

NÄKÖVAMMAISTEN

airut



2

2024

**Kenestä
hallituksen
puheen-
johtaja?**

**Tuntematon
numero voitti
kuunnelma-
palkinnon**

**Älä pelkää
pelätä**

**Esteettömästi
luontoon**



NÄKÖVAMMAISTEN airut



KANSIKUVA

Puiden huminaa, leuto tuuli ja märän metsän tuoksu. Lintujen liverys täyttää ilman. Puoli kuuta peipposesta!

KUVA:
Tamer Yilmaz /
Shutterstock.com

 Näkövammaisten liitto

SISÄLTÖ

Pääkirjoitus **3**

Kiikarissa **4**

Liiton luottamustehtäviin ehdolla yhdeksän **7**

Voittajakuunnelman aiheena
lähisuhdeväkivalta **9**

Musta tuntuu **12**

Kainuussa kehitetään esteetöntä
luontoliikkumista **15**

Liikunta ja lepo auttavat jaksamaan
opettajan työssä **18**

Terveudeksi! **20**

Täällä Enonkoski **22**

Ilmoitukset **23**

Kuuntele Tomppaa **26**

Näkövammaisten liiton jäsenlehti

113. 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
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

Taitto, ilmoitukset
Liisa Lähteenmäki
p. 09 3960 4651
050 396 4651

airut@nakovammaistenliitto.fi

Tilaukset, versio- ja osoitteenmuutokset
Niina Juntunen
p. 09 3960 4656
(ti-to klo 9-15)
lehtitilaukset@nakovammaistenliitto.fi

Tuettu Veikkauksen tuotoilla.



Opaskoiran hyöty leviää sen käyttäjää pidemmälle

Suomessa on runsaat 200 työssä olevaa opaskoira. Opaskoira on käyttäjälleen apuri vailla vertaa, mutta sen lisäksi rakastettu perheenjäsen, yksin asuville se ainokainen. Itselläni on opaskoiria työkavereina. Katson, että se on työni ainutlaatuinen luontaisetu.

Vaikka opaskoirankäyttäjän oikeudet tunnetaan Suomessa kohtuullisen hyvin, aina välillä sattuu, että opaskoiran kanssa ei pääse esimerkiksi ravintolaan. Tilanne on käyttäjälle harmillinen ja nöyryyttävä ja vaikka lopulta onnistuisikin puhumaan itsensä sisään, mielipaha ei hetkessä häviä.

Mekin täällä liitossa muistutimme opaskoirankäyttäjien oikeuksista. Viime kuukausien aikana olemme ottaneet kantaa aiheeseen kaksi kertaa.

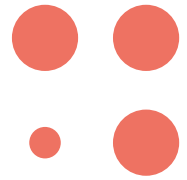
Ensimmäisellä kerralla oli kyse siitä, saako opaskoirankäyttäjältä periä lisämaksua hotellihuoneen siivouksesta. Pyysimme yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunnalta vastausta. Lautakunta totesi, että lisämaksun vaatiminen opaskoiraan käyttävältä näkövammaiselta on yhdenvertaisuuslain tarkoittamaa syrjintää henkilön vammaisuuden perusteella.

Toisella kertaa muistutimme suomalaisia, että opaskoiran käyttäjällä on lakien turvaama oikeus liikkua kaikkialle. Ravintoloitsija tai ruokakauppias ei siis voi evätä opaskoiran käyttäjän sisäänpääsyä. Koirakieltoa koskeva kyltti ei koske opaskoira.

Annetaan opaskoirien tehdä rauhassa työtänsä, sillä hyöty siitä koskee muitakin kuin sen käyttäjää. Myös liikkeenharjoittajan kassaan ropisee. Hyvää opaskoirapäivää 24.4.! 🐾

"Ravintoloitsija tai ruokakauppias ei siis voi evätä opaskoiran käyttäjän sisäänpääsyä."





Tuntematon numero -kuunnelman tekijät ja Leena Uotila (kolmas oikealta).

Sokeiden kuunnelmapalkinto 2023 Tuntemattomalle numerolle

Sokeiden kuunnelmaraati palkitsi vuoden 2023 parhaana kotimaisena kuunnelmana **Merja Maijasen** käsikirjoittaman ja ohjaaman Tuntematon numero -kuunnelman.

Kuunnelma on klassinen trilleri, jossa käsitellään ajankohtaista aihetta. Kontrolloivan ja väkivaltaisen miehen alistama vaimo pohtii yhdessä auttajansa kanssa, uskaltaisiko hän paeta tuhoisasta suhteesta. Päätös on tehtävä ennen kuin mies palaa kotiin.

Vuoden 2023 kuunnelmantekijänä palkittiin näyttelijä **Leena Uotila**, jonka herkästä äänestä on 50-vuotisen uran aikana tullut suomalaisille rakas ja tuttu.

Roolityö kuunnelmassa Rakkauden hullu Don Quijote tuo koskettavalla tavalla esiin Uotilan näyttelijäntyön piirteet. Hänen ääni-ilmaisunsa on vivahteikasta ja syvästi eläytyvää.

Sokeiden kuunnelmapalkinto jaettiin 57. kerran. Voittajan valitsee viisijäseninen raati, joka koostuu kuunnelmista innostuneista ja niitä aktiivisesti kuuntelevista sokeista ja heikkonäköisistä ihmisistä. Raadin taustayhteisö on Näkövammaisten Kulttuuripalvelu.

Radiokanavilla ja Yle Arenassa julkaistiin viime vuonna kymmenen uutta kotimaista kuunnelmaa ja neljä kuunnelmasarjaa. 🎧



KUVA: LAURA OJA

Labradorinnoutaja on yleisin opaskoirarotu Suomessa.

Maailmassa yli 20 000 opaskoira

Kansainvälistä opaskoirapäivää vietetään 24.4. Päivän aikana muistutetaan opaskoirankäyttäjän oikeuksista ja opaskoirien tekemästä merkittävästä työstä näkövammaisten ihmisten itsenäisen ja turvallisen liikkumisen edistämiseksi.

Näkövammaisten liiton opaskoirakoulu kuuluu kansainväliseen opaskoirakoulujen järjestöön nimeltä International Guide Dog Federation (IGDF). Järjestöllä on 97 jäsenorganisaatiota 33 eri maassa. IGDF:n tilastot osoittavat, että tällä hetkellä eri puolilla maailmaa työskentelee runsaat 20 000 opaskoira.

Suosituimmat opaskoirarodut ympäri maailmaa ovat labradorinnoutaja, kultainnoutaja, saksanpaimenkoira, kiharakarvainen noutaja ja villakoira. 🐾

Uutiskirje sidosryhmille ja ammattilaisille

Näkövammaisten liitolla on nyt uutiskirje, jossa kerrotaan ajankohtaista näkövammaisuuteen ja näkövammaisyhteisöön liittyvää asiantuntijatietoa.

Uutiskirje on erityisesti suunnattu sosi- aali- ja terveysalan ammattilaisille ja yhteiskunnallisille sidosryhmille sekä muille asiantuntijoille, jotka tekevät työtä näkövammaisten ja heitä koskevien teemojen parissa.

Uutiskirje ilmestyy 6–9 kertaa vuodessa.

Uutiskirjeen voi tilata verkkosivuiltamme hakusanalla ”uutiskirje”. 🐾



Työttömyysturvan muutoksista X:ssä

Työttömyysturvaan kaavailuista muutoksista keskusteltiin eduskunnassa. Kiitos @TimoSuhonen1, kun nostit esiin näkemyksemme siitä, kuinka muutokset vaikuttaisivat vammaisiin ihmisiin. @PetteriOrpo @riikkapurra @artosatonen.

Lue huomiomme:
www.nakovammaistenliitto.fi/fi/kannanotto-tyottomyysturvaan

41 %

näkövammaisista sairastaa silmänpohjan rappeumaa.



KUVA: DARK SIDE / SHUTTERSTOCK.COM

Miltä kuulostaa peipon laulu?

Sovellus tunnistaa linnun laulun perusteella

Muuttolintujen kevät on Jyväskylän yliopistossa kehitetty mobiilisovellus, jonka avulla voi tallentaa linnunlaulua ja tehdä lintuhavaintoja.

Sovellus tunnistaa lähipiirin lintuja niiden laulun perusteella. Äänittämällä ja tunnistamalla lintuja voi halutessaan auttaa huippututkimusta lähettämällä ääninäytteet Jyväskylän yliopistoon.

Muuttolintujen kevät -sovellus tunnistaa 150 Suomessa pesivää lintulajia.

Sovellus on maksuton ja toimii sekä Android- että iPhone-älypuhelimilla. 🐾

Näkövammaisia televisiosarjassa

Hyppää näkövammaisten **Tessan, Sonjan, Vellun, Heikin** ja **Maaritin** mukana Vain elämää -tyyliseen seikkailuun!

Televisiossa alkaa 28.4. Tabu-niminen sarja, jonka jaksojen aiheina ovat lyhytkasvuiset, tahattomasti lapsettomat, näkövammaiset, parantumattomasti sairaat, fyysisesti vammaiset ja tourette- ja tic-oireista kärsivät ihmiset. Katsojat aiheiden ja ihmisten tarinoiden äärelle johdattaa näyttelijä **Pekka Strang**.

Jaksoissa käsitellään sitä, millaista arki on iloineen ja toisaalta vammaan tai sairauteen liittyvine haasteineen. Millainen on jokaisen oma tarina?

Tabu MTV Katsomossa ja MTV3-kanavalla 28.4. klo 21 alkaen. MTV Katsomo+ -tilaajille seuraava jakso ennakkoon. 🐾



KUVA: MTV PRESSI

Tabu-ohjelmaa luotsaava Pekka Strang (keskellä) Tessan, Heikin, Sonjan, Veli-Matin ja Maaritin kanssa.

Liiton luottamustehtäviin ehdolla yhdeksän

- Näkövammaisten liiton luottamushenkilöt valitaan kevätkuustossa 24.–25.5.
- Kysyimme hallituksen ja valtuuston puheenjohtajaehdokkailta, mitkä ovat Näkövammaisten liiton ja näkövammaisyhteisön keskeisimmät tulevaisuuden haasteet.

Hallituksen puheenjohtajaehdokkaat

Jari Pekola, 53, Vantaa, diplomi-insinööri

Keskeisimmät haasteemme ovat talous ja kovenevat asenteet, joihin vastaaminen edellyttää panostuksia oikeuksienvallontaan, vaikuttamistyöhön ja alueellisiin oikeuksienvallontaan asiantuntijoihin. Talouden haasteet vaikuttavat myös jäsenten sosiaaliturvaan. Digitalisaatio on haaste, mutta myös mahdollisuus. Tekoälyn käyttö lisääntyy. Palveluiden monikanavaisuus ja uusien teknologioiden saavutettavuus on varmistettava.



Kari Vähänen, 72, Hämeenlinna, laskentatoimen merkonomi

Tulevaisuuden haaste on talouden, kun yhteiskunnan avustukset pienentyvät ja kustannukset nousevat. Lähiajan painopisteet ovat liiketoiminnan kehittämisessä ja organisaation toimivuudessa ja muuntautumiskyvyssä. Digitalisaatio on yksi haasteistamme. Toimintaamme on tarkasteltava kriittisesti, mutta muistettava näkövammaisen ihmisen tarpeineen. Sujuva yhteistyö organisaatioiden ja ihmisten välillä on tärkeää.



JATKUU →

Hallituksen varapuheenjohtajaehdokkaat

Juha Saariniemi, 60, Jyväskylä, yo-merkonomi, opintoja Jyväskylän yliopistossa

Rahankäytöstä eri toimintoihin tai painottamisesta maamme eri alueille täytyy käydä keskustelua valtuustossa ja antaa selkeät ohjeet hallitukselle. Näkövammaisten tukeminen elämän muutoskohdissa on tärkeää. Näön heikentyessä, sairauksien ja iän tuodessa vaikeuskertoimia arkipäivässä selviytymiseen tarvitaan kuntoutusta, apuvälineitä ja tietoa sosiaalipalveluista, unohtamatta näkövammaisena elämänpolunsa aloittavia lapsia ja heidän perheitään.



Valtuuston puheenjohtajaehdokkaat

Lasse Jalonen, 75, Oulu, filosofian tohtori

Haasteitamme ovat pienenevät valtion avustukset, Iiriksen kustannukset, hyvinvointialueiden resurssit, liiton jäsenyhdistysten toimintaedellytysten



turvaaminen, digitalisaation haasteet ja mahdollisuudet.

Sari Loijas, 62, Nurmijärvi, yhteiskuntatieteiden lisensiaatti

Järjestörahoituksen jatkuvuus ja riittävä rahoitustaso ovat haasteitamme. Iris-keskuksen ikääntyessä kasvavat korjauskustannukset. Eri elämäntilanteissa ja eriarvoistuvassa yhteiskunnassa ihmisten tarpeet eriytyvät, jolloin yhdessä tekemisen kulttuuri alkaa rapautua. Suuri osa näkövammaisista nuorista jää tai jättäytyy yhteisön ulkopuolelle, mikä on uhkaisen elinvoimaisuudelle. Siksi yhdessä tekemisen vetovoimaisuutta on vahvistettava.



Lue liiton nettisivujen Tiedotteet-osiosta, mitä puheenjohtajaehdokkaat vastasivat kysymykseen "Mitkä ovat omat vahvuutesi luottamustehtävässä, johon olet hakeutmassa?"

Ehdolle liiton hallituksen jäseniksi asettavat:

- **Anne Hirvasniemi**, Rovaniemi
- **Jari Koskinen**, Kuopio
- **Arto Kurvinen**, Tampere
- **Pauli Viertonen**, Pori 🇪🇺

Voittajakuunnelman aiheena lähisuhdeväkivalta

- Kuunnelma on kestänyt vain kaksi minuuttia ja kuulijan huomio on taattu.
- Hermostunut nainen soittaa naisten auttavaan puhelimeen. Hän kertoo olevansa lähdössä miehensä luota lopullisesti.

TEKSTI **Riikka Hänninen** KUVA **Yle Kuvapalvelu**

Mies tulee tunnin päästä töistä ja sisko on juuri ajamassa naista hakemaan. ”En mä tiiä... Onko nää jutut nyt niin vakavia”, nainen epäröi ja seuraavassa hetkessä säikähtää kuollakseen ikkunan takana heiluvaa puuta luullen sitä miehekseen.

Näin alkaa **Merja Maijasen** käsikirjoittama ja ohjaama kuunnelma Tuntematon numero, joka on voittanut sokeiden kuunnelmapalkinnon vuonna 2023. Äänisuunnittelusta vastasivat **Janne Jankeri** ja musiikista **Miika Snåre**.

Pitkän puhelinkeskustelun edetessä kuulijalle paljastuu pala palalta kuva painostavasta parisuhteesta, jossa henkinen väkivalta on tiivistymässä kohti fyysistä uhkaa ja aika on käymässä vähiin.

Kuunnelma syntyi halusta auttaa

Käsikirjoittaja Merja Maijanen kertoo kuunnelman syntyneen oman vapaaehtoistyönsä pohjalta. Hän vastaa vapaaehtoisena tukihenkilönä puheluihin Naisten

linjalla, joka tukee väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneita naisia ja tyttöjä.

– Fyysisesti väkivallasta puhutaan paljon, ja moni odottaa fyysisiä iskuja ennen kuin suhteesta voi lähteä. Ikään kuin vasta lyöntien jälkeen siihen olisi oikeus. Kuunnelman kautta haluan rohkaista naisia lähtemään ennen ensimmäistäkään nyrkiniskua. Henkisestä väkivallasta toipuminen voi kestää paljon kauemmin kuin mustelmien paraneminen, sanoo Merja Maijanen.

Kuten niin moni tosielämän nainen kuunnelman nainenkin vähättelee tapahtumia. ”Nyt tuntuukin vähän väärältä soittaa, kun ei mua hakata tai mitään.”

Maijasen mukaan henkinen väkivalta on usein niin piilossa, ettei sitä välttämättä edes tajua väkivallaksi. Se voi naamioitua ohimeneviksi tokaisuksi, yhä rajuimmiksi vitseiksi, painostaviksi vaatimuksiksi ja toisen käyttäytymisen kontrolloinniksi.

Väkivaltaa voi edeltää hellä ja huomaa-

JATKUU →

vainen huolehtiminen. Kuunnelman mies toi naiselle ensitreffeillä ruusun, tarjosi hänelle koko illan ja antoi hellää ja hurmiollista seksiä. ”Mun mies sai mut arvostaan ja rakastaa itseäni. Eihän sellainen ihminen voi olla paha”, sanoo kuunnelman nainen, jonka itsetunto oli nollassa ennen tämän hurmurin tapaamista.

- Monesti ihmiset miettivät, miksei väkivaltaisista suhteista lähdetä pois. Halusin selventää kuulijoille sitä, miksi se voi olla niin vaikeaa ja minkälaista suhteen sisällä voi oikeasti olla, Maijanen kuvailee.

Näköaisti hävitti intiimiyden

Sekä Merja Maijanen että naisten puhelimen tukihenkilöä näytellyt **Annastiina Gylling** ovat kokeilleet kuunnelman teke- mistä opiskeluaikoina. Tuntematon numero on heidän ensimmäinen, iso kuunnelma- työnsä.

- Kuunnelmassa on se ihana puoli, että siinä aktivoituu ihmisen oma mielikuvi- tus. Kaikkea ei kuviteta valmiiksi vaan se tapahtuu ihmisen omassa päässä, sanoo Gylling.

Auttavaan puhelimeen soittavaa naista näyttelevälle **Satu Tuuli Karhulle** kuun- nelma on rakas taiteen laji ja hän on sitä tehnytkin.

- Kuunnelmassa on upeaa se, miten helposti siinä voidaan luoda millaisia maailmoja tahansa. Voidaan olla tosi intii- missä tilanteessa jonkun kotona ja seuraa- vassa hetkessä vaikka avaruudessa, Karhu maalailee.

Karhu innostui roolihahmonsa tunne- kirjosta, joka vaihteli hermostumisesta ja

paniikista tapahtumien kieltämiseen ja miehen hyvien puolien ihannoointiin.

Mitä monimutkaisempi ja ristiriitaisem- pi hahmo ja sen kokemuskaari on, sitä suurempi lahja se on näyttelijälle. Näytte- lijänä pääsen sukeltamaan niin monenlai- siin tunteisiin, hän sanoo.

Studiassa kokeiltiin erilaisia asetelmia intiimin tunnelman luomiseksi.

- Mietittiin paljonkin, onko parempi, että me näyttelijät näemme toisemme vai jäljit- telemmekö oikeaa tilannetta, jossa henki- löt ovat vain kuulon varassa. Päädyim- me asetelmaan, jossa olimme samassa huoneessa, mutta emme olleet kasvotus- ten, kertoo Gylling.

Kun väkivallan uhka tiivistyy ja aika käy vähiin, myös naisen ja hänen tukihenki- lönsä suhde muuttuu ja auttajan amma- tillisuus alkaa rakoilla inhimillisen hädän edessä. Työryhmä koki yllätyksen, kun lopun tiivistä tunnelmaa haettiin.

- Kun kuunnelman henkilöt lähentyvät toisiaan, kokeilimme asetelmaa, jossa näyttelijät katsoivat toisiaan silmiin. Olimme hämmästyneitä, kun intiimiys hävisi, ohjaaja Maijanen muistelee.

Muutimme asetelman niin, että viimei- sessä vaiheessa olimme selät vastakkain fyysisessä kontaktissa. Se tuntuikin intii- mimmältä. Se varmasti kuuluu äänessä, arvelee Gylling.

- Ehkä siinä näyttelemine karkaa fyysi- seen tekemiseen, kun katselee toisen elei- tä ja ilmeitä. Kun katsekontaktia ei ollut, näyttelemine keskittyi enemmän ääneen, Maijanen pohdiskelee.

- Puhelimessa ihminen joutuu olemaan toisen äänen varassa, ja se asetelma toi



Naisten puhelimen tukihenkilöä näyttelee Annastiina Gylling ja auttavaan puhelimeen soittavaa naista Satu Tuuli Karhu.

näyttelemiseen lisää jännitettä, Karhu kuvailee.

”Tuollaista se juuri on!”

Kuunnelma on saanut monilta väkivaltaa kokeneilta naisilta kiitosta siitä, miten todentuntuisesti se kuvaa väkivaltaisten parisuhteiden dynamiikkaa.

– Pari ihmistä sanoi, etteivät he voineet kuunnella kuunnelmaa loppuun asti, kun kokemus meni niin syvälle. Niin se meni minullakin. Joka kerta, kun luettiin tekstiä läpi harjoituksissa minulle tuli itku, kertoo näyttelijä Annastiina Gylling.

– Tämä voisi olla todellisen ihmisen tarina. Joka kolmas nainen kohtaa elämänsä aikana väkivaltaa lähisuhteessa. Siksi minusta tuntuu tärkeältä olla mukana tekemässä tätä tarinaa, Satu Tuuli Karhu sanoo.

– Vaikka kuunnelma on järkyttävä, toivon, että se antaa ihmisille toivoa ja rohkeutta lähteä henkisesti väkivaltaisesta suhteesta ja että kukaan ei jää yksin, summaa käsikirjoittaja ja ohjaaja Merja Maijanen. 🌸

Tunteimatonta numero -kuunnelman voi kuunnella Yle Areenasta.



Pelkoa päin

- Näkövammainen kokee epävarmuuden tunnetta tai pelkoa useammin kuin näkevä. Kun ei näe, mitä ympärillä tapahtuu, alkaa mielikuvitus piirtää piilossa olevaa maailmaa.
- Pelon hallitsemiseksi kannattaa edetä etappi kerrallaan.

TEKSTI **Olli Lehtinen**

KUVA **Henna Räsänen**



Liikkumiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät epävarmuuden tunteet ja pelot voivat yllättää näkövammaisen.

Näköaistin puute heikentää hallinnan tunnetta muualla kuin kodin tutuissa neliöissä liikuttaessa.

Se, ettei näe, voi myös suojata joiltakin ahdistusta, epävarmuudentunnetta tai pelkoa ruokkivilta näköhavainnoilta. Näkövamma voi siis rauhoittaa mieltä. Yleisesti ottaen näkökyvyn puute kuitenkin enemmän tuottaa kuin vähentää epävarmuuden tai pelon tunnetta. Mututietoon perustuen: näkövamma lisää rohkeutta, mutta näkövammaisen joutuu suhteellisen helposti tilanteisiin, joissa jalat eivät yletä pohjaan.

Tavallinen kävely oman asunnon ulkopuolella saattaa osoittautua näkövammaiselle yhtä kuumottavaksi haasteeksi kuin näkeväälle vessan löytäminen yöllä kyläpaikassa, jossa muut nukkuvat eikä valokatkaisijasta ole tietoa. Näkövammaisella ei ole aina saattajaa matkassaan. Ulkona liikkuminen voi tuottaa hänelle stressiä, jopa pelkoa. Näkövammaisen pitää valkoisen kepin avulla osata kääntyä jalkakäytävältä toiselle, vaikka väylä olisi jään mylläämä, ja osua oikeaan kerrokseen ja oikealle ovelle. Hänen pitää saada pysäytettyä tietty bussi, suoriutua bussipysäkillä kauppa-keskukseen ja löytää kauppa. Hän joutuu pyytämään tuntemattomilta apua ja toivoo varovaisesti, että tuntematon osaisi auttaa eikä avunpyytäminen lisäisi hämminkiä ja turhautumista. Ei siis ihme, että erilaiset liikkumiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät epävarmuuden tunteet ja pelot voivat yllättää näkövammaisen. Eräs neuvo pelkoa vastaan on: Etene etappi kerrallaan. Älä matkaan lähtiessäsi murehdi haasteita koko matkan mitalta. Harjoittele mielessäsi vain ensimmäinen siirtyvä.

Mieti tehtäväsi asuntosi ovelle saakka. Osaat kyllä toimia siitä eteenpäin.

Pelon tunne liittyy yleensä pelkoon jonkin menettämisestä. Mitä jos nilkkani murtuu tai menetän palasen sosiaalisesta asemastani? Kuinka pelokas voi auttaa itse itseään? Samoilla kysymyksillä kuin ystäväänsä eli ongelmanratkaisun peruskysymyksillä:

1. Mitä tunnen tällä hetkellä?
2. Mistä tämä tunteeni johtuu?
3. Miten tähän ongelmaan voisi vaikuttaa rakentavalla tavalla?

Tarkkailtuna oleminen on nähdyksi tulemisen vastakohta, sanoo Pirkko Saisio elämäkerrassaan Sopimaton. Hän on oikeassa. Tarkkailluksi joutuminen on rasittavaa. Näkövammaisen ei näe ympäristöään, mutta tietää lähellään olevan ihmisiä. Onko siinä yksi ihminen vai viisi ihmistä? Tarkkailtuna olemisen tunteesta voi koitua virheiden tekemiseen liittyvää stressiä. Näkövammaisen on usein vaikea päätellä, tarkkaillaanko häntä. Tällaiset arvailut ovat yhtä kuormittavia, tarkkailtiin tai ei. On ymmärrettävää, että näkövammaisen käy mielessään ympäristöönsä liittyvää pohdintaa. Hän yrittää säilyttää hallinnantunteen. Helpointa olisi, jos häiritsevät epäilyt pystyisi pitämään minimissä, sillä ne haittaavat keskittymistä olennaiseen, eli liikkumiseen tai sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ihmiset ovat taustoiltaan ja temperamenteiltaan erilaisia ja reagoivat tilanteissa eri tavoin. Ratkaisevaa ei ole ongelma, vaan se, miten siihen suhtautuu.

Pelko on epämiellyttävä tunne, jonka

JATKUU →

Pelko on epämiellyttävä tunne, jonka haluaisi välttää.

haluaisi välttää. Kun pelottaa, järki ei hallitse tunnetta. Kunnia niille toimeliaille, jotka jaksavat asettaa itsensä alttiiksi ahdistukselle ja pelolle. Pelko on myös elämää suojeleva voima. On viisasta pelätä tai ainakin kunnioittaa vaaraa ja tuntematonta. Jos joku sattuisi kommentoimaan tuomitsevilla tavalla arkaa tai passiivista toimintaasi, voi vastata: Minä moitin jo itseäni tarpeeksi, ei sinun tarvitse.

Jos pelkoa yrittää välttää niin aktiivisesti, että se alkaa hallita elämää, puhutaan fobiasta. Fobioita hoidetaan siedättämällä. Esimerkki: Näkövammaisen välttää ulos lähtemistä, koska ei halua törmätä tuttuun porraskäytävässä, hississä tai jalkakäytävällä. Toimintaohje: Näkövammaisen pitäisi harjoitella tervehtimistä ja osallistua enemmän sosiaalisiin tilanteisiin.

Jos ei halua lähteä ulos kodistaan, voi kysyä itseltään: Miksi en halua poistua kodistani? Johtuuko tämä siitä, että energiani ovat vähissä, vai liittykö tähän myös pelkoa? Sitten voi miettiä: Mikä olisi pahinta, mikä vähäisintä ja mikä todennäköisintä, mitä voisi tapahtua? Pahin realistinen vaihtoehto on ehkä stressaantuminen. Oman kokemukseni mukaan näkövammaisen yleensä kannattaa kannustaa itseään aktiiviseen toimintaan. Mitä suurempi haaste, sitä suurempi palkinto.

Artikkelin kirjoittaja on sokea kriisityöntekijä. Tämä tieto ei ole tarkoitettu varoitukseksi vaan kuvaamaan kirjoittajan todennäköistä ymmärrystä käsiteltävään asiaan.

Testaa pelkotasosi

1. Onko sinulla viimeisen kuukauden aikana esiintynyt liiallista pelkoa, joka liittyy esimerkiksi ulkona liikkumiseen, autoihin, tuntemattomiin ihmisiin, putoamiseen, korkeisiin tai ahtaisiin paikkoihin, tulipalon mahdollisuuteen, eläimiin tai sosiaalisiin tilanteisiin?
2. Onko tämä pelko mielestäsi liiallista tai tuntuuko se järjettömältä?

3. Pelkäätkö tällaisia tilanteita niin paljon, että sinun on yritettävä välttää niitä?
 4. Haittaako tämä tavallista elämääsi, sosiaalista toimintaasi ja aiheuttaako se huomattavan epämiellyttävää oloa?
- Jos vastaat kaikkiin kohtiin myönteisesti, kysy neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta. 🧠



**Kajaanilainen Sirpa Myöhänen
tutustui Kainuun esteettömiin
luontokohteisiin.**

Kainuussa kehitetään esteetöntä luontoliikkumista

- Näkövammaisena luonnossa liikkuminen ei ole välttämättä helppoa, mutta ei myöskään mahdotonta.
- Kainuussa on yksi Suomen kattavimmista esteettömien reitien verkostoista. Reitit on esitelty Arctic Lakeland -verkkosivustolla.

TEKSTI Hannu Huovinen KUVAT Arto Heikkinen

JATKUU →

Esteettömiä talvi- ja vesireittejä on Kainuussa kartoitettu Suomussalmella Hossan kansallispuistossa sekä Sotkamon kuntakeskustassa ja Vuokatissa.

Hossan kansallispuistosta löytyy lukuisia eri tasoisia esteettömiä luontoreittejä, joista Muikkupuron vaativa esteetön luontoreitti on yksi tunnetuimmista.

Kun tullaan maakunnan pohjoisosasta etelään kohti Vuokatin matkailukeskusta, matkalle mahtuu useita kohteita, kuten Puolangan Hepoköngäs ja Kuhmon esteettömät koskikohteet.

Vuokatista löytyy esteettömien luontoreittien lisäksi Paralympiakomitean apuvälinevuokraamo, joka mahdollistaa luontolämykset yhä useammille käyttäjryhmille.

Esteettömille reiteille kriteeristö

Esteetön luontoliikunta onnistuu Kainuussa eri vuodenaikoina ja esteettömille talvi- ja vesireiteille on esteettömyyskriteerit. Talvireittien kriteerit jakavat ne esteettömiin ja vaativiin esteettömiin reitteihin.

- Kriteereissä otetaan huomioon niin perinteiset hiihtoladut kuin yleistyneet monikäyttöreitit, joilla liikkuminen on sallittu hiihtolatuja monipuolisemmin, kertoo eNature Kainuu - esteetön luontomatkaileu -hankkeessa projektipäällikkönä työskennellyt **Arto Heikkinen**.

Vesistöreittien osalta kriteerien avulla voidaan kartoittaa esteettömät reitit, joilla voidaan liikkua kanootilla, sup-laudalla ja muilla vesillä liikkumisen välineillä.

- Yhteistä kaikille kriteereille ovat laajat ja yksityiskohtaiset esteettömyydenkuvaukset, joiden avulla eri käyttäjryhmät saavat

itselle tärkeän tiedon reitin soveltumisesta omalle toimintakyvyllle, Heikkinen sanoo.

Luontoliikuntamahdollisuuksien hyödyntämisessä olennaisia ovat myös apuvälineet. Näkövammaisilla ne tarkoittavat esimerkiksi kanoottiin tai kajakiin asennettavia vakauttajia ja tukevampia istuimia.

Kesä- ja talvireittien apuvälineet on pääosin suunnattu liikuntavammaisille. Näkövammaisten luontoretkeilyssä korostuvat esteettömyyskuvauksen oikeellisuus sekä luontoretkeilyä taitavan avustajan mukanaolo. Umpihangessa lumikenkäilyssä voidaan esimerkiksi hyödyntää sauvaa avustajan ja retkeilijän välillä helpottamaan suunnassa pysymistä, kun reittiä ei voi tunnustella. Osalle reiteistä pääsee käyttöön soveltuvilla pyörillä, kuten tandemmaastopyörällä tai trike-pyörällä.

Lisää reittejä jo tänä kesänä

Uusia reittejä ja käyntikohteita on myös suunnitteilla.

Hyrynsalmen Komulanköngkään vesipuutouksesta on tavoitteena toteuttaa esteetön retkeilykohde kesän 2024 aikana. Sotkamon kuntakeskustaan läheisyyteen on rakentumassa vuoden 2024 aikana uusi esteetön luontoreitti taukopaikkoineen ja laitureineen.

Vuokatissa selvitetään mahdollisuuksia laajentaa esteettömiä reittejä myös upealle Vuokatinvaaralle, mutta maaston korkeuserot tuovat tähän omat haasteensa, Heikkinen kertoo.

Jatkosuunnitelmissa ovat esteettömät retki- ja maastopyöräilyreitit, joiden osal-

ta mahdollisuuksia löytyy lähes kaikista Kainuun kunnista.

– Pyöräilyyn ei ole olemassa vielä esteettömyyskartoituskriteereitä, joten ne täytyy luoda ensin, Arto Heikkinen sanoo.

Ensikokemuksia liukulumikenkäilystä ja melomisesta

Kainuun esteetömiin luontokohteisiin oli tutustumassa aikuisena näkövammautunut kajaanilainen **Sirpa Myöhänen**, jolla oli välillä mukanaan opaskoira, välillä valkoinen keppi.

Talvisista liikuntamuodoista ennestään tuntematon Myöhäselle oli liukulumikenkäily, joka osoittautui helpoksi erityisesti moottorikelkkauraa pitkin. Perinteinen hiihto ja lumikenkäily onnistuivat hyvin avustajan kanssa.

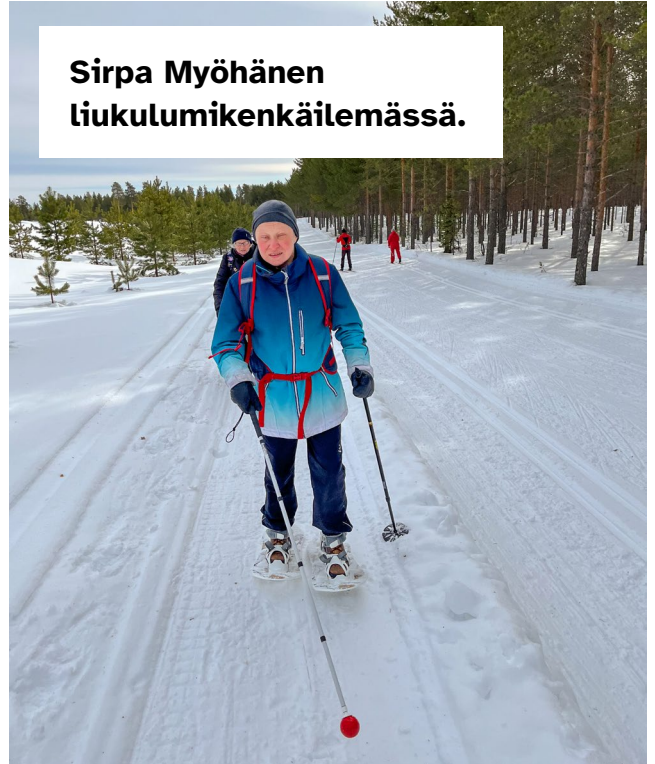
– Kesällä reittien reunojen tarkempi rajaaminen helpottaisi reitillä pysymistä ja jyrkimpiin kohtiin reiteille voisi lisätä kaiteita turvallisuuden lisäämiseksi. Maastossa olevien metallisten rakennelmien yhteyteen pitäisi rakentaa laudoitus, jolloin koirien kanssa liikkuminen olisi helpompaa, Sirpa Myöhänen toivoi.

Myös melontaa Myöhänen kokeili ensimmäistä kertaa.

Kaikkein tärkein apu näkövammaiselle luonnossa liikkujalle on luotettava luonnon moninaisuuden hyvin tunteva, verbaalisesti lahjakas näkevä kumppani.

– Itse sain meloessa tietooni kuikan uintisuunnan, selostuksen kalliomaalauksista, kallioiden värisävyistä ja rantanäkymistä. Melonnan vauhdin tarkastin laittamalla toisen käteni veteen, jolloin veden

Sirpa Myöhänen liukulumikenkäilemässä.



Sirpa Myöhänen kokeili melontaa ensimmäistä kertaa.



vastus kertoi kulkusuunnan ja kanootin vauhdin. 🐾

Reitit ja esteettömyyskuvaukset löytyvät osoitteesta arcticlakeland.com/esteettomyys

Liikunta ja lepo auttavat jaksamaan opettajan työssä

- Näkövammaisen opettaja Heidi Mikkola nauttii haasteellisesta työstään.
- Työn vastapainona ovat liikunta, perhe ja ystävät.

TEKSTI **Marika Mäkinen**

KUVA **Heidi Mikkola**

-Pienenä haaveilin olevani veturinkuljettaja. Nuoruudessa minua kiinnostivat lääketiede ja erityisesti olisin halunnut kirurgiksi, mutta etenevän silmäsairauden vuoksi tämä haave oli mahdoton.

Lopulta **Heidi Mikkola** päätyi opettajaksi. Sitä ennen hän oli jo valmistunut fysioterapeutiksi.

Kotkalaisen Mikkolan suvussa on perinnöllinen ja etenevä verkkokalvonrappeuma.

Heidi Mikkolan silmäsairaus on ollut tiedossa lapsuudesta saakka. Näkövamma-kriteerit täytyivät kuitenkin vasta vuonna 2021, jolloin hänen näkönsä haitta-asteeksi tuli 85 prosenttia.

Näkövamma on yksityisasia

Heidi Mikkola opettaa historiaa ja yhteiskuntaoppia 7-9-luokkalaisille yli 400 oppilaan koulussa.



Intohimoinen liikkuja Heidi Mikkola pulahtaa talvisin silloin tällöin avantoon.

- Näkövammastani tietävät esimiesteni lisäksi ne, joiden kanssa olen eniten tekemisissä. Kerron siitä kysyttäessä tai jos se liittyy turvallisuuteen. En piilottele näkövammaani, mutta suhtaudun siihen kuten sairauteen tai yksityisasiaan, jota muiden ei tarvitse välttämättä tietää.

Heidi Mikkolan mukaan häneen suhtaudutaan työpaikalla samalla tavalla, kuin keneen tahansa työntekijään. Nekin, jotka näkövammasta tietävät, tuntuvat usein unohtavan sen.

- Oppilaat eivät tiedä näkövammastani. Toki he ovat huomanneet, että minulla on erillinen näyttö luokassani, mutta tämäkään ei ole aiheuttanut minkäänlaista

ihmetystä.

Apuvälineinä hänellä on työkannettavassa suurempi näyttö, isokirjasiminen näppäimistö ja suurennusohjelma.

Erilaisia aineksia sopivasti

Työn haasteista huolimatta Heidi Mikko-la kertoo nauttivansa siitä. Oppilaiden persoonat tuovat lisämausteensa opetustilanteisiin.

– Koska heikko näkö kuitenkin kuormittaa, joudun tasapainoilemaan jaksamiseni ja sen kanssa, miten pitkälle pitää sinnitellä ja milloin on parempi siirtyä pois työelämästä.

Heidi Mikkola on intohimoinen liikkuja. Alakouluiässä hän yleisurheili ja telinevoimisteli, jossa kilpaili ja valmensikin. Nyt harrastuksiin kuuluvat muun muassa ilma-akrobatia, lenkkeily, juoksu ja uinti.

– Talvisin käyn lumikenkäilemässä ja joskus pulahdan avantoon.

Mikkolan perheessä on miehen lisäksi nelivuotias tytär ja jo eläkeikää hipova kissa. Koti on omakotitalo pellon laidalla.

– Nautin siitä, että takapihallani vallitsee rauha ja saan ihailla peltomaisemaa halutessani. Sosiaalisena ihmisenä haluan viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa. Jotta elämä olisi hyvää, näitä kaikkia aineksia tarvitaan sopivassa suhteessa.

Heikkonäköisenä opettajana

TEKSTI **Heidi Mikkola**

Olen koko opettajaurani ajan nähnyt normaalia heikommin. Ensimmäiset kymmenen vuotta työskentelin täysipäiväisesti luokanopettajana ilman erityisjärjestelyjä. Kun näkötilanteeni heikkeni, hain osittaista työkyvyttömyyseläkettä ja siirryin aineenopettajan tehtäviin.

Kaukonäköni on heikko enkä näe lukea taululle kuin aivan sen vierestä. Onneksi opettajana saan olla taulun lähellä. Kiinnittän erityistä huomiota siihen, että oppilaiden turvallisuus ei vaarannu näköni vuoksi. Tästä syystä työni on rajattu luokan sisään: en valvo välitunteja, opeta liikuntaa tai ole vastuussa oppilaista retkillä.

Lähinäköni on heikentynyt dramaatti-

sesti muutaman viimeisen vuoden aikana. Tätä varten teen muistiinpanot mustalla geelikynällä, isolla käsialalla. Kykenen yhä lukemaan oppikirjan tekstiä lyhyitä aikoja. Työpäiväni on suunniteltu siten, että oppitunnit ovat pääsääntöisesti aamupäivisin, jolloin olen virkeimmilläni ja myös lukeminen onnistuu helpoiten.

Suurimman haasteen minulle aiheuttaa oppilaiden käsin kirjoittamat kokeet ja esseet, joiden kanssa olen välillä pulassa. Tätä varten käytössäni on iPad, jolla otan tekstistä kuvan ja suurennan sen itselleni. Välillä tämäkään keino ei kuitenkaan tepsii.

Olen onnellinen, että työtäni on muokattu, ja jaksamistani riittää perheen ja ystävien kanssa olemiseen ja harrastuksiin. 🌸

Näkemättä kaunis -yhteisö haluaa muuttaa mielikuvia 2020-luvun näkövammaisuudesta. Annamme yhteisön jäsenille puheenvuoron Airuen sivuilla.

Voiko seksuaalisuutesi hyvin?

Kelpaanko tällaisena? Olenko rikki vammaani vuoksi? Olenko haluttava? Pystynkö tuottamaan toiselle mielihyvää? Miten harrastaa hyvää seksiä? Näitä kysytään usein seksuaaliterapeutin vastaanotolla.

TEKSTI **Taina Alastalo**

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee seksuaaliterveyden seksuaalisuuteen liittyvänä kehollisena, tunteellisena, henkisenä ja sosiaalisena hyvinvoinnin tilana. Se ei tarkoita, että ihmisellä ei olisi sairauksia tai toimintahäiriöitä.

– Seksuaaliterveys on elämän läpi jatkuva tutkimusmatka, jossa saa etsiä, kokeilla ja oppia jatkuvasti. Kaikilla on lupa kehittyä omaa tahtia ja omalla tavalla, itseä ja toisia kunnioittaen, kertoo OMT-fysioterapeutti ja seksuaaliterapeutti **Johanna Koppinen** Terveystalosta.

Seksuaaliterveydessä kukaan ei ole valmis, kenelläkään ei ole siihen yleispäteviä vastauksia eikä yhtä oikeaa tapaa löydy. Laskekaamme siis suorituspainet ja vaatimukset heti kättelyssä!

Seksuaaliterveyteen kuuluvat olennaisesti seksuaalioikeudet. Ne tarkoittavat, että jokainen saa päättää tietoisesti ja itsenäisesti omasta seksuaalisuudesta. Tämä on keskeistä myös hyvinvoinnille.

Kun seksuaaliterveys on hyvällä tolalla, on ihmisellä kyky nauttia kaikkia osapuo-

lia tyydyttävistä seksuaalisista suhteista. Samalla hänellä on mahdollisuus olla altistumatta seksuaaliselle kaltoinkohtelulle, suoja seksitauteja vastaan sekä mahdollisuus turvallisiin raskauksiin ja synnytyksiin.

– Olemme seksuaalisia olentoja. Se, kuka ja millainen olen ja mistä tykkään, kehittyy ajan myötä. Seksuaalisuus on voimavara, joka kannattaa valjastaa käyttöön, Koppinen muistuttaa.

Terveyttä seksuaalisuudesta

– Seksuaalisuuden toteuttaminen tuottaa kehoon runsaasti mielihyvähormoneja, kuten endorfiinia ja oksitosiinia. Kyseiset hormonit lievittävät tehokkaasti muun muassa kipua, Koppinen kertoo.

Lisäksi tiedetään, että turvallinen läheisyys ja kosketus rauhoittaa, rentouttaa, laskee sydämen sykettä ja verenpainetta ja parantaa vastustuskykyä.

Ihmisen suurin seksuaalielin on aivot, jossa mielihyvän kokeminen tapahtuu. Mielihyvä voi muodostua seksistä, yhteyden kokemisesta, rakastumisesta, äänistä tai eri kehonosista. Seksuaalisuuden ilmaisemisen tapoja on paljon, ja tästä syystä on myös paljon erilaisia tapoja pitää huolta seksuaaliterveydestä.

– Mikäli näkökyvyn menettää joko osin tai kokonaan, se voi vaikuttaa seksuaalisuuden kokemiseen. Visuaalisen aistin merkitys ja rooli seksuaalisuudelle on



Seksuaalisuus on voimavara, joka kannattaa valjastaa käyttöön.

kaikilla erilainen, Koppinen kertoo.

Näkövammautuminen voi vaikuttaa siihen, miten toista ihmistä kohtaan osoittaa kiinnostusta tai miten kiinnostavaksi kokee itsensä.

- On tärkeä muistaa, miten monipuolinen aistivalikoimamme on. Ehkä meidän kaikkien olisi hyvä pohtia, kuinka kokea ja ilmaista seksuaalisuutta kaikilla aisteilla, myös tuoksujen, äänien, makujen ja kosketuksen kautta.

Seksuaaliterveyttä läpi elämän

- Seksuaaliterveyttä voi tukea olemalla avoin ja kiinnostunut, haluamalla tutkia ja löytää, arvostamalla itseään ja muita, hyväksymällä elämän aaltoliike ja muutokset, Koppinen kiteyttää.

On täysin ok, että yhdessä hetkessä seksuaalisuudessa on sinut itsensä kanssa ja toisessa hetkessä puolestaan etsimässä.

Aikuisilta Koppinen toivoo rohkeutta ja uteliaisuutta tukea nuoria omalla löytöretkellään.

- Jos jotakin ei tiedä tai jokin aiheuttaa

hämmennystä, voi nuorelle kertoa, että selvitetään asiaa yhdessä. Ollaan kiinnostuneita nuoremme yksilöllisistä kysymyksistä ja pohdinnoista. Näin tabut poistuvat.



i FAKTA

Tukea ja apua seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä:

- Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
- Seksuaalineuvojat, seksuaaliterapeutit, seksuaalikasvattajat
- Terveystieteiden ammattilaiset
- Väestöliitto ry tarjoaa maksuttomia palveluita seksuaalisen hyvinvoinnin tueksi
- Sexpo-säätiö - seksuaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi
- Suomen Seksologinen Seura - löydä oman paikkakuntasi auktorisoidut ammattilaiset

Järjestelmän rattaissa

Helmikuussa 2024 käynnistyi Etelä-Savossa myllerrys. Kyytipalvelut romahtivat osassa Eloisan aluetta yhdessä yössä, kun Eloisan henkilökyytien integraatio astui voimaan.

Asiakaskunnan osallistamisen eteen on tehty hartiavoimin töitä Etelä-Savon alueella, esimerkiksi kunnallisissa vammaisneuvostoissa ja yhdistyksissä. Lopputulos on ollut se, että asiakkaita ei kuultu. Kyytiasioiden lisäksi myös muissa vammaispalveluissa on ollut isoja haasteita.

Tällaisina aikoina yksittäinen asiakas kokee voimattomuutta valtavalta tuntuvan järjestelmän rattaissa. Tuttu tunne itsellenikin. Olikin helpotus, kun yhdenvertaisuusvaltuutetun kuljetuspalveluja koskeva valtakunnallinen tietopaketti julkaistiin maaliskuussa. Siinä tuli kauan odotettua tukea viranomaistaholta: asiakkaat on osallistettava palveluiden valmisteluun jo hankintavaiheessa, ja heitä on kuultava palvelujen järjestämisen eri vaiheissa.

Työ vammaisten oikeuksien parissa on hidasta, ja ajoittain tuntuu, että takapakkia tulee liikaakin. On helppo masentua myllerryksen keskellä ja heittää hanskat naulaan. Mitä sitä nyt kunnallisessa päätöksenteossakaan enää mukana olemaan, kun kerran kyytipalvelutkin romutetaan?

On kuitenkin myös heitä, jotka aidosti haluavat tehdä töitä asiointilan parantamisen eteen. Yhteistyön voima on ihmeellinen, se yhtä aikaa kohottaa ja luo turvaa. En olekaan yksin! Tällaisina aikoina Näkövammaisten liiton oikeusienvalvonnan tuki on elintärkeää meille asiakkaille, samoin muut yhteisöt ja yhteistyötahot sekä yhteistoiminta. Yhtenä esimerkkinä on yksityishenkilön perustama Eloisan henkilökyyttejä käsittelevä ryhmä Facebookissa. Siellä voi jakaa tietoa ryhmäläisille esimerkiksi kaikesta siitä, mistä Eloisa ei ole tiedottanut kuin yksittäisille asiakkaille.



”Tällaisina aikoina Näkövammaisten liiton oikeusienvalvonnan tuki on elintärkeää meille asiakkaille.”

OIKAISU

Väärä kuvaajan nimi

Nancy Tinkerbellan (Airut 1/24) kuvan oli ottanut Ritva Järvinen, ei Arto Löfgren.

HENKILÖKOHTAISTA

Nainen etsii seuraa

44-vuotias sokea nainen Helsingistä etsii seuraa noin samanikäisistä näkövammaisista miehistä kaveri- tai seurustelumielellä tai naisista kaverimielellä. Vain soitot. Ei viestejä. Puh. 046 940 5392 / Jossu

KOKOUKSET

Satakunnan Näkövammaisten kevätkokous

24.4. klo 17.00 toimintakeskuksessa, Otavankatu 4 C 49, Pori. Käsitellään sääntöjen 10 § kevätkokoukselle määräämät asiat. Tervetuloa!

Tampereen seudun Näkövammaisten kevätkokous

20.4. klo 12.00 Loma- ja kurssikeskus Koivupuistossa, Petäjäntie 137, Ylöjärvi ja etänä Teams-yhteydellä. Ennen kokousta ruokailu klo 11.00. Tarkemmat tiedot ja ohjeet etäosallistumiseen: tsnv.fi/fi/tapahtuma/saantomaarainen-kevatkokous. Etäosallistuja, ilmoittaudu viim. 5.4.: toimisto@tsnv.fi tai p. 050 520 5075. Tervetuloa!

Pohjois-Karjalan Näkövammaisten kevätkokous

30.4. klo 11.00. toimintakeskuksella, Kauppakatu 17 B Joensuu. Käsitellään yhdistyksen sääntöjen kevätkokoukselle määräämät asiat.

Ilmoittaudu kahvitarjoilujen vuoksi 26.4. mennessä: 050 350 6050. Tervetuloa!

Päijät-Hämeen Näkövammaisten kevätkokous

18.4. klo 12.00 toimintakeskuksella, Puistokatu 9, Lahti. Käsitellään sääntöjen 10 §:n

määräämät asiat. Kokousmatkan omavastuu on 5 €. Kokousmateriaali on noudettavissa toimistolta 4.4. alkaen. Kokouksen jälkeen kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Keski-Suomen Näkövammaisten kevätkokous

8.6. klo 12.00, Wanhat Wehkeet, Erämäentie 368, Karstula. Käsitellään yhdistyksen sääntöjen kevätkokoukselle määräämät asiat.

Tarkemmat tiedot äänilehti Senterissä ja kokouksutussa. Tervetuloa!

Etelä-Savon Näkövammaisten kevätkokous

25.4. klo 12.30. Wanha Länsmanni, Pirttiniemenkatu 10, Mikkeli. Käsitellään sääntöjen kevätkokoukselle määräämät asiat. Tervetuloa!

Näkövammaiset Käsityöntekijät ry:n vuosikokous 2024

17.4. klo 16.00. Ruusupaviljonki, Kisatie 21, Vantaa. Kokous järjestetään hybri-

di-kokouksena. Käsitellään sääntöjen 10§ määräämät asiat. Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja, 3 hallituksen varsinaista jäsentä sekä 1 varajäsen. Lisäksi valitaan edustaja ja varaedustaja ja Näkövammaisten liiton valtuustoon. Kokousmateriaalit voi tilata p. 044 534 0042 tai nakovammaiset@kasityontekijat.fi

KURSSIT - LEIRIT

Maailman ympäri kuudessa päivässä -kesäleiri

Vauhti on melkoinen, kun maat ja maanosat vaihtuvat ja poimimme jokaisesta maanosasta parhaat palat. Matka alkaa 2.7. Kalajoen kristilliseltä opistolta ja koti kutsuu väsynyttä matkalaista 7.7. Ilmoittaudu viim. 26.5. Lippuautomaatin löydät osoitteesta www.nakovammaistenliitto.fi/nuoret. Matka on tarkoitettu 12-30-vuotiaille näkövammaisille. Hinta 199 € sis. matkat, majoituksen, ruokailut ja ohjelman. Lisätietoja: teemu.ruohonen@nakovammaistenliitto.fi tai p. 050 596 5022. Lue pidempi leiri-ilmoitus: www.nakovammaistenliitto.fi/fi/

maailman-ympäri-kuudessa-päivässä

Näkövammaisten hengellinen leiri

15.-19.7. Evankelistakoti Vilppulassa, Ajosharjuntie 59, järven rannalla Ohjelmassa raamattuopetusta, yhdessäoloa, musiikkia, saunomista ja ulkoilua. Leirimaksu näkövammaisilta 200 €, avustajilta 150 €. Mahdollisuus omakustanteisiin käsi- ja jalkahoitoihin. Järjestää Suomen Helluntaikirkon missiopalvelut ja Evankelistakoti. Ilm. ark. klo 10-16 p. 050 525 4130, evankelistakoti@kotipoint.fi 28.6. mennessä. Kerro ruokavalioistasi ja varattavista hoidoista sekä missä muodossa haluat leirikirjeen. Lisätietoja: Sari Karjalainen p. 041 435 1114.

Meidän kesä -kurssi

Kurssi näkövammaisille isovanhemmille ja heidän lapsenlapsilleen tai isovanhemmille ja heidän näkövammaisille lastenlapsilleen Iris-keskuksessa 2.-4.7. Lue kurssitiedote: www.nakovammaistenliitto.fi/fi/meidan-kesa. Lisätiedot: [\[nakovammaistenliitto.fi\]\(http://nakovammaistenliitto.fi\) tai p. 050 471 3477.](mailto:emmi.tuomi@</p></div><div data-bbox=)

Liikunnallinen leiri Pajulahdessa

12.-16.8., liikuntakeskus Pajulahti, Pajulahdentie 167, Nastola. Vielä muutama paikka vapaana! Hinta 294 €/hlö. Tiedustelut: Pajulahti p. 03 885 511 tai PHN ry:n toimisto p. 044 705 4060 tai toimisto@phn.fi. Ilm. toimistolle 24.6. mennessä. Majoitusten varaus: p. 044 775 5203 tai 044 775 5206. Mainitse ruokavalioista, opaskoirasta ja että varaat majoitusta PHN ry:n liikuntalomalle 12.-16.8. Koko ilmoitus: www.phn.fi/fi/tapahtuma/liikunnallinen-leiri-pajulahdessa-0

Tuettu ryhmäloma-viikko lapsiperheille

Retina ry ja Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto MTLH ry järjestävät 28.7.-2.8. Pajulahdessa tuetun vertaisloman lapsiperheille, jonka jäsenellä on perinnöllinen verkkokalvorappeuma tai aniridia. Loman pituus on 5 vrk ja omavastuuosuus 25 €/vrk aikuisilta ja 17 v täytäneiltä. Alle 17 v maksutta. Mukaan mahtuu 10 perhettä. Mukana Retina ry:n vertais-

perhe. Lomatukihakemus:
mtlh.fi/hae-lomaa. Hakuaika
päätyy 27.4. Koko ilmoitus:
www.airutlehti.fi/ilmoitus/
ryhmalomaviikko-lapsiper-
heille. Lisätiedot: www.mtlh.fi
tai sirpa.otava@mtlh.fi tai p.
040 567 0628.



MATKAT

Kauden matkapurjehdukset

Jäät sulavat ja ajatukset
suuntaavat kohti kesää ja
purjehduksia! Kauden 2024
näkövammaisille tarkoite-
tuilla purjehduksilla on vielä
tilaa. Koe perinnevene ja
ulkosaariston helmet Storbåt
Tacksamhetenillä 28.-30.6.
tai Turun saaristo Kuunari
Helenalla 13.-15.9. Lisätietoa
ja ohjeet hakemiseen löydät
Facebookista Vammais-
purjehduksen sivuilta. Voit
myös laittaa kyselyä suoraan
Rimmalle: rimma.joenpera@
gmail.com

MYYDÄÄN - OSTETAAN

Myytävänä näkövammaisten matkapuhelin ja kello

Ollut käytössä n. 2 kk. Hinta
yht. 300 €. Puhelimen osto-
hintaa 468 € ja kello 86 €.
Yhteys: Anita Viitikko p. 040
621 4009.

Myydään pieni erä harjantekotarpeita

Myyn pois varaston uume-
nista löytyneitä harjanteko-
tarpeita. Pieni erä, kaikki
samaan pakettiin: 5 kpl juuri-
harjapuita ja 2 nippua riisin-
juuriharjasta, 5 kpl wc-harja-
puita ja 2 nippua harjasta, 1
katuharjapuu. Ehdota hintaa,
toimitus postitse. Puh. 046
9090 927, jari.tapsa.
makela@gmail.com

Ostetaan tandempyörä Tampereen alueelta

Yhteys p. 040 547 2294
sryoso@gmail.com

SEKALAISTA

Yhteisö sateenkaari- ihmisille

Olemme perustamassa
omaa, turvallista yhteisöä
näkövammaisille sateenkaa-
ri-ihmisille (esim. homot,
lesbot, bi- ja transihmiset).
Tule sinäkin mukaan! Ota
yhteyttä Annaan (045 111
8892, annalyra68@gmail.
com) tai Tuukkaan (050
436 0499, tuukka.ojala@iki.
fi). Kaikki yhteydenotot ovat
luottamuksellisia, eikä sinus-
ta tallenneta mitään tietoja
ellei muuta sovita.

Aineiston aikataulu

Airut 3/24 ilmestyy
14.6. Deadline: 22.5.
Ilmoituksen voi jättää
verkkolomakkeella:
airutlehti.fi/ilmoitukset
tai s-postitse: airut@
nkl.fi. Ilmoitukset
julkaistaan kaikissa
Airuen versioissa.

Toimituksella on
oikeus muokata
lehden aineistoja.

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



MISSION IMPOSSIBLE: SKUUTTIGEDDON

Sarjakuvan kuvailutulkkaus

Sarjakuvassa on mustaa, valkoista ja vihreän sävyjä. Kuvan alareunassa otsikko "Mission impossible: Skuuttigeddon".

Ensimmäisessä ruudussa Tomppa pitelee luria kädessään ja kuuntelee. Puheklappissa: "Tehtäväsi, mikäli otat sen vastaan..." Toisessa ruudussa on yliopiston kirjaston pohjapiirros. Teksti: "...on soluttautua tähän tarkkaan vartioituun arkistohuoneeseen ja napata viimeinen lainakelpoinen äänikirja mukaasi." Kolmannessa ruudussa sähköpotkulautoja sokin sokin. Teksti: Arkistoa ympäröivät

vaaralliset esteet. Neljännessä ruudussa kellon digitaalinen näyttö ja teksti: Sinulla on 32 minuuttia aikaa ennen sulkemisaikaa. Viidennessä ruudussa vaalean labradorinoutajan naama ja teksti: Olemme valinneet tiimisi ennalta. Agentti Haukkuvainen. Puheklappissa: "Vuh!" Kuudennessa ruudussa virnistävä Tomppa. Teksti: Onnea matkaan. Puheklappissa: "Voiko tälle sanoa ei..." Koiran puheklappissa: "Hau!"

Sarjakuvan päähenkilön nimi, Tomppa, viittaa Mission impossible -elokuvan pääosan esittäjään, Tom Cruiseen.

// Mun halu auttaa vertaistukijana on vahva ja se antaa mulle paljon

Rovaniemeläisellä Viivi Vesalalla, 29, MS-taudin oireet alkoivat yläasteikäisenä, mutta niitä ei silloin vielä yhdistetty MS-tautiin.

– Mieleeni tuli kauhea kauhukuva pyörätuolista ja ajattelin vain, en halua tätä, Viivi muistelee, kun tautia alettiin epäillä. MS-tauti on yleisin nuorten aikuisten liikunta- ja toimintakykyyn vaikuttava keskushermoston sairaus.

– Silloin kun mie sain diagnoosin, vertaistuen lähde ei ollut niin selkeä. Piti itte etsimällä etsiä.

Viivi kaipasi oman ikäisiään, nuoria kohtalotovereita. Myöhemmin vertaistukijakoulutuksessa hän tapasi Kristiinan, josta jo kuuden tunnin jälkeen tulikin paras ystävä. Ei mene päivääkään, etteivätkö ystävät olisi jutuissa toistensa kanssa. He ovat toistensa vertaistukijoita.

Nykyään Viivi on koulutettu vertaistukihenkilöksi. Tehtävään veti halu auttaa.

”HALUAN, ETTÄ JATKOSSA MUILLA ON HELPOMPAA KUIN MULLA OLI”

– Kun ihminen sairastuu, mieli heittelee. Sitä voi olla ihmisenä heikompi ja silloin tarvitsee tukea. Tiiän mitä se on pahimmillaan. Voin kertoa vain, että kyllä tähän sairauteen sopeutuu, ei välttämättä huomenna tai ylihuomenna, mutta ehkä vuoden päästä.

– Vertaistukijan on oltava sinut itsensä kanssa. Kannettava oma taakkansa, ennen kuin voi tukea muita. Pitää osata uida, ennen kuin antaa pelastusrenkaan toiselle, Viivi kiteyttää. Vertaistukija on se helpoin, matalin kynnyks kysyä apua, neuvoja ja ihan vain purkaa tuntojaan.

– Mun halu auttaa on vahva ja se antaa mulle paljon. Tykkään tehdä muiden puolesta, että muilla on hyvä olla.



KUUNTELU ANTAA TURVAA

Tuen antaminen lähtee aina tuettavan tarpeesta saada tukea. Tuettavalle se tuo turvaa, kun Viivi voi peilata kokemuksia oman tilanteensa ja kokemuksensa kautta. Vaikka vertaistuki on lähinnä tuettavan kuuntelemista, vertaistukijan ja -tuettavan suhde on tasa-arvoinen: molemmat jakavat siinä itsestään.

Vertaistukitoimintaa järjestetään monissa vammais- ja kansanterveysjärjestöissä pieni ele -keräyksen saamien lahjoitusten avulla.

– Jos mahdollisimman moni lahjoittaa keräykseen, me vertaistukijat voidaan antaa se hyvä eteenpäin, Viivi kiteyttää avun merkityksen.



Viivi ja Kristiina sairastavat molemmat MS-tautia. Heille lahjoituksilla on mahdollistettu vertaistukea. Se on ollut heille iso voiman lähde ja ystävyden alku.



Näkövammaisten liitto ry & pieni ele

pieni ele -keräyksen lahjoituksilla tuetaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Näkövammaisten liitto on mukana pienessä eleessä ja vie apua eteenpäin. Voit antaa oman tukesi lahjoittamalla mobilepaylla numeroon 64971 tai www.pieniele.fi/lahjoita. Lahjoituksen keräyslippaaseen voi tehdä EU-vaalien äänestyspaikoilla 29.5.–4.6. ja 9.6. Kiitos, kaikenkokoisista lahjoituksista on apua. Poliisihallituksen keräyslupa RA 2020/814.

pieni ele



Posti Green

Lahjoitukset turvaavat tulevaisuuden.

**Olemme saaneet yhdessä
paljon aikaiseksi, mutta työ
on kesken.**

**Tee nyt kertalahjoitus näkövammaistyön
hyväksi tai ryhdy säännölliseksi
kuukausilahjoittajaksi.**

**Voit myös olla mukana turvaamassa
työmme tulevaisuutta muistamalla
Näkövammaisten liittoa testamenttissasi.**

Keräyslupa RA/2020/1014



SOLARIS
LOMAT

Näkövammaisten aikuisten tuetut lomat 2024

Solaris-lomat ry järjestää tuettuja lomia STEA:n myöntämällä tuella. Lomat on tarkoitettu näkövammaisille aikuisille, jotka eivät omin varoin pysty järjestämään lomaa.

Viiden vuorokauden lomaan sisältyy majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, täysihoito (aamiainen, lounas ja päivällinen) sekä monipuolista ohjattua ohjelmaa.

Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. **Lomatuki voidaan myöntää korkeintaan joka kolmas vuosi ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.** Ensikertalaiset hakijat ovat etusijalla.

Lomaa on mahdollista hakea yksin, puolison, ystävän tai henkilökohtaisen avustajan kanssa.

Mitä tuettu loma maksaa?

Lomailija maksaa omavastuuosuuden 60 € ja matkat. **Aikuisilta edellytetään omatoimista selviytymistä lomalla.** Mikäli hakija tarvitsee avustajan, hän hankkii sen itse (hakemuksessa mainittava avustajan nimi ja henkilötunnus), omavastuu 60 €.

Täytä lomahakemus huolellisesti!

Koska hakijoita on paljon, loma voidaan myöntää vain pienelle osalle. Kiinnitä erityistä huomiota perusteluosan kaikkien kohtien täyttämiseen, ilman perusteluja lomaa ei voida myöntää. **Kerro perusteluissa näkövammastasi** ja kaikista muista fyysisistä ja/tai psyykkisistä sairauksista sekä taloudelliset ja sosiaaliset perustelut.

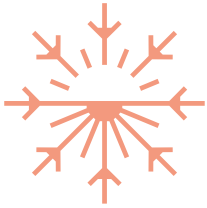
Vain lomalle valituille lähetetään kutsukirje ja omavastuulasku noin kuukausi ennen loman alkua.

Miten voit hakea lomalle?

Lomalle haetaan täyttämällä paperinen lomahakemus tai sähköisesti www.solaris-lomat.fi. Paperinen hakemus palautetaan osoitteella: Solaris-lomat, Kauppakaarre 1, 00700 Helsinki. Hakemuksen täyttämässä sinua auttavat alueyhdistysten henkilökunta ja Näkövammaisten liiton oikeuksienvälön asianajajat.

Hakemuksia ja lisätietoja saa myös:

- näkövammaisten alueyhdistyksestä
- Solaris-lomista puh. 043 824 3095 klo 9.00–12.00, pia.perakyla@solaris-lomat.fi



SOLARIS LOMAT



KUVA: CROMARY, FOTOLIA.COM

Näkövammaisten aikuisten tuettujen lomien ajankohdat 2024

Lomajaksojen ohjelmassa on eri-ikäisille ja -kuntoisille sopivaa liikuntaa ja muuta virkistävää ohjelmaa. Lomat on tarkoitettu aikuisille, lapsia ei voi ottaa mukaan. Lomien hakuaika päättyy kolme kuukautta ennen lomaa.

8.–13.7. Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala (haku päättyy 8.5.)

4.–9.8. Spa Hotel Sani, Kalajoki (haku päättyy 8.5.)

23.–28.9. Härmän Kylpylä, Ylihärmä

14.–19.10. Kruunupuisto, Punkaharju

11.–16.11. Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio



1. HAKIJAN HENKILÖTIEDOT	
Sukunimi	Etunimi
Henkilötunnus: (ppkkvv-xxxx)	Puhelin
Lähiosoite	Sähköposti
Postinumero	Postitoimipaikka
<input type="checkbox"/> Haluan kutsun sähköpostiini	
Siviilisäätty <input type="checkbox"/> Avioliitto <input type="checkbox"/> Avoliitto <input type="checkbox"/> Leski <input type="checkbox"/> Eronnut <input type="checkbox"/> Naimaton <input type="checkbox"/> Asuu erillään	
Taloudessa asuvien alle 18-v. huollettavien lasten lukumäärä _____	
Yksinhuoltajuus <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Yksinhuoltaja <input type="checkbox"/> Yhteishuoltaja	Työssäkäynti <input type="checkbox"/> Palkansaaja <input type="checkbox"/> Yrittäjä <input type="checkbox"/> Vanhuus-eläkeläinen <input type="checkbox"/> Työkyvyttömyys-eläkeläinen <input type="checkbox"/> Työkyvytön <input type="checkbox"/> Perhevapaa <input type="checkbox"/> Opiskelija <input type="checkbox"/> Työtön <input type="checkbox"/> Muu, mikä _____

2. HAEN LOMALLE
<input type="checkbox"/> Yksin <input type="checkbox"/> Puolison kanssa <input type="checkbox"/> Lasten kanssa <input type="checkbox"/> Puolison ja lasten kanssa <input type="checkbox"/> Haen järjestön / yhdistyksen varaamalle lomalle. Järjestön / yhdistyksen nimi: _____ <input type="checkbox"/> Ystävän / ystäväperheen kanssa. Ystävän hakemus on nimellä: _____ <input type="checkbox"/> Lähdän lomalle vaikka ystävä ei pääse <input type="checkbox"/> En lähde lomalle jos ystävä ei pääse

3. PUOLISON / AVOPUOLISON HENKILÖTIEDOT Täytetään vain, jos puoliso lähtee lomalle.		
Henkilötunnus: (ppkkvv-xxxx)	Sukunimi	Etunimi
<input type="checkbox"/> Palkansaaja <input type="checkbox"/> Yrittäjä <input type="checkbox"/> Vanhuus-eläkeläinen <input type="checkbox"/> Työkyvyttömyys-eläkeläinen <input type="checkbox"/> Työkyvytön <input type="checkbox"/> Perhevapaa <input type="checkbox"/> Opiskelija <input type="checkbox"/> Työtön <input type="checkbox"/> Muu, mikä _____		

4. LOMALLE TULEVAT LAPSET																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nimi</th> <th>Henkilötunnus</th> <th>Nimi</th> <th>Henkilötunnus</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td></td> <td>5.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> <td>6.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td></td> <td>7.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td></td> <td>8.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nimi	Henkilötunnus	Nimi	Henkilötunnus	1.		5.		2.		6.		3.		7.		4.		8.	
Nimi	Henkilötunnus	Nimi	Henkilötunnus																	
1.		5.																		
2.		6.																		
3.		7.																		
4.		8.																		

5. TOIVOTTU LOMAKOHDE JA AIKA Täytä 3 vaihtoehtoa
1.
2.
3.

6. TALOUDELLINEN TILANNE	Taloudellinen asema on aina selvitettävä. Lomajärjestöllä on oikeus tulotietojen tarkistamiseen verottajalta. Myös puolison tulotiedot on täytettävä aina, vaikka puoliso ei osallistu lomalle. Asumistukea, lapsilisää ja elatustukea ei lasketa tuloksi.																																								
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Hakijan tulot muodostuvat:</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> ansiotulo</td> <td><input type="checkbox"/> toimeentulotuki</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> eläketulo</td> <td><input type="checkbox"/> omaishoidontuki</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> työttömyyspäiväraha</td> <td><input type="checkbox"/> sairaus-, äitiys-, tms. päiväraha</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> pääomatulo</td> <td><input type="checkbox"/> muu, mikä _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kaikki nettotulot / kk _____ €</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Hakijan velat</td> </tr> <tr> <td>Asunto- ja opintolainat yht.</td> <td>_____ €</td> </tr> <tr> <td>Muut lainat yht.</td> <td>_____ €</td> </tr> <tr> <td>Lainanhoitokulut / kk (lyhennys + korot)</td> <td>_____ €</td> </tr> </table>	Hakijan tulot muodostuvat:		<input type="checkbox"/> ansiotulo	<input type="checkbox"/> toimeentulotuki	<input type="checkbox"/> eläketulo	<input type="checkbox"/> omaishoidontuki	<input type="checkbox"/> työttömyyspäiväraha	<input type="checkbox"/> sairaus-, äitiys-, tms. päiväraha	<input type="checkbox"/> pääomatulo	<input type="checkbox"/> muu, mikä _____	Kaikki nettotulot / kk _____ €		Hakijan velat		Asunto- ja opintolainat yht.	_____ €	Muut lainat yht.	_____ €	Lainanhoitokulut / kk (lyhennys + korot)	_____ €	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Puolison tulot muodostuvat:</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> ansiotulo</td> <td><input type="checkbox"/> toimeentulotuki</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> eläketulo</td> <td><input type="checkbox"/> omaishoidontuki</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> työttömyyspäiväraha</td> <td><input type="checkbox"/> sairaus-, äitiys-, tms. päiväraha</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> pääomatulo</td> <td><input type="checkbox"/> muu, mikä _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kaikki nettotulot / kk _____ €</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Hakijan velat</td> </tr> <tr> <td>Asunto- ja opintolainat yht.</td> <td>_____ €</td> </tr> <tr> <td>Muut lainat yht.</td> <td>_____ €</td> </tr> <tr> <td>Lainanhoitokulut / kk (lyhennys + korot)</td> <td>_____ €</td> </tr> </table>	Puolison tulot muodostuvat:		<input type="checkbox"/> ansiotulo	<input type="checkbox"/> toimeentulotuki	<input type="checkbox"/> eläketulo	<input type="checkbox"/> omaishoidontuki	<input type="checkbox"/> työttömyyspäiväraha	<input type="checkbox"/> sairaus-, äitiys-, tms. päiväraha	<input type="checkbox"/> pääomatulo	<input type="checkbox"/> muu, mikä _____	Kaikki nettotulot / kk _____ €		Hakijan velat		Asunto- ja opintolainat yht.	_____ €	Muut lainat yht.	_____ €	Lainanhoitokulut / kk (lyhennys + korot)	_____ €
Hakijan tulot muodostuvat:																																									
<input type="checkbox"/> ansiotulo	<input type="checkbox"/> toimeentulotuki																																								
<input type="checkbox"/> eläketulo	<input type="checkbox"/> omaishoidontuki																																								
<input type="checkbox"/> työttömyyspäiväraha	<input type="checkbox"/> sairaus-, äitiys-, tms. päiväraha																																								
<input type="checkbox"/> pääomatulo	<input type="checkbox"/> muu, mikä _____																																								
Kaikki nettotulot / kk _____ €																																									
Hakijan velat																																									
Asunto- ja opintolainat yht.	_____ €																																								
Muut lainat yht.	_____ €																																								
Lainanhoitokulut / kk (lyhennys + korot)	_____ €																																								
Puolison tulot muodostuvat:																																									
<input type="checkbox"/> ansiotulo	<input type="checkbox"/> toimeentulotuki																																								
<input type="checkbox"/> eläketulo	<input type="checkbox"/> omaishoidontuki																																								
<input type="checkbox"/> työttömyyspäiväraha	<input type="checkbox"/> sairaus-, äitiys-, tms. päiväraha																																								
<input type="checkbox"/> pääomatulo	<input type="checkbox"/> muu, mikä _____																																								
Kaikki nettotulot / kk _____ €																																									
Hakijan velat																																									
Asunto- ja opintolainat yht.	_____ €																																								
Muut lainat yht.	_____ €																																								
Lainanhoitokulut / kk (lyhennys + korot)	_____ €																																								

7. MISTÄ SAIT TIETOA TUETUISTA LOMISTA?

- Lomajärjestön kotisivu Lehdestä Ystävä / sukulainen Muu, mikä
 Sosiaalinen media Sosiaali-, perhe- tai diakoniatyö Järjestö / yhdistys

8. LOMAN TAVOITTEET Mitä asioita odostat tuetulta lomalta? Arvioi, miten tärkeitä seuraavien asioiden toteutuminen lomalla olisi.

	ei lainkaan tärkeää	vähän tärkeää	melko tärkeää	tärkeää	erittäin tärkeää	ei tavoitteena
Lepo ja virkistyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnallisuus ja toiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistuki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen kanssakäyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen yhteinen aika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu tavoite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> mikä _____

9. ELÄMÄNTILANNE Arvioi omaa tai lomalle hakevan perheesi tämänhetkistä tilannetta seuraavista näkökulmista.

	erittäin huono	huono	ei hyvä eikä huono	hyvä	erinomainen
Fyysinen terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykinen terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset suhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arjen sujuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämän mielekkyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdenvertaisuuden kokemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. HAKEMUKSEN PERUSTELUT

**Täytä tiedot tämän hetkisestä elämäntilanteesta.
ILMAN PERUSTELUJA LOMAA EI VOIDA MYÖNTÄÄ.**

Taloudelliset perustelut (esim. velkaantuminen, ulosotto tai muut erityiset kulut, taloudessa asuvien yli 18-v. lasten tulot)

Sosiaaliset perustelut (esim. työttömyys, vuorotyö, perheongelmat, omaisen huoltaminen, yksinäisyys, yksinhuoltajuus, maahanmuuttaja, riippuvuusongelma)

Terveydelliset perustelut (mitä fyysisiä ja / tai psyykkisiä sairauksia tai vammoja taloudessa asuvilla tällä hetkellä on)

Muut perustelut / lisätiedot

11. PÄIVÄYS JA HAKIJAN ALLEKIRJOITUS Vakuutan tässä antamani tiedot oikeiksi. Taltioimme nimi- ja osoitetietosi asiakasrekisteriimme.

Allekirjoituksellani suostun siihen, että hakemuksessa olevia loman käytännön järjestelyjen kannalta välttämättömiä tietoja (avun tarve, liikkuminen ym.) voidaan antaa lomakohteelle ja mahdolliselle yhteistyöjärjestölle. Vakuutan, että minulla on kaikkien hakemuksessa ilmoitettujen henkilöiden suostumus arkaluontoisten tietojen käsittelyyn lomatuken myöntämisen kannalta ja tietosuojalainsäädäntöä noudattaen. Hakemuksessa arkaluontoisia tietoja ovat erityisesti lomatukea hakevien ja lomalle osallistuvien lasten terveyttä ja avun tarvetta koskevat tiedot.

Paikka ja aika _____

Allekirjoitus _____