosta



Konstan Pylkkerö tarinoi

Professorit Mixi ja Sixi Haukiputaan leirillä

Kuuloliiton lasten ja nuorten leirit ovat monelle kesän kohokohta. 28 lasta saapui Lomakoti Onnelaan. Leirin pääteemoina olivat tiede ja taide.

TEKSTI JA KUVAT: ERKKI AHONEN

RANNAN tuntumassa kokoontuu taide-ryhmä. Näkymät Kiiminkijoelle ovat huikeat. Leirin johtaja **Taneli Ojala** käy kurkkaamassa millaista taidetta syntyy. Tanelilla on meneillään neljäs vuosi leirin ruorissa.

- Olen toiminut kymmenkunta vuotta Kuuloliiton leireillä. Täällä pohjoisessa luonnon kulku on hitaampaa kuin etelässä. Toivon pohjoisen alueelle kahta leiriä tulevaisuudessa.

Ojala kuvailee millainen on oikeanlainen, hyvä ohjaaja:

- Ohjaaja osaa heittäytyä ja on turvallinen. Ohjaajat antavat paljon aikaa lapsille ja he ovat hyvin arvokkaita.

- Huonokuuloisia nuoria on tulossa mielellään ohjaajaksi. Odotan ohjaajalta pedagogista näkemystä ja uusia to-

teuttamiskelpoisia ideoita. Leiripäivät ovat pitkiä, joten venymistä tarvitaan. - Paras palkinto tulee leiriläiseltä. Lasten naamasta näkee kyllä, ovatko he tyytyväisiä.

Onnelan pihamaalla kokoontuu taikataikinaryhmä. Tanssiryhmä treenaa jamaikalaisia tansseja sisätiloissa. Tarinaryhmä sepittää kuvista tarinaa, samalla harjaannutetaan kielellistä ilmaisua. Teatteriryhmä punoo omia juoniaan. Leirin ohjaajat varmistavat, että kaikki toimii.

Vauhdikkaan leiriviikon aikana on käyty uimassa, pistäydytty Oulun Tietomaassa ja professorien Mixin ja Sixin kanssa testattu kemiallisia reaktioita ja ammuttu raketteja taivaan tuuliin. •



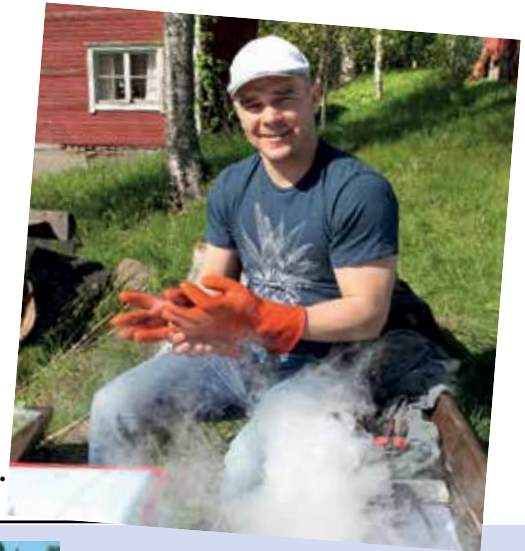
Mainiot kakkäräpää, professorit Mixi ja Sixi toimivat ohjaajina muiden leirityöntekijöiden kanssa.



Huonokuuloisten lasten ja nuorten parissa pitkän ja ansiokkaan työuran tehnyt Paula Ojala heitti pallon nuorille. Paula siirtyi leiriviikon jälkeen eläkkeelle.

Leirin johtaja Taneli Ojala demonstroi, miten kuivajää höyrystyy.

- Erittäin kylmää on, noin - 78 astetta. Tästä lapset innostuivat, hän kuvailee.



Kuuloliiton nuortenleiri pidettiin 1-6.8. Leppävirralla.

Lasten leirillä tehtiin tiedettä ja taidetta

Kuuloliiton kesän toinen lasten leiri pidettiin Lappohjan Högsandissa 22.–27.6. Huonokuuloisille, kuulokojetta tai sisäkorvaistutetta käyttäville lapsille sekä heidän sisaruksilleen ja ystävilleen tarkoitetun leirin teemana oli tänä vuonna tiede ja taide. Högsandin leirikeskuksessa viikkoa vietti 27 lasta, heistä nuorin 6- ja vanhin 14-vuotias.

TEKSTI JA KUVAT: VIIVI KAAKINEN

VESIVÄRINAPEISSA oli hiekkakuorrutus. Laiturilla kuivui kymmenen vastaluotua taideteosta. Pilvettömyys ja sateen uhka vuorottelivat, ja meren hitaan kellon loiske peitti etäämmällä, mäntyrinteen päällä käytävien leiriolympialaisten äänet.

Lasten leirin viimeinen kokonainen päivä täydensi ohjaajatiimin **Juha-Mikko Niskasen** johdolla ja yhdessä leiriläisten kanssa luoman viikon. Leirialue täyttyi taitoradoista, juoksentelusta, maalaustelineistä ja kemiallisista kokeista sekä nurkista ja laitamista ja muista hiljaisista tiloista, joihin saattoi vetäytyä pienemmällä joukolla tai ohjaajan kanssa keskustelemaan.

Kuulo ei nouse leireilläkään keskustelunaiheeksi automaattisesti – tilaisuudet jutella huonokuuloisuudesta täytyy huomata tai järjestää. Aiemmin viikolla Kuuloliiton erityisasiantuntija **Karin Tuomala** ja korvalääkäri **Elina Rytsölä** olivat keskustelleet leiriläisten kanssa pienryhmissä. Niissä huomio kiinnittyi esimerkiksi siihen, miten keskenään eri tavoin (huonokuuloisetkin) ihmiset saattavat kuulla ja millaisista osista kuulokojeet koostuvat. Huonokuuloisuuteen ja kuulovammaisuuteen syntyminen ja henkilökohtainen huomio ovat tärkeitä sekä huonokuuloisille leiriläisille että heidän sisaruksilleen ja ystävilleen.

Ohjattu ohjelma ja ohjailemattomat poikkeamat siitä synnyttävät yhdessä leirikokemuksen. Leirielämään kuuluu tietysti iltanuotio, uimista, satuhetkiä ja piknikvälipaloja, mutta

toiminnallinen ohjelma, omien kokemusten jakaminen ja muiden kokemuksiin eläytyminen tekevät leiristä muuta kuin tunnelmointia. Leiri on ehkä hyvinkin harvinainen tilaisuus saada



Jokaisella merirosvolla on oma tyylinsä.

helposti lähestyttävää tietoa huonokuuloisuudesta ja kuulovammoista sekä saada vertaistukea ja olla vertaistukena.

Monilla lapsilla niin kuin usealla ohjaajallakin on takanaan monikesäinen menneisyys Kuuloliiton leireillä. Yhdessä tekemällä ja kunkin leirillä olijan kohtaamiseen pyrkimällä on selvästi saatu aikaan jotain kestäväää. Mahdollisuus pitkäjänteiseen osallistumiseen tarkoittaa myös puitteita ja tukea oman elämäkatsomuksen ja identiteetin rakentamiselle pala palalta ja vuosi vuodelta. Leirit saattavat yhteen ihmisiä, joilla on toisilleen paljon annettavaa. •



Oliver (8) nauttii merestä.



Iida (8) taittaa matkaa näköalatornille Älgön saarella.

TEKSTI: JAANA JOKITULPPO,
FT, SUUNNITTELUPÄÄLLIKKÖ
A-INSINÖÖRIT SUUNNITTELU OY,
JAANA.JOKITULPPO@AINS.FI PUH. 0207 911 888

Hyvä akustiikka palvelee kaikkia käyttäjiä

Melu ja huonot akustiset olosuhteet vaikuttavat terveyteen, oppimiseen, työhön, levon onnistumiseen ja viihtyvyyteen. Hyvä akustinen ympäristö palvelee kaikkia tilan käyttäjiä. Eri ympäristöjen olosuhteisiin voidaan vaikuttaa akustisella suunnittelulla.

Melu vaikuttaa terveyteen monin tavoin. Se nostaa ensinnäkin sydämen sykettä ja verenpainetta. Merkittävimmät terveysvaikutukset kohdistuvat luonnollisesti kuuloon. Joillekin tinnitus eli korvien soiminen voi olla kuitenkin jopa suurempi elämän laatuun kohdistuva haitta kuin lievä kuulonalenema. Melu lisää myös yleistä väsymystä. Kun puheäännet jatkuvasti peittyvät esimerkiksi liiallisen melun ja kaikuisuuden vuoksi, joutuu henkilö pinnistelemaan erottaakseen puheen, mikä rasittaa ja aiheuttaa uupumusta. Jatkuva valppaana oleminen ja pinnistely rasittavat sekä henkisesti että fyysisesti. Tällä on merkitystä myös stressin syntyyn. Melun vaikutukset uneen ovat myös merkittäviä. Unta voi olla vaikea saada,

unen yleinen laatu voi kärsiä ja heräämisherkkyys kesken unien lisääntyä. Huonot yöunet näkyvät edelleen ylimääräisenä väsymyksenä päivällä, mikä voi johtaa esim. tapaturmaan tai onnettomuuteen alentuneen valppauden ansiosta. Valmiiksi väsynyt henkilö ei yleensä ole myöskään kovin tehokas, niin oppijana koulussa kuin työntekijänä työpaikalla.

Ylimääräinen melu häiritsee, ärsyttää, lisää levottomuutta ja rauhattomuutta. Se vaikuttaa myös voimakkaasti keskittymiskykyyn sekä rasittaa aivojen ns. kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, ajattelua ja tunteiden käsittelyä. Esimerkiksi kouluissa ylimääräiset luokan äänet peittävät opettajan puheen vieden oppilaan ajatukset muualle, jolloin keskittymiskyky herpaantuu, muistiin painaminen vaikeutuu ja siten oppiminen hidastuu. Tämä voi ilmetä huonoina oppimistuloksina. Toisaalta keskittymistä vaativassa työssä, kuten tekstin tuottamisessa tai ajattelutyössä, ylimääräiset äänet esim. puhe avotoimistossa, naurunremakka kahvihuoneesta tai naapurin remontin äänet häiritsevät keskittymistä, jolloin työ saattaa keskeytyä, työn eteneminen hidastua ja työn tehokkuus kärsiä.

Ääni on monissa ammateissa myös työväline. Äänenkäytön ammattilaisia ovat mm. opettajat, päiväkodin työntekijät, näyttelijät, laulajat, papit ja monet muut. Ympäristön melu lisää puhujan äänenvoimistamisen tarvetta. Ääntä herkästi myös käytetään väärin puhumalla ylikorostuneen voimakkaalla äänellä toisten puheen yli tai jopa huutamalla. Tutkimuksista tiedetään että äänenkäytön ammattilaisilla esiintyy lukuisia äänenkäyttöön liittyviä häiriöitä: äänen väsymistä, pettämistä ja käheytymistä, kurkkukipua jne. Ääni voi jopa kadota kokonaan tilapäisesti tai pitemmäksi aikajaksoksi, jolloin puheen ammattilainen on käytännössä työkyvytön. Pysyviä äänen vaikutuksia voi tulla myös äänihuulien rakenteeseen



(esim. äänihuulikyhmy), mikä aiheuttaa ongelmia äänihuulien toimivuuteen ja ääni kuulos-
taa poikkeavalta.

Puhe tehokkain ja tärkein kommunikaatiomuoto

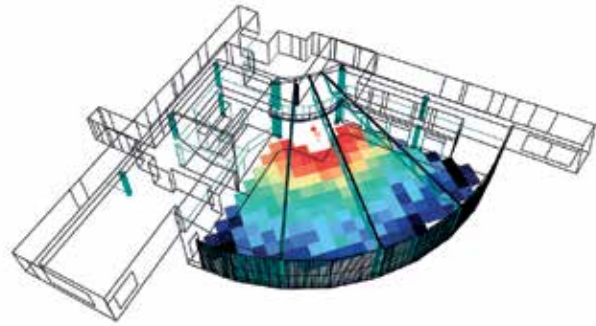
Puheen avulla välitetään ja jaetaan tietoa. Viestintään on nykyisin monenlaisia tekni-
siä välineitä, kuten sähköpostit, tekstiviestit,
erilaiset chatit ja sosiaalinen media, mutta
silti puhe on tehokkain viestintätapa monella
tapaa. Sen etuna on nopeus ja reaaliaikai-
suus: lyhyessä ajassa voidaan sekä jakaa että
vastaanottaa suuri määrä tietoa. Lyhyellä
puhelulla tai keskustelulla saadaan useimmi-
ten hoidetuksi nopeasti asia, joka kirjallisesti
esitettynä veisi paljon aikaa. Varsinkin nopeaa
reagointia vaativat asiat tai tärkeät asiat, jotka
edellyttävät tai sisältävät luottamuksellisia tai
henkilökohtaisia asioita, puhekommunikaation
merkitys on ylivoimainen. Puheviestinnän kaut-
ta voidaan välittää paljon sanatonta viestintää
ja tunnetta, mikä jää helposti kirjallisesta vies-
tinnästä välittymättä.

Opetustavat ja menetelmät ovat myös muut-
tuneet viimeisten vuosikymmenten aikana
yhä enemmän vuorovaikutteiseen oppimiseen.
Aiemmin opetustavat kun olivat opettajajohto-
isia ja kommunikaatio yksisuuntaista: opettaja
seisoi yleensä luokan edessä puhuen oppilaille
ja oppilailta myös odotettiin hiljaisuutta. Nyt
opetus tapahtuu pitkälti vuorovaikutteisesti:
sekä opettaja että oppilaat ovat vuorotellen tai
jopa yhtä aikaa äänessä (ryhmätyöt). Tämä
työskentelytapa edellyttää puhekommunikaati-
on onnistumista molempiin suuntiin: puhujalle
puhumisen helpoutta ja kuulijalle hyvää pu-
heenkuuluvuutta ja erotettavuutta.

Työelämässä monet työt ovat siirtyneet toi-
mistomaiseen ympäristöön. Varsinainen suo-
rittava pakkotahtinen tehdastyö on vähentynyt
automaation myötä. Samalla erilaiset valvon-
tatyöt ja raportointitarpeet ovat lisääntyneet.
Työtä tehdään yhä enemmän ryhmissä ja ti-
meissä moniammatillisen yhteistyön lisäänty-
essä. Tiimityöskentely edellyttää myös palave-
reja ja kokouksia. Kaikki tämä edellyttää hyviä
vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja samalla kun
työn luonne vaatii asioihin reagoimista nopeas-
ti ja joustavasti. Puheen merkitys työssä koros-
tuikin siis entisestään.

Huonokuuloisuus, kuulokoje ja ääniympäristöt

Arviolta 14 %:lla kaikista suomalaisista eli
noin 750 000 hengellä on Kuuloliiton tilasto-
jen mukaan jonkinasteinen kuulonalenema.
Lapsista ja nuorista huonokuuloisia on iästä
riippuen 1-8 % ja työikäisistä 15-30 %. Ikä tuo
kuitenkin oman vaikutuksensa, sillä 60 ikä-
vuoden jälkeen esiintyvyys tuplaantuu ja yli
70-vuotiailla kuulonalenemia on vähintään jo



**Koulun ruokala toimii myös esiintymistilana. Huonea-
kustisella tietokonemallinnuksella on tutkittu ruoka-
laan syntyvää melutasoa ja hyvien puheolosuhteiden
aikaansaamista.**

yli puolella, jopa kolmella neljästä henkilöstä.
Kuulon heikentyminen on kuitenkin yksilöllis-
tä: perinnölliset tekijät, mahdolliset sairaudet
ja melulle altistuminen työssä ja vapaa-aikana
vaikuttavat sen etenemiseen.

Kuulokojeita käyttää tilastoista riippuen 70
000-150 000 henkilöä. Joidenkin tilastojen mu-
kaan vain yksi kolmesta käyttää kuulokojetta
vaikka siihen olisi tarvetta. Syitä käyttämät-
tömyyteen löytyy niin asenteissa, teknisissä
ongelmissa kuin ympäristön suhtautumisessa
huonokuuloista kohtaan. Ympäristön olosuh-
teet eivät myöskään välttämättä tue kuulo-
laitteen käyttäjän erityisvaatimuksia, ja osalle
kaikki äänet ovat niin ikäviä, että koneen
käyttö jää myös siksi vähemmälle. Huonokuu-
loisilla ympäristön melu ja hälyisyyden haitat
edelleen korostuvat. Kuulokojetta käyttävälle
kaikki äänet vahvistuvat, myös ei-toivotut
taustäänet, kuten askeläänet, ovien paukah-
dukset ja ilmastoinnin kohina jne. Liiallinen
taustamelu peittää herkästi toivotun äänen
kuten puheen. Tilojen liiallinen kaikuisuus
voimistaa edelleen ei-toivottuja ääniä ja sa-
malla vääristää puhetta vaikuttaen puheen
selkeyteen ja erottuvuuteen. Kuulokojeesta
saatava hyöty on siis oleellisesti riippuvainen
sekä taustamelusta että tilojen akustisista olo-
suhteista.

Millainen on huono ja hyvä ääniympäristö?

Mistä tietää että tilassa on huono akustiikka
tai ääniympäristö on huono? Lyhyesti sanot-
una huono tila ei toimi siihen tarkoitukseen
kuin mihin sitä käytetään. Keskustelu voi olla
vaikeaa, koska tilassa on liikaa melua. Esim.
ruokalassa ihmisten puhe, astioiden kilinä ja
tuolien siirtelyn äänet peittää keskustelun ja
tekee ruokailutilanteesta levottoman. Tilan-
netta usein pahentaa tilan liiallinen kaikuisuus,
mikä lisää melua entisestään tehden tilasta
epämiellyttävän hälyisen.

Hyvä ääniympäristö on vuorostaan sellainen
että se mahdollistaa sen toiminnan, mihin

tila on alun perin suunniteltu. Oli tila käyttö sitten oppiminen, työn teko tai vapaa-ajan vietto. Tilojen äänimaailman suunnittelu akustiikkasuunnittelun keinoin esteettömän kuulemisen näkökulmasta on erityisen tärkeää. Oppimiseen ja informaation välittämiseen tarkoitetuissa tiloissa kommunikaation tulee olla esteetöntä: puhujalle puhumisen tulisi onnistua normaalilla äänenvoimakkuudella ja vastaavasti kuuntelijan tulisi sekä kuulla että erottaa puhe hyvin. Tämä vaatimus edellyttää sekä taustamelutason alhaisuutta että ympäröivän tilan vähäistä kaiuntaa. Äänien hallintaan liittyy myös riittävä ääneneristys, taloteknisten laitteiden (esim. ilmastointi) meluntorjunta sekä tilojen liiallisen kaikuisuuden hallinta oikeilla materiaalivalinnoilla. Tiloissa, joissa halutaan keskittyä tai levätä, ei tulisi olla ylimääräistä ääntä tuottavia koneita tai laitteita, äänieristys viereisiin tiloihin tulee olla riittävä sekä taustamelutason alhainen. Kun tilat suunnitellaan myös huonokuuloiset huomioiden, sen tuomat hyödyt palvelevat kaikkia tilan käyttäjiä.

Akustiikkasuunnittelu on kokonaisvaltaista

Akustiikkasuunnittelu on oma erikoissuunnittelualansa, joka liittyy kaikkiin suunnittelu-aloihin (arkkitehti-, rakenne ja LVIS-suunnittelu) käyttäjää unohtamatta. Suunnitelmista tuotetaan oman dokumentaatio, joihin muiden suunnittelijoiden on helppo viitata. Erilaiset detaljipiirustukset, työohjeet ja äänitekniset ohjeet helpottavat myös rakennusurakoitsijan ja valvojan työtä. Toteutuksen valvonta on vähintään yhtä tärkeää kuin itse suunnittelu, sillä ääniolosuhteiden kannalta suurimmat virheet monesti tapahtuvat työmaavaiheessa. Tarkistusmittauksia on myös hyvä tehdä kohteen vastaanottovaiheessa, jotta voidaan arvioida päästiinkö suunnitelmataavoitteisiin ja jäikö jotakin korjattavaa.

Äänimaailman suunnittelussa voidaan käyttää apuvälineinä erilaisia mallinnuslaskelmia ja laskentatyökaluja. Eri vaihtoehtojilla voidaan tutkia esim. sitä, minne tarvitaan joko ääntä vaimentavaa tai heijastavaa pintaa, jotta puhe sekä kuuluu että erottuu hyvin. Samalla voidaan vertailla eri materiaalivaihtoehtoja ja selvittää, mikä materiaali soveltuu tilaan parhaiten, kuinka paljon ja minne pinnoille sitä tulisi sijoittaa. Ylimääräistä taustamelua voidaan torjua suunnittelemalla sekä rakenteellisia ratkaisuja (riittävä ääneneristys, tärinä-vaimennus) että valitsemalla sopivia vähämeluisia laitteita ja esim. arvioida äänenvaimentimien tarvetta. Apuna tässä työssä toimivat myös erilaiset mittaukset ja selvitykset (esim. ääneneristävyys- ja melumittaukset), jotka antavat tärkeää lisätietoa mm. rakenteiden äänenvuotokohdista ja melun voimakkuudesta. Näiden selvitysten perusteella suunnitellaan sitten tarvittavat korjaustoimenpiteet.

Kaikilla oikeus hyvään ääniympäristöön

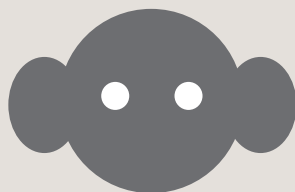
Vuorovaikutteiset työskentelytavat niin kouluissa kuin työpaikoilla edellyttävät hyvää puhekommunikaatiota kaikkien osapuolten kesken riippumatta siitä onko joukossa kuulorajoitteisia vai ei. Ihmisten eläessä yhä terveellisemmin ja pitempään, monia tiloja käyttää myös ikääntynyt kuulorajoitteinen henkilö. Hyvä ääniympäristö nouseekin yhä tärkeämpään rooliin. Esteetön kuuleminen tulisi olla kaikkien oikeus. Se takaa tasapuolisen mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen toimintaan. Jokainen haluaa kuulla ja tulla kuulluksi- huonokuuloisenakin. Loppujen lopuksi, hyvistä ja toimivista kommunikaatioolosuhteista ja häiriöttömyydestä hyötyvät kaikki tilojen käyttäjät iästä ja huonokuuloisuudesta riippumatta. •

Yleisimpiä melulähteitä rakennuksissa:

- Huonekalut ja niiden siirtely: esim. metallijalkaiset tuolit ja pöydät
- Voimakas puhe, huuto, kiljuminen, nauru
- Astiat, ruokailuvälineet, kuljetuskärryt
- Askeläänet, ovien kolinat
- Ilmastointi, veden lasku, viemäri- ja patteriputket
- Kiinteistön huolto esim. ruohon leikkaus, lumiauraus
- Koneet ja laitteet esim. pesukoneet, pumpput, kompressorit
- Rakentaminen ja remontointi
- Liikenne
- Voimakas musiikki, lemmikkieläimet

Hyvä ääniympäristö:

- Haluttu toiminta onnistuu
- Palvelee kaikkia käyttäjiä ja käyttötapoja
- Muunneltava
- Puhuminen onnistuu normaalilla äänenvoimakkuudella
- Mahdollistaa levon, unen
- Helppo keskittyä
- Tukee kuulokseen käyttäjää



Korvantauksia

36-vuotiaan huonokuuloisen
naisen merkintöjä.
korvantauksia@suomi24.fi

HILJAISUUDEN VÄRIT

Lapsi on päiväunilla ja kahvinkeitin on juuri päästänyt ilmoille viimeisen korahduksensa. Edessäni on pian kuppi kuumaa kahvia ja mukava lehti selailtavaksi. Näin perheellisenä hiljaisuus on ylellisyyttä, joskus vain kymmenminuuttinen, jonka muistaa koko viikon. Yksinäiselle hiljaisuus voi olla piinaa, josta ihmisten tapaaminen vapauttaa hetkeksi. Elämäntilanteet vaihtelevat ja sen mukaan hiljaisuutta toivotaan, mutta myös kartetaan. Ulkoinen hiljaisuus ei tarkoita, että oman pään sisällä olisi hiljaista. En tarkoita nyt tinnitusta, vaan levottomuutta ja kyvyttömyyttä hiljentyä. Kyse on ennen kaikkea mielenrauhasta. Se että saa keskittyä yhden asian tekemiseen rauhoittaa yleensä, tekeminen voi olla vaikka musiikin kuuntelua tai värittämistä.

Musiikin on todettu lievittävän kipua, jopa koomassa olevilla potilailla. Näissä yhteyksissä puhutaan yleensä klassisesta musiikista. Luulisin kuitenkin, että parhaiten jokaiselle toimii oma lempimusiikki ja omat tutut kappaleet. Kaikki eivät välitä klassisesta, käytetäänhän klassista musiikkia tunnetusti karkottamaan nuorisoa ei-toivotuista paikoista. Oletuksena on siis se, että klassinen ei toimisi heillä stressiä lievittäen, vaan pikemminkin aiheuttaisi tuskastumista. Tätä kirjoittaessani istun hetken helsinkiläisellä juna-asemalla ja korvissani vonkuu kammottava, monotoninen ääni, jonkinlainen ilkeä karkotus- tai pulunkarkotus. Ääni häätää taatusti kaikki kuulevat, pitkäaikaista oleskelua yrittävät elolliset olennot. Klassista musiikkia se ei muistuta edes etäisesti. Junan odottaminen klassista konserttia kuunnellen voisi oikeastaan olla aika mukavaa. Olen tainnut ohittaa nuorisoiän ja kauppakeskusten ovenedusmusiikkia suunnittelevat ovat erehtyneet: viulukonsertosta voi nauttia tai olla nauttimatta iästä riippumatta.

Melulla voi karkottaa myös maksavia asiakkaita: monta kertaa olen kääntynyt kannoillani liian äänekkään ravintolan ovelle. Haluan

aina varmistaa, että kuulen keskustelukumppania. Usein käyn pyytämässä musiikkia hiljaisemmalle. Ja miksi kaikissa suomalaisissa tv-sarjoissa ja elokuvissa musiikki pauhaa valtavalla volyymilla, pahimmassa tapauksessa puheäänien päälle? Puhe taas on niin hiljaista, että kaukosäätimelle on käyttöä. Ennen kaukosäätimiä tämä kansa sai taatusti paljon liikuntaa kun on pitänyt hypellä sohvalla telkkarin luokse ääninappia säätämään. Elokuvissa musiikki särkee korvia, mutta puhe on välillä luettava kankaan alareunasta. Eläköön ruotsinkielinen tekstitys! Nyt te haluaisitte kertoa minulle T-asennosta ja muista apuvälineistä. Niitähän voi käyttää, hienoa. Minä vain en ole ainoa mieleni pahoittaja tässä asiassa, samaa valittavat monet sellaiset, joiden kuulossa ei ole (vielä) piiruakaan vikaa.

Aikuisten värityskirjat ovat herättäneet huomiota viime aikoina. Muutama vuosi sitten kaikki halusivat maata piikkimatolla ja antaa niitä joululahjaksi. Kun sudokubumia aikoinaan puolusteltiin aivojumppana ja sen vuoksi tuiki tärkeänä, värityskirjojen tehtävänä nähdään hellittäminen. Valmiiden kuvien värittämällä pyritään flow-tilaan, jonka voi saavuttaa keskittymällä täydellisesti yhden asian tekemiseen. Flow, tuo sisäinen virtaaminen, johon liittyy ajantajun menetys ja jota on pidetty taiteilijoiden työkaluna, on äkkiä tullut yhä useampien tavoitteeksi. Flow-tilaan pääseminen on eräänlaista hiljaisuutta ja mielenrauhaa. Ilmiö on maailmanlaajuinen, värikynät ovat loppuneet monista kaupoista. Ihmiset värittävät lentokoneissa, busseissa, kotona sängyssä ennen nukkumaanmenoa ja ihan taroituksella varaavat aikaa värittämiseen.

Kaikenlaisen melun lisääntyessä hiljaisuus vetää puoleensa, nyt ehkä enemmän kuin koskaan ennen. Pieni retriitti tai flow, edes kahvikupin ja lehden äärellä, on ehkä paikallaan yhdelle jos toisellekin.

Hiljaisuus hoitaa sielua

Hiljaisuuden retriitti on vetäytymistä arjen rutiineista ja informaatiotulvasta muutamaksi päiväksi hiljaisuuteen. Hengelliseltä perustalta järjestettyjen retriittien tarkoitus on tarjota osallistujalle mahdollisuus rauhassa kuunnella itseään ja Jumalaa.

HILJAISUUDEN RETRIITIT alkoivat hiljakseen yleistyä meillä 1980-luvulla. Ruotsissa toimintaa oli jo kymmeniä vuosia aiemmin, myös Englanti oli yksi vahva retriittimaa. Teologi, virsisanoittaja ja runoilija Anna-Maija Raittila (1928–2012) jätti rukousta, hiljaisuutta ja mietiskelyä korostavalla teologiallaan suomalaisen hengelliseen elämään pysyvän jäljen. Raittila sai paljon vaikutteita Taizésta, ekumeenisesta yhteisöstä Etelä-Ranskassa.

Hiljaisuuden Ystävät ry perustettiin 1986 edistämään tällöin vielä tuntematonta retriitti-toimintaa.

– Oli toivottu, että retriitit otettaisiin seurakuntien siipien suojaan, ja monet kirkolliset elimet pohtivat asiaa kirkolliskokousta myöten. Piispankokous teetti selvityksenkin siitä, sopiiko retriitti ylipäänsä kirkon teologiaan, kertoo Hiljaisuuden Ystävien toiminnanjohtaja **Sirkka-Liisa Raunio**.

Kirkko koki lopulta hiljaisuuteen perustuvat retriitit hiukan vieraaksi itselleen, eikä ottanut retriittien järjestämistä kontolleen, vaan tätä varten päädyttiin perustamaan itsenäinen yhdistys.

Raunio on koulutukseltaan pappi ja ohjannut lukuisia hiljaisuuden retriittejä. Hän on ollut ainoana palkattuna työntekijänä yhdistyksessä nyt viisi vuotta. Yhdistys saa tulonsa jäsenmaksuista, koulutustuotoista ja Kirkkohallituksen avustuksena. Yhdistys toimii Suomen evankelis-luterilaiselta pohjalta ja järjestää retriittiohjaajakoulutusta.

Nykyisin järjestetään myös joogaretriittejä ja mindfulness-retriittejä, jotka lähtevät muulta kuin hengelliseltä pohjalta.

HILJAISUUDEN RETRIITEISSÄ ohjelma muodostuu tietyn kaavan mukaan.

– Niihin kuuluu Jumalan etsintä ja rukoukset oleellisena osana, kiteyttää Raunio.

Rukoushetket, ateriat ja rauhallinen ulkoilu rytmittävät hiljaista päivää. Jokaisella on oma huone, jossa hiljentyä ja mietiskellä. Tietokoneet, kännykät ja kirjat neuvotaan jättämään kotiin. Retriitissä on saatavilla hiljentymistä tukevaa lukemista.

– Kun ihminen hiljentyy, tulee automaattisesti sisäistä tilaa asettua kuuntelemaan itseään, mutta myös Jumalaa.

Aloitustilta on hiljaisuuteen laskeutumista, jolloin on mahdollisuus vielä keskustella ja kysellä ohjaajan opastamana. Sen jälkeen jokainen sitoutuu keskustelemattomuuteen. Yhteinen matka ja yhdessä oleminen on kuitenkin tärkeää.

Hiljaisuuden Ystävät on kouluttanut noin tuhat retriittiohjaajaa. Vuosittain järjestetään muutama sata erilaista retriittiä. Kirkkohallitus tilastoi retriittien kävijämääriä, jotka ovat hiukan pudonneet, mutta se tilastoi vain suoraan seurakuntien järjestämät retriitit, ei esim. Diakonissalaitoksen Hiljaisuuden keskuksessa järjestettäviä.

TYYPILLINEN RETRIITIN KÄVIJÄ on keski-ikäinen itseään etsivä nainen. Omat vanhemmat ovat ehkä jo kuolleet, lapset aikuistuneet, eikä työuralle haluta enää uhrata kaikkea. Moni etsii jotakin ja kääntyy katsomaan sisäänpäin.

– Miehet ehkä etsivät hiljaisuutta eri tavoin, luonnosta mökillä, erävaelluksilla, kalastusreissuilla, arvelee Raunio.

Moni epäilee, kestäkö hiljaisuutta päivätolkulla ja pelkää, ettei kestä. Aloittelijoille on olemassa myös päivän pituisia retriittejä. Jokaiseen retriittiin kuuluu myös mahdollisuus varata henkilökohtainen keskustelu ohjaajan kanssa. Raunio ei suosittele retriittiä, jos menossa on akuutti, tuore surukriisi tai vakavia mielenterveysongelmia.

RETRIITTEJÄ ON ERILAISIA, on esim. kuvataiteisiin keskittyviä, henkilökohtaisesti ohjattuja tai tietyille kohderyhmälle tarkoitettuja. Ignatiaaninen 8 päivän retriitti on vaativampi. Siinä osallistuja sitoutuu rukoilemaan 4 tuntia päivässä. Ohjaaja antaa raamatunkohtia luettavaksi ja mietittäväksi, häntä tavataan päivittäin.

Miksi sitten mennä erikseen maksettuun retriittiin, eikä hiljentyä voi kotonakin? Käytännössä ei voi.

– Retriitissä hiljentymisen on tehokkaampaa: kodin ovat vallanneet televisiot, tietokoneet, kännykät ja kodin puuhut. Retriitissä toiset tukevat omaa hiljaisuuttani. Koetaan yhteyttä, vaikei keskustella eikä edes esittäydä, syntyy luottamusta osanottajien välille. Alkuun ”paetaan” helposti omaan huoneeseen,

myöhemmin osataan olla yhdessäkin luontevasti hiljaa.

HILJAISUUS JA RAUHOITTUMINEN HOITAVAT IHMISTÄ psykofyysisesti ja hengellisesti. Arjessa ollaan monien vaatimusten alaisina. Tavoittehakuisuus on nykyisin voimakasta, työssä mutta myös yksityiselämässä.

Kun oppii kestämään, sietämään ja lopulta rakastamaan hiljaisuutta, voi oppia hiljentymään.

Kun opitaan hiljentymään ja antamaan sille tilaa, on arjessakin helpompi rauhoittua. Ja ymmärtää, mikä on olennaista.

– Älä aseta itsellesi liian suuria tavoitteita. Anna tilaa ja elä hetkessä, opastaa Raunio ensimmäistä retriittiään harkitsevaa. •

Retriitti tuo rauhaa

Helsinkiläinen Pirkko Rantapuro on osallistunut säännöllisesti retriitteihin jo 30 vuotta.

Ensimmäisen kokemus hiljaisuuden retriitistä nyt 66-vuotias Rantapuro sai 1984. Hän lähti mukaan Alpilan seurakunnan päivän mittaiseen hiljentymiseen ilman ennakko-odotuksia, ystävän houkuttelemana. Retriitistä löytyi heti oma ryhmä, joka jatkoi kokoontumisia säännöllisesti parikymmentä vuotta.

Rantapuro on koulutukseltaan juristi. Hän koki työssä itselleen sopimattomaksi ja haki uutta suuntaa elämälleen. Ensimmäisen retriitin hiljaisuus ei hämmäntänyt eikä tuntunut kiusalliselta:

– Kuin olisi tullut kotiin. Oli lupa pysähtyä. Kaunis ympäristö tukee hiljentymistä ja rauhoittaa.

Hän osallistui pian jo pidempään, 5 vuorokauden hiljaisuuden retriittiin Suomenselällä.

– Olin innoissani. Kun sulkee suunsa, alkaa tapahtua.

HILJAISUUDESSA JOUTUU KASVOKKAIN oman elämänsä vaikeiden asioiden kanssa. Asiat saavat hiljentyessä uudet mittasuhteet ja palikat menevät uuteen järjestykseen. Hiljaisuutta ei Rantapuro ole koskaan ahdistanut, vaan omat elämän sotkut.

– Pari kertaa olen joutunut todella tiukkaan paikkaan ja harkinnut keskeyttämistä.

Jokainen retriitti on hänen mielestään aina vähän erilainen: ohjaaja antaa siihen paljon itsestään.

– Alun hiljaisuuden laskeutumisen virikepuheenvuorot ovat aina upeita ja hienosti rakennettuja kokonaisuuksia.

Pari vuotta sitten hän osallistui ignatianiseen arkiretriittiin, jota käytiin kotoa käsin viikon ajan. Joka päivä tavattiin ohjaaja, joka antoi mietiskely- ja rukoustehtäviä.

– Olisin varmasti monta turhaa mutkaa kolunnut elämässäni, ellen olisi löytänyt hiljaisuutta. Se on antanut rauhaa.

HILJAISUUTEEN LASKEUTUMINEN helpottuu Rantapuron mukaan tottumuksen myötä, jolloin myös arjessa pystyy rauhoittumaan helpommin. Kärsivällisyyttä on tullut lisää. Ahdistus on vähentynyt, on turvallinen olo. Hiljai-

suus on myös helppoa. Aiemmin hän yritti joogata, mikä oli hankalaa:

– Piti pysyä kauan vaikeassa ja epämukavassa asennossa. Lempeä ja hellä hiljaisuus on hyvin hoitavaa, ilman yrittämistä.

– Lähde ennakkoluulottomasti katsomaan, innostaa Rantapuro retriittiin osallistumista harkitsevaa.



Pirkko Rantapuro ja retriitti-päiväkirja. Taustalla Roihuvuoren srkn Laajaranta.



Kiertävä reportteri kohtaa matkatessaan monia tuttuja kasvoja julkisuudesta ja kyselee mitä heille kuuluu ja kuinka he huoltavat kuuloaan.

Maarit tunnistaa melun vaarat

- Jokainen muusikko on huolestunut omasta kuulostaan ja tietää, että meteli saattaa aiheuttaa kuulovaurioita, sanoo muusikko **Maarit Hurmerinta**.

Maarit ja aviomies **Sami Hurmerinta** ovat vuosikymmenet viihdyttäneet suomalaisia. Sami toimii säveltäjänä ja kitaristina vaimonsa taustayhtyeessä. Tytär **Jan-na** on tällä hetkellä Suomen kysytyimpiä pop-artisteja.

- Äänentoistojärjestelmien kiertoäänät ovat ikäviä. Joskus saattaa keikoilla olla hetkittäin liian kovia melupiikkejä ja välillä taas ollaan vaaravyöhykkeellä. Äänentasojen säätäjän eli miksaajan tulee olla ammattitaitoinen ja luotettava, Maarit korostaa.

Kuuloon liittyvien ongelmien lisäksi muusikoilla saattaa esiintyä työskentelyasentoon ja ergonomiaan liittyviä vaivoja, paineita ja rasituksia, laulajien ääniongelmia, rasitusperäisiä tukielinvaivoja tai vaikkapa muusikon psyykkiseen kuormitukseen liittyviä ongelmia.

- Olen oppinut suojaamaan kuuloani. Minulle on aikoinaan tehty korvieni mukaiset suojaimet, mutta niitä on hankala pitää. Käytän korvamonitoreita, joissa voin ääntä säädellä. Olen hyvin tietoinen vaaroista. Joskus olen hädän tullen käyttänyt pumpulia...

- Tinnituksesta puhutaan yleisesti paljon. Osalla muusikoista saattaa olla psyykkisiä pelkotiloja, hän pohtii.

Maarit iloitsee, että nykyisin on muusikoille tarjolla laajaa ammattikoulutusta ja alan opiskelijoilla on tietoa kuulon merkityksestä. Opiskelijat myös ymmärtävät, että heillä on vastuu omasta kuulosta ja he tiedostavat ympäristömelun.

- Eniten kaipaen valistusta kaikelle kansalle, esimerkiksi keikkapaikoilla en suosittele notkumista kaiuttimien vieressä. Usein kuulen sairaan kovaa jumputusta autosta, kun ämyrit ovat täysillä.

PUHEEMME kääntyy hiljaisuuteen, joka on lehden teema.

- Hiljaisuus merkitsee minulle paljon kuten jokaiselle luovalle henkilölle. Asumme suhteellisen syrjässä Vantaan Hiekkaharjussa, jonne ei melua onneksi kuulu – ei lentomelua ja junan äänikin on runsaan kilometrin päässä.

- Hyvät ystävämme asuvat maalla, jossa ei ole melu eikä valosaastetta. Maaseudulla hermo lepää ja unen laatu on hyvää!

- Silloin harvoin kun muusikolla on mahdollisuus lomailuun, otamme asunnon tai hotellin meren läheltä. Meren kohina on rauhoittava elementti minulle.

Erilaiset äänimaisemat kuitenkin voivat inspiroida taiteilijaa, jos niitä kuulee pieninä annoksina eikä yötä päivää.

- Helsingissä kuuluu raitiovaunujen kirskuntaa ja siinä on oma viehätöksensä – samoin ihmisvilinässä on mahdollisuus kohdata erilaisia persoonia.

- Unelmieni hiljainen paikka on Suomessa. Se sijaitsee ehdottomasti järven rannalla, jonne ei mökä kuulu. Ei olisi pahitteeksi vaikka metsää olisi vieressä, jonne voisin mennä samoilemaan.

MAARIT MUISTELEE, että hän on aikoinaan osallistunut kyselyyn, jossa on tiedusteltiin muusikon kuulonhuoltoon liittyviä asioita.

- Kyllä se varmasti aika hyvä on, vaikka en ole käynyt säännöllisesti kuulontutkimuksissa, toteaa hän omasta kuulostaan.

- En kestä kakofoniaa! Tuntuu kuin tulisin hulluksi, jos radio ja televisio ovat samanaikaisesti auki. Äänien sekamelskaa on joskus myös tavarataloissa. Lasten äänen eivät minua häiritse, lapsissa on valtava määrä elämäniloa. Eniten häiritsevät örveltävät ja tyhmät aikuiset. Kyllä maailmaan ääntä mahtuu!

Maarit haluaa kuunnella uutiset ilman pimplipompeja ja häiritsevää taustaaääntä.

- Sietämätöntä, kun jotkut radiokanavat peittävät puheäänien ja käyttävät musaa taustalla. Irvokasta! Tähän pitäisi laatia laki. Uutiset ovat uutiset!

ALKANEELLA syyskaudella Maarit tekee uutta musiikkia ja keikkailee pitkin Suomea pienemmillä ja isommilla kokoonpanoilla. Sienestäminen on hänelle intohimo ja samassa paketissa tulee liikuntaa ja ulkoilua.

- Sienestämisestä saan mielenrauhaa!



Maahanmuuttajan tarina

HELSINGIN SANOMIEN palkinnon viime vuoden parhaasta suomeksi kirjoitetusta esikoisromaanista voitti Kosovossa syntynyt **Pajtim Statovci**. Hän on muuttanut Suomeen kaksivuotiaana perheensä kanssa.

Kissani Jugoslavia -romaanissa vuorottelee kaksi tarinaa. Albaanityttö Emine naitetaan vuonna 1980 vuoristokylässä perinteisin menoin; pari tapaa toisensa vain muutaman kerran ennen häitä. Naisen tehtävä on palvella miestään ja tämän perhettä. Mies osoittautuu alistajaksi, eikä aviovaimon asemasta ole ulospääsyä. Titon kuollessa alkavat Jugoslavian hajoamissodat ja Kosovon albaanialaisiin kohdistuva vaino. Viisilapsinen perhe päättyy pakolaisina Suomeen.

Asettuminen suomalaiseen todellisuuteen merkitsee kulttuurien törmäystä. Bajram-isän akateemisella koulutuksella ei ole Suomessa mitään arvoa. ”He haluavat, että toimimme niin kuin he, mutta samaan aikaan he tekevät siitä mahdotonta”, Bajram sanoo. Uudessa ympäristössä myös hänen asemansa perheenpäänä murenee. Lapset oppivat kielen nopeasti. Sopeutumisesta ja koulunkäynnistä huolimatta he joutuvat kokemaan rasismia, nimittelyä ja pahoinpitelyä. Vuosien jälkeen Bajram haluaa palata Kosovoon, vaikka Pristina on muuttunut, länsimaistunut. Emine ja lapset jäävät Suomeen. Perhe hajoaa.

Balkanin sodan kauhut tulevat perheen tietoon tv-uutisista ja sukulaisten puheluista. Sodan todellisuus ei anna mahdollisuuksia auttaa ihmisiä siellä, mistä he ovat lähtöisin.

”Me jäimme eristyksiin – kahteen erilaiseen maailmaan, jotka jollakin tavalla kuitenkin alkoivat muistuttaa toisiaan, emmekä kuuluneet kumpaankaan. Olimme irtolaisia, marginaaliin työnnettyjä kiertolaisia, ihmisiä vailla kotimaata, identiteettiä ja kansalaisuutta.”

Eminen tarinan kanssa vuorottelee perheen nuorimman pojan Bekimin nykyhetken kuvaus. Biseksuaalipoika on ottanut etäisyyttä perheeseen. Hän ei voi omaksua miehen roolia

kotona vallitsevalta perhediktaatorilta, vaan joutuu etsimään identiteettiään sekä maahanmuuttajana että miehenä.

Bekimin kohtaamat kissat ja käärmeet tuovat romaaniin maagista symboliikkaa. Kulukissaa pidetään Kosovossa likaisena olentona, mutta Bekim hellii sitä. Lapsena hän on nähnyt painajaisia käärmeistä, mutta opiskelijana hän hankkii lemmikikseen kuningasboan. Hän joutuu myöhemmin itsepuolustukseksi tappamaan kuristajakäärmeen. Kuvat jäävät lukijan tulkittaviksi. Ehkä Bekimin on kesytettävä ja lopulta voitettava painajaisensa. Symbolit yhdistävät teoksen monia tasoja.

Romaanissa käsitellään lukuisia teemoja: vähemmistöjä, identiteettiä, väkivaltaa lähi-suhteissa ja yhteiskunnissa, sotaa, läheisyyden ja rakkauden tarvetta. Kokonaisuus pysyy hallinnassa; äidin ja pojan tarinat täydentävät toisiaan. Suomeen jäänyt perhe osoittaa elinvoimaisuutensa. Emine löytää paikkansa ja alkaa tavata lapsiaan.

Vuonna 1990 syntynyt Pajtim Statovci opiskelee Helsingin yliopistossa yleistä kirjallisuustiedettä ja Aalto-yliopistossa televisio- ja elokuvakäsikirjoittamista.

*Pajtim Statovci:
Kissani Jugoslavia.
Otava 2014*



OTAVA, TOMMI TUOMI

Lapset piirsivät melua

ITÄ-SUOMEN kuulopiirin alueella järjestettiin loppukeväästä *Myrsky korvassa* -piirustuskilpailu, jossa 1-2 luokkalaiset piirsivät aiheesta, mikä heidän mielestään on melua. Aiheesta oli toimitettu taustamateriaalia opettajille. Kilpailulla pyrittiin edistämään tietoa melua hausalla ja lapsia kiinnostavalla tavalla. Itä-Suomesta mukaan lähdettiin Iisalmesta, Joensuusta, Kuopiosta ja Lieksasta.

IISALMESTA kilpailuun osallistui 19 lasta Edvin Laineen koulusta.

- Opettaja oli hyvin innolla mukana. Kilpailun ajankohta sopi heidän opetussuunnitelmaansa ja tuntien sisältöön keväällä.

- Saimme palkintoja kolmelta rautakaupalta: K-rauta, Agrimarket ja Carlson. Paikallinen K-kauppa oli mukana tarjoamalla yhden palkinnon sekä piirustuksille näyttelytilan.

- Paikallisradio teki palkintojenjakotilaisuudesta suoran lähetyksen. Radion toimitusjohtaja oli yhtenä tuomarina, **Arja Niskanen** Iisalmen Seudun Kuulosta iloitsee.

- Kilpailuun osallistui 66 työtä. Työt ovat taidolla tehtyjä. Niistä näkyy hienosti miten meille tärkeään aiheeseen, kuulonsuojeluun ja meluun, oppilaat opettajineen ovat paneutuneet, kertoo **Eila Heinonen** Joensuun Seudun Kuulosta.

- Opettajat antoivat positiivista palautetta. Tausta-aineisto nähtiin hyvänä ja juuri opetusohjelmaan soveltuvana.

- Joensuun Suomalainen Kirjakauppa lahjoitti yhden koulun oppilaille pienet palkinnot. Yhdistys sponsoroit myös palkintoja. Kilpailutyöt olivat esillä kaksi viikkoa kauppakeskus Iso Myyn suosituilla käytävällä yhdistyksen infon. Yhdessä koulussa olivat piirustukset esillä kevätkuuhlan yhteydessä.

- Tapahtuma oli esillä radiossa ja alueen medioissa. Järjestimme liiton juhlavuoteen liittyen myös tinnitustapahtuman, jossa osallistujia oli yli 100.

KUOPIOSSA piirustuksia saapui 90. Kampanja oli kohdistettu 2-luokkalaisille.

- Ajankohta oli Kuopion kouluviraston mukaan huono, mutta uusimme tempauksen kysynnä, sillä se sopii kouluille paremmin. Yhdistys perusti kulttuuritoimikunnan, jonka puheenjohtajana toimii muusikko **Mikko Roininen**. Raatiin kutsuttiin mukaan taiteilija **Pirkko Huttunen-Niemenen**, muut jäsenet olivat **Irja Harju** ja **Titta Väisänen**.

Kaikki työt olivat esillä Kauppakeskus Apajalla kuuloihaisen teemapäivän yhteydessä. Parhaimmat työt ovat olleet esillä Kuopion

kaupunginkirjastossa ja loput Suokadun palvelukeskuksessa. Kaupunginkirjastossa työt olivat koko kesän näkyvillä vieraskirjan kera, Titta Väisänen Kuopion kuulosta raportoi.

LIEKSASTA mukaan lähdettiin Merilän koulusta 15:lla kilpailutyöllä. Yhteistyökumppaneina olivat Citymarketin kauppias ja Lieksa Lehden päätoimittaja. Kumminkin olivat myös kilpailuraadissa. Kilpailutyöt olivat esillä yhdistyksen tapahtumassa ja Lieksa Lehden toimitalon ikkunassa kahden viikon ajan.

- Paikallislehti teki näyttävän lehtijutun. Oli ilo keskustella kuuloihaisesta välillä hieman nuorempienkin kanssa, Lieksan Kuuloyhdistyksestä kerrotaan.

Palkitut työt:

Iisalmi: Tarmo Piippo, Roope Kärkkäinen ja Miia Takala

Joensuu: Ronja Keikkonen, Aada Turunen, Eeli Mustonen sekä Venla Vauhkonen, Minja Havukainen, Matias Ojalehto, Minka Mutikainen, Elsi Riikonen ja Veeti Rätty

Kuopio: Harri Hakonen, Aino Vesamäki ja Pilvi Ukkonen

Lieksa: Heikki Tuhkanen ja kunniainnoin Patrik Pyykkö ja Markus Kempas

Lisätietoa Myrsky korvassa –piirustuskilpailusta: Erkki Ahonen / kuulonsuojelu, erkki.ahonen@kuuloliitto.fi



Tarmo Piippo, Iisalmi



Roope Kärkkäinen, Iisalmi



Miia Takala, Iisalmi



Aada Turunen, Joensuu



Elsi Riikonen, Joensuu



Ronja Keikkonen, Joensuu



Matias Ojalehto, Joensuu



Veeti Rätty, Joensuu



Venla Vauhkonen, Joensuu



Eeli Mustonen, Joensuu



Minja Havukainen, Joensuu



Minka Mutikainen, Joensuu



Aino Vesamäki, Kuopio



Harri Hakonen, Kuopio



Pilvi Ukkonen, Kuopio



Heikki Tuhkanen, Lieksa



Markus Kempas, Lieksa



Patrik Pyykkö, Lieksa

Harvinaiset-verkosto täytti 20 vuotta

Harvinaiset-verkosto on lisännyt tietoisuutta harvinaisista sairauksista jo 20 vuoden ajan. Finlandia-talolla 13.6. järjestetyssä juhlassa korostettiin järjestöjen yhteistyön tärkeyttä.

HARVINAISSET-VERKOSTON vuoden 2015 puheenjohtaja **Kristina Franck** kiitti avauspuheessaan verkoston jäseniä hyvästä yhteistyöstä. STM:n sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen johtaja **Kirsi Varhila** korosti, että verkosto jakaa arvokasta tietoa harvinaisista sairauksista etenkin asiakkaiden näkökulmasta.

– Monet hallituskauden kärkihankkeet, kuten esimerkiksi palveluiden kehittäminen asiakaslähtöisiksi liittyvät myös Harvinaiset-toimintaan, Varhila sanoi.

Juhlissa kuultiin järjestöjen edustajien, huoltajien sekä harvinaisten omia puheenvuoroja. AH-yhdistyksen puheenjohtaja Mitro Kivinen toi esiin, että henkinen esteettömyys on täysin unohdettu esteettömyyden osa-alue. Kivisen mukaan vamman tai sairauden näkyväisyys tekee sen huomioon ottamisesta vaikeaa, mikä aiheuttaa monenlaisia haasteita arjessa. **Angelman**-pojan äiti **Tuula Henttu** korosti, että on erittäin tärkeää, ettei vanhemmilta viedä toivoa, vaan heitä tuetaan ja rohkaistaan. **Tuula Pärssinen** kertoi kokemuksistaan kuulomoniivamaisen **Henriikan** äitinä: hoitajaksot ovat olleet pitkiä ja raskaita, mutta vaikeuksien kautta on päästy voittoon.

Puheenvuorojen ohella juhlassa kuultiin musiikkiesityksiä: tunnelmaa nostattivat Rämpäri MC Koo ja iPad-yhtye Rolling Apples. Harvinaistyyssä ansioituneita toimijoita muistettiin juhlan lopuksi kunniakirjoin ja kukkasin.



Vasemmalla tilaisuuden juontaja Sanna Kalmari., oikealla Harvinaiset-verkoston puheenjohtaja Kristina Franck.



Äiti ja tytär, Tuula ja Henriikka Pärssinen.



Rämpäri MC Koo vauhdissa.

Ääni televisiosta silmukkaan

Ennen digiboxeja television äänen liittäminen induktiosilmukkaan oli yksinkertaista. Äänen sai ulos scart-liittimestä ja scart-liittimeen sai kaupasta adapterin tai välilyhdön, jossa oli erillinen ääniulostulo. Sitten tulivat tallentavat digiboxit ja DVD-soittimet ja ongelmaksi tuli se, että silmukasta kuului television ääni, vaikka olisi halunnut katsoa tallennettua ohjelmaa.

Yhtenä ratkaisuna esitettiin Teknoviesti-palstalla (Kuuloviesti 4/2014) valintakytkintä, jolla voidaan valita haluttu äänilähde. Nyt kerromme toisesta ratkaisusta.

Televisioissa olen harvemmin nähnyt erillisiä liittimiä äänen ulostulolle, mutta ainakin uudemmissa malleista löytyy digitaalinen ulostulo, S/PDIF-liitäntä, joka voi olla joko optinen tai toteutettu RCA-liittimillä. Digitaalista signaalia ei voi suoraan liittää analogiseen laitteeseen, vaan väliin tarvitaan muunnin, joka muuntaa digitaalisen signaalin analogiseksi.

Pitihän tämäkin mahdollisuus kokeilla, ja niinpä hankin DA-muuntimen. DA-muunnin on pieni musta laatikko, jossa on liitäntä tulevalle digitaaliselle signaalille sekä lähtölii-

täntä analogiselle äänelle. Kytkeväällä muunnin television ja induktiosilmukan väliin, sain silmukasta kuulumaan juuri sen ohjelman äänen, jota kulloinkin katselen, tuli se sitten suoraan lähetyksenä tai tallenteena.

DA-muunnin maksoi verkkokaupassa noin 60 euroa. Lisäksi tarvitaan liitäntäkaapelit, omassa tapauksessani piti hankkia optinen kaapeli televisiosta muuntimelle, ja sen hinta on noin 10–15 euroa.

Laitteiden kytkentä on sinänsä yksinkertaista, mutta jos ei ole harrastanut esimerkiksi kotistereoiden kanssa pelaamista, niin kannattaa kysyä joltain nörttisukulaiselta apua kytkentöjen tekemiseen.

Ja sitten vaan katsomaan televisiota ja nauttimaan ohjelman äänestä.



Digitaalisen signaalin analogiseksi muuntava DA-muunnin television alla.

Mielipide

Analogiset kuulolaitteet — historiaako?

Sanotaan että ”vanha koira ei opi uusille tavoille”. Omalla kohdallani se ainakin tuntuisi pitävän paikkansa, kun en digitaalisia kuulolaitteita ole oppinut pitämään lukuisista yrityksistä huolimatta, eikä niissä oikein tehokaan omalle kuulolleni riitä. Nykyinenkin laite on ”räätälintyönä” tehty eli siinä on mahdollisimman paljon analogisen laitteen ominaisuuksia. Olenkin tosi kiitollinen siitä että sain vielä jatkoaikaa laitteiden käytön osalta, taitaisi toisena vaihtoehtona olla sisäkorvaistutteen laitto. Toinen korvani kun on poissa pelistä ja kuuloni on jo vuosikymmeniä ollut täysin kuulolaitteen varassa, joten jotakin luulisin jo asiasta tietäväni.

Vanhanaikaisissa analogisissa laitteissa on joitakin ominaisuuksia, jotka mielestäni kuulolaitteessa täytyykin olla. Esimerkiksi selkeä KEINUKYTKIN, jolla saa laitteen tarvittaessa nopeasti kokonaan pois päältä tai puhelimen soidessa nopeasti T-asennolle. Ja äänenvoimakkuuden säätöpyörä, jolla saa volyymiä

säädettyä nopeasti ilman sitä jatkuvaa piipittämistä, joka tuntuu kuuluvan digitaalisten laitteiden perusominaisuuksiin. Vaikka en mikään ikäloppu vielä olekaan niin ei itselläni ainakaan sorminäppäryys tahdo riittää löytämään niitä kuulolaitteen nappeja, mutta keinukytkin ja säätöpyörä kyllä löytyvät sekunnin murto-osassa. No, onhan se tietysti osittain myös totumiskysymys.

Selvälle enemmistölle varmaan löytyy kuulokäyrälle sopiva digitaalinen laite. Mutta sitä mieltä olen, että myös analogisia kuulolaitteita täytyisi tarvittaessa valmistaa jatkossakin, koska monille muillekin ne voisivat olla aivan varteenotettava vaihtoehto. Jos kuulo on riittävän huono, niin eipä siinä ole juurikaan muuta vaihtoehtoa, kuin etsiä sopiva kuulolaite: joko digitaalinen tai analoginen.

Pentti Hepojoki
Phonak-mies Etelä-Pohjanmaalta

Hollanti ja Amsterdam

TEKSTI JA KUVA: RAILI KOLEHMAINEN

TAAS MENTIIN – tällä kertaa Amsterdamiin - Imatran kuulo ry:n perinteiselle kevätmatkalle. Yhdistyksen puheenjohtaja **Eeva Kykkänen** oli koonnut jälleen iloisen ja innokkaan joukon jäseniä ja kannattajia laiva- ja bussimatkalle Imatralta Saksan kautta Hollantiin. Pääkohteenä useimmille lieene ollut kukkapuutarha Keukenhof, mutta paljon muutakin ihmeellistä ja kiinnostavaa viikon matkalla koettiin ja nähtiin. Oppaamme **Ranja Pikkola** paimensi joukkoa tiukasti karttojen kanssa ja kertoi matkalla taustatietoja käyntikohteista. Tiedettiin minne oltiin menossa ja mitä odottaa.



Ensimmäinen etappi oli tälläkin kertaa Travemünde. Satamaan päästyä ajeltiin Saksan Bremeniin, jossa nukuttiin yö ja siitä jatkettiin aamulla kohti Hollantia. Rajan ylitettyä myös viljelymaat muuttuivat vihreiksi, kanavien rajaamiksi laitumiksi. Ruokaa ja juomaa ei matkalla puuttunut. Ruokailtiin laivoilla, hotelleissa, juustotiloilla, historiallisissa ravintoloissa ja kanavaristeilyllä, päivällä pysähdyttiin lettu- tai vohvelikahville ja illalla oluelle tai viinille hyvässä seurassa.

Odotettu kanavaristeily sattui matkan ainoalle sateiselle päivälle. Näköalaikkunat olivat pisaroiden pilkuttamat, mutta ei se menoa haitannut eikä tunnelmaa pilannut. Kanavia Amsterdamiin on yhtä paljon kuin Venetsiassa eli 165, pituutta niillä on yhteensä 100 km.

Vappupäivänä oltiin Keukenhofissa. Upea puutarha, joka on yleisölle auki vain kaksi kuukautta vuodessa: huhti- ja toukokuun. Tutustuimme myös vuonna 1840 toimintansa aloittaneeseen Coster Diamonds -timanttihiomoon, jossa suomenkielinen opas kertoi timanttien leikkauksista, laaduista ja hinnanmuodostuksesta. Seuraavaksi oli vuorossa vierailu Van Goghin taidemuuseumissa. Hieno paikka, jossa pääsimme katsomaan monet taidekirjoista tutut maalaukset ”elävinä”. Esillä oli myös **Vincent van Goghin** kirjeenvaihtoa, tietoa elämänvaiheista, piirroksia ja luonnoksia sekä hänen maalaritovereidensa maalauksia. Clara Maria -juustotila Amstelvenissä oli seuraava kohteemme. Juustotilalla maito tuotetaan omista lehmistä ja saimme kuulla esityksen Gouda juuston valmistamisesta.

Paluumatka yhden päivän aikana Amsterdamista Travemündeeseen oli pitkä ja pakaroita puuduttava, mutta sopivin välein pysähtymällä siitäkin selvittiin. Hampurissa kierrettiin kaupunkia katselemassa ja ihan vain huvin vuoksi ajettiin myös Reeperbahn päästä päähän. Se ei ollut kummoinenkaan, kun oli jo Amsterdamin puoliset lyhdyt nähty.

Matkaa auton mittariin kertyi 2000 kilometriä ja merimatkat päälle. Mukava ja kokenut kuljettajamme **Tony Montonen** piti huolen siitä, että auto oli aina mahdollisimman lähellä kohdetta. Hän vei, haki, nosteli laukut ja hymyili. Tulkit **Sirpa Karttiala** ja **Arja Purtilo** ahkeroinivat koko matkan niin että kaikki pysyivät kartalla ja matkassa mukana.

Hieno matka Amsterdamiin. Ensi keväänä Budabest?

TEKSTI: ARJA TAPANINEN

KUVA: JOHANNA TAPANINEN

Sisä-Savossa juhlittiin

SISÄ-SAVON KUULO RY vietti Liiton 85 v- juhluvuoden kunniaksi virkistyspäivää Loma- ja kurssikeskus Törmälässä Rautalammillla ruokailun, lausunnan, arpajaisen, kahittelun ja mukavan yhdessäolon merkeissä.

Vierailijana oli Itä- Suomen Kuulopiirin varapuheenjohtaja **Aili Nuutinen** Varkaudesta. Hän kertoi liiton ja piirin viimeiset kuulumiset ja tulevat tapahtumat. Osallistujia oli parikymmentä.



Kansan parissa Seinäjoen kauppatorilla

SEINÄJOEN kauppatorilla tempaistiin koleassa säässä, mutta myönteisellä asenteella. Länsi-Suomen piiri sai liiton 85v. tapahtumaan mukaan tangokuningas, viihdeartisti **Marko Maunukselan**. Hän kävi myös kuuloseulassa ja hänen kuulonsa todettiin olevan priimakunnossa.

Rento kunkku kertoi, että hän viihtyy hiljaisuudessa. Kun ääntä mahtuu artistin elämään, vastapainoksi kotona on radio usein kiinni.

- Tunnen oloni kovin mukavaksi pihasaunassa. On sellaisiakin saunoja, joissa on radiot ja kaiuttimet, mutta sellaista en kaipaa.

Maamme suurissa konserttisaleissa esiintynyt Maunuksela kehui Kuhmo-talon akustiikkaa.



Vas. Anna-Maija Tolonen ja Liisa Viitala katoksen alla

- Suomessa on hienoja konserttisaleja ja monessa on hyvä akustiikka, hän ylisti.

Kiireisellä Maunukselalla oli kolmen järjestön päivä: Kuuloliitto, iltapäivällä Sotainvalidien keskusliiton virkistystapahtuma ja illalla esiintyminen Eläkeliiton valtakunnallisilla kesäpäivillä.

Tulevasta syksystä Maunuksela kertoi, että hän aloittaa ”vaihtelun vuoksi” YLE Kainuussa aamujuontajana. Viikonloppuisin kutsuvat keikat.



Vas. Terttu Salo opasti kuulosta kiinnostuneita

- Saatetaanpa me puhua kuulosta ja kuulemisestakin, hän ennakoii.

Kuuloseulassa kävi päivän mittaan 71 henkilöä. Vaikka sää oli julma, riitti FinFonicin kuulonautolle kiinnostuneita kävijöitä jonoksi asti. Seuloja tehnyt **Heikki Hiipala** ei ehtinyt päivän aikana edes tauolle. Vapaaehtoiset jakoivat suuret määrät juhluvuoden materiaalia. Kuuloliiton kuntoutussihteeri **Anna-Maija Tolonen** ja erityisasiantuntija **Jukka Rasa** antoivat tasatunnein tietoisuuksia. **Terttu Salo** ja **Heimo Haapanen** Etelä-Pohjanmaan Kuulosta suostuttelivat torikulkijoita yhdistysten jäseniksi. **Maire Paltare** houkutteli väkeä teltalle.

Tornion Kuulo juhlatuulella

TORNIOSSA yhdistys kokoontuu Åströmin kartanossa, joka toimi myös liiton 85v. juhlapaikkana. 1800-luvulta peräisin oleva Åströmin kartano sijaitsee Tornion keskustan tuntumassa.

Ohjelmaa luotsasi yhdistyksen puheenjohtaja **Anneli Mattinen**. Täytekakkukahvien lomassa laulettiin yhteislauluja, jaettiin kultaiset ansiomerkit diakoni **Toini Pieskälle**, joka on ollut mukana yli kolme vuosikymmentä ja yhdistyksen aiemmalle rahastonhoitajalle ja hallituksen jäsenelle **Aune Höynälälle**. Muisteltiin liiton vaihteita, joita esitteli liiton tiedottaja **Erkki Ahonen**.



Yhdistyksen puheenjohtaja Anneli Mattinen ja Erkki Täikkö

Virkistyspäivä Anjalassa

TEKSTI JA KUVA: PENTTI ROITTO

KOUVOLAN KUULO RY vietti 16.6.2015 virkistyspäivää Kuuloliiton 85-vuotisjuhlan merkeissä. Tapahtuma toteutettiin Anjalassa Ranta-Pukin Kievarimuseon tiloissa ja pihapiirissä.

Tilaisuuden avasi puheenjohtaja **Raija Peuhu**. Tervehdyksen osanottajille toi liittovaltuuston jäsen **Jorma Ruotsalainen**. Puheessaan hän esitteli liiton, kehitystä ja toimintaa 85 vuoden varrelta. Ohjelmassa oli myös musiikkia ja yhteislaulua. ”Kotitarvesoittajien” ryhmä vastasi musiikkipuolesta: laulu ja kitara **Martti Laine**, haitari **Seppo Tarhala** ja rummut **Aarno Lindström**. Heidän letkeä esityksensä sai heti alussa osallistujat hyvälle tuulelle ja tanssijalan teppaamaan.

Maistuvat makkarat syötiin patongin kanssa ja juotiin pullakahvit. Paljon keskusteltiin kuuloasioihin liittyvistä omista kokemuksista ja ongelmista. Saatiin samalla hyvää vertaistukea toisiltamme. Pienet arpajaisetkin pidettiin. Vaikka ilma oli viileä, niin yhdessäolo oli lämminhenkinen. Osallistujia oli kaikkiaan 45 ja vieraitakin oli saapunut Haminasta asti.



Onnittelut ja kiitokset 85 vuotiaalle Kuuloliitolle. Samoin kiitokset osallistujille virkistävästä yhdessäolosta. Aurinkoista kesää ja mieltä kaikille.

TEKSTI: JYRKI CASELIUS

KUVAT: HELLI JA JYRKI CASELIUS

*Uudessakaupungissa on Kukaistenmaa
Siellä museo jonne tulla saa
Näin lausui Kuulon jäsen, Kauko Isotupa
Siispä tuumasta toimeen kun saatu oli lupa*

*Vakka-Suomen Kuulo teki Suviretken
Löydettyään siihen sopivan hetken
22 jäsentä autoilla tuotiin
tulomaljat pihalla juotiin*

*Ilma oli kaunis ja tunnelma vapaa
Elävästi kuvaili Kauko entistä elämäntapaa
Hienosti näytteillä elämää saaristossa
Monta aittaa esineitä kotimuseossa*

*Kiitoksen sanat lausuttiin täällä
Kohta oltiin taas tien päällä
Matkaa jatkettiin Pyhämaata kohti
Se Kuppi ja Tassi nimeseen kahvilaan johti*

*Kahvitellen terassilla juttua riitti
Kiva päivä josta jäsenet kiitti*



Koolla Suomen keskipisteessä

PYHÄJOKILAAKSON JA SIIKALATVAN kuuloyhdistykset juhlistivat Kuuloliittoa Kairanmaantalolla, Suomen maantieteellisessä keskipisteessä Siikalatvan kunnassa.

- Eikö keskellä Suomea voisi järjestää jotain? Tapahtuman juontaja, Pyhäjokilaakson yhdistyksen puheenjohtaja **Liisa Rytty** kysyi.

Niinpä kokoonnuttiin Kairanmaan taloon, jossa kuultiin monipuolista ohjelmaa: visailuja, yhteislauluja, kanteleensoittoa esitti **Raili Otraho** Leskelän kyläyhdistyksestä. **Laura Kälkäjä** tulkitsi **Anna Puun** sävelmän Mestariپیروس. Juhlahahvitus oli herkkuja täynnä. Juhlapaikka, yli 100-vuotias Kairanmaantalo on kyläläisten ammattitaidolla ja talkoilla kunnostama valtatien tuntumassa. Kuuloliiton kanssa samanikäinen, 85v. **Auli Junno** saapui juhliin Pulkkilasta, Siikalatvan yhdistyksestä.

- Yhdistys on vienyt paljon asioita eteenpäin. Kuulovamaiset on huomioitu paremmin ja nyt saa neuvontaa. Induktiosilmukoitakin on enemmän käytössä. Tulevaisuudessa toivon, että saisimme Pyhännälle kuulokerhon.

Aurinko helotti koko päivän. Lopuksi asetuttiin yhteiskuvaan Suomen keskipisteen merkkipylväälle, jonka ovat pysyttäneet Piippolan kunta ja Suomen Kuvalehti vuonna 1958.



Pyhäjokilaakson ja Siikalatvan yhdistysten juhlijoita



Laura Kälkäjä musisoi Kairanmaantalolla



Auli Junno Siikalatvan Kuuloyhdistyksestä

Onnea 85-vuotiaalle Kuuloliitolle toivottaa Kuuloliiton käsityötaitajat!

Satutupsuryijy

RYIJYYN sain idean jossain vaiheessa kun pompom-tekniikka (tupsut) innostivat. Tupsun tekoon ja valmistamiseen on osallistunut eri puolilta Suomea useampi ihminen. Pyysin Facebookin kautta liiton käsityötaitajia lähettämään minulle tupsuja ja niitä tuotiinkin ja tuli myös postitse runsaasti eri puolilta Suomea. Eritäin suurena apuna oli lisäksi entinen naapurini **Eija-Riitta Wallenius** ja miehensä **Keku**, joka myöskin innokkaana auttoi meitä. Hän sorvasi ilman sorvea puuosat metalliosiin sopivaksi. He lahjoittivat myös puu- ja metallimateriaalit sekä taustakankaan. Eija-Riitta auttoi lisäksi ohjeissa ja loppuunsaattamisessa tupsujen lisätuottamisen oheen.

Ryijyssä on noin 3 kg lankaa (yllättävän paljon se imi lankaa), ja painoa sillä on yhteensä noin 4,5- 5 kg. Jos joskus joku tupsu irtoaa, niin

voin tulla tupsuilla sen paikkaamaan, eli saa olla vapaammin sen kanssa.

Merja Asumaa

Tupsuja tuotiin Merjalle tai lähetettiin mm.

Marja Panzare, Ylitornion Kuulory

Riitta Sorsa ja Amsterdamin

matkatoverit, Imatran Kuulo ry

Sirkka Hakkola, Sevettijärvi

+Sevettijärven kielikylpylapset

Nina Antola, Klaukkala

Ulla Virta-Rämö, Porvoo

Vuokko Rönqvist, Porvoo

Sirpa Korkeamäki, Helsingin kuuloyhdistys ry

Eva Lipponen, Joensuun kuulo ry

Kaarina Niinimäki, Espoon kuuloyhdistys

Vieno Muurinen, Helsingin kuuloyhdistys ry

Eija-Riitta ja Keku Wallenius, Helsinki

Lisäksi Tupsuryijyä tehtiin myös vapaa-ajalla Kopolassa Kuljetuksissa sinne ja takaisin auttoivat:

Ulla Virta-Rämö ja Antti Sillanpää



Virtain toritapahtumassa

TORILLA OLI kuuloasioihin vastaamassa Kuuloliiton kuntoutussihteeri **Anna-Maija Tolonen**. Hän olikin hyvin työllistetty ja moni sai tietoa kuulo-ongelmaansa. Yleisimpiä kysymyksiä olivat kuulokojeiden toimintaheikkous tai laitteella ei saa selvää. Tavallisin Anna-Maijan antama neuvo oli ottaa yhteyttä kuulokeskukseen. Kuulokojeiden toiminta lasketaan viideksi vuodeksi, mutta usein varsinkin ikääntymisen myötä kuulokyky saattaa heikentyä hyvinkin nopeasti. Kuulokojeen kanssa ei kannata turhan pitkään ihmetellä, vaan ottaa rohkeasti yhteyttä.

Kovin paljon ei nykytekniikan aikana pysty toritapahtumassa antamaan teknistä apua, tavallisin on tarkistaa paristojen toimivuus ja kojeen väliletkun kunto ja kojeen puhtaus. Usein toistettu neuvo on myös hakeutua kuulokeskukseen saadakseen kuulokojeen molempiin korviin, sillä bilateraalin kuulokyky parantaa kuuluvuutta ja varsinkin suuntakuuloa, jopa silloinkin kun itse pitää toista korvaa melkein kuurona. Virroilla yhteyden voi ottaa itse suoraan tai terveystakeskuksen kuuloyhdyshenkilön **Anne Ristolaisen** kautta.

Toritapahtuman kirpputorilla olivat kuuloyhdistyksen jäsenet tuoneet paljon tavaraa.

- Menekki olisi voinut olla suurempi, mutta kirpputorille asetettu tuottotavoite toteutui joka tapauksessa, totesi yhdistyksen sihteeri **Liisa Rantanen**.



Tuotto käytetään siirrettävän induktiosilmukajärjestelmän rahoittamiseksi. Silmukka on tällä hetkellä yhdistyksellä koekäytössä, ja siihen ovat kuulijat olleet kovasti tyytyväisiä. Laitteessa on sekä induktiosilmukajärjestelmän ominaisuus, jolloin sen kautta kuulokojeen käyttäjä voi kuulla melko heikollakin kuulolla, että äänentoisto-ominaisuus eli ns. kovaääninen, joka taas hyödyntää heikkokuuloista, jolla ei ole vielä kuulokojetta apuvälineenä. Torilla oli vaikea asentaa silmukan johtoja kovaan asfalttiin, mutta äänentoisto pelasi ja toi esimerkiksi **Urpo Lahti-Monosen** lausumat runot kuulivat hyvin tuulen huminasta huolimatta.

- Induktiosilmukka maksaa liki neljätuhatta. Lahjoituksena on saatu Lions Clubilta tuhat euroa, joten monta kirpputoria yhdistyksen on pidettävä, totesi yhdistyksen puheenjohtaja **Pekka Jussila**.

TEKSTI: LIISA TENHUNEN

Matkailu avartaa

KESKI-SUOMEN kuulopiiri teki retken Kuuloliiton valtakunnallisille kesäpäiville Rokualle 12.–14.6.2015.

Kesäpäivät olivat samalla myös liiton 85-vuotisjuhliin liittyvä tapahtuma.

Linja-auto suuntasi perjantaina 12.6. aamupäivällä kohti pohjoista mukanaan jäseniä ystävineen Jyvässeudun Kuulo ry:stä ja Jämsän Seudun Kuulo ry:stä. Matkan varrelta poimittiin mukaan jäseniä Sisä-Suomen Kuulonhuolto ry:stä ja Viitaseudun Kuulo ry:stä; taisipa mukana olla muutamia jäseniä myös Saarijärven Seudun Kuulo ry:stä, joten 50-hengen auto oli täpötäysi.

Lähes viiden tunnin tulomatkan jälkeen emme olleet enää pirteitä peipposia, vaan enemmän tai vähemmän nuutuneita naatteja ja nälkäisiäkin. Majoittumisen jälkeen kuka saunoi, kuka lepäsi ja joku riensi tapaamaan tuttuja ja tietenkin ruokailemaan. Väsymys oli pian tipotiessään ja kiirehdimme kodalle nuotiohetkeen ja makkaran paistoon. Illalla joitakin kiinnosti karaoketanssit ravintolassa.

Lauantaina olimmekin sitten jo tosi pirteitä hyvin nukutun yön jälkeen. Kiirehdimme lähes juoksujalkaa ohjelmasta toiseen: oli esitelmää, kädentaito-työpajaa ym. Ja ne konkareiden kisat renkaan heittoineen, pallopeleineen ja arvauskilpailuineen; voi kun meillä oli hauskaa! Lauantai-ilta huipentui orkesteritansseihin ravintolassa.

Sunnuntaina oli jumalanpalvelus ja sali täynnä väkeä. Paikallinen pappi piti koskettavan saarnan, koska hän oli tutustunut etukäteen Kuuloliiton toimintaan. Pääjuhlassa oli musiikkia viitottunakin. Juhlapuheen piti liiton toiminnanjohtaja **Pekka Lapinleimu**. Puheita pitivät myös liittovaltuuston puheenjohtaja **Eila Heinonen** ja liiton varapuheenjohtaja **Antero Penttinen** valotti liiton aiempia kesäpäiviä. Veikko Huovisen **Konstan pylkkerö** piti huumorista huolen elehtien vilkkaasti salissa ja sai huikeat taputukset. Arpajaisvoitot olivat muhkeita ja runsaita. Juhlan lopuksi Keski-Suomen kuulopiirin varapuheenjohtaja **Birgitta Paanila** ojensi Oulun ja Lapin kuulopiirien edustajille Viitasaari-antimia ja jyvaskyläläisen **Alpo Pulkkasen** →

Muistelumatka Saimaan kanavalle

KUUSAAN KUULOSET teki 30. toukokuuta linja-autoretken Lappeenrantaan, josta lähdimme Saimaan kanavan risteilylle.

Matka Kuusankoskelta Lappeenrantaan kestää noin tunnin, minkä työssä ollessani 30 vuoden aikana jouduin tekemään satoja kertoja. Tämän kuutostien varteen liittyy useita historiaan ja sotaan liittyviä kohteita kuin myös henkilökohtaisia havaintoja ja tapahtumia.

Lähdimme Kuusankoskelta Etapin toimitilan edestä Voikkaalle, josta tulivat viimeiset lähtijät. Suuntasimme ”Hykkääläntielle.” Tie on Heinolasta Valkealaan johtava tie, jota edesmennyt kuusalaalainen kansanedustaja **Heikki Hykkäälä** oli voimakkaasti toteuttamassa. Tykkimäen risteyksestä käännyimme 6. tielle, joka jatkui aina Lappeenrantaan saakka.

Edessä oli ensimmäinen kohde Utti, joka liittyy jo historiallisesti sotaan. Utti liitettiin Venäjään Turun rauhassa v. 1743, sillä se sijaitsi merkittävän kulkureitin risteilyssä. Toinen merkityksellinen kohde on Utin lentokenttä niin sotilas- kuin siviilikäytössäkin. Henkilökohtaisesti olen saanut tutustua laskuvarjokoulutukseen ja käynyt seuraamassa laskuvarjohyppyjä läheiseen järveen. Olen käynyt myös pari kertaa siviilikoneella näyttämässä ilmasta käsin vieraileni Kymenlaaksoa.

Sitten ajetaankin Luumäen halki. Taavetti, Luumäen keskus, jää hieman sivuun kuutostiestä, mutta siihen väliin mahtuu kuitenkin Taavetin linnoitus, joka on jäänyt jotenkin pimentoon kunnantalon taakse ja toimii nykyisin kesätapahtumien järjestämispaikkana.

Seuraava tunnetumpi nähtävyys on Luumäellä Jurvalan kylän kohdalla, jossa tien ylittää Salpalinja. Se rakennettiin vuosina 1940–41 puolustamaan Suomenlahden ja Saimaan välistä rajaa. Kuutostien alittaa tunneli, jonka tehtävänä oli kriisitilanteessa laskea Kivijärvestä



vettä, jolla olisi estetty vihollisen eteneminen Suomen puolelle.

Seuraava kohde oli Lappeenranta, jossa ruokailimme Saimaan Helmessä, joka osoittautui mainioksi ryhmäruokailupaikaksi. Ulkoa vaatimattomaksi mutta ruoan suhteen parhaaksi, jossa olen koskaan aikaisemmin käynyt. Suosittelen. Ruokailun jälkeen ajoimme suoraa laivarantaan, jossa meitä odotti m/s Camilla suuntana Saimaan kanava.

Ensimmäinen risteilyni Saimaan kanavalla vuonna 1977 humppafestivaalien yhteydessä meni pahasi pieleen, alus sattui olemaan sellainen, jossa ei päässyt kannelle ihailemaan maisemia. Mälkiän sulusta en nähnyt kuin kiviset seinät, menen tullen. Nyt menin heti varaamaan paikan yläkannelta, josta sain nauttia maisemista ja auringosta täysin siemauksin.

Ennen Kuusankoskelle lähtöä oli satamassa vielä mahdollisuus nauttia jäätelöä, vetyä tai atomia ja tutustua torielämään. Ostin bolivialaisen reilun kaupan kesäpäidan, joten antaa kesän tulla.

Saimaan kanava risteily toteutui Kymiyhtiön 100-vuotissäätiön tuella, johon osanottajat kustansivat toisen puolen eli 20 €.

kahvipaketeista valmistaman Joutsenen kiitokseksi järjestelyistä.

Täytekakukahvien jälkeen koittikin sitten lähtöhetki. Kotimatka alkoi kylläisissä merkeissä niin henkisen kuin aineellisen annin osalta. Lenkkeily läheisessä maastossa vain jäi vähäiseksi sateen vuoksi. Tärkeintä kesäpäivillä oli nauttia toisten seurasta, olla vaan ja käyttää kylpylän monipuolisia palveluja.

Kotimatka lähdimme hyvän sään suosiessa, mutta ennen Pihtipudasta vettä tuli jo kuin sieltä... Nuori, taitava kuskimme oli kuin viilipytty, vaikka auto välillä takkuili ja simahti sitten Hirvaskankaalla kokonaan. Ei hätää, kuski tilasi uuden auton paikalle ja matkamme jatkui pienellä viiveellä. Kukaan matkustajista ei mennyt paniikkiin, eivät keuruulaisetkaan, vaikka he

joutuivat jatkamaan matkaansa Jyväskylästä taksilla. Kiitokset matkalaisten puolesta muuten erinomaisesti sujuneesta matkasta matkanjärjestäjille **Ilkka Puha-kalle** ja **Alpo Pulkkaselle**.

Kesäpäivät jäivät mieleeni lämpimästä ilmapiiristä ja hyvistä järjestelyistä runsaasta yli 200 hengen osanottajamäärästä huolimatta. Ja mikä parasta: kuunteלוosuhteet olivat hyvät joka puolella hotellia ja myös Suppa-opastuskeskuksessa. Induktiot ja tulkkaukset toimivat hyvin saleissa; kiitokset Oulun ja Lapin kuulopiireille! Ei tarvinnut raplata kuulokojetta kertaakaan ylimääräisesti

Mutta se Rokua! Luontoihminenä palaan sinne vielä joskus, kiitokset järjestäjille paikan valinnasta.

Kuntoutuskurssit 2015

www.kuuloliitto.fi/fin/kuntoutus



Lasten ja nuorten kuntoutus

Sopeutumisvalmennuskurssit, perhekurssit/ Kela

Kuulovammaisten alle kouluikäisten lasten perhekurssi, sopeutumisvalmennuskurssi (5 vrk) Kelan kurssi nro 55333, jakso 9.-13.11.2015

Kuntoutuskurssit, perhekurssit/ Kela

Kuulovammaisten lasten perhekursi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 55319 (5+5+5 vrk) jaksot: 1. jakso 1.-5.6.2015, 2. jakso 23.-27.11.2015 ja 3. jakso 16.-20.5.2016

Kuulovammaisten lasten perhekursi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 55320 (5+5+5 vrk) jaksot: 1. jakso 19.-23.10.2015, 2. jakso 14.-18.3.2016 ja 3. jakso 3.-7.10.2016

Yksilölliset kuntoutusjaksot koko perheelle:

Perheet voivat hakea Kelalta myös harkinnanvaraisen tai vaikeavam-

maisen kuntoutujan yksilöllisiä kuntoutusjaksoja. Kela tekee harkinnanvaraisen tai vaikeavamaisen kuntoutuspäätöksen vuodeksi eteenpäin ja kuntoutuskoti räätälöi jaksojen ajankohdat perheen kanssa.

Sopeutumisvalmennuskurssit nuorille/ RAY

Itsenäistymistä ja ammatinvalintaa tukevat kuulovammaisten nuorten kurssit (5 vrk) 8.-12.6.2015 ja 30.11.-4.12.2015

Sopeutumisvalmennuskurssit perheenjäsenille/ RAY

Kuulo- ja kuulomonivammaisten lasten sisarusten kurssi (3 vrk) 15.-17.6.2015

Aikuisten kuntoutus

Sopeutumisvalmennuskurssit

Sopeutumisvalmennuskurssi vasta-sairastuneille / Akustikusneurinooma (Vestibulari schwannooma) 7.-11.9.2015

Koulutus

Kuulo-Auris kouluttaa ammattihenkilöitä, jotka tarvitsevat työssä tietoa kuulosta ja kuulovammaisuudesta. Koulutuksia järjestetään ammattihenkilöstölle:

Opettajat ja kouluavustajat: 5.11.2015

Julkisen terveydenhuollon kuntoutusohjaajat (2 pv): 29.-30.10.2015

Kuulo-Auris kouluttaa ammattihenkilöitä myös tilauksesta. Koulutuksen sisältö suunnitellaan yhdessä tilaajan kanssa.

Lisätietoja: Kuulo-Auris, Kuuloliitto ry, Ilkantie 4, 00400 Helsinki, p. 050 5118 046, 040 5908 293
www.auris.fi
www.kuuloliitto.fi/fin/kuntoutus/
Kelan kurseista tietoa myös:
www.kela.fi/yhteistyökumppanit/kuntoutuspalvelut/kurssit/kuntoutuskurssihaku

Kopolan toimipiste

Huonokuuloisten eläkeläisten sopeutumisvalmennuskurssit * 12.–16.10.2015

Kurssi on tarkoitettu kuulokojetta käyttäville kuulonkuntoutusta tarvitseville huonokuuloisille eläkeläisille ja heidän perheenjäsenilleen. Kurssi pyrkii edistämään huonokuuloisen toimintakykyä ja kuulovamman huomioimista jokapäiväisessä elämässä. Ohjelma sisältää kojeenkäytön opetusta, apuväline-esittelyä, kommunikaatio-opetusta, ryhmäkeskustelua ja kuulovammaan liittyviä luentoja. Valinnassa etusijalla ovat ensikertalaiset. Kurssille haetaan Kopolan omalla hakemuslomakkeella. Kurssin omavastuuosuus on 100 euroa/henkilö.

Muuta toimintaa Kopolassa

Viitotun puheen viikonloppupahtuma

* 2.-4.10.2015

Tule opiskelemaan viitottua puhetta Kopolaan. Viikonloppu aloitetaan perjantaina iltapalalla ja saunomisella. Opetusta on lauantaina ja sunnuntaina n. 10 tuntia. Viikonlopun hinta on 90 euroa/henkilö. Opettaja on Sanna Lehtoväre. Ilmoittautuminen Kopolaan.

Hiljaisuuden retriitti

* 6.-8.10.2015

Retriitissä on mahdollisuus rauhoittua, kuunnella itseä, toisia ja talveen maatuva luontoa. Siellä ei tarvitse suorittaa mitään, vaan antaa aikaa itselle. Saa olla hiljaa, ei tarvitse keskustella ja olla sosiaalinen. Jos siltä tuntuu, voi kuitenkin keskustella retriitin vetäjien kanssa siitä, mistä tuntee tarvetta. Haetaan yhdessä vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin

Retriitissä voi myös pohtia omaa elämäänsä juuri nyt, ja suunnata ajatuksia tulevaan talveen, kevääseen, kesään. Siellä voi nostaa esille ajatuksia ja kysymyksiä itselle, mutta myös toisille pohdittavaksi. Hiljaisesti ja rauhassa. Asetutaan olennaisimman äärelle.

Retriitin hinta 120 €. Hintaan sisältyy majoittuminen 1/2-hengen huoneissa, täysihoito, sauna, ja tilaisuuden ohjelma.

Ilmoittautuminen 20.9. mennessä os. satu.laitinen@kuuloliitto.fi, tai puh. 03-55 22 11.

Retriitin vetäjänä toimii hankekoordinaattori Kaija Latva-Koivisto, Kuuloliitosta, kaija.latva-koivisto@kuuloliitto.fi, puh. 0400 426 146

Kaamoksentorjuntaviikonloppu (Kekri)

* 23.–25.10.2015

Viikonlopun teemana on Kekri eli sadonkorjuun juhla. Vetäjänä on Kaija Latva-Koivisto. Hinta on 90 euroa ja siihen kuuluu ruokailut, majoitus ja ohjelma.

Jouluaskartelutapahtuma

* 11.–13.12.2015

Viikonloppuna askarrellaan muovipäreistä, mehiläisvahasta, kahvipusseista, paperista yms. Pirjo Hakasen ja Markku Laitisen johdolla. Hinta on 90 euroa/henkilö ja sisältää ruokailut, majoituksen ja ohjauksen.

Vanhanajan viihtyisiä joulu

* 23.–27.12.2015

Aatonaattona haetaan ja koristellaan joulukuusi, saunotaan ja vietetään iltaa yhdessä. Aatto vietetään hyvin perinteisesti ulkoillen ja joulurauhan

julistusta seuraten, saunoen, jouluaateriaa nauttien ja joulupukin vierailua odotellen, joulupäivä vapaasti oleillen. Aamulla on mahdollisuus osallistua Kuhmoisten joulukirkkoon. Tapaninpäivänä yritämme järjestää rekiretken. Sunnuntaina lähdetään kotiin huoneiden siivouksen ja ”räätäislounaan” jälkeen. Tarkempi ohjelma lähetetään ilmoittautuneille.

Kopolan joulun hinta on 250 euroa henkilöltä, Kopolan kannatusyhdistyksen jäseneltä 210 euroa. Hinta sisältää majoituksen, ateriat ja ohjelman. Viimeinen ilmoittautumispäivä 10.12. Tilaa on rajoitetusti.

Kopolan jouluun ilmoittaudutaan lähettämällä ilmoittautumisviesti majoitustoivein ja ruokarajoituksin joulunvieton isännälle Pekka Scheringille maapostitse os. Kulmakatu 6 A 4, 00170 Helsinki, puhelimitse (myös tekstiviesti) 044 253 7295 tai sähköpostitse pekka.schering@iki.fi).

Ilmoittautuminen on vahvistettava suorittamalla ilmoittautumismaksu 50 euroa tilille Kopolan Kannatusyhdistys FI70 5176 0440 0107 64.

Yhteystiedot:

Kuuloliitto ry, Kopolan kurssikeskus, Johtaja Satu Laitinen
Velisjärventie 50, PL 11, 17801 Kuhmoinen, 040 7703803
www.kuuloliitto.fi
satu.laitinen@kuuloliitto.fi
Kotisivu: www.kopolakuhmoinen.fi
Facebook sivu: Kopola Kuhmoinen

Alueelliset sopeutumisvalmennuskurssit

Kurssit ovat tarkoitettu ikääntyneille kuulokojeen käyttäjille ja heidän läheisilleen.

28.–29.10.2015 Kansanlääkintakeskus, **Kaustinen**, viimeinen hakupäivä 5.10.2015

24.–25.11.2015 Cumulus Mikkel, **Mikkeli**, viimeinen hakupäivä 6.11.2015

Tavoitteena kursseilla on edistää osallistujien toimintakykyä ja arjessa selviytymistä.

Ohjelmassa kuulokojeen käytön opastusta, huulitaluvun harjoitusta ja vertaiskeskustelua huonokuuloisuuden kokemuksesta sekä voimaantumisen keinoista. Kurssin aikana tutustutaan induktiosilmukan ja kirjoitustulkauksen käyttöön. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Matkakuluista osallistujat vastaavat itse.

Lisätietoa ja hakemuslomakkeita saa kurssivastaava Maria Timoselta p. 0400 903 407, maria.timonen@kuuloliitto.fi ja

Kuuloliiton aluetyöntekijöiltä sekä verkkosivuilta www.kuuloliitto.fi/tapahtumat/kurssit. Hakemukset palautetaan kurssien hakupäivään mennessä osoitteella Kuuloliitto ry, Itä-Suomen aluetoimisto, Teletie 6E, 70600 Kuopio.

Hakijoille ilmoitetaan kurssivalinnasta kirjeellä noin kaksi viikkoa ennen kurssia. Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet huonokuuloisten sopeutumisvalmennukseen.



tiedottaa

TEKSTI JA KUVAT MAIRE PALTARE

Tervehdys Kopolasta

Kopolan kesä alkoi riemukkaasti Kopolan 40-vuotisjuhlalla, josta on tässä lehdessä toisaalla juttu. Välillä Kopola on ollut työntekijöiden vuosilomien hiljentämä. Majoitusvieraita ja juhla- ja kokoustilauksia on alkanut tipahdella hiljalleen, mutta toiveena on majoitus- ja juhlapalvelun viriävän lisää ensi vuonna. Nyt Kopolassa on ollut kova meno. Varsinkin elo- ja syyskuu ovat aivan täynnä kursseja ja lomiam.

Syksyn toiminnasta kannattaa muistaa sopeutumisvalmennuskurssi huonokuuloisille eläkeläisille ja omaisille 12–16.10. Itsemaksettavista kursseista on nostettava Hiljaisuuden retiriitti 6.-8.10 ja kekri eli kaamoksentorjuntaviikonloppu 23.–25.10. Kumpaakin vetää **Kaija Latva-Koivisto**. Marraskuussa on Kopolan keittiöremontti, joka toivottavasti valmistuu jouluaskartelu-viikonloppuun 11.–13.12. mennessä. Jouluna 23.–27.12. on Kopolan jouluku. Sekä retiriitistä että joulusta on ilmoitus toisaalla lehdessä. Ilmoittautumiset **Satu Laitiselle**, paitsi joulun ilmoittautumiset **Pekka Scheringille**.

Tuetut lomat tänä vuonna ovat täysiä, mutta kannattaa huolehtia, että hakemus ensi vuoden lomille on ajoissa. Lisätietoa saa www-sivulta www.kopolakuhmoinen.fi, liiton facebook-sivulta Kopola Kuhmoinen, sekä kannatusyhdistyksen facebook-sivulta Kopolan Kannatusyhdistys.

Kopola tarvitsee lisää vapaaehtoistoimijoita!

Kopolan Kannatusyhdistyksen talkootyöryhmä kokoontui elokuussa ja suunnittelu toteutettiin yhdessä Kopolan työntekijöiden kanssa. Tuloksena saatiin mittava lista töistä, joita voidaan toteuttaa vapaaehtoisvoimin. Tehtävää riittää useisiin talkoisiin.

Tulevien syystalkoiden 18.–20.9. väkimäärä on täynnä, sillä majoitustilat asettavat rajansa. Seuraavat suuret talkoot ovat keväällä 2016. Mutta on myös tarve pitää pienimuotoisia talkoita eri tehtävissä, ns. kutsutalkoita. Joskus jopa kaivataan yhden, kahden ihmisen apua. Siksi on syytä kerätä vapaaehtoisreservi. Jos olet halukas tekemään vapaaehtoistyötä Kopolan hyväksi, ilmoita osoitteeseen satu.laitinen@kuuloliitto.fi tai maire.paltare@gmail.com ja kerro samalla oma vahvuusalueesi ja sen, millaisia töitä haluaisit tehdä.

Yhdistyksen päivänmittainen Kopola-retki

Virtain Kuulo ry kohdisti tämän vuotisen kesäretkensä Kopolaan ja oli erittäin tyytyväinen valintaansa. Heinäkuussa harvinainen poutapäiväkin osui retkipäivään. Satu Laitinen esitteli kurssikeskusta ja piti luennon kuulosta ja kommunikaatiosta. Muuten päivä vietettiin hyvin leppoisasti: syötiin hyvin, kahviteltiin, saunottiin, paistettiin lettuja. Paikalle osuneet kannatusyhdistyksen vapaaehtoiset **Kirsi Mikkonen** ja **Hannu Nuuttila** ohjasivat mölkyn peluuta, josta monet innostuivat. Liikunnan vaivatkaan eivät silloin vaivanneet. Yhden päivän yhdistysretki on hyvä muoto kannattaa Kopolan toimintaa. Päivän voi räätälöidä aivan oman näköiseksi, kuten Virtain Kuulo teki. Myös yhdistys voi rakentaa päivän tai viikonlopun kestävä kokouspaaketin. Sekä retkestä että kokouspäivästä yhteydenotto Satu Laitiseen.



Talkootyöryhmä.



Virtain Kuulon retki.



Kuuloliitto ry – jaettavat apurahat

Syksy 2015

Kuuloliitto ry julistaa haettaviksi apurahoja vuosille 2015–2016 opintomatkojen, opiskelun sekä tutkimustyön tukemiseksi. Apurahat on tarkoitettu:

- * kuulovammaisille opiskelijoille sekä
- * kuulovammaisten lasten hyväksi työskenteleville ja
- * kuulovammaisia lapsia koskevan tutkimustyön tukemiseksi.

Avustettavan opinnäytetyön tulee olla vähintään ammattikorkeakoulututkintoon liittyvä päättötyö tai yliopisto- tai korkeakoulututkintoon liittyvä pro gradu tai diplomityö.

Tutkimushankkeelta edellytetään lisensiaatti- tai väitöskirjatason tutkimusta tai muuta tieteelliset kriteerit täyttävää laajaa tutkimusta tai selvitystä.

Apurahaa haetaan erillisellä lomakkeella. Lomake ja tarkemmat ohjeet apurahan hakemiseksi ovat saatavilla osoitteessa:

<http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuuloliitto/organisaatio/apurahat/>

Hakemukset tulee toimittaa 4.10.2015 mennessä postitse osoitteeseen:

Kuuloliitto ry
Ilkka Sivula
Ilkantie 4
00400 Helsinki

HUOM! Hakemukset skannataan, joten materiaalia ei tule nitoa yhteen.

Harvinaiset -toimintaa: äititapaaminen

Äideille, joiden lapsella tai nuorella on molemminpuolinen mikrotia tai mikrotian sisältävä oireyhtymä 16.–17.10.2015

Tapaamiset järjestetään kylpylähotelli Kaisankodissa, Espoon Pakkalassa. Tapaaminen kestää perjantain lounaasta (noin klo 12) lauantaihin lounaaseen.

Tapaaminen on tarkoitettu kaikenikäisten lasten äideille ja se on osallistujille maksuton. Matkakuluissa on 75 euron omavastuuosuus. Majoituspaikkoja on kaikkiaan 12, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen viimeistään 4.10.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Päivi Vataja, Kuuloliitto ry, Harvinaiset -toiminta
paivi.vataja@kuuloliitto.fi
p. 050 5717 884

Kutsu

Suomen Tinnitusyhdistyksen vuosikokoukseen

24.10.2015 klo 12.00

Lahden Invakeskuksen tiloissa, Hämeenkatu 26 A 3 krs. Lahti
Kokouksessa käsitellään vuoden 2014 toimintakertomus ja tilinpäätös

sekä vuoden 2015 talousarvio ja toimintasuunnitelma.

Samoin valitaan vuoden 2016 hallitus ja muut toimihenkilöt

Jäsenyhteisöjen edustajat tervetuloa!

TERVETULOA Kahvitarjoilu

Kutsu

Suomen Tinnitusyhdistyksen 20 - vuotisjuhla

Lahdessa 25.10.2015 klo 12.00

Lahden Invakeskuksen tiloissa,

Hämeenkatu 26 A 3. krs. Lahti

Jäsenyhteisöjen edustajat tervetuloa!

Ilm. 9.10. mennessä: simonenpentti93@gmail.fi tai

puh. 040 56801034 tai 044 367 9523

TERVETULOA Kahvitarjoilu





RISTIKON 3/2015 RATKAISU

AHAA YLIN
RYHMÄKUVA
 KIMI SIAT
 ANARKISTI
 E A T N
 OKSA ONKA KOLA
 HUIPUT ELIITIT
 RUSI ONNI V S
 AMULETIT LEVÄT
 TASAN K TASATA
 NAARAS A K
 ATENEUM KIOSKI
 SYLI KANA LIAT
 KÖLI OTIN L N
 IPANAT KARISTA
 A O K A V
 HILL ALEN OKRA
 IKOLAT LEMPEÄT
 EKKE ENIN PIMU
 TAINAT TÄRINÄT

Anna palautetta lehdestä – voita lehtitilaukshortti!

Kuuloviestin 3/2015 saamassa palautteessa eniten ääniä saivat jutut Kalle ja Kuuloliitto ovat samanikäisiä ja Kuulokojeen historiaa. Lehtitilaukshortin voitti **Taisto Pirttikoski** Salosta. Lähetä palautteesi oheisella kaavakkeella kirjekuoressa tai kortilla osoitteella: Kuuloviestin toimitus, Ilkantie 4, 00400 Helsinki. Palautteen voi antaa myös verkossa: www.kuuloliitto.fi > Kuuloviesti.

KAIKKIEN VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN OTAVAMEDIAN LAHJAKORTTI.

Leikkaa irti ja palauta Kuuloviestin toimitukseen.

Mikä oli mielestäsi tämän numeron paras juttu?

.....

Millaisia juttuja haluaisit lukea?

.....

Muuta palautetta lehdestä

.....

Nimi

Osoite

Postimerkki

Kuuloviestin toimitus,
 Ilkantie 4, 00400 Helsinki



Kuurojen auttava
linja – sinua varten

Keskustele kirjoittaen huolista,
iloista, suruista... Ole rohkea
ja ota yhteyttä!

PÄIVYSTÄJÄ ON PAIKALLA
MA, KE, PE KLO 19 – 22



tekstiviesti: 050 575 2266

auttava.linja@kuurojenpalvelusaatio.fi

www.kuurojenpalvelusaatio.fi



KUULOVERKKO

Kuuloverkko on kotimainen
verkkokauppa, josta voit
tilata kuuloalan tuotteita
helposti ja turvallisesti!

www.kuuloverkko.fi

**Kaikki kuulokojeiden
puhdistustarvikkeet**

-30%

Tarjous voimassa
30.9.2015 asti.



KANTTARELLI-FETAJUUSTO-PIIRAKKA

Tämän ohjeen piirakka on kevyt ja kuitenkin maistuva. Esikypsennä ensin pohjaa, lisää sitten täyte ja paista kypsäksi. Määrä on sopiva levitettäväksi pyöreään vuokaan (halkaisija n. 30 cm). Uunipellille tehtynä pohjasta tulee ohut.

Pohja

- 2 dl pikakaurahiutaleita
- 2 dl hiivaleipäjauhoja
- 1 tl yrttisuolaa
- 1 tl leivinjauhetta
- 200 g maitorahkaa (1 prk)
- 75 g voisulaa (tai margariinia)
- 1 muna

Täyte

- 1-2 l kanttarelleja
- 2 sipulia
- 2 rkl hunajaa
- 1 tl yrttisuolaa
- 1 rkl oreganoa (tai rakuuna)
- 200 g kevyt-fetajuustoa, salaattijuustoa tms.
- 1 tlk kermaviiliä
- 1 muna

Sekoita kuivat ainekset keskenään, lisää rahka, rasva ja muna, sekoita tasaiseksi. Painele taikina voidellun vuoan pohjalle ja reunoille. Laita kypsymään 200 asteisen uunin keskitasolle 15 minuutiksi.

Valmista pohjan esikypsyessä täyte. Haihduta pannulla sienistä ylimääräinen neste ja paista sitten sienet ja sipuli voissa. Lisää hunaja, suola ja oregano ja anna seoksen pehmentyä hetki. Hetken jäähtymisen jälkeen sekoita joukkoon loput täytteen aineet.

Kaada täyte puolikypsälle piirakkapohjalle ja jatka paistamista vielä 15-25 min, kunnes täyte on hyytynyt ja kauniin värinen. Paistoaikaan vaikuttaa vuoan laakeus.

Piirakkaohjeen testasi työryhmä **Meria Mäkinen, Kaisa Saari ja Erja Linkki**

ERJA LINKKI



Lähetä ristikon ratkaisu **5.10.2015** mennessä
Kuuloviestin toimittukseen os. Ilkanie 4, 00400 Helsinki.
Lättä mukaan nimesi ja osoitteesi.

Oikein vastanneiden kesken arvotaan Otavamedian
lehtilajakortti. Edellisemmän ristikon voittaja oli
Antti Tuittila Raumalta.

						+t	kapis- tus		hunaja	Stora -	taide- museo	
						x2						
					Euroopan -							
					Samulin				Afga- nista- nissa	irrota		ydin
		kuje	maan- päälliset osat		karuus ilman lupaa							
					Arafat pinnoite							
sumu				Heikki kulkea					intti- paikka naiset			
sommi- telma									tehtävä			
riisiviini			optimi pinta-ala							Heinä- luoma		lapsella
osa- valtio					tunkea Intian "säätty"							
tiukat			teak proгнооsi							leffa		pilkal- linen
									kolo			
kyntti- löiden valmis- tusta	rasvoja		2x ollenkaan						musaa		 x2	
				Leon						keko		
sektiot								lettu				
faijat				hitunen					pumpuli			
 +t												

Laadinta: Kirppu Ristikot / Henry Haapalainen

”Låt oss alltså se till att ingen av våra hörselskadade vänner marginaliseras på grund av problem med hörseln.”

Skolorna har inlett sitt läsår och de små eleverna har med ett vaket sinne gett sig iväg mot en ny fas av livet för att lära sig nya saker. Varje dag är det också många hörselskadade som får sin första hörapparat och inleder ett nytt skede tillsammans med sitt hjälpmedel.

Alla har dock inte tillgång till motiverade lärare för att leda dem rätt på denna väg. Hälsovårdens resurser har skurits ner och personalen har inte tillräckligt med tid för att grundligt gå igenom användningens grunder.

Med en ny hörapparat medföljer nog en massa information. Man blir ombedd att ta kontakt om det uppstår problem. När man väl kommit hem dyker frågorna upp, men det går inte att få några svar med en gång. Om det sedan känns konstigt och i värsta fall till och med obehagligt att använda en hörapparat, är det lätt hänt att man tänker att visst har jag också tidigare klarat mig utan apparater.

På allt fler orter erbjuder hörselföreningarna sin hörselnärservice på gräsrotsnivå. Även på sådana orter där tillgången på hälsovårdstjänster är sämre. På detta sätt ordnar man med handledning i hur hörapparaterna ska skötas och användas. Detta lyckas endast om man hittar erfarna och intresserade frivilliga och kan ordna utbildning för dem.

Utöver dessa aktörer utbildar Hörselförbundet också erfarenhetsexperten med uppgift att t.ex. besöka läroanstalter för att informera om hur man bäst kommunicerar med hörselskadade.

Allt detta har säkert sin betydelse i nästan alla hörselskadades liv. I vissa livsskeden och på olika nivåer. De som fungerar som handledare och hjälpare har själva någon gång varit med om att lära sig hur det går till när man använder sig av ett hjälpmedel för att höra.

Alla hörselskadade har rätt till hjälpmedel för att göra det möjligt att höra. Å andra sidan har alla som fått hjälpmedel också en plikt att lära sig att använda dem och ta emot den hjälp och det stöd som finns att få för att underlätta tillvaron trots den dåliga hörseln. Alla har rätt att höra och förstå vad som sägs, även om man måste ta skrivtolkning till hjälp.

Allra viktigast är att ingen lämnas i sticket. Låt oss alltså se till att ingen av våra hörselskadade vänner marginaliseras på grund av problem med hörseln.

Kuuloviesti har också sin roll i detta stödarbete och denna utbildningsprocess. Tidningen ger all slags information och berättar om erfarenheterna av att leva med en hörselskada. Berättelser om människor som inte har gett upp även om det varit en stor utmaning att höra och förstå. I min roll som ordförande för Kuuloviestis nya redaktionsråd vill jag tillönska er alla en trevlig och givande höst och alla möjligheter att höra tydligt.

MERIA MÄKINEN



