

NÄKÖVAMMAISTEN

# airut



# 5

2023

**Erja  
Tulasalolta  
esikois-  
kirja**

---

**Juoksu-  
harrastaja  
Janne Matero**

---

**Otako  
lääkkeesi  
oikein?**

---

**Sosiaalinen  
sirkus sopii  
sokealle**

---





## KANSIKUVA

Se tuntuu samettiselta ja tuoksuu metsältä. Sen osat erottuvat selvästi toisistaan: lakki ja jalka. Tattikastike vie kielen mennessään.

KUVA:  
vetre /  
Shutterstock.com

 Näkövammaisten liitto

## SISÄLTÖ

Pääkirjoitus **3**

Kiikarissa **4**

Näkövammarekisterin juhlaseminaarissa kuultiin silmäsairauksien hoidosta **7**

Erja Tulasalon kirja on elämäntarinoiden sulatusuuni **9**

Kuntouttavaa sirkusta **12**

Periskooppi **16**

Terveudeksi! **18**

Janne Matero: Maratonilla voi voittaa itsensä yhä uudelleen **20**

Täällä Enonkoski **23**

Ilmoitukset **24**

**Näkövammaisten liiton jäsenlehti**  
112. vuosikerta

6 numeroa vuodessa printtilehtenä, verkkolehtenä, äänilehtenä, pistekirjoituksella, Luetusjulkaisuna ja pdf:nä.

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

[twitter.com/NKLry](https://twitter.com/NKLry)  
[facebook.com/NakovammaistenLiitto](https://facebook.com/NakovammaistenLiitto)  
[instagram.com/nakovammaistenliitto](https://instagram.com/nakovammaistenliitto)  
[youtube.com/c/Nakovammaistenliittory](https://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.



## Liikkumistaidolla kohti liikunnallista arkea

**S**uomalaiset liikkuvat liian vähän. Yhä useampi aikuinen ja lapsi viettää suurimman osan päivästä istuen tai makoillen sähköisten laitteiden ääressä. Selvitysten mukaan lapsista noin kolmannes ja aikuisista neljännes täyttää liikkumissuosituksen. Jos henkilöllä on toimintarajoitteita tai hän on ikääntynyt, luku on pienempi.

Näkövammaisten ihmisten mahdollisuus liikkua tulee turvata lapsuudesta saakka. Tähän kokonaisuuteen liittyvät näkövammaisen lapsen vanhemmat, varhaiskasvatus, kaikki kouluasteet ja erilaiset urheiluseurat, järjestöt ja organisaatiot. Tärkeä palanen on liikkumistaidonohjaus, jolla varmistetaan, että näkövammaisella henkilöllä on hallussaan arjessa tarvittavat liikkumisen tekniikat ja taidot. Täytyy myös varmistaa, että näkövammaiset ihmiset saavat varmasti tiedon siitä, että liikkumistaidon opetteluun saa ammatti-ihmisen apua.

Myös nykyinen hallitus on linjannut yhdeksi tavoitteekseen kääntää liikkumisen kasvuun kaikissa ikäryhmissä. Koulujen roolia liikunnan edistäjinä halutaan kasvattaa. Se edellyttää resursointia erityisliikunnan ja soveltavan liikunnan opettajakoulutukseen.

Helsingin Sanomien mielipideosastossa oli hiljattain kirjoitus siitä, miten käy, jos koulussa liikunnanopettajilla ei ole tarpeeksi osaamista näkövammaisen oppilaan ohjaamisessa. ”Aloin vähätellä liikunnan merkitystä ja pidin itseäni kehnona liikkujana”, kirjoittaja toteaa ja kertoo viettäneensä 12 vuotta koulun liikuntatunnit pallovarastossa odotellen. ❀

**”Näkövammaisten ihmisten mahdollisuus liikkua tulee turvata lapsuudesta saakka.”**



## #saavuta2023- seminaarin tähtenä Esa Saarinen

Tänä vuonna verkon saavutettavuuteen keskittyvän #saavuta2023-seminaarin teemoina ovat saavutettavuuskulttuuri ja ihmiskeskeinen digitalisaatio.

Seminaarissa on luvassa mielenkiintoisia puheenvuoroja kaikille digitaalisten palvelujen kehittämisen ja liiketoiminnan parissa toimiville sekä saavutettavuuden nykytilasta kiinnostuneille. Tänä vuonna erityisvieraana on filosofi ja emeritusprofessori **Esa Saarinen**, jonka aiheena on "Filosofinen saavutettavuusajattelu - parempi ajattelu synnyttää parempaa elämää". Muita esiintyjä ovat muun muassa valtiovarainministeriön erityisasiantuntija **Anita Juho** ja Aalto yliopiston Digital experience -yksikön johtaja **Robert Salven**.

Seminaari järjestetään 16.11. ja se on hybriditapahtuma. Siihen voi osallistua etänä tai Iiris-keskuksessa, jossa on myös työpajoja sekä saavutettavuustori. Paikkoja Iiriksessä on rajallisesti ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautua voi osoitteessa [q-factory.fi/saavuta](https://q-factory.fi/saavuta). 🍷



KUVA: JULIUS KONTTINEN

**Esa Saarinen luennoi #saavuta2023-seminaarissa filosofisesta saavutettavuusajattelusta.**

”Seminaarissa on luvassa mielenkiintoisia puheenvuoroja kaikille digitaalisten palvelujen kehittämisen ja liiketoiminnan parissa toimiville.”



## Kuvailutulkattua Kaurismäkeä

**Aki Kaurismäen** Kuolleet lehdet -elokuva pyörii parhaillaan elokuvateattereissa. Kuolleet lehdet on jo ehtinyt voittaa Cannesin elokuvafestivaalien Prix du Jury -tuomaristopalkinnon toukokuussa. Elokuvan pääosissa ovat **Jussi Vatanen** ja **Alma Pöysti**.

Elokuvassa on myös kuvailutulkkaus, joka löytyy MovieReading-sovelluksesta. Sen voi ladata omalle puhelimelle sovel-luskaupasta, esimerkiksi App Storesta. Kuvailutulkkauksesta vastaa kuvailutulk-kauksen konkari **Anu Aaltonen**. 📱

## Mistä apua, kun näkö heikkenee?

Suomen näkövammaisyhteisö viettää Sokeiden viikkoa 12.–19.11.

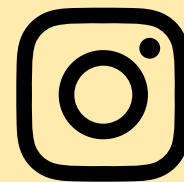
Viikon aikana järjestetään muun muassa Kun näkö heikkenee – tietoa ja tukea -webinaari, joka on suunnattu vasta-näkövammautuneille ja heidän läheisil-leen. Aiheesta kertovat ja keskustelevat Näkövammaisten liiton oikeuksienvälvo-nan asiantuntijat **Sanna Piuva** ja **Minna Ågrén**. Webinaari on ilmainen. Liittymis-linkki siihen löytyy liiton verkkosivuil-ta Tapahtu-mat-sivulta. 📱



KUVA: MALLA HUKKANEN © SPUTNIK



**Alma Pöysti** näyttelee **Ansa**a, joka työskentelee ruokakaupassa.



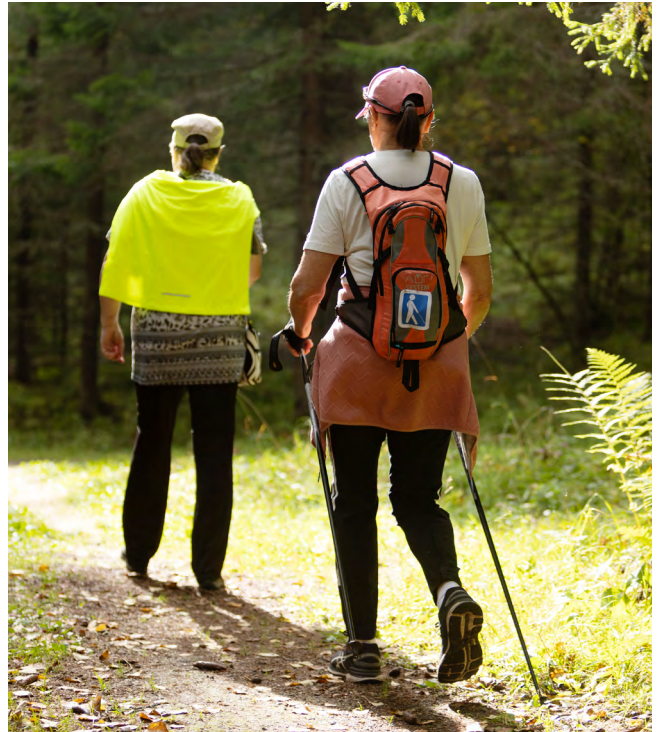
## Koho-opasteita ammattiopisto Spesiassa

Ammattiopisto Spesia pääsi Jyväskylässä aloittamaan lukuvuoden uudisra-kennuksessa. Spesian koho-opasteet on muuten valmistettu meidän piste-ja kohokyltteihin erikoistuneessa painossamme, Taktiilissa.

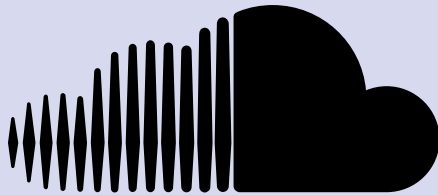
Lue lisää: [www.instagram.com/nakovammaistenliitto](https://www.instagram.com/nakovammaistenliitto) 📱

# 20,6

prosentilla näkövammaisista on korkea-asteen tutkinto.



KUVA: LAURA VESA



## Näkövammautumisen jälkeinen elämä

Arviolta 1500 ihmistä näkövammautuu vuosittain. Kuuma peruna -podcast-sarjan uusimmassa jaksossa **Marina Baarmanin** jututettavana on **Päivi Simola**, joka kertoo, mistä hän sai voimaa, uskoa ja rohkeutta jatkaa näkövammautumisen jälkeen omanlaistaan elämää.

Voit kuunnella jakson SoundCloudista, Spofitystä, Suplasta tai Apple Podcasts -palvelusta Näkövammaisten liiton tililtä. 🎧

## Sovellus tuo ulkoilukohteet kaikkien ulottuville

Metsähallituksen Luontopalvelut kehittää valtakunnallista digitaalista palvelua, joka kokoaa yhteen eri toimijoiden ulkoiluun liittyviä kohteita, reittejä ja palveluja. Tavoitteena on auttaa ihmisiä löytämään itselleen sopivia ulkoilumahdollisuuksia entistä helpommin.

Kohteita voi etsiä omien tarpeidensa mukaan: voi hakea vaikkapa maastopyöräilyyn tai melomiseen sopivia kohteita aina pienistä retkeilykohteista kansallispuistoihin. Kohteiden haussa ja esittelyssä kerrotaan myös niiden saavutettavuudesta ja esteettömyydestä.

Uusi sovellus ja verkkopalvelu tulevat maksutta kaikkien käyttöön vuoden 2024 aikana. 🎧



**Professori Nina Hautala OYSista kertoi diabeettisen retinopatian kehittyvistä hoidoista.**

## Näkövammarekisterin juhlaseminaarissa kuultiin silmäsairauksien hoidosta

**Näkövammarekisteri juhli 40-vuotista olemassaoloaan seminaarilla, jossa luotiin kattava katsaus silmäsairauksien nykytilanteeseen ja hoitomuotoihin.**

TEKSTI **Marika Mäkinen**  
KUVA **Laura Tolkkinen**

Puheenvuoroista kävi ilmi, että kehittyneiden hoitojen ja lääkkeiden vuoksi silmäsairaudet johtavat näkövammaisuuteen yhä harvemmin. Vaikka silmäsairaudet yleistyvät väestön ikääntyessä, esimerkiksi näön menetys silmänpohjan rappeuman vuoksi on kääntynyt laskuun.

Näkövammaisuuden kehitystrendeistä seminaarissa kertoi Näkövammarekisterin vastaava lääkäri **Hannu Uusitalo** ja harvinaisen, mutta haasteellisen silmämelä-

nooman hoidon kehityksestä Suomessa ja maailmalla Helsingin yliopiston professori **Tero Kivelä**.

Diabeettisen retinopatian hoidosta esitelmöi Oulun yliopistollisen sairaalan professori **Nina Hautala**. Diabeteksen yleistyttyä myös diabeettinen retinopatia on iso ongelma kaikkialla maailmassa, mutta sen kehittyneiden hoitomuotojen, kuten verkkokalvoleikkausten ja lasiaisinjektioiden myötä, sairaus aiheuttaa harvemmin näkövammaisuutta.

Myös glaukooma yleistyy iän myötä. Helsingin yliopiston professori **Mika Harjun** mukaan glaukoomakirurgia on kehittynyt varsin paljon viimeisen kymmenen vuoden aikana ja sen riskit ovat pienempiä kuin aiemmin. Myös glaukooman lääkehoitoon on kehitetty uusia ja tehokkaita menetelmiä. 🌿





**Erja Tulasalo sanoo esikoiskirjansa Oranssin puutarhan olevan tunnetason autofiktiota.**



# Erja Tulasalon kirja on elämäntarinoiden sulatusuuni

- Moni kirjoittaja vaalii sydämessään haavetta päivästä, jona omat tekstit julkaistaisiin ihan oikeana kirjana.
- Erja Tulasalolla oli juhlapäivä 7. syyskuuta. Silloin ilmestyi hänen esikoisteoksensa Oranssi puutarha.

TEKSTI **Virpi Jylhä**

KUVA **Sami Mannerheimo /  
Atena Kustannus**

**E**rja Tulasalo syntyi vuonna 1973 lestadiolaiseen perheeseen. Ensimmäiset elinvuotensa hän asui Kalajoella, mistä perhe muutti Himangalle.

Uskonto oli vahvasti läsnä seitsenhenkisen perheen elämässä. Kaikki lähimmät tuttavat ja sukulaiset olivat mukana lestadiolaisliikkeessä, ja seuroissa käyminen kuului yhteisön rutiineihin.

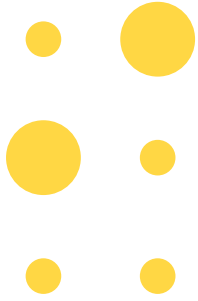
– En viihtynyt seuroissa, Erja Tulasalo muistelee.

– Mutta koska lestadiolaisperheet ovat useimmiten monilapsisia, kavereita oli paljon ja heidän kanssaan oli mahtavaa viettää aikaa.

Tulasalolla oli jo varhain tunne, että hän oli yhteisössä jotenkin vääränlainen uskovainen eikä hän kyennyt jakamaan lestadiolaisliikkeen arvoja. Seksuaalisuus oli tabu ja homoseksuaalisuus mahdottomuus. Jatkuva synnintunnon korostaminen ahdisti.

Erja Tulasalo on ollut lapsesta saakka heikkonäköinen, hänen näkökenttensä on repaleinen ja värien näkemisessä on ongelmia. Silti hän on aina rakastanut kirjoittamista ja piirtämistä. Tulasalo halusi taiteilijaksi, mutta tukahdutti haaveensa. Hän koki, että taiteilijan ammatti ei ollut yhteisössä hyväksytty vaihtoehto. Vihkojen sivut täyttyivät kuitenkin kirjoituksista ja piirustuksista.

**JATKUU →**



## "Tähtäsin aluksi runoteoksen julkaisemiseen, sillä ajattelin, että en osaa kirjoittaa romaania."

Lopulta Tulasalo hakeutui opiskelemaan Kokkolaan sairaanhoitajaksi.

- Olihan se ihan hullu valinta, Tulasalo huokaa.
- En tiedä, miten olen selvinnyt tällä näöllä. Opiskelin neljä ja puoli vuotta niin, että kopioin iltaisin kaverin muistiinpanoja, kun en nähnyt kirjoittaa niitä taululta.

### Tilaa taiteen tekemiselle

Kokkolassa Tulasalo sai ensimmäisen kerran lestadiolaisyhteisön ulkopuolisia kavereita ja tukea ajatuksilleen, ettei lestadiolaisuus tee hänelle hyvää.

- Irtautuminen liikkeestä ei ollut helppoa. Kaverit lakkasivat aluksi pitämästä yhteyttä yhtä ystävää lukuun ottamatta. Sukulaiset kyselivät, miksi en tule seuroihin. En vaan voinut. Minun oli pakko etsiä uskolleni vapaampia väyliä.

Kokkola tarjosi Erja Tulasalolle uusia mahdollisuuksia taiteen parissa. Hän kävi kursseilla Pohjoismaisessa taidekoulussa, missä sai ensikosketukset muun muassa metalligrafiikan tekemiseen ja hän meni mukaan myös harrastelijateatterin toimintaan.

Valmistuttuaan Tulasalo aloitti työt

sairaanhoitajana, muutti Helsinkiin ja jatkoi siellä työskentelyä.

- Olihan se haastavaa. Lääkekaapillakin kului aina kauheasti aikaa, kun yritin nähdä, mitä etiketeissä luki. Onneksi mitään vahinkoja ei sattunut.

Sairaanhoitajan ura kesti seitsemän vuotta. Se loppui, kun Tulasalo teloi töissä itsensä käytävällä olleeseen lamppuun ja joutui lähtemään lääkäriin. Muiden tutkimusten ohella hänen näkönsä tarkastettiin. Lääkäri kauhistui, kun selvisi, miten heikosti Tulasalo näki.

- Hoitouran loppuminen oli helpotus. Tuli tilaisuus uusien ovien avautumiselle.

Tulasalo lähti opiskelemaan ekspres-siivistä taideterapiaa ja hankki kansanopistosta uusia kädentaitoja. Taiteellinen intohimo kohdistui voimalla savitöihin.

Sitten Tulasalo yllätti itsensä ihastumalla naiseen.

- Homoseksuaalisuus ei ole sallittua lestadiolaisuudessa. Vaikka olin jo irtautunut liikkeestä, hämmästyin aluksi tunteitani. Huomasin, ettei minulle ole väliä, onko tunteiden kohde mies vai nainen.

Tulasalo loi käsillään ja kirjoitti koko ajan. Ensimmäinen kirjaan päässyt teksti julkaistiin 2007 Surunauhalla sidotut



-tietokirjassa.

Vuonna 2008 hän muutti takaisin Kokkolaan, kun Helsinki liikennehälyineen oli alkanut kuormittamaan. Lähellä kotiseutuja vierähti muutama vuosi taiteen parissa työskennellen. Tulasalosta alkoi kuitenkin tuntua, että lestadiolaisuus tulee uudelleen liian lähelle, joten hän pakkasi tavaransa ja palasi Helsinkiin.

### **Runosta proosaan**

Halu kirjoittaa vahvistui entisestään. Erja Tulasalo kävi ensin kursseilla Oriveden opistossa ja lähti sitten täysipäiväisiin opintoihin Työväen Akatemiaan luovan kirjoittamisen linjalle.

- Tähtäsin aluksi runoteoksen julkaisemiseen, sillä ajattelin, että en osaa kirjoittaa romaania. Eräs luovan kirjoittamisen opettaja rohkaisi minua kirjoittamaan proosaa ja niin ensimmäiset tekstit Oranssiin puutarhaan alkoivat syntyä.

Esikoisteoksen työstäminen on kestänyt vuosia. Erja Tulasalo on ollut kirjoittamassa kirjaa muun muassa Portugalissa useiden kuukausien ajan.

- Olen auringon lapsi ja umpirakastunut Portugaliin. Matkustan sinne aina uudelleen siitä huolimatta, ettei se ole aivan mutkatonta näin heikolla näöllä, hän naurahtaa.

- Olin Portugalissa myös silloin, kun maailma sulkeutui koronan vuoksi. Moni lähti, mutta minä päätin jäädä ja pääsinkin majoittumaan maaseudulle eräälle hevos-tilalle. Siellä minulla oli pieni oma kirjoitusköki, jossa työstin tekstejä. Välillä

auttelin hevosten ja tilan hoidossa omistajia.

Vuosi sitten yksi Tulasalon unelmista toteutui. Hän löysi kodin Porvoon vanhasta kaupungista ja muutti lähelle mukulakivikatuja, joilla historian kaiut edelleen kuuluvat.

- Asun lähellä jokea vanhassa, mutta täysin remontoitussa pikku talossa. Nautin siitä, ettei ympärillä ole koko ajan vilkasta liikennettä.

Oranssi puutarha ilmestyi 7. syyskuuta. Kirja kertoo tarinaa Maarusta, joka ei mahdu lestadiolaisliikkeen arvomaailmaan ja kipuilee asian kanssa. Päähenkilö rakastuu oman sukupuolensa edustajaan, mutta rakkaus ei saa täyttymystä. Erja Tulasalo on kirjaa varten haastatellut sateenkaari-ihmisiä, joita hän löysi muun muassa Uskonnon uhrin -yhdistyksen kautta.

- Kirja ei kerro minusta. Teos on tunnetason autofiktiota, joka kyllä voisi olla totta. Kirja on elämäni varrella kertyneiden kokemusten, tunteiden ja kuultujen tarinoiden sulatusuuni.

Tulasalo olisi halunnut sijoittaa tarinan johonkin toiseen uskontoon, mutta lopulta teki vaikean päätöksen ja kirjoitti kirjan tapahtumat lestadiolais yhteisöön, jonka hän tuntee parhaiten.

Tällä hetkellä esikoiskirjailija nauttii ansaitusti kirjansa ilmestymisestä. On kuitenkin ihan pakko kysyä häneltä, joko seuraava teos on tulilla.

- Katsotaan nyt, mitä tulevaisuus tuo.

Erja Tulasalon vastaus on lyhyt, mutta äänessä on kyllä aimo annos hymyä ja salaperäisyyttä. 🌸

# Kuntouttavaa sirkusta

- Sosiaalisen sirkuksen tarkoitus on tuottaa sosiaalista ja terveyshyötyä.
- Jonglööri ja sirkusopettaja Jarmo Humalajärvi on kehittänyt sirkustekniikoita näkövammaisille yhdessä sokean Ronja Pahaojan kanssa.

TEKSTI JA KUVAT **Tanja Rantalainen**

**S**irkusmenetelmiä ovat työpajoissa testanneet ensin näkövammaiset sirkuksesta kiinnostuneet, sitten näkövammaisten kanssa työskentelevät. Työpajat toteutettiin vuosien 2020–2022 aikana osana Näkövammaisten Kulttuuripalvelun koordinoimaa Kulttuuripolku-hanketta. Yhteistyössä Amos Rexin, Turun kaupunginteatterin ja **Jarmo Humalajärven** taustatahon, tamperelaisen Sorin Sirkuksen, kanssa toteutetun hankkeen rahoitti Alfred Kordelinin säätiö.

Kaikki sai alkunsa siitä, kun Humalajärvi kuuli trampoliinitaiteilija **Esa Östbergiltä**, että tämä oli opettanut sokean vaihtamaan trapetsilta toiselle. Lentäväksi trapetsiksi

kutsuttu laji on **Jules Léotardin** 1800-luvun lopussa kehittämä sirkustaiteen klassikko. Jarmo jäi miettimään, millaista luottamusta ja perehdytystä taidon oppiminen on opettajalta ja sokealta oppilaalta vaatinut.

– Useimmat mieltävät jongleerauksen erilaisten esineiden rytmikkääksi heittämiseksi ja kiinniottamiseksi monimutkaisissa kuvioissa. Se on äkkiseltään ajatellen hyvin visuaalista. Jongleeraus on kuitenkin suurempi ja kirjavampi kokonaisuus, josta löytyy yhtenäisyyksiä esimerkiksi kutomiseen ja musiikkiin. Jos letittää hiuksia tai

**JATKUU** →





**Ronja Pahaoja tunnustelee jongleerauspalloa.  
Taustalla Jarmo Humalajärvi.**



**Työpajalaiset harjoittelevat pallojen tasapainottelua jalan päällä.**



kolmea narunpätkää, kyseessä on sama kuvio kuin heitettäessä kolmea palloa ilmaan, Jarmo Humalajärvi kuvaa.

### **Haaveena hallita yksipyöräinen**

**Ronja Pahaoja** oli sirkusmenetelmien kehittämisessä Jarmo Humalajärven apuna. Ennen ensimmäistä työpajaa Jarmo esitteli välineitä ja tekniikoita ja Ronja antoi palautetta siitä, miten eri asioita voisi opettaa selkeämmin näkövammaisille. Hän neuvoi esimerkiksi merkitsemään eriväriset pallot, niin että niiden hahmottaminen kontaktijongleerauksessa on helpompaa. Jongleeraus oli paralympia-tason urheilijanakin tunnetulle Ronjalle uusi laji.

– Pallojen pyöritteleminen kämmenissä oli helppoa, kun niihin oli fyysinen kontakti.

Jarmon kanssa kokeiltiin myös laajempaa kontaktia vaativia harjoituksia. Kun pallo pudotetaan olkapäältä kämmeneen, se vaatii enemmän teknistä osaamista ja harjoittelua, Ronja kuvaa.

Työpajojen näkövammaisten osallistujien välillä oli suuria yksilöllisiä eroja siinä, mikä tekniikoissa oli haastavaa. Parijongleerauksessa oli etua hyvästä rytmitajusta, hienomotoriikkaa vaativissa harjoitteissa kenties osallistujan käsityö- tai soittamis-harrastuksesta.

– Kaikki saivat harjoittelusta iloa, itsensä voittamisen hetkiä ja uusia kokemuksia. Sirkustouhussa pääsee tekemään sellaista, mistä ajatellaan, ettei se sokolta onnistu. On voimauttavaa, kun onnistuukin, Ronja sanoo.

Hän toivoisi viikonlopputapahtumaa, jossa pääsisi jongleerauksen lisäksi treenaamaan lisää tasapainoa ja akrobatiaa. Työpajoissa kokeiltiin jongleeraamisen lisäksi tasapainovälineitä, rolabolaa, kaari-patjaa ja ilma-akrobatiavälineitä, kuten trapetsia ja kangasta. Nuorallakävelemisestäkin saatiin kokemusta.

– Yksipyöräisen ajamista harjoittelin tauoilla. Se tuntui olevan ihan haltuun otettavissa, Ronja hymyilee.

### **Jonkkapalloja kuntoutukseen**

Sosiaalinen sirkus on sirkustoimintaa, jossa sirkus toimii välineenä muiden taitojen tai tavoitteiden saavuttamiseen. Sorin Sirkus tuo sirkusmenetelmät muun muassa seniorien, päihdetoipujien, vankien ja sairaalan lapsipotilaiden ulottuville. Näkövammaisten ihmisten kohdalla sosiaali-



sen sirkuksen tavoitteita ovat esimerkiksi osallisuus sirkustaiteesta tai tasapainon ja hienomotoriikan kehittyminen.

Jarmo Humalajärvi ja Ronja Pahaoja tutustuttivat näkövammaisten kanssa työskentelevät erilaisiin jongleerauskesä käytettäviin välineisiin ja tekniikoihin. Fysioterapeutti **Titta Nylund** Näkövammaisten liiton kuntoutuksessa osallistui työpajaan.

- Kehonhahmotukselliset asiat ja tasapaino ovat näkövammaisten lasten ja aikuisten tavallisia haasteita. Aikuisilla tyypillisiä ovat niska- ja hartiaongelmat, Titta kertoo.

Hän tiesi, että sirkustekniikoita käytetään näkövammaisten kuntoutuksessa



**Titta Nylund ja  
Jarmo Humalajärvi.**

laajasti maailmalla. Työpaja lisäsi hänen uskoaan siihen, että sirkuksesta löytyy kehon hahmottamista ja -käyttöä, sekä hienomotoriikkaa vahvistavia menetelmiä.

- Kuntoutuksessa tehdään tietysti jo tällaisia asioita. Lasten kanssa käytetään esimerkiksi pallohierontaa, jossa kehon osia käydään läpi ja mallinnetaan sitä, missä raajat menevät, Titta sanoo.

Rengas, keila ja pallo ovat tyypillisimmät jongleerausvälineet. Kuntoutusosastolle on jo tilattu jonkkapalloja. Tarkoitus on vielä tuunata kuunneltavia keiloja ja askarella Kiova-palloja. Kiova-pallojen sisällä on hiekkaa, joiden avulla pallojen painoa pystyy säätelemään, ja joiden rahinasta kuulee pallon liikkeen.

Näkövammaisille suunnitellussa pari-jongleerauskesä esineet kulkevat kädestä käteen antamalla tai pudottamalla. Tittaa innosti harjoituksessa se, että kumpikin osapuoli on yhtä aktiivinen. Harjoitusta voi tehdä myös ryhmässä

- Näen mahdollisuuksia sirkusmenetelmien käytössä myös silloin, kun näkövammaisen lapsen perheen kanssa yhdessä harjoitellaan sosiaalisia taitoja ja kuuloaistien käyttöä. Sirkus on kivaa yhteistä tekemistä, Titta sanoo.

Hän toivoo sirkusmenetelmien käytöstä lisäkoulutusta, ohjausta ja kirjallista materiaalia. Jarmo Humalajärven Turun ammattikorkeakoulun kulttuurialan Taiteen uudet kontekstit -opintokokonaisuuteen tekemä YAMK-opinnäytetyö on hyvä pohja oppimateriaalille. Jongleerausta näkövammaisille -opinnäytetyö tallennettiin kesän aikana kaikkien luettavaksi Theseus-tietokantaan.



# Ilmastonmuutoksen torjuntaa vai torkuntaa?

- Kestävän kehityksen edistäminen ja ilmastonmuutoksen torjunta ovat haastavia vastuita suomalaisille järjestöille.
- Aidosti vaikuttavien valintojen ja viherpesun eroa on usein ennalta hankala tunnistaa.

TEKSTI **Aatu Koms**      KUVA **Firn / Shutterstock.com**

**I**lmastotyö ja kestävä kehitys edistäminen ovat jatkuvaa taistelua epätäydellistä tietoa ja viherpesun houkutusvastaan. Päästölaskurit ovat kaikki omalla tavallaan vajaita, ja niitä on myös helppoa halutessaan käyttää toiminnan kaunisteluun.

YK:n kestävä kehityksen ohjelman Agenda 2030:n läpileikkaava viesti on, että maailman pelastaminen vaatii kehitysmaiden olojen ja kaupan parantamista. Tämä on vain Suomessa toimiville järjestöille ymmärrettävästi vaikeaa, ja siksi otsikkoa käytetään liiankin joustavasti.

Esittelemällä omaa hyvää työtään järjestö voi motivoida jäseniään. Mutta jos järjestö hehkuttaa mukanaoloaan isossa kampanjassa, vaikka oma panos oli jäänyt nimen laittamiseen listaan, ollaan jo lähempänä viherpesua. Miten siis varmistaa, että oma ilmastoviestintä ei vain

kehuisi vaan myös kannustaisi ja ohjaisi lukijoita?

Valitettavasti järjestöjen ilmastotyötä tukevia rakenteita, kuten keskitettyä neuvontaa ulkomailta tehtävien ostojen eettisyydestä, on huonosti saatavilla. Myöskään STEA ei ole tarjonnut ohjeita siihen, miten kestävä kehitys saa hankinnoissa huomioitua. Näiden puutteesta on hyväkin pitää ääntä.

Näkövammaisten liiton hallituksen jäsen **Tytti Matsinen** kirjoitti Airut 1/2018:ssa siitä, että näkövammaistenkin olisi vaadittava mahdollisuutta osallistua ilmastotalokoihin, vähintäänkin vaatimalla vammaispalveluiltaan ekologisuutta. Kolumnin rivien välistä saattoi lukea ajatuksen, että jos vaatii itselleen lisää yhdenvertaisuutta, on väistämättä otettava myös lisää yhteiskunnallista vastuuta.

Opintokeskus Siviksen asiantuntija





## Miten taistella viherpesua vastaan?

**Marion Fields** tutki vuonna 2020 järjestöjen koulutustoimintaa ja huomasi, että järjestöt kannustavat jäseniään kestäväan kehitykseen ääriarvovasti. Vetäjät saattavat jakaa faktoja, mutta osallistujille ei uskalleta suositella mitään ratkaisuja tai edes ideoita niitä yhdessä.

Konfliktinpelon ratkaisuna ei pitäisi kuitenkaan olla hiljaisuus vaan keskustelu. Järjestöjen onkin tärkeää antaa jäsenilleen tilaisuuksia tuoda esiin huolensa. Yleensä ihmisten on helpompaa hyväksyä vaikeatkin yhteiset ratkaisut, kunhan ovat ensin päässeet tulemaan kuulluiksi.

Ja vaikuttaahan ilmastonmuutos myös näkövammaisiin. Liiton ilmastotyöryhmää vetävä **Ville Ukkola** on osuvasti huomauttanut, että kun ilmastonmuutos iskee ja aiheuttaa Suomellekin valtavasti lisää kuluja, mitä luulemme STEAn avustuksille käyvän?

Pohdimme alkuvuonna opiskelutovereitteni kanssa sitä, mitä kestäväan kehityksen edistäminen voisi tarkoittaa Suomessa toimiville järjestöille. Päädyimme seuraavaan ohjelistaan:

- Kuormita toiminnallasi ympäristöä mahdollisimman vähän (raaka-aineet, jätteet).
- Tee hankinnat mahdollisimman eettisesti, kiinnitä huomiota tuotteiden ja toimittajan valintaan.
- Kannusta ja kasvata toimintaan osallistuvia ja sen piirissä olevia toimimaan itsekkin kestäväan kehityksen mukaisesti.
- Tue ihmisten toimintakykyä ja voimavaroja ja niiden kautta heidän edellytyksiään kestäväan kehityksen edistämiseen.
- Pyri tekemään valintoja, jotka samalla tukevat kehittyvien maiden kehittymismahdollisuuksia. 🌱

*Finnwatchin opas ”Vinkkejä vastuullisten kehitysmaahankintojen tekemiseen” (2017) on ladattavissa Finnwatchin sivuilta. Lisää vinkkejä: eetti.fi ja finnwatch.org.*

*Järjestötoimintaan keskittyvä sähköinen uutiskirje Periskooppi ilmestyy vuonna 2023 tilapäisesti Airuen sivuilla.*

# Otatko lääkkeesi oikein?

**Näkövammaisilla on vähemmän lääketietoa ja isompi riski hoidosta johtuviin haittoihin kuin näkeville. Turvallisen lääkkeiden käytön mahdollistavat hyvä perustietämys, sujuva yhteistyö terveydenhuollon ammattilaisten kanssa ja sitoutuminen annettuihin ohjeisiin.**

TEKSTI **Taina Alastalo**

KUVA **WiP-Studio / Shutterstock.com**

**S**uomessa yleisimmin käytettyjä lääkkeitä ovat sydän- ja verisuonitautiläkkeet, kipuläkkeet, antibiootit ja astma- ja diabeteslääkkeet. Yleisimpiä lääkkeiden käyttöön liittyviä ongelmia on, että niiden käyttö poikkeaa annetusta ohjeistuksesta.

– Lääkkeen haittavaikutukset saattavat johtaa lääkkeen käytön omatoimiseen lopettamiseen. Toisella saattaa puolestaan olla haasteita lääkkeen ottamisessa tai lääkkeen ottamisen istuttamisessa päivärytmiin. Voi nousta esille myös tuntemus siitä, ettei lääke auta, sanoo lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean tutkimuspäällikkö **Leena Saastamoinen**.

Tutkimusten mukaan näkövammaisilla ihmisillä on muihin verrattuna vähemmän tietoa lääkkeistä sekä suurempi riski hoidosta johtuviin haittoihin. Näkövammaisen on turvallisen liikkumisen vuoksi hyvä tietää, mitkä lääkkeet yleisimmin lisäävät

kaatumisriskiä. Näitä ovat muun muassa opioidit, bentsodiatsepiinit eli rauhoittavat lääkkeet ja unilääkkeet. Varsinkin hoidon alussa verenpainelääkkeet voivat aiheuttaa huimausta, minkä vuoksi lääkkeen vaikutusta on hyvä seurata. Lääkkeiden käyttöohjeiden ja pakkausselosteiden on oltava saatavilla näkövammaisille sopivassa muodossa potilasjärjestöjen pyynnöstä.

Lääkkeiden ongelmakäytön taustalla on monesti havaittavissa asiakkaan ja ammattilaisen välistä kommunikaation puutetta. Ohjeistuksen tulisi olla riittävän selkeää, minkä lisäksi on tärkeää varmistaa, että asiakas on saanut tilaisuuden kysyä epäselviltä tuntuvista asioista.

Saastamoinen suosittelee dosettia eli lääkeannostelijaa kaikille, joilla on säännöllisiä lääkityksiä.

## **Osaatko seurata itse lääkkeiden vaikutusta?**

– Tutkimuksista tiedetään, että mikäli lääkehoitoa seurataan, se onnistuu paremmin ja hoitotulos on vaikuttavampi. Samalla voidaan nähdä puutteita lääkkeiden käytön ja vaikutusten seurannassa, kertoo Saastamoinen.

Valtakunnalliset hoitosuositukset antavat terveydenhuollon ammattilaisille ohjeistusta joidenkin lääkkeiden vaikutusten seuraamisesta. Tällaisia ovat esimerkiksi sydän- ja verenpainelääkkeet sekä kilpi-



### Dosetti helpottaa lääkkeiden ottamista.

rauhas- ja diabeteslääkkeet. Kipu- tai masennuslääkkeiden vaikutusta seurataan puolestaan enemmänkin käyttäjän kokemuksen mukaan.

- Sopivan lääkeyksityksen, annoskoon ja

rytmityksen löytäminen voi vaatia alkupe-  
räisen lääkeyksityksen muokkaamista tervey-  
denhuollon ammattilaisen kanssa, Saasta-  
moinen muistuttaa. 🧠

## **i** FAKTA

### **Vinkkejä näkövammaisen turvalliseen lääkkeiden käyttöön:**

1. Varmista, että kaikki lääkkeesi on merkitty selvästi ja että ymmärrät annoskoot oikein. Voit merkitä lääkepakkaukset esimerkiksi kumilenkeillä tai tarroilla pakettien erottamiseksi toisistaan.
2. Käyttöohjeiden ja pakkausselosteiden lukemiseen on olemassa sovelluksia kuten Androidille Lookout - Avustettu näkö tai iPhoneille Seeing AI.
3. Säilytä lääkkeesi selvässä järjestyksessä. Käytä tarvittaessa dosettia!
4. Aseta muistutus säännöllisesti otettavalle lääkkeelle esimerkiksi puhelimeen.
5. Avaa lääkepurkit aina kulhon päällä. Näin varmistat, että yksittäisiä pillereitä ei päädy väärin suihin, mikäli satut vahingossa tiputtamaan yhden!
6. Kysy epäselvältä tuntuvat lääkeasiat apteekista tai lääkkeen määränneeltä taholta.
7. Pidä listaa kokonaislääkeyksityksestäsi ja ota lista mukaan vastaanotolle.
8. Kokonaislääkeyksityksen seuranta on hyvä tehdä 1-2 vuoden välein ja aina oman terveydentilan muuttuessa, jos seurantaväliä ei ole suunniteltu tätä lyhyemmäksi.



# Janne Matero: Maratonilla voi voittaa itsensä yhä uudelleen

**- Yritän aina tavoitteellisesti parantaa aikojani, kertoo Tuusulan Jokelassa asuva Janne Matero, 48. Ja hän myös tekee sen: näkövammaisen Janne voitti jo toistamiseen elokuussa Pyhtäällä järjestetyn Reiskan maratonin. Aika oli 3.11,58.**

TEKSTI **Ulla-Maija Sievinen**  
KUVA **Taavet Vool**

**N**äkövammaisten oma Iiriksen juoksu-kerho Helsingistä oli myös mukana, jo viidettä kertaa Reiskan maratonilla. Pyhtään reissu oli taas samalla juoksu-kerhon kesäretki.

Pyhtään maratonilla on koko matkan selkeät valkoiset kalkkiviivat, jotka auttavat juoksemisessa. Kalkkiviivoja ei kaikilla maratoneilla suinkaan ole.

- Ne ovat suurena apuna. Nykyisin näköni on sellainen, kuin katselisin pienen putken läpi, **Janne Matero** kuvailee.

Maratonin pyhtääläinen voimahahmo,

teollisuusneuvos **Reino "Reiska" Uusitalo** on myös päättänyt, että näkövammaisten ryhmältä ei peritä osallistumismaksua.

- Se on todella hieno ele meidän porukallemme. Arvostamme sitä suuresti.

## **"Aloitin juoksemisen nollasta"**

Janne Matero on harrastanut juoksemista yli kymmenen vuoden ajan.

- Tein sitä ennen kymmenen vuotta metsurin töitä. Siinä työssä fyysinen kunto pysyi hyvänä. Kun näkö heikkeni, oli pakko vaihtaa kevyempään työhön. Paino alkoi nousta huolestuttavasti. Niinpä rankan työn jälkeen oli pakko saada ruumiillista räsitusta ja aloin juosta.

- Aloitin juoksemisen nollasta, mutta olin kyllä sitä ennen liikkunut paljon. Nyt juoksen niin matolla kuin ulkonakin, pääasiassa kotikonnuilla Jokelassa. Se on minulle myös mielen huoltoa. Iltaisin haluan olla kotona kolmen pienen lapsemme kanssa, ja siksi käyn lenkillä aamuisin.



**Janne Matero ja Iiriksen juoksukerholaiset asettuivat maratonin jälkeen potrettiin. Kuvassa vasemmalta Jukka Kelohonka (Janne Materon opas), Janne Matero, naisten puolimaratonilla hopeaa saanut Päivi Huldin, Sean Nugent (Päivi Huldinin opas), Eeva Lyytikäinen (Elisa Montosen opas), Elisa Montonen, Raisa Ticklén sekä Ulla Joronen (Raisa Ticklénin opas).**

Se on minun omaa vapaa-aikaani. Treenaan myös säännöllisesti kuntosalilla.

### **Juoksuopas juoksee tai pyöräilee**

Ensimmäisen maratoninsa Janne Matero juoksi vuonna 2010, Helsinki City Maratonissa. Juoksuharrastuksen hän aloitti noin vuosi ennen ensimmäistä maratonia. Sittemmin näitä pitkiä juoksuja on kertynyt komeasti reilut 30.

Näkövammaiselle juoksijalle on tärkeää,

että mukana kulkee juoksuopas, joka juoksee tai pyöräilee, joko sivulla tai edessä. Hän kertoo juoksijalle vaaratilanteista.

– Hänen on pakko olla selkeästi kova-kuntoisempi kuin opastettava juoksija. Yksi oppaistani on ollut Suomen kovin ultrajuoksija **Juuso Simpanen**.

– Juoksuharrastuksen alussa juoksin ilman opasta, mutta nykyisin käytän kisoissa opasta. Reiskan maratonissa oma oppaani **Jukka Kelohonka** turvasi juoksuani ajaen sivullani polkupyörällä. Kahdel-

la aikaisemmalla Reiskan maratonilla oppaanani toimi **Petteri Pirinen**.

Reitille voi tulla muita liikkujia sivusta, joten niistäkin tilanteista opas varoittelee.

- Joskus olen meinannut juosta harhaan, kun reitti on ollut huonosti merkitty. Myös näkevät menevät silloin tällöin harhaan samasta syystä.

### **Jokainen maaliin tuleva on voittaja**

Yksi ongelma kaikille pitkän matkan juoksijoille on ilman korkea lämpötila, ja Reiskan maratonilla oli tänäkin vuonna aika lämmin keli. Janne painottaa, että lämpimässä ilmassa pitää juoda riittävästi nesteitä, jotta kisa sujuu hyvin loppuun asti. Nestehukan yllättäessä vauhti hiipuu ja väsymys iskee varmasti.

Ruokailulla ennen maratonia on iso merkitys.

- Tankkaamme muutaman päivän ajan ennen juoksua hiilareita eli hiilihydraattipitoisia ruokia. Aamulla ennen maratonia syön kaurapuuroa, marjoja ja pari leipää ja juon pari kuppia kahvia. Jos juoksu alkaa puolilta päivin, syön vielä sitä ennen banaanin.

Tärkeintä Janne Materon mielestä on yrittää pitää tasaista vauhtia, jolloin suoritus on yleensä nopein. Nopeat nykäisyvät vievät turhaan voimia ja näkyvät yleensä lopussa väsymisenä.

Entä mikä on parasta maratonilla?

- Se, että voittaa itsensä yhä uudelleen. Ja haluan korostaa, että kaikki maaliin juoksevat ovat voittajia, eivät vain ne kolme pokaalilla palkittua juoksijaa.

### **Juoksuoppaana saa hyvän mielen**

Pyhtääläinen Petteri Pirinen on Reiskan maratonin vahva taustavaikuttaja ja myös yksi Iiriksen juoksukerhon perustajista.

Petterin ura oppaana alkoi hiihdosta: hän toimi näkövammaisten **Merja Hanskin** ja **Jaana Argillanderin** hiihto-oppaana. Nämä naiset ovat hiihtäneet paralympialaisten mitaleille, molemmat vuonna 2002 Salt Lake Cityssä.

Sen jälkeen alkoi toiminta juoksuoppaana. Iiriksen juoksukerho eli juoksusta kiinnostuneiden näkövammaisten ryhmä starttasi 2000-luvun alkupuolella. Kerran viikossa juostiin yhdessä, ja mukana oli parhaimmillaan toistakymmentä juoksijaa, niin sokeita kuin heikkonäköisiäkin. Osa kulki koiran kanssa.

- Minä lähdin mielelläni mukaan oppaaksi.

Petteri kertoo, että tehtävä juoksuoppaana oli hänelle todella palkitseva.

- Itse sain niin hyvän mielen, kun pystyi olemaan avuksi.

Petteri on itse juossut 68 maratonia yhteensä noin 20 maassa. Monet juoksunsa hän on juossut pyhtääläisen teollisuusneuvos Reino Uusitalon, 78, kanssa.

Uusitalo on juossut maratonin kaikilla mantereilla ja 70 maassa. Maratoneja on hänelle kertynyt noin 300. Lisäksi hän on taivaltanut Suomen halki juosten, hiihtäen ja potkukelkkaillen ainakin kahdeksan kertaa. 🐾



## Kummallisia käsityksiä

**K**aksi vuotta luottamustoimessa on takana. Pääasiassa osallistuminen on sujunut asiallisesti ja saavutettavasti. Kokouksissa lähtökohtana on, että esityslistat ja päätösehdotukset luetaan ääneen ja puheenvuorot jaetaan nimillä puhutellen.

Apuväline-asiat hoidettiin kuntoon heti alussa. Sairaanhoidopiiriin näönkuntouttaja auttoi kokoontaitettavan apuvälinevalaisimen etsimisessä, joka löytyi erikoisliikkeestä, ja kunta maksoi viulut. Kyytihommat järjestettiin lisäkyyteinä jo myönnettyihin VPL-kyyteihin. Kokouksiin osallistun kannettavan tietokoneen ja valaisimen kanssa.

Suurin osa asioista on sujunut hyvin, mikä ei ole itsessään selvää. Ainoa missä on kosahtanut, on ollut uusien luottamushenkilöiden koulutus. Se järjestettiin etäopintoina verkossa, joka ei tietenkään ollut kaikilta osin saavutettavaa. Olen jo yli vuoden asian kanssa telunnut. Kunnanhallitukselle laitoin kaksi eri anomusta koskien saavutettavan koulutuksen järjestämistä. Ei oota tarjoltiin vastaukseksi.

Kirjelmöin asiasta yhdenvertaisuusvaltuutetulle, joka totesi että ”ei näin”. Sain kesäkuussa virallisen lausunnon asiasta, jonka mukaan koulutus tulee järjestää saavutettavasti sekä yhdenvertaisesti. Asia vietiin kunnanhallitukselle tiedoksi, mutta se ei johtanut toimenpiteisiin. Jatkotoimenpiteitä mietitään.

Sen olen oppinut, että luottamustoimessa muhii jos jonkinmoisia, usein virheellisiä näkemyksiä yhdenvertaisuudesta. Juuret johtavat myös Kuntaliittoon, joka neuvoo kuntien viranhaltijoita. Jos siis toivoo muutosta konkreettisiin arjen asioihin kuntien käytänteissä, on tehtävä vaikuttamistyötä myös Kuntaliiton suuntaan. Tästä sain yhdenvertaisuusvaltuutetulta kiitokset: kanteluni asiasta avasi nyt myös heille väylän Kuntaliittoon. 🍀



Maria Loikkanen on enonkoskelainen kunnanvaltuutettu ja paluumuuttaja.

**”Jos siis toivoo muutosta konkreettisiin arjen asioihin kuntien käytänteissä, on tehtävä vaikuttamistyötä myös Kuntaliiton suuntaan”**

## KOKOUKSET

---

### **Kanta-Hämeen Näkövammaiset ry:n sääntömääräinen syyskokous**

to 30.11.2023 klo 17.30  
Näkövammaisten toiminta-  
keskuksessa, os. Brahenka-  
tu 27, 13130 Hämeenlinna.  
Kokouksessa käsitellään  
sääntöjen syyskokoukselle  
määräämät asiat. Kokouk-  
sessa vieraana Näkövam-  
maisten liiton toimitusjoh-  
taja Jukka Tahvanainen.  
Kahvitarjoilu klo 17.00.  
Tervetuloa!

### **Pohjois-Kymen Näkövammaiset ry:n sääntömääräinen syyskokous**

ke 15.11.2023 klo 13,  
Salpausselänkatu 30, Kouvo-  
la. Käynti sisäpihan puolelta.  
Kokouksessa käsitellään  
sääntöjen syyskokoukselle  
määräämät asiat. Kahvitar-  
joilu alkaen klo 12.30. Halli-  
tus toivottaa jäsenet terve-  
tulleiksi kokoukseen.

### **Pohjanmaan näkövammaiset ry:n sääntömääräinen syyskokous**

30.11.2023 klo 11–14. Hotel-  
li- ja ravintola Almassa  
os. Ruukintie 4, Seinäjoki,  
kokoustila Simuna. Kokouk-  
sessa käsitellään sääntöjen  
yhdistykselle määräämät  
asiat ja valitaan yhdistyksen  
edustajat Näkövammaisten  
liiton valtuustoon kausiksi  
2024–2028. Jouluruokai-  
lun vuoksi ilmoittautumi-  
set viimeistään 22.11.2023  
mennessä p. 045 612 5122  
tai jasanasiat@  
pohjanmaannakovammaiset.  
fi. Tervetuloa! Hallitus

### **Pohjois-Karjalan Näkövammaiset ry:n syyskokous**

pe 24.11.2023 klo 11.00  
Suhmurassa, Maatilamatkai-  
lu Hirvosessa. Osoite: Rosti-  
lantie 52, 82210 Suhmura.  
Kokouksessa käsitellään  
yhdistyksen sääntöjen syys-  
kokoukselle määräämät  
asiat. Kokouksen jälkeen on  
ruokailu ja 40-vuotisjuhlah-  
jelmaa. Omavastuu ruokai-

lusta 10 e. Yhteiskuljetus  
Joensuusta klo 10.00. Sito-  
vat ilmoittautumiset viim.  
13.11.2023 p. 050 350 6050  
tai toimisto@pknv.fi.  
Tervetuloa! Hallitus

### **Keski-Suomen Näkövammaiset ry:n sääntömääräinen syyskokous**

la 2.12.2023 klo 10.30  
alkaen. Leirikeskus Vesa-  
la, Vesalantie 136, 41940  
Vesanka. Kokouksessa käsi-  
tellään yhdistyksen sääntö-  
jen syyskokoukselle määrää-  
mät asiat. Kahvitarjoilu alkaa  
kello 10.00 Tervetuloa!  
KSN ry / hallitus

Varsinainen jäsen saa  
käyttää äänioikeuttaan  
yhdistyksen kokouksessa  
asiamiehen välityksellä.  
Asiamiehen on oltava yhdis-  
tyksen varsinainen jäsen ja  
hänen on esitettävä päivätty  
valtakirja. Valtuutus koskee  
yhtä kokousta eikä valtakir-  
jaa voi siirtää. Asiamiehellä  
voi olla vain yksi valtakirja.  
Tarkemmat tiedot äänilehti  
Sentterissä ja kokouksut-  
sussa. Pikkujoulut vietetään

kokouksen jälkeen.  
Tervetuloa! Hallitus

### **Kaakkois-Suomen Näkövammaisten sääntömääräinen syyskokous**

la 25.11.2023 Lounashuone  
Kerholla, Kadettikoulunkatu  
3, Hamina.

Ennen kokousta kahvi-  
tarjoilu alkaen klo 12.30  
ja kokous alkaa klo 13.00.  
Kokouksessa käsitellään  
sääntöjen 10 § määrämät  
asiat sekä valitaan puheen-  
johtaja vuosiksi 2024–2025  
ja Näkövammaisten liiton  
valtuustoon 2 valtuutettua ja  
2 varavaltuutettua vuosiksi  
2025–2029. Sitovat ilmoit-  
tautumiset kokoukseen  
kahvituksen ja kuljetuksen  
vuoksi 9.11. mennessä Kaak-  
kois-Suomen Näkövammais-  
ten toimistoon p. 044 555  
8637. Tervetuloa kokouk-  
seen! Hallitus

### **Satakunnan Näkövammaiset ry:n syyskokous**

ke 22.11.2023 klo 17.00  
Satakunnan yhteisökeskuk-

sessä, Otavankatu 5 A, Pori.  
Kokouksessa käsitellään  
sääntöjen syyskokoukselle  
määrämät asiat ja valitaan  
Näkövammaisten liitto ry:n  
liittovaltuuston edustajat.  
Mahdollisuus etäosallistu-  
miseen Teamsillä ja puhe-  
limella. Kokouksen jälkeen  
on kahvitarjoilu. Ilmoittautu-  
minen syyskokoukseen 8.11.  
mennessä toimistoon: p. 02  
641 1530. Kokousaineiston  
voi tilata yhdistyksen toimis-  
tosta. Tervetuloa! Hallitus

### **Tampereen seudun Näkövammaiset ry:n sääntömääräinen syyskokous**

la 25.11.2023 klo 12. Paik-  
ka Koivupuisto, Petäjantie  
137 Ylöjärvi. Ruokailu klo  
11. Kokouksessa käsitel-  
lään yhdistyksen sääntöjen  
syyskokoukselle määrää-  
mät asiat. Kokoukseen on  
mahdollista osallistua myös  
Teams-yhteydellä. Kokous-  
kutsu jäsentiedotteessa  
4/2023. Tervetuloa!  
Hallitus

## **TAPAHTUMAT**

### **Keski-Uudenmaan Näkövammaisten pikkujoulut**

Keski-Uudenmaan Näkö-  
vammaiset (KUN) viettää  
pikkujoulujuhlaa 15.12. klo  
15 alkaen Hyrylän Mänty-  
mäellä (Luurikuja 1). Ilmoit-  
taudu juhlaan 3.12. menses-  
sä p. 045 136 87 65 tai  
kun.toimisto@gmail.com.  
Omavastuu juhlaan on 15 €,  
joka maksetaan KUN:n tilille  
Fi73 5092 0920 0299 96  
ilmoittautumisen yhteydes-  
sä. Mitä voi odottaa? Joulua-  
teria, jouluisia musiikkia  
(Autoradio-duo), yhteislaulua  
ja yhdessäoloa. Tervetuloa  
kaikki Uudenmaan alueen  
näkövammaiset jäsenet ja  
ystävät.

### **Opaskoirayhdistyksen webinaarin tallenteet ja palautelomake**

Opaskoirayhdistys piti  
6.9.2023 webinaarin "Uusin  
silmin - opaskoirat tutuksi",  
alla on linkit webinaarin  
nauhoitteisiin ja palautelo-  
makkeeseen.

Webinaarin aamupäivä:  
[youtu.be/hyS9ew8gVIY](https://youtu.be/hyS9ew8gVIY)

Webinaarin iltapäivä:  
[youtu.be/4LtiWBV\\_Jmc](https://youtu.be/4LtiWBV_Jmc)

Toivomme palautettasi webinaarista. Palautetta voi antaa palautelomakkeella: [forms.office.com/e/EAK1XE-fKSj](https://forms.office.com/e/EAK1XE-fKSj)

## MYYDÄÄN – OSTETAAN

### Ostetaan puhuva kännykkä

Esimerkiksi BlindShell2 tai vastaava. Puh. 044 990 4106.

### Ostetaan läppäri

Haluaisin ostaa edullisen ja toimivan läppärin. Puh. 044 990 4106.

### Annetaan suurennuslasivalaisin

Annetaan uudenveroinen ehjä suurennuslasivalaisin Innolux Magni 3D LED 6500 K, 7 ”/17 cm.

Tiedustelut:  
[askoolavisseppanen@gmail.com](mailto:askoolavisseppanen@gmail.com), p. 050 586 7535.

## Näkövammaisten jääkiekkoleiri Lohjan Kisakalliossa 17.–19.11.2023

Tervetuloa Aisti Sportin neljännelle jääkiekkoleirille! Leiri alkaa pe-iltapäivällä ja päättyy su-iltapäivänä. Leiri on tarkoitettu kaiken ikäisille ja tasoisille näkövammaisille luistelukokemukseen katsomatta. Jos sinulla ei ole jääkiekkovarusteita, tiedustele niitä järjestäjältä. Osallistujat jaetaan ryhmiin luistelua harjoittelevista jo pelitaitoihin. Näin jokainen saa sopivia harjoitteita ja mukavaa treeniseuraa.

Lauantaina yhteiskuljetus Tampereelle Nokia Arenalle yhteistyössä liigaseura Ilveksen kanssa järjestettävään tapahtumapäivään. Puolen tunnin mittaisen jäävuoron jälkeen seurataan SM-liigan ottelu Ilves-SaiPa, jonka erätauolla esitellään näkövammaiskiekkoa. Ottelussa on kuvaileva selostus näkövammaisille katsojille.

Leirin alustava hinta-arvio 150 e / alle 16 v. ja 200 e / aikuinen. Lapsen hintaan sisältyy oma vanhempi tai avustaja. Kauempaa matkustavien matkakuluja tuetaan yksityislahjoituksella. Pk-seudulta järjestetään yhteiskuljetus, jonka hinta jaetaan siihen osallistuvien kesken.

Ilmoittaudu viim. 19.10. osoitteessa [aistisport.com](https://aistisport.com). Ilmoittautumislomakkeen löydät leiritiedotteesta.

Lisätiedot ja tiedustelut: [nvkiekkosuomi@gmail.com](mailto:nvkiekkosuomi@gmail.com), Antti Latikka, p. 050 469 1600  
Markus Tihumäki, p. 044 569 6298.





## Opaskoirakalenteri 2024 on ilmestynyt!

Tässä olisi ensi vuotta ilahduttamaan upea opaskoirakalenteri, josta löytyy ihmisten ja merkkipäivien lisäksi opaskoirien nimipäivät. Kalenterin hinta 15 euroa sis. postikulut. Tilaukset: [info@opaskoirayhdistys.fi](mailto:info@opaskoirayhdistys.fi) tai yhteys henkilöiden kautta, jolloin osa hinnasta menee suoraan alueen opaskoiratoiminnan hyväksi: [opaskoirayhdistys.fi/tietoa-yhdistyksesta/](https://opaskoirayhdistys.fi/tietoa-yhdistyksesta/)



alueelliset-opaskoira-yhteyshenkilöt.

Kalentereita toimitetaan sovitusti myös Iiriksen infoon. Opaskoirakalenteri on Opaskoirayhdistyksen tärkeä varainhankintatuote.

## Aineiston aikataulu

Airut 6/23 ilmestyy 15.12. Deadline: 22.11. Ilmoituksen voi jättää verkkolomakkeella: [airutlehti.fi/ilmoitukset](https://airutlehti.fi/ilmoitukset) tai s-postitse: [airut@nkl.fi](mailto:airut@nkl.fi). Ilmoitukset julkaistaan kaikissa Airuen versioissa.

Toimituksella on oikeus muokata lehden aineistoja.

Lehdessä ei julkaiseta voimakkaasti poliittisia tai uskonnollisia kirjoituksia.

## Apuväline- tapahtuma



## Vaikuttavat ratkaisut hyvään arkeen

Tervetuloa tutustumaan apuvälineiden, kuntoutuksen ja esteettömyyden uusimpiin ratkaisuihin. Tulossa monipuolinen tapahtuma. Tutustu näytteilleasettajiin ja ohjelmaan ja tule mukaan! Mukana mm.



To 9.11.  
Heidi Foxell



Pe 10.11.  
Leo-Pekka Tähti



La 11.11.  
Mikko "Peltsi" Peltola

### Apuväline 9.-11.11. Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

Avoimna to-pe 9-17 ja la 10-16  
Näkövammaiskortilla veloituksetta

Järjestäjät:

**EXPOMARK**



Yhteistyössä:



Näkövammaisten liitto



**9.-11.11.2023 TAMPERE**

[www.apuvaline.info](http://www.apuvaline.info) #apuvaline2023 #apuvalinemessut



## Tervetuloa seuraamaan Yhdenvertaisena monimuotoisessa työelämässä -seminaaria verkossa pe 17.11.2023 klo 12.00–15.30

**Yhdenvertaisuus ja yhdessä tekeminen työelämässä ovat avaimia kaikkien hyvinvointiin ja toimivaan yhteiskuntaan. Tervetuloa seuraamaan Näkövammaisten liiton valtuustoseminaarin suoraa lähetystä verkkoon.**

Näkövammaisten liiton työelämäpalvelut järjestävät Yhdenvertaisena monimuotoisessa työelämässä -seminaarin perjantaina 17.11.2023 kello 12–15.30. Puhujina seminaarissa ovat mm. Elinkeinoelämän keskusliiton ja Yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston edustajat. Avaussanat esittää työministeri **Arto Satonen**. Paneelikeskustelun aihe: Monimuotoisuuden mahdollisuudet ja yhdenvertainen työelämän murros.

Seminaarin juontaa ja paneelin vetää toimittaja **Marjukka Havumäki**.

Seminaariin kutsutaan paikan päälle Iris-keskukseen työnantajien ja HR-ammattilaisten edustajia. Iiriksessä paikalla ovat myös liiton valtuuston ja hallituksen jäsenet. Tilajärjestelyjen vuoksi muu yleisö voi seurata seminaaria suorana verkossa. Seminaarista tulee myös tallenne.

**Seminaarin ohjelma ja linkki suoraan lähetykseen päivitetään liiton verkkosivujen tapahtumakalenteriin: [nakovammaistenliitto.fi/fi/tyollisyysseminaari](https://nakovammaistenliitto.fi/fi/tyollisyysseminaari)**