

NÄKÖVAMMAISTEM

airut

6

2022



**Mistä
apua,
jos raha
ei riitä?**

**Verkko-
kaupoilla
puutteita
saavutettavuus-
dessa**

**Arto
Viljakainen
- 40 vuotta
kuntouttajana**

**Tunnista
muistisairaus**



NÄKÖVAMMAISTEN airut



KANSIKUVA

Kanelia, inkivääriä, kardemummaa, neilikkaa! Piparin maku ja tuoksu tuovat joulumielen. Paras pipari on rapsakka.

KUVA:
Ruth Black
/ Shutterstock.com

 Näkövammaisten liitto

SISÄLTÖ

Pääkirjoitus **3**

Kiikarissa **4**

Verkkokaupoilla on merkittäviä puutteita saavuttavuudessa **7**

Mitä jos raha ei riitä laskuihin? **8**

Seitsemän supervoimaa: Rohkeus **12**

Sokeiden viikolla edistettiin somen saavutettavuutta **15**

Yli 40 vuotta kädentaitoja ja kuntoutusta **16**

Äänikirjoja ja -lehtiä Luetus-kuuntelulla **20**

Terveudeksi! **22**

Vieraileva kolumnisti: Sari Kokko **24**

Ilmoitukset **25**

Näkövammaisten liiton jäsenlehti

111. vuosikerta

6 numeroa vuodessa printtilehtenä, verkkolehtenä, äänilehtenä, pistekirjoituksella, Luetus-julkaisuna ja pdf:nä.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liiton Kultti ry:n jäsen ja sitoutunut Journalistin ohjeisiin.

twitter.com/NKLry
facebook.com/NakovammaistenLiitto
instagram.com/nakovammaistenliitto
youtube.com/c/Nakovammaistenliittory

airutlehti.fi
nakovammaistenliitto.fi
ISSN 03582930
Paino: Waasa Graphics Oy
Ulkoasu: Marko Myllyaho

Päätöimittaja
Marika Mäkinen
p. 09 3960 4652,
0500 417 670
marika.makinen@nkl.fi

Taitto, ilmoitukset
Liisa Lähteenmäki
p. 09 3960 4651
050 396 4651
liisa.lahteenmaki@nkl.fi

airut@nkl.fi

Tilaukset, versio- ja osoitteenmuutokset

Niina Juntunen
p. 09 3960 4656
(ti-to klo 9-15)
lehtitilaukset@nkl.fi

Tuettu Veikkauksen tuotoilla.



72 tuntia

Miten selviäisit, jos yhteiskunnan infrastruktuuri äkillisesti kaatuisi? Sähköt ja vedentulo lakkaisivat, televisio pimenisi, kauppojen ovet olisivat kiinni ja kylmyys hiipisi kotiisi?

Kuulostaa ahdistavalta, mutta esimerkiksi monissa Ukrainan kaupungeissa tämä on todellisuutta juuri nyt. Pelkkä ajatuskin on hyytävä.

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö on rakentanut koulutusjärjestelmän, jonka nimi on 72 tuntia. Luku tulee kolmesta vuorokaudesta, jonka mittaisen ajan kodeissa tulisi vähintään pärjätä itsenäisesti häiriötilanteen sattuessa. Hyvä varautuminen tarkoittaa, että kaapissa on ruokaa ja juomavettä kolmeksi päiväksi, että tarvittavat lääkkeet löytyvät, kotona on otsa- tai taskulamppu, tulentekevälaineet, kynttilöitä, vessapaperia, ämpäri ja jätepusseja. Ja paljon lämmintä päälle pantavaa.

Hyvä konsti rauhoittaa omaa ja perheenjäsenten mieltä on tehdä varautumiskävely kotona. Varautumiskävelyllä varmistetaan, että jokainen löytää sähkökatkon aikana tarvittavat asiat helposti ja niille varatuilta paikoilta.

Vaikka Suomea ei nyt uhkaa kolmen päivän sähkökatko, elämme vuoden pimeintä ja kohta myös kylmintä aikaa. Tänä jouluna maailmaa piinaa energiakriisi, minkä vuoksi jouluvalojen sytyttäminen tuntuu ehkä monista tuhlaukselta. Itse ajattelen, että pimeän keskellä on aina hyvä olla myös valonkajoa ja muutama jouluvalo tekee mielelle hyvää.

Tiesitkö muuten, että yksi ihminen tuottaa yhtä paljon lämpöä kuin 70-wattinen hehkulamppu? Toivotan siis sinulle lämpöä, läheisyyttä ja hyvää joulunaikaa! 🍷

”Hyvä konsti rauhoittaa omaa ja perheenjäsenten mieltä on tehdä varautumiskävely kotona.”



Joonatan Tolan Punainen planeetta voitti Laurin kirja 2022 -äänikirjapalkinnon

Näkövammaisjärjestöjen jakaman Laurin kirja -äänikirjapalkinnon on voittanut **Joonatan Tolan** (kuvassa) romaani Punainen planeetta ja lukija **Ilkka Villi**. Palkinto on yhteensä 6000 euroa.

Näkövammaisjärjestöt haluavat palkinnolla kiinnittää huomiota kotimaisen äänikirjan laatuun.

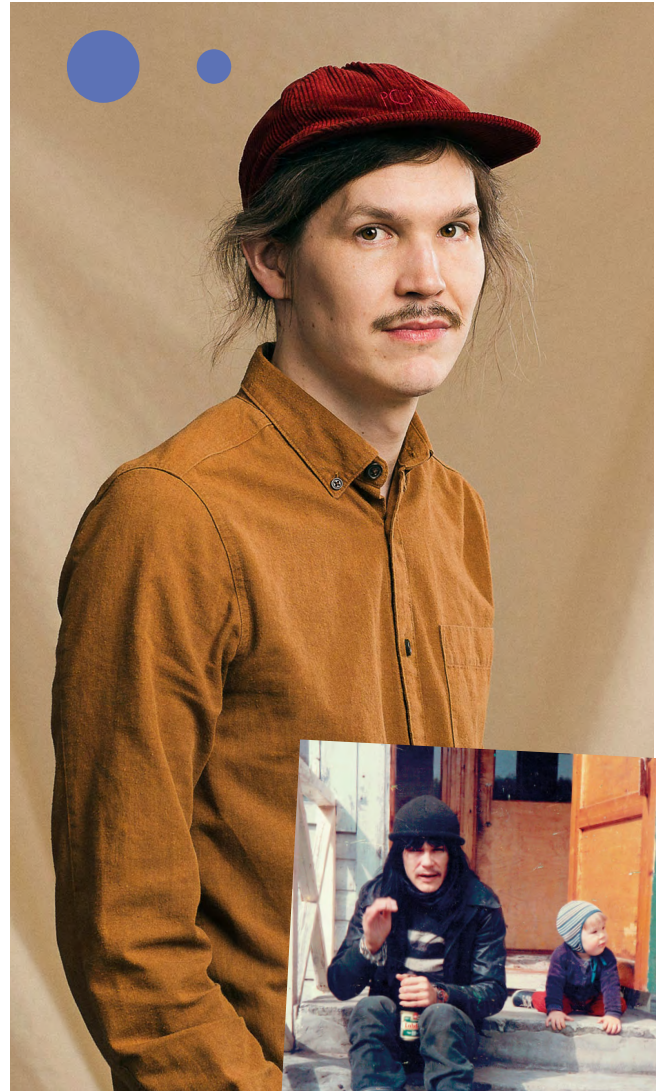
Palkintolautakunnan tavoitteena oli löytää ehyt kokonaisuus, äänikirja, jossa tekstin ääneen luenta on tuonut sisällölle elämyksellistä lisäarvoa. Voittajan kohdalla asetetut kriteerit täyttyvät ansiokkaasti.

Tolan kieli on tarkka ja terävä, jopa kuivan lakoninen. Lukija Ilkka Villi välittää teoksen tunnelman onnistuneesti. Luenta, hänen tapansa painottaa valikoituneita sanoja ja rytmittää tekstiä tuntuu harkitulta ja hallitulta. Sopivasti vähäeleinen lukutapa antaa äänikirjan kuuntelijalle tilaa sisäistää tekstiä ja eläytyä juoneen. Vaikka teos käsittelee vaikeita asioita ja raastavia kokemuksia, sitä on helppo kuunnella.

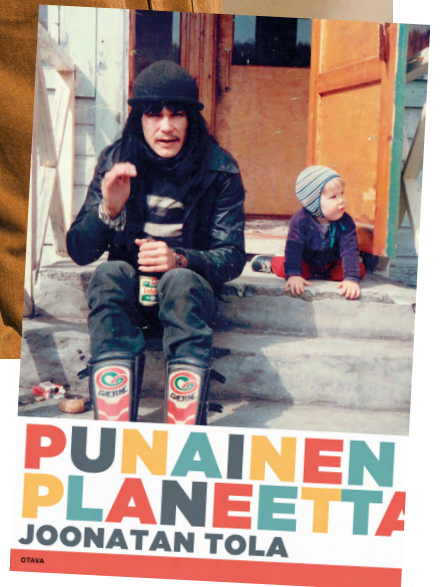
Palkinto jaettiin Aleksis Kiven ja suomalaisen kirjallisuuden päivänä lokakuussa Helsingin keskustakirjasto Oodissa.

Kilpailuun osallistui 56 kustantamojen ehdottamaa äänikirjaa.

Laurin kirja -palkinto jaetaan joka toinen vuosi. Ensimmäisen kerran se jaettiin



KUVAAJA: JYRI KERONEN



vuonna 2020.

Palkinnon jakavat Näkövammaisten kirjastoyhdistys, Näkövammaisten Kulttuuripalvelu ja Näkövammaisten liitto.



KUVAAJA: LAURA OJA

Pistekirjoituspäivää vietetään tammikuussa

Kansainvälistä maailman pistekirjoituspäivää vietetään vuosittain 4.1. Englanninkielisessä maailmassa päivä on nimeltään World Braille Day pistekirjoitusjärjestelmän keksijän, ranskalaisen sokean **Louis Brailen** (1809–1852) mukaan.

Näkövammaisten liitto on pistekirjoituksen asiantuntija Suomessa. Liitolla on myös pistekirjoitustuotteisiin ja opasteisiin erikoistunut kirjapaino Taktiili.

Taktiililla on ainoana Suomessa laitteet, joilla voi tuottaa esimerkiksi lehtiä pistekirjoituksella.

Lisäksi Taktiilissa tehdään pisteillä onnittelu- ja kutsukortteja, ruokalistoja tai käyntikortteja. Juuri nyt ajankohtaisia ovat Taktiilin tuottamat pistejoulukortit.

Lisätietoja ja tilaukset p. 050 471 1302, susanna.oysti@nkl.fi

Kuvailutulkattua sirkusta Tampereella

Joulushow Xyper on Sorin sirkuksen tuottama sirkusta ja elektronista rock-musiikkia yhdistelevä esitys, joka kuvailutulkataan 16.12. ja 5.1.

Xyper on energinen, räjähtävä ja sykähdyttävä speaktaakkeli täynnä musiikkia ja sirkusta. Yleisö saapuu jännittyneenä odottamaan tajunnan räjäyttävää keikkaa alkavaksi. Kannustushuudot kasvavat, mutta alkamassa on ilta, jolloin kaikki ei mene suunnitelmien mukaan. Väistämätön on edessä.

Lippuja Joulushow Xyperiin voi ostaa Lippu.fi-verkkokaupasta.



Twitterissä alt-tekstistä

Mikä kuvailussa ja alt-tekstissä on tärkeää ja mikä ei? Pitääkö kertoa, että käyttää valkoista keppiä tai pyörätuolia? Katso, miten paralympiamitalisti ja pyörätuolikelaja @henry_manni kuvailee itsensä!

@NKLry 17.11.2022

84 v

**uusien rekisteröityjen
näkövammaisten keski-ikä
Suomessa.**

**Näkövammaisten liitto on
ensi vuonna 95-vuotias**

Näkövammaisten liiton 95-vuotissyntymäpäivää vietetään 28.1.2023. Juhlan merkiksi Iiriksen edessä liehuvat tuolloin Suomen liput.

Ensimmäinen näkövammaisten muodostama yhdistys syntyi vuonna 1907 ja oli nimeltään Suomen Sokeain Liitto.

Sokeain Keskusliitto perustettiin 17 yhdistyksen yhteistyökokouksessa niiden kattojärjestöksi Säätötalolla Helsingissä 28.-29.1.1928.

Juhlavuosi tulee vuoden mittaan näkymään myös liiton viestinnässä ja Airut-lehdessä.

Juhlavuoden aikana jaetaan lisäksi tunnustuksia näkövammaistyössä ansiotuneille henkilöille. Tunnustuksista päättää Näkövammaisten liiton hallitus.



KUVAAJA: MAIJA ASTIKAINEN

Uusinta tietoa näkövammaisuudesta

Näkövammarekisterin vuosikirja 2021 on julkaistu. Tilastoista ilmenee, että sokeiden osuus uusista näkövammaisista laskee. Uusien näkövammaisten keski-ikä myös kasvaa vuosi vuodelta.

Näkövammaisten koulutusaste on hitaassa nousussa, vaikka se on edelleen alhaisempi kuin väestöllä keskimäärin.

Näkövammaisten työllistymisaste on alhaisempi kuin koko työikäisellä väestöllä. Kun työikäisestä väestöstä työllisiä on 72 prosenttia, näkövammaisilla ihmisillä osuus on 41 prosenttia.

Vuosikirjaa voi lukea Näkövammarekisterin verkkosivuilla www.nkl.fi/fi/nakovammarekisteri suomeksi ja englanniksi, ja se on saatavana myös Luetus-palvelussa.

Verkkokaupoilla on puutteita saavutettavuudessa

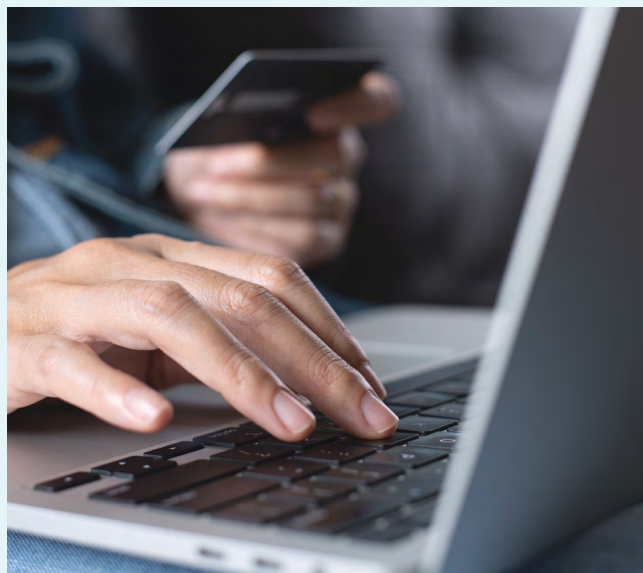
TEKSTI Eficode

Suomalainen ohjelmistokehityksen tehostamiseen ja saavutettavuus- ja käyttäjätutkimuksiin erikoistunut Eficode on julkistanut 20 eurooppalaisen verkkokaupan saavutettavuusarvioinnin tulokset. Ne osoittavat, että verkkokaupoilla on vielä paljon tehtävää saavutettavuudessa.

Eficoden tekemässä saavutettavuusarvioinnissa verkkokauppojen ostoprosessia tarkasteltiin yhdeksässä eri vaiheessa. Parhaat arvosanat saivat Apple, Ikea, H&M ja John Lewis, joiden verkkokaupoissa saavutettavuuteen oli kiinnitetty huomiota ja se oli otettu mukaan kehittämisen prosesseihin.

Monissa verkkokaupoissa oli kuitenkin puutteita. Yhdeksässä verkkokaupassa ostotapahtumaa ei voinut suorittaa kokonaisuudessaan ainoastaan näppäimistöllä. Muita yleisiä saavutettavuusongelmia olivat tuotesivulla värin ja koon sekä tilausivulla maksutavan valinnassa. Kahdeksassa verkkokaupassa evästeiden hyväksymistä ei voinut tehdä yhdellä tai useammalla apuvälineellä. Yhdessä verkkokaupassa tuotelistauksen rajaustoimintojen ohittaminen vaati käyttäjältä jopa 91 vaihetta.

Verkkokauppojen ostopoluilta saatiin havaintoja niin saavutettavuuden WCAG-kriteereihin liittyen kuin kriteerien ulkopuoleltakin. WCAG-kriteerien noudattaminen ei automaattisesti tee verkkokaupassa asioimista miellyttäväksi



KUVAAJA: TIPPAPATT / SHUTTERSTOCK.COM

”Yhdeksässä verkkokaupassa ostotapahtumaa ei voinut suorittaa kokonaisuudessaan ainoastaan näppäimistöllä.

apuvälineiden avulla. Eficoden saavutettavuusarvioinnin perusteella havaittiin, että verkkokauppojen käyttäminen apuvälineillä oli yleisesti kaikissa tutkituissa verkkokaupoissa työlästä.

Muut arvioidut verkkokaupat olivat Adlibris, Amazon, Argos, Auchan, Bol, Carrefour, Cdon, Coolblue, El Corte Inglés, Esselunga, Gigantti, Lidl, Media Markt, Otto, Verkkokauppa.com ja Zalando. 🌐

Mitä jos raha ei riitä laskuihin?

- Elinkustannukset ovat viime aikoina nousseet huomattavasti. Eteen voi tulla tilanne, jossa laskupino on liian iso.
- Tilanteesta selvittään ottamalla talousasiat puheeksi ja hälventämällä myyttejä viranomaisista.

TEKSTI **Vuokko Jantunen ja Janita Lätti**

KUVA **Oleg Elkov / Shutterstock**



Jokaisen olisi hyvä osata tarkastella ja tunnistaa omaa rahankäyttöään. Kuukausittain menot vaihtelevat: osa menoista on säännöllisiä, kuten vuokra tai puhelinlasku, ja osa muuttuvia, esimerkiksi vaatehankinnat.

Rahankäytön suunnitteluun on olemassa erilaisia valmiita pohjia ja sovelluksia, mutta yksinkertaisimmillaan oman talouden seurantaan riittää esimerkiksi ruutupaperi, word-pohja, excel-taulukko tai kalenteri, johon merkitään omat tulot ja menot. Budjetointi auttaa paitsi seuraamaan ja hallitsemaan omaa rahankäyttöä myös ennakoimaan tulevia menoja. Budjetoinnin avulla selviää, mihin rahaa käyttää ja mihin on varaa sekä herättää pohtimaan, onko joistakin menoista mahdollista tinkiä. Budjetointi auttaa myös ennakoimaan tulossa olevia laskuja siirtämällä rahaa sivuun näitä varten.

Entä jos eteen tulee tilanne, että laskuja on enemmän kuin tilillä rahaa? Missä järjestyksessä laskut tulisi maksaa? Ensimmäisessä tulisi laskuista huolehtia asumisen kulut, ruoka, lääkkeet ja puhelinlaskut. Asumiskulujen maksamisella varmistetaan se, ettei tule häädetyksi kodistaan maksamattomien vuokrien takia tai ettei sähköjä katkaista maksamattomien sähkölaskujen vuoksi. Mikäli rahasi eivät riitä jonkun laskun maksamiseen, ota yhteys laskuttajaan ja sovi maksujärjestelyistä. Huomioithan, että osa laskuttajista voi veloittaa laskun siirrosta. Ennakoimalla ja budjettoimalla pystyy helpommin ennakoimaan tulevia laskuja ja oma talous pysyy paremmin tasapainossa.

On useita matalan kynnyksen tahoja,

joista voi kysyä neuvoa ja saada apua talousasioissa.

Ennakoiva talous- ja velkaneuvonta ohjaa ja opastaa oman talouden suunnittelussa ja talouskysymysten ratkaisussa. Neuvonnan tarkoitus on parantaa kansalaisten neuvontaa henkilökohtaisen talouden hallinnassa, ehkäistä velkaongelmien muodostumista ja jakaa tietoa ulosottomenettelystä. Talous- ja velkaneuvontaan pääsemiseksi ei ole tiettyjä kriteereitä, jotka tulisi täyttää.

Takuusäätiö on valtakunnallinen sosiaalialan järjestö, joka tukee ihmisten itsenäistä selviytymistä arjen raha-asioissa ja velkojen hoidossa. Heidän palveluitaan ovat mm. Velkalinja p. 0800 9 8009 ja Kysy rahasta -chat (www.takuusaatio.fi).

Talousneuvolassa voi keskustella ilman ajanvarausta arjen raha-asioista, saada neuvoja ja kartoittaa vaihtoehtoja eri asiantuntijoiden kanssa. Talousneuvolointia järjestetään useilla eri paikkakunnilla. Selvitä löytyykö paikkakunnaltasi talousneuvolaa. Talousneuvolassa on mukana vähintään Ulosottolaitoksen ja talous- ja velkaneuvonnan edustaja. Useilla paikkakunnilla yhteistyöhön on saatu myös sosiaalitoimi, seurakunta ja Kela.

Seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa voi etsiä asiantuntevaa apua esimerkiksi velkaneuvojalta. Hän voi auttaa lomakkeiden täyttämässä ja yhteydenpidossa velkoihin ja sosiaalitoimeen. Hän voi myös tarvittaessa tulla mukaasi neuvottelemaan muiden tahojen kanssa.

Asumisneuvonta voi auttaa esimerkik-

JATKUU →

si häätöuhkatilanteissa, vuokratästen selvittelyssä tai asunnon hakemisessa sekä asumisen jatkumisen turvaamisessa. Asumisneuvontaa on kunnilla ja vuokrataloyhtiöillä.

Sosiaalista luottoa voidaan myöntää henkilölle, jolla ei ole pienituloisuutensa ja vähävaraisuutensa vuoksi mahdollisuutta saada kohtuuehtoista luottoa muulla tavoin. Henkilöllä on kuitenkin oltava kyky suoriutua luoton takaisinmaksusta. Vuoden 2023 alussa sosiaalinen luototus on hyvinvointialueiden vastuulla.

Monet paikalliset järjestöt ja muut toimijat tarjoavat neuvontaa ja tukea raha-asioiden hoitoon.

Ulosotto on joskus ainoa vaihtoehto velkojen järjestelylle. Jopa joka kymmenes suomalainen on ulosoton parissa. Jos lasku menee ulosottoon, asiassa kannattaa olla aktiivinen, kukaan ei hoida asiaa puolestasi. Keskustele asioitasi hoitavan ulosottotarkastajan kanssa.

Maksuhäiriömerkintä poistuu kuukauden sisällä siitä, kun luottotietoyritykset ovat saaneet tiedon maksun suorittamisesta.

Lähde selvittämään asioita ja varaa siihen tarpeeksi aikaa. Avaa kaikki postit, ota yhteys laskuttajiin ja sovi maksujärjestelyistä. Muista, että säästää voi pienistäkin tuloista. Kaksi euroa viikossa on jo 104 euroa vuodessa. Talousasiat eivät ole koskaan niin sotkussa, ettei niitä kannataisi selvittää.

Ulosottolaitos tekee ennakoivan talousneuvonnan työtä yhteistyössä talous- ja velkaneuvonnan kanssa. Päijät-Hämeen Näkövammaisten kanssa yhteistyössä järjestettiin luento ennakoivasta talous-

”Monet paikalliset järjestöt ja muut toimijat tarjoavat neuvontaa ja tukea raha-asioiden hoitoon.”

neuvonnasta. Aihe on ajankohtainen ja tilaisuus järjestettiin hälventämään ennakkoluuloja ja helpottamaan raha-asioista keskustelua.



TOIMI NÄIN

Talous- ja velkaneuvoja Sirpa Paanasen ohje, mitä kannattaa huomioida osamaksusopimuksia tehdessä:

1. Mikä tulee olemaan tuotteen tai esineen koko kauppahinta?
2. Paljonko korot ja kulut ovat? Aluksi osamaksu voi olla jopa koroton ja kuluton.
3. Huomioi, että maksuvelvoite jatkuu sopimuksen mukaisesti, vaikka tuote hajoaisi.

Apua, ulosmittaus edessä!

Maksamattoman laskun päätyminen ulosottoon ei tarkoita aina luottotietojen menettämistä eli maksuhäiriömerkintää.

TEKSTI **Annika Tyynysiemi**

Jos saat ulosotosta kirjeen ja maksukehotuksen, se kannattaa maksaa eräpäivään mennessä. Kirjeestä sekä Ulosoton sähköisestä asiointipalvelusta löydät oman nimetyn ulosottotarkastajan tai ulosottoylitarkastajan yhteystiedot. Kannattaa olla häneen yhteydessä matalalla kynnyksellä.

Jos esimerkiksi maksamattomat jälkiverot ovat päätyneet ulosottoon ja ulosotosta saapunut maksukehotus maksetaan eräpäivään mennessä, velallinen ei saa maksuhäiriömerkintää.

Tuomioistuimen, esimerkiksi käräjäoikeuden, antamasta velkomustuomiosta tulee merkintä luottotietoihin.

Luottotietomerkinän saat, jos sinut todetaan varattomaksi ulosotossa.

Pitkään jatkuneesta tulon ulosmittauksesta, kun ulosmittaus on jatkunut kahden vuoden aikana vähintään 18 kuukauden ajan, tulee myös merkintä luottotietoihin.

Jos velallinen todetaan varattomaksi eli hänen tulonsa ovat alle 696 euroa kuukaudessa eikä henkilö pysty maksamaan laskua, Ulosotosta ilmoitetaan maksuhäiriömerkintä.

Mitä yleisimmin ulosmitataan?

Pääsääntöisesti ulosmitataan pankkitililtä varoja tai tehdään toistuvaistulon ulosmit-

taus palkasta, eläkkeestä tai ansiosidonnaisesta päivärahasta. Myös veronpalautus on ulosmitattavaa. Tavanomaista koti-irtaimistoa, kuten huonekaluja ja kodinkoneita, ei ulosmitata. Velallisen asuinkäytössä oleva omistusasunto on yleensä viimesijainen ulosmittauksen kohde.

Paljonko ulosmitattava määrä on?

Ulosmitattava määrä riippuu henkilön nettotuloista. Velallisella on aina oikeus suojaosuuteen, jonka turvin hän pystyy suoriutumaan välttämättömistä elinkustannuksistaan. Jos velallisella on huollettavia, nousee suojaosuus hieman jokaista huollettavaa kohden.

Ulosottolaitoksen maksukieltolaskurilla voi laskea, kuinka paljon oma ulosmittauksen määrä voisi olla. 📊



TOIMI NÄIN

Näin laskut pysyvät hallinnassa

- 1.** Avaa aina kaikki saapuneet kirjeet ja laskut.
- 2.** Jos sinulla on vaikeuksia maksaa laskua, ole ajoissa yhteydessä laskuttajaan ja sovi maksuaikaa tai laskun maksamisesta erissä.
- 3.** Jos velkasi on siirtynyt ulosottoon, ole yhteydessä omaan ulosottotarkastajaan kaikissa velkatilanteeseesi liittyvissä kysymyksissä.



Osa 4. Rohkeus

- Extreme-seikkailut vaativat rohkeutta niin näkövammaiselta kuin normaalisti näkevältäkin.
- Voisiko uuden reitin opetteleminen olla yhtä rohkeaa ja sankarillista kuin tulivuorelle kiipeäminen?

TEKSTI **Riikka Hänninen**

KUVAT James Holman: **George Chinnery**

- www.the-athenaeum.org, **Public**

Domain, Wikimedia Commons

Emma Rasela: **Matti Rintamäki**

Sarjan neljännen osan kuvitteellisessa tarinassa sokeutunut Ellen on uskaltanut opettelemaan reitin uuteen työpaikkaan ja matkustaa yksin bussilla töihin, tai yrittää matkustaa. Ellen löytää itsensä vieraalta bussipysäkiltä keskeltä liikenteen melua ja tietyömaan ahdistavia ääniä. Nousevaa paniikkia saapuu rauhoittamaan Sokea matkaaja, **James Holman**.

”Sokeutunut Holman koki uskomattomia seikkailuja pitkin maailmaa.”

**James Holman:
Rohkeutta ääriolosuhteissa**

1800-luvulla elänyt brittiläinen luutnantti James Holman oli kovin innostunut purjehtimisesta ja mannerten välisestä matkailusta. Jo lapsena hän päätti kiertää maapallon. Vaikka hän sokeutui nuorena aikuisena ja kärsi pahoista nivelkivuista, hän ei lannistunut, vaan alkoi suunnitella maailmanympärymatkaansa salaa.

Sokeutunut Holman koki uskomattomia seikkailuja pitkin maailmaa. Hän ohjasi laivaa myrskyävällä merellä, kiipeili tulivuorella ja matkasi Siperian halki. Hän julkaisi seikkailunsa matkakertomuksina, ja pian hänet tunnettiin nimellä Sokea matkaaja.

Holmanin seikkailuista paistaa läpi hänen utelias, rauhallinen rohkeutensa. Useasti hän oli suoranaississa vaaratilanteissa tietämättä, miten pelastuisi. Hän kuitenkin säilytti malttinsa, luotti aisteihinsa ja keskusteli luottavaisesti ihmisten kanssa, jollei muuten niin elekielellä. Voisiko tätä tutkimusmatkailijan asennetta käyttää nykypäivän arkisissa tilanteissa?



James Holman.



Emma Rasela.



Emma Rasela:

Rohkeutta kauppareitillä

Syntymäsokea **Emma Rasela** voitti itsensä ja näytti rohkeutensa keskellä arkea. Hän kertoo, ettei ole koskaan ollut vahvoilla suuntavaiston ja uusien reittien kanssa. Reitti lähikauppaan alkoi kuitenkin houkuttaa sen verran, että Emma päätti uskaltua kokeilemaan sitä, vaikka eksyminen hirvittikin.

– Oli ihan uskomaton fiilis, kun löysin itseni sieltä kaupasta! Emma hehkuttaa.

– Mietin, että jos eksyn kotimatalla, niin ainakin minulla on ruokaa mukana!

Itsensä ylittäminen on rohkaissut Emmaa opettelemaan reittejä jatkossakin. Eksymisen pelon hän on selittänyt huomaamalla, että ratkaisuja kyllä löytyy.

– Eksymisen pelkoon auttaa parhaiten, että eksyy muutaman kerran, neuvoo Emma. 🍀

KIRJAVINKKI

Lue lisää James Holmanista:

Kirja: Jason Roberts. A sense of the world: How a blind man became history's greatest traveler. Kirja on saatavilla Celia-kirjastossa.

Mielen työkaluja

Hyviä näkökulmia ja mielen työkaluja löydät kirjasta Rohkeus – Tietoisuuden työkalut valon ja varjon leikkiin (Jutta Saanila ja Liisa Lahtinen).

Kirja on Luetus-palvelussa sekä Celia-kirjaston valikoimissa piste-, ääni- ja e-kirjana. Pdf-muodossa kirjaa voi lukea osoitteessa www.nkl.fi/fi/rohkeus-kirja. Painetun kirjan voi myös tilata itselleen osoitteesta aineistotilaukset@nkl.fi.

KUUNTELE

Kuuntele Seitsemän supervoimaa -podcast-sarjan osa 4, rohkeus:

[soundcloud.com/
nakovammaistenliitto/
seitsemän-supervoimaa-
rohkeus](https://soundcloud.com/nakovammaistenliitto/seitseman-supervoimaa-rohkeus)

Ellenin tarinassa esiintyvät:

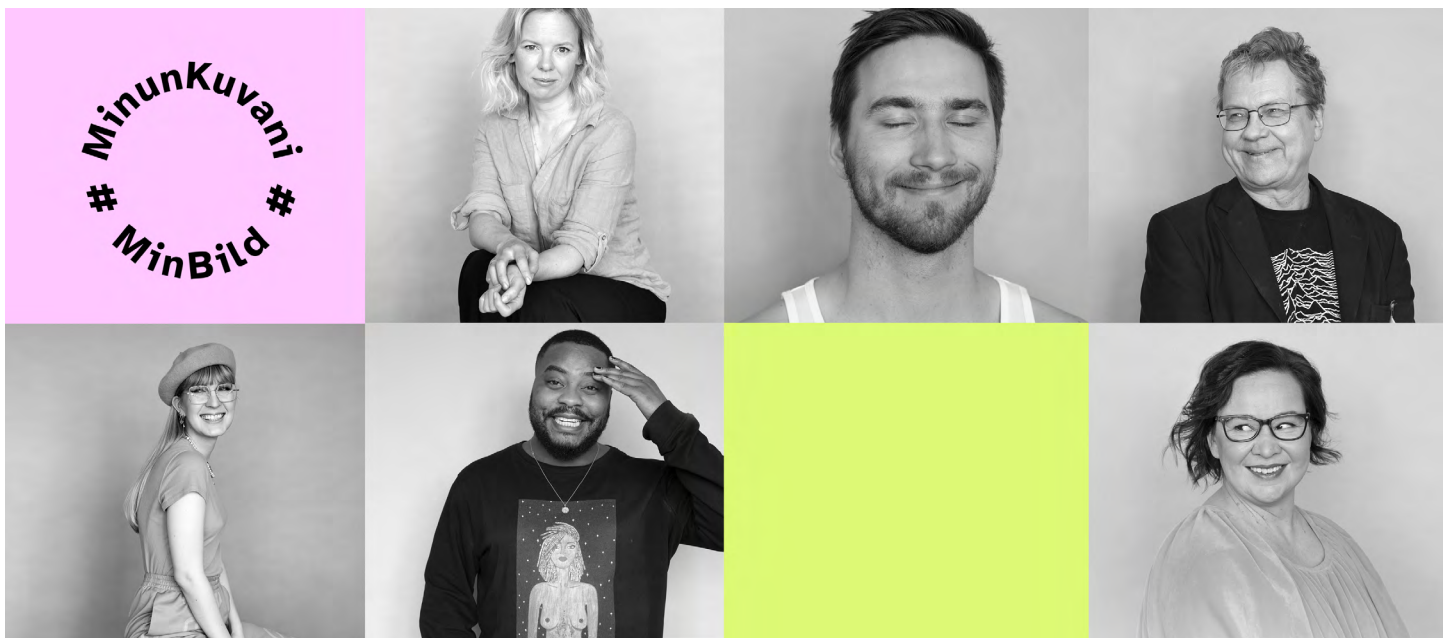
Ellen: Mira-Maria Kuudanpaiste

Bussikuski: Markus Tihumäki

Mielen nakertajat: Marianne Tenhami ja Riikka Hänninen

James Holman: Joose Ojala

Käsitöiden ohjaus ja tuotanto: Riikka Hänninen



Sokeiden viikolla edistettiin somen saavutettavuutta

TEKSTI **Marika Mäkinen** KUVAT **Pia Inberg**

Sokeiden viikolla marraskuussa edistettiin tänä vuonna sosiaalisen median saavutettavuutta. Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa pyöri Minun kuvani -kampanja, jossa tehtiin sosiaalisen median kuvien kuvailusta tunnetumpaa.

Kampanjan keulakuvina oli kuusi tunnettua suomalaista: artisti **Seksikäs-Suklaa**, pääsihteerä, kirjailija **Rosa Meriläinen**, näyttelijä **Alma Pöysti**, pyörätuolikeläaja, paralympiamitalisti **Henry Manni**, somevaikuttaja **Mona Bling** ja Helsingin ex-apu-

”Ratkaisu ongelmaan on lisätä kuviin vaihtoehtoinen teksti eli alt-teksti.”

laiskaupunginjohtaja ja Twitter-vaikuttaja **Pekka Sauri**.

Sosiaalinen media on tärkeä viestintäkanava myös näkövammaisille. Suuri osa somekuvista jää kuitenkin näkövammaiselle arvailujen varaan. Ratkaisu ongelmaan on lisätä kuviin vaihtoehtoinen teksti eli alt-teksti.

Varsinaisen kampanjan lisäksi Ylen kanavilla näkyi myös molemmilla kotimaisilla yleishyödylliset tietoisuuskampanjat, joissa rohkaistiin vaihtoehtoisten tekstien laatimiseen. Minun kuvani -kampanjalle tehtiin myös verkkosivusto, jossa on sosiaalisen median saavutettavuuteen liittyviä ohjeita ja kampanjajaksvojen tarinat.

Mukana kampanjoimassa olivat myös Förbundet Finlands Svenska Synskadade, SAMS, Kynnys ja Invalidiliitto. 🐾

Yli 40 vuotta kädentaitoja ja kuntoutusta

- Arto Viljakainen, 65, on tuttu monille näkövammaisille, jotka ovat käyneet liiton kuntoutusjaksoilla.
- Moni on oppinut hänen ohjauksessaan erilaisia kädentaitoja tai tarttunut valkoiseen keppiin liikkumistaidon tunneilla.

TEKSTI **Virpi Jylhä**

KUVAT **Marika Mäkinen**

Joulukuun alusta **Arto Viljakaisen** elämässä alkoi aivan uusi vaihe.

– Miltä tuntuu, kun yli 40 vuotta kestänyt ura on takana ja edessä siintävät eläkepäivät?

– Haikealta ja hyvältä, Arto vastaa ja huokaisee syvään.

Savon poika

Lapsuutensa Arto vietti Varkaudessa. Äiti maalasi tauluja ja veljestä tuli valokuvaaja. Arto muistaa, miten hän piirteli lyijykynätöitä äidin sutiessa vieressä värikkäitä maalauksia.

– Mustavalkoisuus on aina viehättänyt minua, edelleen lyijykynällä taiteileva Arto

kertoo.

Arto muutti Helsinkiin 70-luvun loppupuolella. Hän oli kotikaupungissa työskennellyt kirjastossa. Helsingissä Arto meni töihin Rikhardinkadun kirjastoon, mistä hän siirtyi kirjastojen varastolle, jossa hän keräsi ja lähetti pienempiin kirjastoihin harvinaisuuksia, joita ei enää säilytetty esillä hyllyissä.

– Kirjat viehättävät minua edelleen, Arto kertoo.

– Luen paljon, ja nimenomaan paperikirjoja. En ole vielä oikein päässyt sinuiksi äänikirjojen kanssa.

JATKUU →



Arto Viljakaisella on vuosikymmenien kokemus näkövammaiskuntoutuksesta.



Arto Viljakainen.

Sattumien summana näkövammaistyöhön

– En suunnitellut uraa näkövammaisten kuntoutuksessa. Asiat vain tapahtuivat, Arto kertoo.

– Hain opiskelemaan moniin eri paikkoihin. Erään ystävän suosituksesta laitoin paperit myös Valtion Askarteluopistolle, jonne minut hyväksyttiin opiskelijaksi.

Ensimmäinen kosketus näkövammaisuuden oli silloisen Näkövammaisten Keskus-

liiton kuntoutusyksikön johtaja **Lipastin** luento opistolla. Ikimuistoisen luennosta teki se, että luennolle mentiin silmät peitettyinä.

Vähitellen kohtalo johdatteli muutenkin Artoa yhä lähemmäs tulevaa työuraa. Opistoaikana hän valmisti erilaisia havaintovälineitä ja suoritti harjoittelujaksoja Näkövammaisten liiton kuntoutusyksikölle.

Valmistuttuaan Arto oli jo tuttu mies kuntoutuksessa ja hän pääsi tekemään sijaisuuksia. Lopulta hän sai vakinaisen toimen näkövammaisten kädentaitojen ohjaajana.

Vuosia Arto ohjasi kuntoutujia vain kädentaitojen parissa, mutta 2011 hän opiskeli vielä liikkumistaidon ohjaajaksi.

Pitkä ura on tuonut Arton elämään paljon ystäviä niin työkavereista kuin kuntoutujistakin.

– Aina ei ammatillisen etäisyyden pito ole onnistunut. Olen saanut hienoja ystäviä, joiden kanssa olemme pitäneet jo vuosia yhteyttä niin puhelimitse kuin sähköpostitsekin. Käyn myös työkavereiden kanssa hölkkäämässä ja toimin samalla Iiriksen juoksukerhossa oppaana.

Tulevaisuus huolettua

Arto on nähnyt kuluneiden vuosien aikana muutosten tuulten puhaltavan.

– Työurani alussa kuntoutusjaksot olivat pidempiä ja silloin pystyttiin menemään

”Mieltä lämmittää kovasti, kun kuntoutuja liikkuu itsenäisesti kepin kanssa tai saa valmiiksi jonkun käsityön.”

syvemmälle yksittäisiin aiheisiin. Nykyään jaksot ovat lyhyempiä ja kokonaisvaltaisempia. Yhdelle asialle ei ole enää paljoa aikaa. Kädentaitojakin ehditään opetella vähemmän. Se on harmi, sillä tuntoaistin käyttö on tärkeää. Opettelemalla erilaisia kädentaitoja luodaan pohjaa arkielämän tehtävistä suoriutumiseksi.

Arton mielestä parasta hänen työssään on, kun hän näkee, miten asiakas oppii käyttämään uusia taitoja, oli se sitten jokin uusi kädentaito tai vaikka aluksi vastenmieliseltä tuntuneen valkoisen kepin käyttäminen.

– Mieltä lämmittää kovasti, kun kuntoutuja liikkuu itsenäisesti kepin kanssa tai saa valmiiksi jonkun käsityön. Ja näkee sen ilon, mikä kuntoutujalle uusista taidoista tulee.

Näkövammaisten kuntoutuksen tulevaisuus huolettaa Artoa. Kilpailu asiakkais-

ta on koventunut ja ratkaisuja tehdään kustannusperusteisesti. Kuntoutus-Iiriksessäkin on jo useampi YT-kierros takana, minkä seurauksena työtaakka jakaantuu entistä harvemman harteille.

– Ihmiset uupuvat ja tulee sairaslomia. Toivottavasti tilanne kehittyy tästä parempaan suuntaan. Minun on nyt aika joka tapauksessa vähän höllätä, Arto huokaisee ja paljastaa samalla, ettei hän kokonaan jätä kuntoutustöitä.

– On ollut puhetta siitä, että voisin käydä sijaistamassa aina välillä.

Maaseutu kutsuu

Arto asuu vaimonsa kanssa yli 100-vuotiaan talon ullakkohuoneistossa Helsingin Vallilassa. Välillä pariskunta karistaa kaupungin tomut jaloistaan ja lähtee Varsinais-Suomeen vapaa-ajan asunnolle viettämään aikaa idyllisessä maalaismaisemassa.

– Vaimonikin on eläkkeellä, joten tulemme varmasti viettämään entistä enemmän aikaa siellä, Arto sanoo.

– Vaimo kuopii kasvimaita ja minä teen solmutöitä.

Muuten Artolla ei ole tarkkoja suunnitelmia eläkepäivien varalle.

– Voisin lainata erään pankkiirin sanoja ja todeta, että ensimmäisen vuoden istun kiikkustuolissa ja toisen potkin siihen vauhtia, hän naurahtaa. 🌸



Näkövammaisten liitto lainaa helppokäyttöisiä kuuntelulaitteita.

Äänikirjoja ja -lehtiä Luetus-kuuntelulla

TEKSTI **Virpi Jylhä** KUVAT **Laura Oja,**
Vuokko Jantunen

Amiainen ja päivän tuoreet uutiset. Tai mukava sohvanurkka ja äänikirja. Vai kiinnostaisiko selata paikallislehtien artikkeleita illan iloksi? Haluaisitko kuunnella julkaisuja ilman tietokoneen tai matkapuhelimen räpläämistä?

Luetus-kuuntelussa on laaja valikoima erilaisia aikakaus- ja sanomalehtiä, järjestöjulkaisuja ja ihmisäänellä luettuja paikallislehtiä. Kirjoja on niin romantikoille kuin

hyytävän jännityksen ystävillekin.

Kaiken tämän saa kuunneltavaksi Luetus-palvelussa helppokäyttöisellä laitteella, jonka Näkövammaisten liitto lainaa asiakkaille ilmaiseksi. Lainaan saa myös Kuuntelukaista-lisälaitteen, mikäli kotona ei ole palvelussa tarvittavaa internetyhteyttä.

Ahkerä Luetus-kuuntelun käyttäjä Rautjärvellä asuva 85-vuotias **Anja Haakana** on yksi Luetus-kuuntelun käyttäjistä.

”Näiden julkaisujen kuuntelemiseksi ei tarvitse osata kuin painaa paria nappulaa.”

Hän on menettänyt näkönsä eläköidyttyään eikä pysty lukemaan painettua tekstiä.

– Olen aina lukenut paljon. Oli suuri suru, kun menetin lukunäköni. Sitten kuulin äänilehdistä. Ensinnäkin tuli CD-levyillä, mutta lehdet olivat aina jo muutaman päivän vanhoja, kun ne tipahtivat postilaatikoon, Anja Haakana kertoo.

– Nyt, kun olen Luetus-kuuntelun asiakas, saan lehdet heti tuoreeltaan.

Anja kiittelee palvelua helppokäyttöiseksi ja vakaaksi.

– En ole koskaan oppinut käyttämään tietokoneita. Ehdin lähteä eläkkeelle sairaalasta lastenhoitajan toimesta juuri, kun tietotekniikka yleistyi. Näiden julkaisujen kuuntelemiseksi ei tarvitse osata kuin painaa paria nappulaa.

Anja Haakana kuuntelee sanomalehdet aina aamulla aikaisin. Aikakauslehdistä mieluisimmat ovat Parnasso ja Suomen kuvalehti.

– Pysyn ajan tasalla ja saan muutakin mielenkiintoista tietoa, Anja kiittelee.

– Välillä selaan laitteella olevan Lehti-luettelon ja kuuntelen, onko tullut uusia lehtiä valikoimaan.

Pirteä eläkeläinen harrastaa kulttuuria ja käsitöitä. Hän on tehnyt muun muassa yli



Anja Haakana on innokas lehtien kuuntelija.

60 mollamaijaa käsin ommellen. Niistä 14 lähti juuri ukrainalaislasten iloksi.

– Minulla on aina jokin kirja menossa, jota kuuntelen ommellessani, Anja kertoo.

– Luetus-kuuntelussa on kerhokirjojakin. Ne saa kuunneltavaksi napin painalluksella. Muuta ei tarvitse osata tehdä. 🌸

FAKTA

Lisätietoa palvelusta ja asiakkaaksi ilmoittautumisesta Näkövammaisten liiton verkkosivuilla

- www.luetus.fi
- www.luetus.fi/kuuntelu

Tunnista muistisairauden ensioireet

Terveyttä edistävän ruokavalion kulmakiviä ovat säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokavalio. Joustavaan ruokasuhteeseen kuuluu myös herkuttelu.

TEKSTI **Katri Suomalainen**

KUVA **oneinchpunch / Shutterstock.com**

Muistisairaudet ovat aivorappeumasairauksia, jotka johtavat muistin ja muun tiedonkäsittelyn heikkenemiseen, joita ovat muun muassa oppiminen, keskittyminen, puheen ymmärtäminen ja tuotto, toiminnan ohjaus, hahmottaminen ja sosiaalinen käyttäytyminen. Mitä vanhemmaksi elämme, sen suurempi riski on sairastua johonkin muistisairauteen.

Neurologian erikoislääkäri, professori **Anne Koiviston** mukaan kahdella kolmasosalla yli 85-vuotiaista on tiedonkäsittelyn haasteita. Dementiatason tiedonkäsittelyn ongelmaa esiintyy yhdellä kolmasosalla yli 85-vuotiaista. Tyypillisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, Lewyn kappale-tauti sekä aivoverenkiertohäiriöstä johtuva muistisairaus. Edetessään nämä johtavat dementiaan.

Muistisairauden ensioireet eivät aina liity muistin heikkenemiseen.

- Uuden oppimisen haasteet, aloite- ja

ongelmaratkaisukyvyyn heikkeneminen, hahmottamisen ongelmat, sanojen hakeminen sekä käyttäytymisen ja luonteen muutos voivat olla muistisairauden ensioireita, Koivisto listaa.

Sairauden edetessä tulee muitakin oireita. Sovitut asiat unohtuvat, läheinen joutuu huolehtimaan esimerkiksi laskujen maksamisesta ja opitut taidot heikkenevät.

- On tärkeää peilata henkilön toimintaa siihen, mitä hän on aikaisemmin pystynyt tekemään, Koivisto painottaa.

Aistivamma lisää riskiä

Diagnosoinnin lähtökohtana on sairaushistorian ja oireiden kuunteleminen ja vertaaminen aikaisempaan. Lääkäri kirjaa potilaan ja läheisen havainnot toimintatapojen muutoksista, ja potilaalle tehdään huolelliset muistitestit. Esimerkiksi Lewyn kappale -tauti sekä epätyypillinen Alzheimerin tauti alkavat hahmottamisen ongelmilla, joten näkövammaisella henkilöllä niitä ei aina huomata, ennen kuin muita oireita ilmenee.

Näön ja kuulon heikentyminen iäkkäillä ihmisillä lisäävät riskiä dementian kehittymiselle, sillä aistivamman myötä informaatiota jää saamatta ja aivojen tietyt osat jäävät aktivoitumatta. Myös aistivamman



Mitä vanhemmaksi elämme, sitä suurempi on riski sairastua muistisairauteen.

tuomat muutokset liikunta-aktiivisuudessa ja sosiaalisen kanssakäymisen määrässä voivat olla yhteydessä suurentuneeseen muistisairauden riskiin.

Elämäntavoilla sairastumisen riskiä pienemmäksi

Muistisairauksia ei voida estää, mutta riskiä sairastumiseen voidaan siirtää myöhemmäksi elämäntavoilla.

– Yleis- ja lihaskunnosta huolehtiminen on keskeistä. Sosiaalinen kanssakäyminen ja erityisesti ryhmätoiminta ovat tärkeitä. Lisäksi välimerellinen ravitsemus, päihteiden liikakäytön välttäminen, uni ja säännöllinen vuorokausirytmä sekä aivojen haastaminen esimerkiksi uutta opettelemalla ovat keinoja vaikuttaa muistisairauksien riskiin, Koivisto sanoo.

Muistisairauksien varhainen diagnosointi on tärkeää, jotta lääkkeettömiä hoitomuotoja päästään ohjaamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Myös lääkehoidon varhainen aloittaminen voi pitää Alzheimerin tautiin liittyviä neuropsykiatrisia oireita, kuten masennusta, ahdis-

tuneisuutta ja levottomuutta, paremmin hallinnassa. Lääkehoidon ja lääkkeettömien hoitojen tavoitteena on pitää arjen toimintakyky mahdollisimman hyvänä ja varmistaa itsenäinen elämä mahdollisimman pitkään etenevästä aivorappeumasairaudesta huolimatta. 🧠

i FAKTA

Jos epäilet itselläsi tai läheiselläsi alkavaa muistisairautta:

- Hakeudu muistitutkimuksiin ja varaa aika omalle terveysasemalle muistihoitajan tai terveyskeskuslääkärin vastaanotolle tai yksityiselle lääkäriasemalle. Jos olet työelämässä, voit ottaa yhteyttä työterveyshuoltoosi.
- Ota läheinen mukaan tapaamiseen, jotta kokonaistilannetta pystytään selvittämään kattavasti.
- Lisätietoja ja neuvontaa saat muistiyhdistyksistä ja www.muistiliitto.fi



TEKSTI Sari Kokko

Vammaispalvelulain esityksessä paljon korjattavaa

Näkövammaisten liitto oli marraskuussa eduskunnan sote-valiokunnan kuultavana uudistettavasta vammaispalvelulaista. Esityksessä oli vielä niin paljon korjattavaa, että on lähes mahdoton ajatus, että laki tulisi voimaan ensi vuoden alusta.

Laissa säädetään näkövammaisten kannalta keskeisistä vammaispalveluista. Valtaosa niistä tulee olemaan subjektiivisia oikeuksia, mutta pelkkä maininta siitä, että ne tulee järjestää, ei kuitenkaan riitä. Oleellista on, että ne ovat näkövammaisen yksilöllisen tarpeen mukaisia.

Nostimme esiin myös liikkumisen tukeen ja henkilökohtaiseen apuun liittyviä epäselvyyksiä ja huolen nykyisten vammaispalvelupäätösten voimassaolosta uuden lain tultua voimaan.

Iso kysymys on lakiesitykseen kirjoitettu ikääntymisrajaus. Sen mukaan lakia sovelletaan ihmiseen, jonka avun, tuen tai huolenpidon tarve johtuu pääasiassa muusta kuin iäkkäänä alkaneesta ja tyypillisesti iäkkäillä esiintyvistä sairaudesta tai yleisestä vanhuudenheikkoudesta ja rappeutumisesta. Esitys on kirjoitettu siten, että ikääntyneenä näkövammautuvat jäisivät vammaispalvelujen ulkopuolelle. Perusteluna ovat taloudelliset syyt ja se, ettei kaikille iäkkäille voi tarjota vahvaan subjektiiviseen oikeuteen perustuvia pääosin maksuttomia palveluja.

Ikääntymisrajaus on ristiriidassa kansallisen lainsäädännön ja kansainvälisten velvoitteiden kanssa. Se on vastoin YK:n vammaissopimusta, perustuslain syrjinnän kieltoa, yhdenvertaisuuslakia sekä Euroopan ihmisoikeussopimusta.

Ikääntymisrajaus tulee joko poistaa tai säätää siten, että se ei sulje ikääntyneinä näkövammautuvilta vammaispalveluja. Syrjintä ei voi olla sallittua, eivätkä perus- ja ihmisoikeudet ole valikoivia vaan kuuluvat jokaiselle. 🌟



Sari Kokko on Näkövammaisten liiton järjestöjohtaja.

”Esityksessä oli vielä niin paljon korjattavaa, että on lähes mahdoton ajatus, että laki tulisi voimaan ensi vuoden alusta.”

OIKAISU

Muistokirjoituksesta puuttui virke

Airuen viime numerossa olleesta Eila Karvisen muistokirjoituksesta oli jäänyt pois viimeinen lause Airuen printtiversiossa, pistekirjoitusversiossa ja Daisy-versiossa. Pois jäänyt lause oli ”Eilaa jäivät suremaan ystävien ja sukulaisten lisäksi kaksi poikaa puolisoineen ja kolme lastenlasta.” Pahoittelemme asiaa.

HENKILÖKOHTAISTA

Näkövammaisen nuori nainen etsii kumppania

Hei, oon Mira 21 v Uudelta- maalta ja etsin kumppania. Sun iällä tai sukupuoliella tai välimatalla ei oo väliä. Mut saa kiinni s-postilla: pikkumirkku3@gmail.com tai puhelimitse: 045 274 5221

Näkövammaisen mies etsii naisseuraa tositaroituksella

Olen paltamolainen 48-vuotias näkövammaisen mies. Iällä ei ole väliä, kunhan olet täysi-ikäinen. Ei seikkailijoille. Ei haittaa vaikka olet sokea. Sami / 045 197 6144.

Näkövammaisen mies etsii naisystävää

37-vuotias mies etsii naista elämäkumppaniksi, tositaroituksella. Minulla ei ole muita kriteerejä kuin että olet luotettava ja rehellinen. Pidän kotieläimistä ja ulkoilusta, esimerkiksi. Jos kiinnostuit, otathan rohkeasti yhteyttä numeroihini: 044 968 2009 tai 040 741 6617.

KURSSIT - LEIRIT

Aisti Games Camp näkövammaisille lapsille perheineen Pajulahdessa 18.-19.2.2023

Aisti Sport ry järjestää

liikuntakeskus Pajulahdessa Lahden Nastolassa näkövammaisille lapsille ja heidän perheilleen tarkoitetun liikunnallisen leirin 18.-19. helmikuuta. Leiriä tukee opetus- ja kulttuuriministeriön hankerahoitus.

Leirillä on tarkoitus pelaten ja leikkien esitellä lapsille mahdollisia lajiharrastuksia, sekä myös tuoda perheille tietoisuuteen pelivälineet, joiden kautta suosittuja lajeja jääkiekko, jalkapallo ja maalipallo voisi harrastaa näkövammaisena kotipaikallakin. Pelivälineitä on mahdollista ostaa kotiin.

”Haluamme luoda mukavan ympäristön lajeista ja ihmisistä innostumiselle”.

Järjestäjä Aisti Sport ry
Lisätiedot: www.aistisport.com

Kutsu nuorten mökkiviikonloppuun

Mikä hiton HauHo? Juicen kappale tiivistää Hauhosta oleellisen, joten pysymme viikonlopun tiiviisti Leppäniemen hirsihuvioloilla. Meille on varattu kolme 10

hengen marjamökkiä. Ajan-kohta on keskellä talvea pe 3.2.- su 5.2.2023.

Mitä hauskaa mökki- viikonloppuun kuuluu? Loistavan seuran lisäksi pelaamista, saunomista ja kokkaamista. Vanha hauho- lainen sananlaskuhan kertoo, että jos et kokkaa, niin nälkä- si kasvaa. Taidammepa vielä ehtiä viikonlopun aikana kokeilemaan lumikenkäilyä ja järjestämään mökkiolympialaiset. Mutta tärkeintä on, että meillä ei ole minuutti- aikataulua kotiinlähtö pois lukien.

Rento mökkiviikonloppu on tarkoitettu kaikille näkö- vammaisille 12-30-vuotiaille ympäri Suomea. Osanotto- maksuun sisältyy ohjelma, ruokailut, majoitus ja matkat. Hinta on 95 € / nuori. Ilmoit- taudu ilmoittautumislomak- kella osoitteessa www.nkl.fi/nuoret viim. ti 3.1.2023. Maksimiosallistujamäärä on 24 ja paikat täytetään ilmoit- tautumisjärjestyksessä.

Tervetuloa mukaan! Lisä- tietoja antaa ja kysymyksiin vastaa mielellään Näkövam- maisten liiton nuorisotoi- men suunnittelija Teemu

Ruuhonen sähköisesti teemu. ruuhonen@nkl.fi tai puhe- limitse 050 596 5022. Jos jouluna tulee kysyttävää, niin odotathan rauhassa seuraa- vaan vuoteen.

Mielen hyvinvointi -valmennukset

Minun näköinen mieli -hanke järjestää yhdistyksille nelituntisia Mielen hyvin- vointi -valmennuksia, joissa harjoitellaan tietoisuustaito- ja. Valmennus sopii kaikille henkisestä hyvinvoinnista kiinnostuneille, jotka halua- vat tutustua itseensä ja auttaa vastavammautuneita ja heidän omaisiaan. Mielen hyvinvoinnin valmentajat ovat ryhmänohjaajaksi koulutta- tuneita näkövammaisia, jotka osaavat ohjastaa ihmistä tutkailemaan omia ajatuksi- aan, tunteitaan ja kehoaan.

Näkövammaisten liitto kustantaa alue- ja paikallis- yhdistyksille vuonna 2023 kuusi täyspitkää valmennus- ta. Yhdistyksen tehtäväksi jää tarjota valmennukselle tilat ja osallistuvien mahdolliset tarjoiltavat. Valmennukseen osallistuu n. 6-8 henkilöä

kerrallaan.

Lisätietoja ja tilaukset: jutta.saanila@nkl.fi.

TYÖPAIKAT

Henkilökohtainen avustaja haussa

22-vuotias näkövammainen mies hakee henkilökohtaista avustajaa 40 h / kk Pitäjän- mäkeen Helsinkiin.

Itsenäinen työ koostuu lähinnä siivouksesta, pyykin- pesusta ja muusta vaatehuol- losta.

Lisätiedot: Teijo / puh. 046 940 4435

MYYDÄÄN - OSTETAAN

Myydään suurennuslaite

Myydään hyväkuntoinen suurennuslaite Reinecker Mezzo Vario 16” xy-tasolla. Sijainti: Paimio. Lisätietoja: Outi p. 050 606 20.

Ostetaan Victor Reader Classic tai Classic X+

Hei, oliskohan jollakulla toimivaa Victor Reader Classic- tai Classic X+- laitetta käyttämättömänä? Ostaisin mieluusti sellaisen akkui-
neen. Voit laittaa viestiä puh.
nroon 040 532 1100.

SEKALAISTA

HUNin 09-alkuiset puhelinnumerot poistuneet käytöstä

Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaisten numeroihin ei voi soittaa enää Näkövammaisten liiton vaihteen kautta. Jokaisella HUNin työntekijällä käytössä olevat suorat GSM-numerot jäävät voimaan. Oma vaihdetta ei HUNille tule. Puhelinnumerotiedot löytyvät HUNin verkkosivuilta Yhteystiedot-osiosta: www.hun.fi/fi/yhteystiedot

Se löytyi -mission kirja luettavissa netissä

Kaikkiin Suomen koteihin, joissa ei ole ilmaisjakelukieltä, on syksyn aikana jaettu Se löytyi -missiokirja eri kristillisten kirkkojen, yhteisöjen ja Yleiskristillisen media-
lähetyjärjestön IRR TV:n toimesta. Kirjan teksti on pienikokoista, mutta kirja on saatavana myös PDF-muodossa sekä luettavissa selöy-
ty.fi -sivustolta, jossa stoorit ovat myös videoina.

Lahjoita opaskoiratoimintaan

Keräysaika 1.10.-31.12.2022
Keräyslupa: RA/2022/1181
OPASKOIRAYHDISTYS RY
Tilinumero: Nordea FI53
1555 3000 1288 85
Viitenumero: 1300

Lahjoittamalla Sinulla on mahdollisuus:

- Auttaa opaskoiraa ja sen käyttäjää kehittämään yhteistyötään omassa kotiympäristössään
- Antaa opaskoirankäyttäjälle paremmat mahdollisuudet vertaistukeen

- Tukea alueellisesti opaskoirakoille suunnattua vapaaehtoistoimintaa

Opaskoirat, käyttäjät ja vapaaehtoiset kiittävät!

Lisää tietoa opaskoiratoiminnasta ja lahjoittamisesta: opaskoirayhdistys.fi/
lahjoita-opaskoiratoimintaan

Aineiston aikataulu

(numero, ilmestymispäivä, aineiston jättöpäivä)

nro 1/2023 ilmestyy 15.2.2023. Aineistot 20.1.2023 mennessä

Ilmoituksen voi jättää verkkolomakkeella: airutlehti.fi/ilmoitukset tai s-postitse: airut@nkl.fi. Ilmoitukset julkaistaan kaikissa Airuen versioissa.

Toimituksella on oikeus muokata lehden aineistoja ja julkaista niitä myös verkkolehdessä.

Lehdessä ei julkais-
ta voimakkaasti poliit-
tisia tai uskonnollisia kirjoituksia.



Posti Green

*Ihanaa
joulun aikaa
lukijoillemme
toivottaa
Airuen toimitus*

