

Poliolihti

1/2006

Julkaisija: Suomen Polioliitto ry



Ammatillista erityisopetusta

ja tukipalveluja yksilöllisiin tarpeisiin



• Opintoihin valmentava koulutus, AVA (Askola, Espoo, Hki, Kerava, Kirkkonummi, Lohja)



• Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava opetus ja ohjaus, TYVA (Espoo, Helsinki, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Kirkkonummi, Lohja, Mäntsälä, Porvoo)



• Ammatilliset perustutkinnot

• Ammattitutkintoon valmistava koulutus (näyttötutkintokoulutus)

Hakuaajat
menossa!

Lisätietoja ja hakulomakkeita:

Valmentavat koulutukset puh. (09) 4748 2491

Tutkintoihin johtavat koulutukset puh. (09) 4748 2479



KESKUSPUISTON AMMATTIOPISTO

Tenholantie 10, 00280 HELSINKI, puh. (09) 47 481

s-posti: opintotoimisto@keskuspuisto.net

www.keskuspuisto.net



LEHTIMÄEN OPISTO

vammaisten kansanopisto

PL 13, 63501 LEHTIMÄKI

Puh. 06-522 0245, faxi: 06-522 0290

❖ Poliolaisten kesäkurssi 24.7. - 5.8.2006 raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana.

❖ Polioliiton Uskallusta elämään -kurssi 29.10. - 3.11.2006.

❖ Poliolaisten talvikurssi 5.2. - 17.2.2007, mikäli rahoitus edelleen saadaan raha-automaattiyhdistyksen kautta.

❖ "Hoitava yhteys" - raamattu- ja ihmishuhdekurssi 8.8. - 13.8.2006 yhteistyössä Kristillisten Invalidien kanssa.

❖ Mittatilaustyönä muunmuassa atk-, kädentaito- ja taidekursseja.

❖ Tilaa esite - päivitettyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme

<http://www.lehtimaki.fi/opisto>

🌸 TERVETULO A LEHTIMÄELLE!

Kelan POLIOKURSSIT Lapin kuntoutuskeskuksessa

Polio kurssi, työelämästä poissaolevat knro 14995

• aloitusjakso 24.9. - 7.10.06

Polio kurssi, aktiivipainotteinen työikäiset knro 14989

• aloitusjakso 8.11. - 14.11.06

Hakeminen: Kurseille voidaan hakea koko Suomen alueelta. Hakeminen tapahtuu täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomakkeet ja toimittamalla ne Kelan toimistoon. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto.

Lapin kuntoutuskeskuksessa on tarjolla lääkinnällisen kuntoutuksen moniammatillisen tiimin palvelut sekä Pohjoisen luonnon ja kaupunkiympäristön antamat mahdollisuudet.



Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija

puhelin (106) 3329 111

helena.kangasniemi@invalidiliitto.fi

ILKK, Porokatu 32, 96400 Rovaniemi

www.invalidiliitto/ilkk.fi



Ryhmätyö r.y.

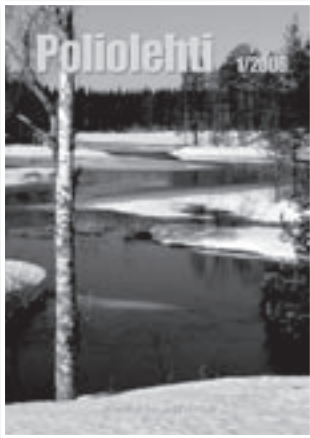
IHMISHUHDETAITOJEN OPIKSELLUA RYHMÄTYÖMENETELMIIN

1. RYHMÄTYÖMENETELMÄN KURSSI
5.6. - 9.6.2006 Hartolassa.
2. RYHMÄTYÖN PERUSKURSSI
12.6. - 17.6.2006 Hartolassa.
3. NELIVUOTINEN RYHMÄNOHJAAJA-KOULUTUS alkaa ryhmätyön peruskurssista, joita on vuosittain neljä.
4. TYÖYHTEISÖN YHTEISTOIMINTAKURSSI I
3.7. - 7.7.2006 Hartolassa.
5. TRANSAKTIOANALYYTTISEN RYHMÄTYÖN PERUSKURSSI 3.7. -8.7.2006 Hartolassa.
6. RYHMÄDYNAMIIKAN KURSSI
31.7. - 5.8.2006 Hartolassa.
7. KAKSIVUOTISEN TYÖNOHJAAJA-KOULUTUKSEN seuraava koulutusryhmä alkaa 22.9. - 24.9.2006 Hartolassa.
8. TYÖNOHJAUSKURSSI
16.10. - 20.10.2006 Hartolassa.

Lisätietoja näistä ja muusta RYHMÄTYÖOPISKELUSTA:

puh. (09) 612 1650, sähköposti: ryhmatyo@kolumbus.fi

internet: www.kolumbus.fi/ryhmatyo



Kannen kuva:
Jarmo Kanasen/LKA

**Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa**

Ilmoitusmyynti

Ritva Helander
Puh. (019) 345 1360
Fax (019) 345 1524

Mainosilmoitusaineistot

TJM-Systems Oy/
Eija Lindroos
PL 75

02921 ESPOO
Puh. (09) 849 2770
Fax (09) 852 1377

Email: eija.lindroos@
tjm-systems.fi

Taitto

Antero Karjalainen
www.akarjalainen.net

Paino

Kirjapaino
JAARLI Oy

ISSN 1237-2781



Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Toimitus:

Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki
puh. 09 - 686 0990 , fax 09 - 6860 9960
sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

Päätoimittaja: Birgitta Oksa

Sisältö

Kaislarannan historiaa:	4
Meirän sakille	7
Turku kaikille!	8
Uutisia	10
RAY rahoittaa ...	14
Poliotarinoita.net	22
Kuntoutuskurssit	23
Liikunnan tärkeys	26
Tervetuloa lomalle Kaislarantaan	28
Lomahakemus	29
Kurssihakulomake	31
Kaislaranta odottaa lomalaisiaan	32
Runotyttö sairastuu	34
Rauman vinkkelist	39
Osastot	42
Australian kesää	44
Vuosikouskutsut	46

Minä vai me?

SVuoden 2002 loppuun mennessä Suomessa oli rekisteröity yhteensä 162 965 yhdistystä. Vuosina 1996-1998 rekisteröitiin yli 10 000 uutta yhdistystä. Sitä yhdistystoiminnan kriisiä ei ainakaan näiden lukujen valossa Suomessa pitäisi olla. Oman poliojärjestötoimintamme peilaaminen olemassa oleviin yhdistystoiminnan ”lainalaisuuksiin” ja ”trendeihin” on haaste, johon tulisi löytyä aikaa ja rohkeutta. Onko yhdistystoiminnalla nopeasti muuttuvassa ja verkostoituvassa maailmassa enää tilaa? Me odotamme yhdistyksiltämme samaa nopeutta ja tuloksellisuutta kuin hyvin toimivilta yrityksiltä. Useat yhdistystoiminnalle tänä päivänä asetetut tavoitteet on – paremman puutteessa – lainattu liike-elämästä ja sen lainalaisuuksista. Siinä mallissa jäävät iäkkäämmät, hiljaiset, epävarmemmat ja vähemmän koulutetut ihmiset nuorempien, äänekkäiden, itsevarmempien ja koulutettujen jalkoihin.

1980-luvulta lähtien yhteiskuntaa hallitseva suunta ”yksilöityminen” on myös suuntaus yhdistystoiminnassa, monessakin mielessä. Yhä useampi perustettava yhdistys on ns. yhden asian liike. Yksilöityminen on tuttu suunta myös yksittäisen ihmisen ja yhdistyksen välisessä suhteessa. Parhaimmillaan se tarkoittaa sitä, että yhdistys toimii kollektiivina, joka aidosti välittää yksilöiden erilaisia kokemuksia yhteiskunnalle tiedoksi. Tällaisessa malliyhdistyksessä erilaisuutta kunnioitetaan ja osaamista hyödynnetään oikealla työnjaolla. Pahimmillaan yksilöityminen on egoismia, jossa ajetaan omia henkilökohtaisia etuja käyttämällä sekä yhdistystä että muita yhdistyksen jäseniä hyväksi. Kysymme: Mitä minä voin saada? Emme kysy: Mitä minä voin antaa?

Yhdistyselämä on parhaimmillaan sen olennaisimman: yhdessä tekemisen, löytämistä. Nuorempana kauhistelin kunnan miehiä, joista yksi kaivoi lapiolla ojan viertä ja loput pitivät tupakkataukoa tai valvoivat työnsuoritusta, kunnes vapaus koitti ja kunnan pakettiautolla porukka kuskattiin 40 km:n päähän ruokatauolle. Ja palautettiin iltpäivällä takaisin, jos ehdittiin. Yhtäkaikki oja aikanaan valmistui, ja oletettavasti kaikki urakkaan osallistuneet olivat lopputulokseen suht tyytyväisiä. Pikkuhiljaa olen alkanut katsoa asiaa toisin silmin. Ehkäpä lapion varressa vuoroteltiin, jolloin kuorma ei kaatunut yhdelle. Ehkäpä valvojat kannustivat kaivajaa, jolloin hän saattoi rauhassa keskittyä tekemiseen. Luultavasti homma oli ainakin mukavampi hoitaa porukassa, kuin yksin.

Porukassa tekemisen tahto ja aito halu tavoitella yhteistä hyvää on polioyhdistystoiminnan 50-vuotisen historian kulmakiviä. Sitä kulmakiveä ei kannata heittää menemään minkään trendin mukana. Sinnikkyys palkitaan ja oja valmistuu aikanaan, kun jaksamme vain yhdessä kaivaa ja tukea toisiamme. Ja jos ei valmistu, niin onpahan ainakin ollut mukavampaa yhdessä kuin yksinään.

Turha tässä on toisiamme ruveta sättimään, totesi 49 vuotta jäsenenä ollut. Samaa mieltä!

Birgitta Oksa
päätoimittaja

Kaislarannan historiaa: Eilisestä tähän päivään

Vihdin kunnan Vihtijärven kylässä Ylimmäisen järven rannalla sijaitsevan Suomen Poliohuolto r.y:n omistaman Kaislaranta-kodin toiminnalla on merkittävä roolinsa Vihdin kunnan ja Vihtijärven kylän historiassa. Suomalaisen palvelukotitoiminnan osalta Kaislaranta ansaitsee hyvin paikkansa myös koko valtakuntamme historiassa.



Heke Taalikka, Kauko Jokikokko ja Heken poika Kari päiväkahvilla Ylimmäisen rannalla 70-luvulla.

Vuonna 1958 perustetun Helsingin Polio Huolto r.y:n, jonka nimi sittemmin muutettiin Suomen Poliohuolto r.y:ksi, toiminnan yhtenä päätarkoituksena oli palvelukodin perustaminen polion sairastaneille henkilöille. Siihen aikaan poliovammaisia sijoitettiin iästä riippumatta vanhainkotiin asukkaiksi. Nuorimmat heistä olivat vasta 16-vuotiaita.

ovista ja ikkunoista”. Suomen kansalaisten voidaan sanoa ottaneen silloin ”poliolaisten” asioiden kuntoon saattamisen ”sydämensä asiaksi”.

Näillä ”eväillä”...

Yhdistyksen varainhankinnan muotoina olivat mm. Suomen pienoislipun myynti, joka jatkui toistakymmentä vuotta, sekä pankeissa ja yrityksissä toteutetut listakerä-

Tästä lähdettiin...

Päätös Kaislarannan huvilakiinteistön ostamisesta helsinkiläisen apteekkari Iivosen perheeltä tehtiin yhdistyksen ensimmäisessä vuosikokouksessa 15.02.1959 ja Kaislarannan toiminta Suomen ensimmäisenä vammaisten palvelukotina käynnistyi saman vuoden syksyllä.

Epidemioiden muodossa 1950-luvun lopulle asti levinnyt polio koettiin Suomen kansan keskuudessa siihen aikaan niin suureksi ongelmaksi, että pelkästään keräysvarojen turvin toiminut yhdistys sai niin runsaasti kansalaisten tukea, että se pystyi rahoittamaan Kaislarannan hankinnan näin jällenpäin ajatellen kohtuullisen helposti. Alku oli todella vaikeaa, mutta jossain vaiheessa näytti siltä, että ”rahaa tuli



Markku Liikkanen ja menopeli Kaislarannassa 70-luvulla.

ykset, kannatusjäsenhankinta, Kaislarannan kevät- ja syys-tempaukset sekä monet muut erilaiset tapahtumat ja hyväntekeväisyys-konsertit.

Yhtenä hyvin merkittävänä niistä voidaan pitää vuosittain Helsingin Kauppakorkeakoulun juhlasalissa järjestettyjä

”Iskelmäparaati-konsertteja.” Näissä konserteissa maamme eturivin artistit esiintyivät maksuttomasti ja lahjoittivat näin ollen oman panoksensa yhdistyksen toiminnalle. Yhdistys on saanut vuosikymmenten aikana toimintaansa myös hyvin merkittävää tukea ja talkoo-

apua paikallisilta yksityisiltä ihmisiltä, kansalaisjärjestöiltä ja yhteisöiltä.

40 vuotta asumispalvelua

Kaislaranta-kodin toiminnan tarkoituksena oli pienimuotoisen lämminhenkisen palvelukodin tarjoaminen poliovammaisille henkilöille. Ympärivuotisesti toimineessa palvelukodissa asui parhaimmillaan aika ajoin jopa 14 henkilöä, joiden hyvinvoinnista vastasivat emäntä ja muutama kotiapulainen.

Asukkaat saivat talossa täysihoidon ja kaiken sen avun, jota he tarvitsivat päivittäisistä toiminnoistaan suoriutuakseen. Asumispalvelutoiminta rahoitettiin asukkaiden kotikuntien maksamilla asumispalvelumaksuilla ja asukkaiden itsensä maksamalla hyvin kohtuullisilla vuokra- ja ravintomaksuilla.

Palvelukodin ohella Kaislaranta toimi kesäaikaisin myös ensisijaisesti poliovammaisten lomakotina. Lomakausien ajaksi taloon palkattiin vakiohenkilökunnan lisäksi ja heidän lomatuuraajiksi muutamia kesäapulaisia. Kaislarannan toiminnan alkuvuosina kesätyöapua saatiin myös Kansainvälisen Työleirijärjestön KVT:n leirien muodossa. Eri puolilta maailmaa tulleet leiriläiset, joita olivat mm. lääketieteen opiskelijat tekivät useina vuosina arvokasta palkatonta työtään Kaislarannan hyväksi ruokaansa ja asumistaan vastaan.

Kaislarannan palvelukotitoiminta jatkui vuoden 1959 syksystä alkaen keskeytyksettä 31.08.1999 saakka, jolloin 40 vuotta kestänyt toiminta jouduttiin lopettamaan pysyväksi muodostuneen asukasvajauksen johdosta. Kaislarannassa asui ympärivuotisesti enää neljä henkilöä, jolloin lakien edellyttämä henkilökunnan lukumäärä ylitti asukasmäärän. Kaislarannan toiminta oli näin ollen muodostunut raskaasti tappiolliseksi, eikä sen toiminnan rahoittamiseen pystytty saamaan apua millään taholta.

Suomen Poliohuolto r.y. vetosi voimakkaasti mm. Vihdin kuntaan ja oli laajalti yhteyksissä lukuisiin muihin Suomen kuntiin asukkaiden saamiseksi Kaislarantaan, jotta Suomen ensimmäisen ja vuosikymmeniä toimineen vammaisten palvelutalon toiminta olisi saatu turvattua vielä jatkossa. Erityisryhmien asumispalveluille nähtiin edelleen olevan jopa kasvavaa tarvetta. Yhteydenotot eivät kuitenkaan johtaneet siihen, että taloon olisi satu lisää asukkaita. Kaislarannan asumispalvelutoiminnan jatkamista vaikeutti myös se tosiasia, että talon tilat eivät enää vastanneet tämän päivän asumiselle asetettavia vaatimuksia. Suomen Poliohuolto



Keinussa pihalla on vuonna 1969, vasemmalta Jenny eli Jennifer (sukunimi on unohtunut!), Billie de la Mare, Keizo Sato, Hidefumi Tago, Gunilla Johnson, Sirpa Hentilä (Salin), Tuula Kupari ja Arja P.



Ryhmäkuva vuoden 1971 leiriltä, mukana keskellä Kaino-Marjatta Luopajarvi ja Dennis Trencher, joka tulee juhannuksena Suomeen ja Kaislarantaan.



Espanjan poika soittaa huuliharppua rantasaunan kuistilla, kuva on siltä Dennisin ja Sepon leiriltä, luultavasti vuosi oli 1971.

r.y:llä ei ollut mitään taloudellisia edellytyksiä panostaa tilojen saneeraamiseen nykyajan vaatimukset täyttäväksi.

Lomailutoimintaa

Ympärivuotisten asumispalvelujen osalta Kaislarannan todettiin täyttäneen ansiokkaasti tehtävänsä ja sen toiminta päätettiin siltä osin raskain mielin lopettaa. Kaislaranta on jatkanut siitä lähtien kesäaikaisena polio- ja muiden vammaisten lomakotina. Yhdistys on palkannut Kaislarantaan lomakausien ajaksi tarvittavan henkilökunnan. Kaislarannan lomailupalveluja on käyttänyt viime vuosina keskimäärin 60-100 henkilöä 15-20:ltä eri paikkakunnalta ympäri Suomen. Vuotuisten lomailuvuorokausien lukumäärä on vaihdellut 600-700 vrk:n välillä.

Kaislarannan lomailutoimintaa on järjestetty myös yhteistyössä Uudenmaan Erytishuoltopiirin kuntayhtymän kanssa. Kaislaranta on toiminut kahtena kesänä yhdistyksen oman lomailutoiminnan ohella saman aikaisesti myös kehitysvammaisten lasten ja nuorten tilapäishoito- ja leiripaikkana. Ajanjaksolla 01.01.-31.12.2001 Kaislaranta oli vuokrattuna Uudenmaan Erytishuoltopiirin kuntayhtymälle.

Kaislakoti – asumispalvelua uusille tarvitsijoille

Kaislaranta-kodin toimintaa ylläpidetään tänä päivänä kahden sosiaalialan järjestön, Kaislakoti r.y:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n toimesta järjestöjen omina erillisinä toimintamuotoina. Sitä voidaan hyvällä syyllä pitää erinomaisena osoituksena sosiaalialan järjestöjen keskinäisestä yhteistyöstä.

Kesäpäivät Lappeenrannassa

**Suomen Polioliitto ry:n
valtakunnallisia kesäpäiviä
vietetään 20-21.5.2006
Lappeenrannassa.**

**Majoittuminen hotelli
Patriassa.**

**Lauantaina ohjelmassa mm.
tutustumista Lappeenrannan
nähtävyyksiin sekä illan-
vietto, jossa esiintyjänä mm.
duo Harri Marstio & Nipa
Niilola.**

**Sunnuntaina käymme
tutustumassa Marjolaan,
Etelä-Saimaan Invalidit ry:n
mainioon kesäpaikkaan.**



Polioretkeolijat laivaristeilyllä Saimaan aalloilla kesäpäivillä 1958.

Kaikki lämpimästi tervetuloa!

**Lisätietoja huhtikuun jäsenkirjeessä ja/tai soittamalla
poliojärjestöjen toimistolle p. 09-6860990.**

**Suomen
POLIO
liitto ry**

SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehden toimitus: Luotsikatu 6 E 28
00160 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800015-70432857

POLIOINVALIDIT RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28
Postitoimipaikka: 00160 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800013-222875

SUOMEN POLIOHUOLTO RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28
Postitoimipaikka: 00160 HELSINKI
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800017-287221



Tulevaa vuotta on vammaisten kannalta varsin haasteellista odottaa. Maan hallituksen taholta on odotettavissa paljon esityksiä ja suunnitelmia kansalaisille, joista varsin monet koskettavat myöskin meitä vammaisia.

Yksi suurimpia odotettavissa olevasta tavoitesuunnitelmasta on maan hallituksen esitys tulevasta kunta- ja palvelurakennemuutoksesta. Rakennemuutos tulee huolimatta siitä, että haluammeko sitä vai emme. Tavoitteet näyttävät kyllä hyvältä, kunhan ne vain onnistuttaisiin saamaan kunnolla läpi vietyä. Tavoitteissa pyritään tuottamaan palveluita niin, että hinta- ja laatusuhde ovat kohdallaan. Järjestöelämän kannalta yksi kohtalon kysymys on: mitä se vaikuttaa paikallisiin vammaisyhdistyksiin. Onko niidenkin yhdistyttävä samanlaisiksi yhteisöiksi alueellisiin suurempiin yksiköihin kun kunnat.

Itse en ole osannut sitä vielä miettiä valmiiksi. Odotan päätöksiä kuntasektoreilta ja vasta sen jälkeen mietittäisiin järjestöjen asemaa. On kuitenkin selvää, että jo tälläkin hetkellä tulisi eri järjestöjen tehdä yhteistyötä ja miettiä tulevaisuutta yhdessä. Yhteistoiminnalla pystyttäisiin valvomaan myöskin tapahtumia kuntasektorilla.



Vammaispoliittinen selonteko on työn alla. Siinä maan hallitus linjaa tulevaa toimintaansa, antaa ehdotuksia tavoitteista sekä toimintatavoista ja toteutetuista

aikataulusuunnitelmista. Ne ennakkotiedot, jotka olen siitä saanut, näyttävät kyllä hyviltä. Mietityttää vain, että miten ne pystytään toteuttamaan? Toteuttamisen vaihtena tulee kyllä olla me itse eli vammaiset ja heidän järjestönsä. Töitä meillä varmaan siinä riittää.



Kolmas suuri asia on ns. vammaispalvelulain ja kehitysvammalain yhdistämisuunnitelmat. Suunniteltu yhdistämispaketti on sangen laaja ja monimutkainen. Maan hallituksen tavoitteena on tehdä toimiva laki. Tietenkin on odotettavissa, että lain vaikutus on toiselle hyvä ja toiselle huono. Nyt vain odotellaan mitä saadaan aikaan. Kunhan valmista alkaa tulla, voidaan sitä sitten alkaa arvioida meidänkin jäsenistön kannalta. Tällä hetkellä näyttää, että laki pyritään saattamaan valmiiksi tämän eduskunnan eli puolentoista vuoden aikana. Mikäli lain valmistelu siirtyy seuraavalle hallitukselle, on todennäköistä, että sen valmistuminen viivästyy huomattavasti. Se ei olisi hyvä asia.



Alkupalven suur tapahtumiin kuuluu tietenkin ”hiihtolomavieraat”. Tällä kertaa vuorossa olivat Herrat 3, 5 ja 7v Huittisista. Ohjelmaan kuului hiihtäminen, laskettelu, uinti Kurikan mainiossa uimahallissa sekä papan auttaminen toimistotöissä. Siihen kuului kopioimista, leimaamista,

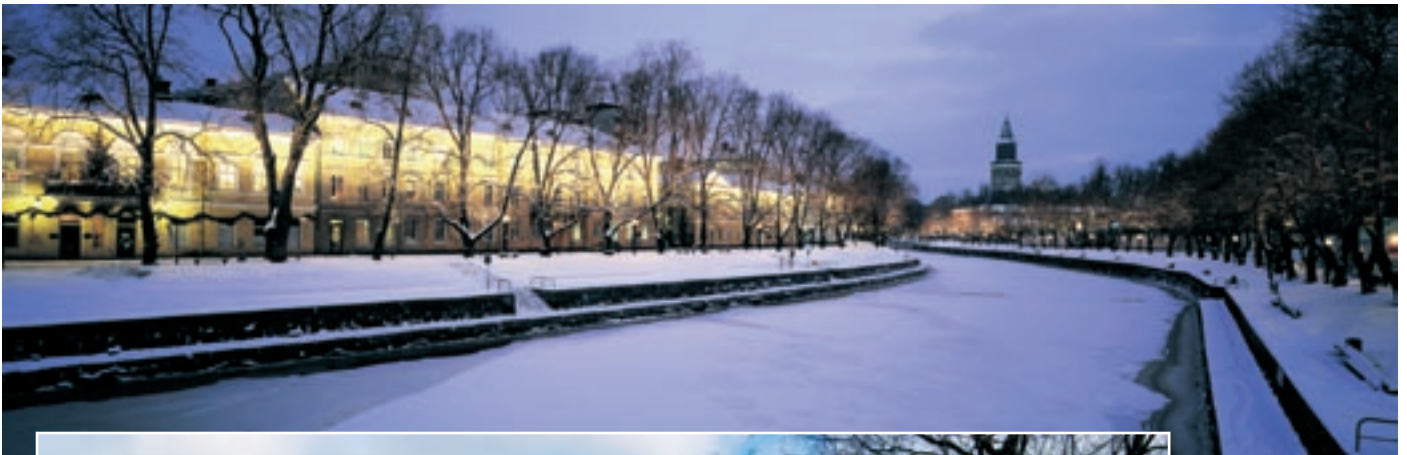
paperintuhoamista sekä kirjoituskoneella (sellaisella vanhanaikaisella) kirjoittamista. Ohjeena oli, että tyhjää arkkiä ei saa panna paperintuhoajaan. Niinpä Herra Nuorimmainen oppikin, että kynällä raapaisu paperiin riittää täyttämään papan antamat kriteerit. Yksi ongelma tästä jäi: miten saamme pöydästä, ovesta, ikkunasta ja koneista poistettua krekliiniset sormenjäljet? Herra Nuorimmainen toppasi vahingossa kätensä isoon leimasintyyneyn.

Eräänä päivänä ulkona ollessaan Herra Keskimmainen löysi maasta kuolleen talitintin. Hän tuli sisälle mammalle näyttämään sitä ja sanoi, että se pitää haudata. Oli varmaan katsonut aamu-tv:n ohjelmaa Kaapo.

Niinpä sitten mamma pukeumaan ja suorittamaan hautaustoimia ulos puutarhan lumipenkkaan. Lumesta saatiin rakennettua nätti hautakumpu ja siihen havunoksa päälle merkiksi. Sitten mamma huomautti, että hautauksessa tavataan sitten lopuksi laulaa laulu. Ohjeena Keskimmaiselle oli, että laulettaisiin joku sellainen laulu minkä hän oli oppinut seurakunnan kerhossa. Hetken mietittyään Hän aloitti reippaalla äänellä loppulaulun: ”Jänis istui maassa torkkuen, torkkuen...” ja mammankin piti yhtyä siihen. Niillä saate sanoilla tuli varpunen sitten saatettua haudan lepoon.

Aurinkoista kesän odotus Teille kaikille

Jussi



Turku kaikille!

Ovatko turkulaiset jakamassa omaa kaupunkiaan kaikille halukkaille?

Turku vanhana pääkaupunkina haluaa toivottaa tervetulleeksi kaikki iästä ja liikkumiskyvystä riippumatta. Turun kaupungin nettisivuilta www.turku.fi löytyy Turku.info -sivulta linkki Turku kaikille – esteettömyysportaaliin. Näin kaupunki palvelee kaikkia sen asukkaita ja sinne tulevia matkailijoita.

Esteettömyysportaalin alkutoteutus

Kynnys ry:n aluesihtööri Olli Nordberg oli aikanaan 2000- luvun alkupuolella lähdessä matkalle Australiaan ja tutustui netin kautta maan tarjoamiin palveluihin. Hän hämmästyi, miten hyvin netistä löytyi esteettömyystietoa paikoista, joihin hän oli menossa. Silloin hänelle syntyi ajatus Turun esteettömyysportaalista.

Kun vuoden 2004 alkupuolella Kynnyksen toimistoon tuli kyselemään töitä Mikael Blomqvist, joka hallitsi tietotekniikan, sai portaalin toteutus uuden kipinän. Olli Nordberg selvitti, että Turun

kaupungin Ihminen@Turku kansalaisen tietoyhteiskuntaohjelmalta voi hakea projektirahaa kaupunkilaisia palveluihin hankkeisiin. Olli haki rahoitusta hankkeelle, ja näin projekti käynnistyi Micken toimesta kesällä 2004.

Vuoden 2004 loppupuolella portaalin suunnittelu ja toteutus saivat uutta tuulta purjeisiin, kun Katriina Rautavuoma tuli Kynnyksen Turun aluetoimistoon oppisopimukseen. Hän opiskeli oppisopimuksella viestintäsuunnittelijaksi. Näin portaali sai ulkoasunsa Katriinan ja Micken yhteistyöllä. Kehitettiin esteettömyyskartoituksia varten kartoituslomake, jossa

on huomioitu eri tavoin liikuntavammaiset ja aistivammaiset.

Kartoitusten tekeminen

Syksyllä 2004 Kynnyksen toimistosta oli oltu yhteydessä turkulaisiin vammaisjärjestöihin ja kyselty vapaaehtoisia kartoittajia. Koulutuksiakin oli järjestetty syksyn aikana. Itse sain kyselyn sähköpostitse marraskuussa 2004 ja lupauduin mukaan, vaikkon vielä tiennyt asiasta enempää.

Tammikuussa 2005 järjestettiin kartoittajakokous, johon itsekin osallistuin. Paikalla oli runsas kymmenen henkeä ja lähes kaksikymmentä oli

ilmoittautunut kartoittajaksi. Tällöin jokainen sai valita itselleen tiettyjä palvelupaikkoja ja yrityksiä omien mielty mystensä mukaan. Muiden valittua kartoituskohteensa minä päädyin lääkäriasemiin ja apteekkeihin, koska jokaisella meillä on käyttöä niiden palveluille. Kartoitimme myös kauppakeskuksia ja muita palveluita. Kohteiksi ei näin aluksi valittu yrityksiä, joiden tiedettiin jo etukäteen olevan esteellisiä.

Tammikuun lopussa aloitimme kartoitukset ja teimme ystäväni kanssa niitä aina muuttaman päivän viikossa. Muut eivät vielä aloittaneet, koska ilmat olivat kylmiä. Yhden kohteen kartoittaminen vei aikaa vähintään tunnin, koska täytettävää papereita oli kohdetta kohti neljä. Asetimme ystäväni kanssa itsellemme tavoitteen, että huhtikuun loppupuolella meillä pitäisi olla viisikymmentä kohdetta kartoitettuna. Työtä tehtäessä kartoituslomaketta korjattiin entistään toimivammaksi..

Kesällä ilmojen lämmitessä myös muut aloittivat kartoitukset. Osastolaisistamme kartoituksiin osallistuivat Hilka Huotari galleriakartoituksilla ja Lauri Jokinen hotellikartoituksilla. Ystäväni kanssa jatkoimme vielä parinkymmenen kohteen verran ennen sivustojen avaamista syyskuussa 2005. Kaikkiaan kartoituksia oli tehtynä tällöin noin sataviisikymmentä, joista osastolaistemme osuus oli kaksi kolmasosaa, eli Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston panoksella valtava merkitys.

Tietojen vieni nettiin

Kesäkuussa muokkailimme symboliluetteloa. Tässä käytimme apuna rakennusmääräyskokoelmia F1 ja G1.

Pidimme yhteisiä palaveriteita Katriinan ja Ollin kanssa, myös esteettömyysasiamies Heikki Haulisto osallistui muokkaukseen..



Heinäkuun alun helteillä teimme Katriinan kanssa yhdessä kartoituskoosteita. Saimme koottua raamit: kuinka esittää asioita nettisivustolla. Micke siirsi kartoituskoosteiden tiedot netin tietokantaan ja teki niistä käännökset sekä ruotsiksi että englanniksi. Työtä jatkettiin elo- ja syyskuussa. Koosteiden tekeminen ja niiden kääntäminen on aikaa vievää ja joskus tuntuu, ettei työ edisty lainkaan.

Portaalin julkistaminen

Portaali julkaistiin syyskuun lopussa 2005, jolloin vajaa puolet tehdyistä kartoituksista oli saatu vietyä sivustolle. Julkistamistilaisuudessa olivat mukana myös Turun kaupungin edustajat tietoyhteiskuntaohjelmasta sekä Kynnyksen toiminnanjohtaja Kalle Könkkölä, tiedotusvälineiden edustajia sekä muita asiasta kiinnostuneita.

Samalla loppui kaupungin rahoitus Turku kaikille -projektille. Projektirahoitusta haettiin ja luvattiin eri projektinimellä vuodeksi eteenpäin, mutta päätös tehtiin kuitenkin

vain vuoden loppuun. Tämän jälkeen projektin rahoitus on ollut epävarmaa.. Helmikuun loppupuolella kaupunginhallitus päätti antaa projektille rahoitusta vielä tämän vuoden loppuun. Työtä on voitu jatkaa, mutta lisärahoitusta tarvitaan, jotta portaalia pystytään laajentamaan ja päivittämään.

Sivuston sisältö ja käyttö

Katriina laati markkinointikirjeen, joka annettiin yritykselle, kun kysyttiin lupaa tehdä kartoitus. Markkinointikirjeen yläreunassa on logo, joka suunniteltiin sekä tähän kirjeeseen että nettisivustolle. Kirjeessä kerrotaan, mitä esteettömyystiedolla tarkoitetaan. Esteettömyystieto on liikkumis-, näkemis- ja kuunteluolosuhteiden turvallisuutta ja toimivuutta kokevaa tietoa eri tavoin vammaisten, ikääntyvien henkilöiden sekä lapsiperheiden kannalta.

Portaalin käytössä on huomioitu myös näkövammaiset ja heidän käyttämänsä puhe- syntetisaattori.

Sivustolta löytyvät päätöksikoina seuraavat: julkisia palveluja, järjestöt, koulutus, kulttuuri, liikenne, majoitus, ostospaikat, ravintolat, terveydenhuolto ja vapaa-aika. Kohteita voi etsiä nimellä tai osoitteella.

Myös symbolilla voi hakea, symboliluettelossa on 25 symbolia kuvaamassa eri asioita. Esim. kohteessa liikkumiselle voidaan antaa joku kulku-merkki, joka kuvaa kohteessa liikkumista. Niitä voivat olla esim: esteetön kulku, vähäisiä esteitä, kulku avustajan kanssa tai esteellinen kulku. Sivustossa pääsee etenemään alaspäin kohdesivulle esim. klikkaamalla pääsivulla Terveydenhuolto, jolloin avautuu luettelo terveydenhuol-

lon kohteista, joihin esteettömyyskartoitus on tehty. Täällä esim. klikkaamalla Lääkäriasemat saa luettelon lääkäriasemista, jotka sivustolta löytyvät. Tällöin näkyvät myös kohteen saamat symbolit. Klikkaamalla jonkun lääkäriaseman nimeä, pääsee kohdesivulle. Täältä löytyvät kaikki kohdetta vastaavat symbolit ja lisätietoja ko. symbolin vieressä. Lisätietoja voi olla paljonkin kohteesta riippuen. Klikkaamalla täällä kohteen nimeä pääsee yrityksen omille nettisivuille. Osoitteen kohdalta on linkki Turun Seudun Karttapalveluun.

Joka sivulla on mahdollisuus saada tiedot myös ruotsiksi tai englanniksi.

www.turkukaikille.info

Sivusto on Kynnys ry:n Turun toimikunnan laaja hanke, joka on tehty palvelemaan kaikkia. Portaali on vuorovaikutteinen viestintäkanava, jossa portaalin käyttäjät voivat antaa palautetta kokemuksistaan esteettömyysasioihin liittyen. Nettisivustoon on mahdollisuus tehdä muutoksia..

Julkistamistilaisuudessa Olli Nordberg myönsi, että jos hanketta aloitettaessa olisi tiennyt työmäärän, joka portaalin rakentamiseen menee, olisi se voinut jäädä toteutumatta. Onneksi Ollilla oli aikanaan positiivinen näkemys asiasta.

Turun kaupungin joulukuussa 2005 julkistamassa esteettömyysohjelmassa Turku kaikille –portaali on mainittu esteettömyysohjelmaan kuuluvana. Turussa esteettömyyteen on positiivinen asenne. Mutta siihen tarvitaan sinnikkäitä, asiaa ajavia henkilöitä. Vaikuttaminen on sitä, että itsekin tehdään asian hyväksi jotain, eikä vain puhuta siitä.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: www.turku.fi



Lapsihalvaus ja minä -dokumentin kuulumisia

Ajelin lauantai aamuna, 29.1.06 kohti Kemiä. Tilanne oli värisyttävän herkkä, olihan Kemi syntymäkaupunkini. Sieltä olin muuttanut 50-luvun taitteessa perheeni mukana pakoon satakunta kaupungin perhe-elämäämme tuomia alkoholiongelmia. Pian tuon maalle muuton jälkeen sairastuin Niininevan Uudisraivaajan mökissä polioon.

Rotary-toiminta polion tukahduttamiseksi

”Elämä vie ja viskelee”, niin kuin vanhat ihmiset sanovat. Lukuisten sattumien ja elämänvarrella kohtaamieni hienojen ihmisten ansiosta tämä kaikki tänään on mahdollista.

Olin saanut kutsun Kemissä pidettävään Rotary-klubien yhteistapaami-



Lapin yliopiston varadekaani Seppo Aho.

seen: piirikonferenssiin, jossa oli koolla kaikki Oulun ja Lapin läänien klubien johtohenkilöt. Kovin mieltä lämmittävää oli, että minulle kutsun esittänyt Haapajärven Rotary klubin presidentti

Pertti Lampela oli viehättävän Sisko-vaimonsa kanssa minua vastassa Kemian kulttuuritalon ala-aulassa.

Pertti Lampela johdatti minut piirikonferenssiin Seppo Ahon juttusille. Seppo Aho on Lapin yliopiston varadekaani. Vähitellen huomasin, että olin tullut suureen ja arvovaltaiseen tilaisuuteen, jossa oli edustus useammasta naapurimaastamme. Juhlassa kerrottiin lyhyesti Rotary-toiminnasta. Rotary toimintaa on 160 maassa ja jäseniä yhteensä 1,2 miljoonaa. Kuluva vuoden teema on ”Kannustaen vahvaksi”. ”Support gives strength”-klubit ja niiden jäsenet muodostavat maankattavan verkoston myös täällä Suomessa.

Esimerkkinä toiminnasta minulle kerrottiin, että eräänä vuonna Intiassa rotaryjärjestö rokotti poliota vastaan neljässä päivässä 50 miljoonaa ihmistä. Tämä on ponnistus, jota voi vain ihaila. Täytyy muistaa, että kaikki tehtävään osallistuneet tekivät vapaaehtoistyötä eli ilman palkkaa.

Tilaisuudessa esitetty Lapsihalvaus ja minä - dokumentti herätti vilkasta keskustelua. Huomasin yllätykseni, että paikalla olleille englantilaisille elokuvan kerrontaa tulkittiin. He nyökkäivät ymmärtävästi, ja elokuvan loputtua tulikin englantilainen herra puristamaan kättäni. Yleisön joukossa oli useita lääkäreitä ja muita terveydenhoitoalan henkilöitä.

Polion sairastaneiden kuntoutus avustuskohteeksi

Olin saanut kutsun myös Kemian kaupungin järjestämälle juhla vastaanotolle, jossa valtuuston puheenjohtaja Esko Näätäsaari toivotti kaikki vieraat tervetulleiksi. Nautimme tarjoilusta ja mielenkiintoisista keskusteluista. Lapsihalvaus ja minä -dokumentti oli tehnyt minusta varsinaisen ”julkkiksen”, sillä useat halusivat kuulla lähemmin Polioinvalidiry:n toiminnasta, poliovammaisten lukumäärästä ja kuntoutusmahdollisuuksistamme Suomessa. Tilaisuudessa



Uniapnea-oireilua voidaan vähentää

Kiusalliseen ja useimmiten hoitoa vaativaan upiäpnea-oireiluun on mahdollista saada lievitystä kuntoutuksen avulla. Kansaneläkelaitoksen järjestämänä toteutetaan Kunnanpaikassa Siilinjärvellä uniapneaa sairastavien kuntoutuksen kehittämishanke. Hankkeen suunnittelussa ovat olleet mukana Kelan ja Kunnanpaikan lisäksi Filda ry, Kuopion Yliopistollisen sairaalan keuhkosairauksien klinikka sekä Yliopiston kliinisen ravitsemustieteen laitos.

Hankkeen tavoitteena on, että osallistujat voivat määritellä ja toteuttaa itselleen sopivan painonhallinta ja fyysisen kunnan kohentamishankkeen niin, että uniapnea-oireilu helpottaa. Uniapnean hoidossa on painonhallinnalla tärkeä merkitys sekä oireiden hallinnan että taudin ennusteen kannalta. Liikunnan lisääminen luo mahdollisuuksia painonhallintaan pitkällä tähtäyksellä. NenäCPAP-hoito on usein tehokasta ja valikoiduissa tapauksissa taudin hoitoon käytetään hammaskiskotusta tai kirur-



NenäCPAP-hoito on yksi tehokkaimmista uniapnean hoidoista.

gista hoitoa, mutta näidenkin rinnalla painonhallinta ja riittävä liikunta säilyvät oleellisena osana kokonaisuutena.

Kenelle hyötyä?

Kuntoutus on tarkoitettu uniapneaa sairastaville keskivaikeasti tai vaikeasti ylipainoisille henkilöille. Osallistujat on valittu Kuopion yliopistollisessa sairaalassa tutkimuksissa olleista työikäisistä, alle 65-vuotiaista uniapneapotilaista, joilla on motivaatiota avomuotoiseen kuntoutukseen. Työkyvyttömyyseläkkeellä olevia ei olla valittu tähän ryhmään.

Tänä vuonna päättyvän uniapneakuntoutuksen kehittämishanke on toteutettu noin yhdeksän kuukauden aikana ns.

avopainotteisen toimintamallin mukaisesti. Ryhmät aloittivat syyskuussa kolmen vuorokauden jaksolla Kunnanpaikassa. Jakson aikana osallistujat tapasivat kuntoutuslääkärin, heille suoritettiin henkilökohtaisia kartoituksia, mm. kunto- ja lihasvoimamittauksia. Kukin osallistuja asetti alustavan tavoitteen itselleen. Uniapnean synnystä ja hoitotavoista annettiin tietoa ja perhdyttiin painonhallinnan eri vaihtoehtoihin ja mahdollisuuksiin.

Tämän jälkeen seurasi viikoittaisia kahden tunnin ohjaustapahtumia (yhteensä 18) ja kahden kuukauden välein järjestettiin ns. avopäiviä. Yhden päivän kestävä kuntoutuspäivä Kunnanpaikassa, yhteensä avopäiviä oli kolme.

Kuntoutus päättyi kolmen vuorokauden laitosjaksoon Kunnanpaikassa touko-kesäkuussa.

Kuntoutujan kanssa työskentelivät ravitsemusterapeutti, liikunnanohjaaja, liikuntafysiologi, psykologi, kuntoutuslääkäri sekä keuhkosairauksien erikoislääkäri.

**Teksti ja kuva
Hannu Salonpää**

eräs haukiputaalainen lääkäri kertoi, että vain muutamia vuosia sitten hän kuuli ensimmäisen kerran polion myöhäis- oireista.

Iltajuhlissa piirikuvernööri Seppo Aho tuli puolisoineen juttusille ja kertoi mukavan uutisen, että rotareiden helmikuun osastopostissa klubeja kehoitetaan tukemaan suomalaisten poliovammaisten kuntoutusta Polioinvalidit ry:n kautta. Sain itsekkin useita kutsuja tulla kertomaan poliovammaisuudesta paikallisiin klubikokouksiin. Rotareilta on puuttunut kotimaan avustuskohde. He totesivatkin, että kun he nyt tietävät, että Suomessa elää vielä näin suuri joukko

polion sairastaneita, on kotimaan avustuskohde ehkäpä löytynyt.

Illan kuluessa olin eräässä ryhmässä jutustelemassa, Tuossa ryhmässä oli sattumalta parikin lääkäriä ja pari maallikkoa. Minulta tivattiin vastausta kiperään kysymykseen siitä, mitä kuntoutusasioissa kannattaisi painottaa. Heitin kokeeksi keskustelua virittäneen suunnitelman ”nuppikurssista”, jossa keskityttäisiin purkamaan niitä traumoja, joita olemme sairastuessamme saaneet ja siihen, kuinka osaisimme suhtautua mahdollisiin polion myöhäis- oireisiin. Toinen paikalla olleista lääkäreistä puristi kättäni ja sanoi: ”Onpas todella

hieno ajatus. Tuota kannattaa kehittää”.

Lähdin iltatilaisuuden jälkeen ajamaan Haapajärveä kohden, Tähdet loistivat, ja minulla oli rinnassa tunne, että Polioinvalidit ry:ssä on tehty työtä, jolla saavutetaan sitä kaipaamaamme huomiota ja käynnistetään keskustelua. Vain olemalla esillä saamme vastakaikua ja myötätuntoa, jota tarvitsemme.

**Teksti: Sakari Mustanoja
Kuvat: Markku Ala-Ilkka**

VANTAAN
INVA-AUTO OY
24 h

- * Invataksit
- * Paarikuljetukset
- * Tilataksit

PL 49, 01901 Nurmijärvi
Puh. 09-273 1606
www.korsisaari.fi



Väinö Korpinen Oy
Parivaljakontie 4, 00410 HELSINKI
Puh. (09) 5491 4400, Fax (09) 5491 4411
Sähköposti korpinen@korpinen.com
www.korpinen.com

SUOMUSSALMEN KUNTA
www.suomussalmi.fi



KÄYTÄ HEIJASTINTA !



- Lähellä Sinua Voimatori-yhtiöt ympäri maan -

www.voimatori.fi



OUTO
KUMPU

Polioinvalidit ry Pohjois-Suomen osasto perusti kerhon Ouluun

Olavi Markus oli jo puolisen vuotta tutkaillut mahdollisuutta kerhotoimintaan Oulussa, ja kun Sakari Mustanoja etsi Lapsihalvaus ja minä -dokumentille "kaup-paihmissiä", niin he kutsuivat meidät kolme naista Tuula Pukkilan, Anna-Liisa Jussilan ja minut kanssaan kahville Oulun Motorestiin 8.11.2006.

Energiaa liikkui ilmassa, vaikka emme juuri toisiamme tunteneetkaan. Me naiset olimme sitä mieltä, että päätetään tässä ja nyt: aika ja paikka ja kokeillaan saisiko Oulun kerhotoiminta-ajatus kannatusta jäsenistössämme. Niinpä Anna-Liisa tarttui kohta kännykkäänsä ja soitti Oulun Invalidien toimistoon Rehapolis -kiinteistöön, joka on rakennettu vammaisystävälliseksi ja on sijainniltaan helposti löydettävissä. Ajankohdaksi sovimme keskiviikon 8.12.2006. Aika ja paikka oli hoidettu.

Haikailimme kutsun julkaisemista lehdessämme, mutta Birgitta pisti tuulemaan ja lähetti kutsukirjeen koko Pohjois-Suomen jäsenistöllemme. Ensimmäiseen kokoontumiseemme tuli 16 virkeää, mukaan haluavaa jäsentä, ja niinpä päätimme kokoontua joka kuukauden toisena keskiviikkona klo 18.00.

Nyt kokoontumisia on ollut jo neljä ja mukaan on tullut vähitellen aina uusia jäseniä, viimeksi meitä oli 17 vaikka pakkaneen ja flunssa pitikin muutamat kotona. Tapanani on lähettää tekstiviestimuitus muutamaa päivää ennen kerhoiltaa kaikille aikaisemmin mukana olleille. Tämän kevään kokoonnumme Oulun Invalidien Yhdistyksen omistamassa Kesäkoti Irjalassa, Mustasaarentie, Hietasaari, Oulu. Tilat ovat viihtyisät ja riittävän helppokulkuiset. Kahvitte-lun, makkaranpaiston ja arvanmyynnin ohessa olemme keskustelleet monista polioon ja yhdistykseen liittyvistä asi-



8.2.06 Oulun kerho kokoontui kesäkoti Irjalassa.

oista. Kerhotoiminnan virittämänä meitä oli ennätysmäärä vuosikokouksessa Rokualla.

Kaikki alueemme jäsenet ovat tervetulleita mukaan, ennakoilmoittautumisia ei tarvita. Kysyä voit seuraava kokousaikaa ja -paikkaa kuitenkin puh 040-5320223/Ulla Kurvinen.

**Teksti: Ulla Kurvinen
Valokuva: Aarni Luhtala**

Perhospinssi



Polioinvalidit ry on käynnistänyt polioviikolla Perhospinssi- keräyksen. Keräyksellä saadut varat suunnataan erityisesti paikallistoiminnan rahoittamiseen. Kullan värisen perhosta esittävän pinssin on suunnitellut Sari Valtonen. Pinssejä voi tilata suoraan poliojärjestöjen toimistolta tai osastojen luottamushenkilöiltä.

Pinssin hinta on 3 euroa/kpl. + mahdolliset postituskulut.

RAY rahoittaa myös Suomen Polioliiton toiminnan

Suomen Polioliiton toiminnan ylivoimaisesti suurin rahoittaja on Raha-auto-maattiyhdistys.

RAY:n avustustoiminnan perimmäisenä tarkoituksena on edistää suomalaisten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. RAY:n tilikauden voitto jaetaan vuosittain avustuksina yleishyödyllisille ja oikeuskelpoisille sosiaali- ja terveysalan järjestöille sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Avustuksilla tuetaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaa, hankkeita ja projekteja. Vuosittain avustuksia saa yli 1 000 järjestöä. Avustustoiminnan painoalueina korostetaan avun ja tuen turvaamista niille väestöryhmille ja perheille, joiden osalle pitkäaikaisesta työttömyydestä, ylivelkaantumisesta, vammaisuudesta, sairastavuudesta sekä yleisestä turvatomuudesta johtuvat ongelmat kasaantuvat.

Valtioneuvosto päätti vuoden 2006 avustuksista 1.2.2006 RAY:n hallituksen esityksen pohjalta. Avustuksia myönnettiin 1 118 järjestölle yhteensä 292,0 milj. euroa. Avustuksen piiriin hyväksytyjä hankkeita, projekteja ja toimintoja on yhteensä 2 414. Uusia avustuskohteita on 512, joista kokeilu- ja kehittämishankkeita 309, investointeja 132 sekä uusia toiminta-avustuksia 71. Uusia avustuksen saajia on 64 järjestöä. Avustusta haki 1 657 järjestöä 3 747 hankkeeseen tai toimintoon yhteensä 649,5 milj. euroa.

Suomen Polioliitto ry käy aktiivista keskustelua päärahoittajansa kanssa.

- Useimmitenhan menemme sinne ns. karvahattu kourassa, toteaa Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto suoraan. Keskustelemme rahoituk-

sen riittävydestä, toiminnan kehittämisestä ja tietysti tavoitteista ja tuloksesta kuten ajan henkeen kuuluu.

Kivipelto painottaa yhteistyön avoimuutta ja rehellisyyttä.

- Meidän on turha yrittää kaunistella, mutta turha nöyryyskään ei ole mikään valttikortti. Järjestöjen on pakko tehdä toimintansa toteutuksen suhteen ankaria valintoja, sillä kaikkeen ei kerta kaikkiaan ole varaa. Polioliitto on valinnut selviytymissuunnitelmakseen keskittyä hoitamaan mieluummin sovitut asiat kunnolla kuin pyrkiä usein keinotekoiseen toiminnan lisäämiseen.

Suomen Polioliiton toiminnan painopisteitä ovat kuntoutus, tiedotus ja edunvalvonta. Perustoimintaan on pyritty löytämään jäsenjärjestöjen kanssa toimiva työnjako. Suomen Poliohuolto ry on keskittynyt Kaislarannan lomailupalvelujen tuottamiseen. Polioinvalidit ry toimii kahdeksan paikallisosastojensa kautta järjestäen mm. alueellista kuntoutusta ja runsasta vapaa-ajan toimintaa. Suomen Polioliiton rooli vapaa-ajan toiminnan järjestäjänä on vuosi vuodelta pienentynyt. Voimavarat on siirretty enempi neuvontapalvelujen ja edunvalvonnan hoitamiseen.

Yleisavustukset	55,0 milj. euroa	(19 %)	201 kpl
Kohdennetut toiminta-avustukset	114,6 milj. euroa	(39 %)	785 kpl
Investointiavustukset	42,5 milj. euroa	(15 %)	401 kpl
Projektiavustukset	79,9 milj. euroa	(27 %)	1 027 kpl

Suomen Polioliitto ry on jo useamman kerran yrittänyt saada korotusta toiminta-avustukseensa, näin myös vuonna 2006.

- Tänä vuonna haimme toiminta-avustuksen korotusta ensisijaisesti pystyäksemme kehittämään neuvontapalvelujamme ja jatkossakin tarjoamaan Poliolehdessä neljä kertaa vuodessa. Lehden tekokustannukset painon ja postituksen osalta alkavat nousta yli kipurajana, varsinkin kun ilmoitusmarkkinoilla ei eletä

mitenkään erityisen tuottoisaa aikaa, toteaa puheenjohtaja Kivipelto.

Polioliitto haki toiminta-avustusta 177 000 euroa ja sitä myönnettiin 105 000 euroa.

- Joudumme tekemään Polioliiton hallituksessa uuden talousarvion. Joudumme sopeuttamaan toimintamme käytettävissä oleviin rahoitusraameihin. Jollakin osin riittää ns. juustohöylämenetelmä, mutta valitettavasti joitakin hankkeita jäänee toteuttamatta, jollemme onnistu löytämään rahoitusta joltakin muulta taholta, harmittelee Juhani Kivipelto.

Hän kertoo, että toiveena oli saada lisävaroja mm. terveydenhuollon ammattilaisten palkkaamiseen hoitamaan puhelinneuvontaa. Polioprojektin aikana poliopuhelimeen soitettiin lääkärille satoja puheluita. Tämä tarve ei varmasti ole kadonnut mihinkään. Jatkamme kyllä neuvotteluja rahoituksen ja sujuvan käytännön löytämiseksi, joka turvaisi asiantuntijapalvelut jatkossakin. Onneksemme olemme saaneet yhteistyökumppaneiksemme tahoja ja asiantuntijalääkäreitä, jotka ovat luvanneet olla mukana talkoohengessä. Mikään pidempiaikainen ratkaisu se ei tietenkään ole.

Esteettömät toimitilat

Suomen Polioliitto kuten Suomen Poliohuoltokin ovat vuokralaisina Polioinvalidit ry:n omissa Luotsikadun toimistotiloissa. Tilat eivät vastaa nykyajan käsitystä esteettömistä toimitiloista.

- Kyllähän tänne sähköpyörätuolillaakin pääsee, mutta ei kyllä ilman apua. Valitettavasti vuonna 1905, jolloin tämä talo on rakennettu ei juurikaan taidettu mieltä esteettömyyttä. Asuinhuoneistoon tehdyt toimitilat ovat aina sellaiset asuinhuoneistoon tehdyt, naurahtaa toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

...uutisia...

- Me täällä työtätekevät emme juuri ehdi sen kummemmin inhoamaan kuin ihastelemaankaan olemassa olevia toimitiloja. Kun ensi kertaa astuu tuosta ovesta sisään luulee kyllä helposti astuvansa muutaman vuosikymmenen ajassa taaksepäin, mutta me olemme jo tulleet sen suhteen sokeiksi. Ja onneksemme on löytynyt niitä, jotka ovat ottaneet tänne Luotsikadulle tulon seikkailuna, joten ihan ”motissa” emme ole.

Toiminnanjohtaja Oksa myöntää toki, että toimitilojen epätoimivuus on joskus hermoja kiristänyt, ja toteaa, että esteettömät toimitilat olisivat poliojärjestöille tämä päivänä vähintäänkin tarpeelliset.

- Myönnän nöyrästi, että kuluneen kolmen polioprojektivuoden aikana olemme täällä toimistolla vain äänettömästi toivoneet, ettemme joutuisi samanaikaisesti muuttotöihin. Mappeja ja tavaraa on viiden vuosikymmenen ajalta kaapit pullollaan. Joskus tänne tullessani asetin tavoitteeksi, että käyn kaikki mapit läpi. Totuus on, etten ole edes kaikkia kaappien ovia uskaltanut kokonaan avata, kurkistanut vain raosta. Nytemmin uusien toimitilojen hankinta on siirretty tehtävälisan kärkisijoille kuntoutus- ja tiedotusasioiden joukkoon.

Esteettömien toimitilojen hankinta on siis ollut suunnitelmassa jo pidempään ja mukana poliojärjestöjen toimintasuunnitelmissa. Miksi sitten ei vain ole myyty Luotsikatua ja hankittu uusia sopivimpia tiloja?

- Olemme keskusteluissa päätyneet siihen, että ns. kestäväratkaisu toimitilaongelmiin löytyisi, jos onnistuisimme saamaan uusien toimitilojemme rahoittajaksi RAY:n, toteaa puheenjohtaja Juhani Kivipelto Polioliitosta. RAY:stä saatu palaute kyllä antaa toivoa sille, että vuoden 2007 toiminta-avustukseen saisimme mukaan rahat uuden, esteettömän toimitilan vuokrausta varten. Siihen toimitilaan siirtyisivät kaikki kolme poliojärjestöä, ja näin Polioinvalidit ry pystyisi käyttämään halutessaan Luotsi-



kadusta vapautuvan pääomansa suoraan jäsenille tarjoamiinsa palveluihin.

Yhtenä toimitilavaihtoehtona Kivipelto väläyttää tilojen vuokrausta Invalidiliitolle rakennettavasta uudesta toimitilasta.

- Polioliitto on kesällä 2005 tehnyt esisopimuksen Invalidiliiton kanssa esteettömien toimitilojen vuokrauksesta Invalidiliiton uudesta toimitalosta. Sen esisopimuksen pohjalta olemme käyneet neuvotteluja yhdessä RAY:n ja Invalidiliiton kanssa. Jos esisopimuksesta päästään varsinaiseen meitä tyydyttävään sopimukseen niin tilojen kuin rahoituksenkin osalta, saisimme nykyaikaiset ja taatusti esteettömät toimitilat, jotka mukavasti hivenen Helsingin keskustan ulkopuolella.

Puheenjohtaja Kivipelto muistuttaa vielä, että mikäli se hanke viivästyy, etsitään tilat tarvittaessa muualta.

Kuntoutustoiminta

Polioliitto haki oman kuntoutustoimintansa toteuttamiseen 100 000 euroa ja sai 90 000 euroa. Korotusta vuoden 2005 avustukseen verrattuna tuli huimat 43%.

- Olemme tehneet sitkeästi töitä polion sairastaneiden kuntoutuksen turvaamiseksi ja kehittämiseksi. Polioprojekti toi käyttöömmme tutkittua tietoa ja tilastoja, joita olemme voineet käyttää perusteina. Oma osuutensa on varmasti myös sillä, että Polioliiton tarjoamalla kuntoutuspalveluilla on omat erityispiirteensä. Osalla kursseja on jo viime vuonna ollut mukana psykologian dosentti Vappu Viemerö. Hänen kanssaan kurssilaiset ovat voineet perehtyä selviytymismeka-

nismeihin ja elämänhallinnan kysymyksiin. ATK-arjen apuvälineenä ja yleensäkin Uskallusta Elämään -kurssien saama palaute ja tulokset ovat vakuuttaneet toimintamme oikeasta suunnasta, toteaa toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän kertoo, että uutena kurssina Polioliitto pystyykin tänä vuonna tarjoamaan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin Lehtimäen Opistolla myös kesäaikaan.

- Polion myöhäisoiroiden ja ikään-tymisen myötä liikkumisen epävarmuus saattaa kasvaa. Talvella ulkona liikkuminen saattaa pelottaa niin paljon, ettei uskallusta lähteä kuntoutukseen löydy. Nyt liukkaus ja pakkanen eivät ole este.

Oksa painottaa, että saavutettu kuntoutustoiminta-avustuksen korotus on vasta yksi askel parempaan.

- RAY päättää avustuksista vuosittain. Kuntoutustoiminnasta halutaan tuloksia, on sitten rahoittajana RAY tai Kela. Niiden tulosten mittaaminen ja osoittaminen on meidän tehtäviämme. Yritämme samanaikaisesti saada päättäjät ymmärtämään, että kuntoutus ei ole pelkästään fyysisten ominaisuuksien kehittämistä eikä tavoitteeksi voida vaatia tilanteen selvää kohentumista. Olemassa olevien voimavarojen säilyttämisen täytyy olla riittävä kriteeri kuntoutuspäätöksen saamiseen.

Oksa toivoo, että kaikki polion sairastaneet hakisivat kuntoutuskursseille, vaikka myöntääkin että kielteisen päätöksen saaminen ei siihen aina kannusta.

- Ilman riittävää hakijamäärää, emme voi kerta kaikkiaan saada lisää kuntoutusvuorokausia sen kummemmin Kelalta kuin RAY:ään. Tämä on tällainen turhauttava oravanpyörä. Vasta kun kursien ulkopuolelle jää riittävä määrä kuntoutusta tarvitsevia, pääsemme oikeasti keskusteluyhteyteen siitä, pitäisikö ja voisiko asialle tehdä jotakin. Näin, vaikka tavoitteena pitäisi olla kuntoutus kaikille sitä tarvitseville.

Teksti: Poliolihti



Oppia terveistä elämäntavoista kuuntelemassa (vas) Marja, Kalevi ja Ritva.

Punkaharjun poliokurssi 6.11.-26.11.05

**Mukana Päivänsäteet:
Marja-Leena-Marja-Ritva-
Arja-Maila**

**Menninkäiset:
Kalevi-Juhani-Lauri-Matti**

Sunnuntaina 6.11.2005 Kruunupuiston kuntoutuskeskus sulki suojiinsa yhdeksän poliokurssin innokasta kuntoutujaa. Huonekumppanit oli valittu huolella. Tutustuminen ei ollut ongelma, vaan lämmin yhteishenki, jopa yhteenkuuluvaisuus, vallitsi heti alusta asti. Ryhmäläisten polioon sairastumisikä vaihteli 1,5 vuodesta 14 vuoteen. Jokainen oli elämässään käynyt läpi samantyyppisiä kokemuksia, kukin omalla tavallaan siipeensä saaneena. Myös huumorintaju oli yhteinen: pienikin ilon aihe sai yhteiset siivet. Eläköön elämänilo!

Ammattimainen ote

Itse kuntoutus oli miellyttävien ja asiantuntevien ammattilaisten käsissä. Treenasimme tuolijumpaa, mattojampaa, allasvoimistelua, kuntosalia ja rentoutusta. Meitä lämmitettiin, hierottiin ja puleerattiin parafiinilla. Meille luennoitiin ja vedettiin ryhmäkeskusteluja. Teimme kaikkea hikihatussa ja innosta puhkuen.

Vapaa-ajan toimintaan kuului mm. elokuvia, kiertoajeluja ja ”Lotta-kanttiini” tee-korpputarjoiluineen ja sota-ajan yhteislauluineen haitarin säestyksellä, öljylampun valossa. Olipa käytettävissämme koko talon yhteiset karaoke- ja tanssi-illatkin.

Viimeisenä allaspäivänä meitä koh-tasi unohtumaton näky. Koko allas oli ympäröity hohtavin tuikkukynttilöin. Päähämme asetettiin tonttulakit ja itse joulupukkikin oli paikalla omassa persoonallisuudessaan. Salamavalot räiskyivät, koska lehdistö oli kutsuttu paikalle ja ilmassa väreili Hollywoodin tuntu. Sitten tunnelma vaihtui. Kaunis, pehmeä musiikki hiipi korviimme, joulukuusen kynttilät valaisivat ja tuikkukynttilöiden liekit kuvastuivat veteen. Aloimme tanssia aivan hiljaa veden kannattelemina. Meillä oli rauhallinen ja hyvä olla. Kiitos

Veli-Matti, talletimme herkät hetket muistoina sydämiimme.

Sisäpiirin omista iltapuuhasteluista voisi mainita ensinnäkin Marja-Leenan syntymäpäiväbileet, joita varten menninkäiset tyhjensivät pienen kyläkaupan jäätelökakkuvaraston ja sankaritar tuki viereisen kaupan myyntiä tarjotakseen vierailleen, muistaakseni Coca Colaa. Juhlan kulinaarinen anti istui hanskassa. Puuttui enää musiikkipuoli. Olimme muutamana iltana kuulleet naapurihuoneesta haitarinsoittoa, eikä aikaakaan, kun haitaristi toimitettiin riemusaatossa juhlahuoneistoon. Saatuaan tarjolla olevaa cokista soittaja innostui musisoimaan niin, että illan ehdoton päiväsäde, jonka muistaakseni piti täyttää 35 vuotta, näytti olevankin 25 vuotias.

Vertaisten tuki on korvaamatonta

Kruunupuiston ruoka oli hyvää ja sitä oli runsaasti, mutta iltakahvia juodessamme tuli mieleemme, että makkarapaisto olisi poikaa. Kun vielä talolla oli oma erillinen makkarapaistotupa, lähti delegaatio asioimaan kyläkaupassa. Illansuussa kokoontui iloinen porukka muovipussukoineen tuvalle, jonne kotitonttu oli syyttänyt hiilivalkean. Hiilet hehkuivat, makkarat paistuivat ja maailmakin tuli pohdittua paremmaksi.

Aika riensi, kurssi oli loppusuoralla ja kaikki olivat sitä mieltä, että läksiäiset on pidettävä. Paikaksi sovittiin Kruunupuiston rantahuvila, jota sai vuokrata. Paula adjutantteineen toimitti pakettiautolla tarvittavat tavarat noin parin sadan metrin päässä olevalle huvilalle ja tarjosi talon puolesta alkajaisiksi maittavat kahvit ja makkarat myöhem-pää iltaa varten. Kiitos Paula! Myös Suomen Polioliitto tuli ystävällisesti mukaan huolehtien juhlapaikan vuokrasta. Kiitos Suomen Polioliitto! Óle! Takassa paloi tuli, joka lämmitti ja valaisi tuvan. Istuimme sen ympärillä iloisesti rupatellen, videota katsellen ja sen myötä kertaillen kuluneitten viikkojen tapah-tumia ja tuntoja. Olimme vakaasti sitä mieltä, että tulemme uudestaan kahden vuoden kuluttua, jos ja jos... Paluumatka majapaikalle olisi ollut pimeä, mutta meidät oli varustettu öljylampuin, joten

...uutisia...

eipä huolat metsätiellä. Muistamme varmaan pitkään, kuinka tallustelimme lumisen metsän reunustamaa kapeaa tietä öljylyhtyjen valossa. Tunnelma oli sanoinkuvaamaton, mottona ”kaveria ei jätetä.”

Kaikki loppuu aikanaan. Kolmen viikon kuntoutus lauloi loppuvirttään. Oli kotiinlähdön aika. Hyvästellesämme toisiamme olimme liikuttuneita. Ymmärsimme, mikä voima on vertaisuella ja mikä voima läheistemme rakkaudella ja tuella.

Lämmin kiitos Kruunupuiston henkilökunnalle!

Lämmin kiitos Kelalle!

Teksti: Maila

Kuvat: Kruunupuisto



Virkistyspäivä Murikassa

Tampereen seurakuntayhtymä, Diakonikeskus järjestää kerran kuussa virkistyspäivän liikuntavammaisille aikuisille. Päivää vietetään Murikkaopistossa Tampereen Teiskossa. Paikka on keskellä kaunista luontoa, mukavan matkan päässä. Siellä on otettu myös hyvin huomioon meidät liikuntaesteiset.

Niinpä me Tampereen osastossa päättimme houkutellessa osaston jäseniä viettämään loppusyksyn/alkutalven lauantaipäivää yhdessä ja onnistuimme! Osa tuli omilla kyydeillä ja osa kimppekyydillä. Kellon lähestyessä kymmentä meitä oli paikalla kuusitoista osastolaista, muitakin kuin meitä poliolaisia oli paikalle saapunut viitisentoista.

Aamu alkoi maittavalla aamiaisella, joka oli katettu ravintolasaliin. Salista avautui upea näköala lainehtivalle Näsjärvelle. Sen jälkeen siirryimme meille varattuun valoisaan luokahuoneeseen. Päivänvetäjänä toimi diakonissa Mari Tuominen. Hän kertoi ensin mitä olisi päivän mittaan odotettavissa, ja ohjelma kuulostikin mukavalta.



Osaston pj. Seppo Utriainen ja siht. Pirjo Karin-Oka.

Tuominen kertoi aamunavauksessaan siitä, mikä on tärkeää tässä elämässä ja mikä sitten tämän jälkeen. Hauskan vertauksen hän löysi Mikko Alatalon laulusta ”Rikoo on riskillä ruma”: ”Olen kerrastoa monta nähnyt ja tosi surkeassa kunnossa. Saa päällysvaatteet rahalla, mut kerrasto on jokaisen omasatunnossa.” Näinhän se on! Kauniilla - ja kaikkien osaamalla - laululla ”Maa on niin kaunis” aloitimme yhteisen virkistyspäivän.

Tampereen osaston puheenjohtaja Seppo Utriainen esitteli toimintaamme, kertoi kuluvasta juhluvuodestamme, poliosta ja sen myöhäisoireista asian-

tuntevasti ja tavalla, jolla myös asiasta vähemmän tietävät saivat käsityksen. Kuulijat, jotka eivät olleet itse polion sairastaneita kuuluivat kuitenkin sen ikäkauden ihmisiin, että he tiesivät mikä on polio eli lapsihalvaus.

Pienen tauon jälkeisellä lounaalla tarjolla oli runsas ja maittava ateria. Jälkkäriksi saimme kahvia ja mokkaherkkua. Sen jälkeen oli mukava käydä vaikka happihypelyllä kirpeässä syysilmassa, lukea päivän lehdet, maallata ikioma joulukynttilä tai seurustella kavereiden kanssa.

Iltapäivän ohjelmassa saimme ihailta kädentaitoja ja tutustua hienoihin savi-töihin. Niistä meille kertoili Seppo Lindbom. Lindbom valmistaa savitöitä omassa pajassaan Savi Sepossa. Pajan yhteydessä on myös pieni myymälä. Myytävänä oli erilaisia enkeleitä, lintuja, tonttuja ja kauniita saviastioita. Mukavaa jutustelua riitti, kunnes oli sitten ilta-päiväkahvin aika. Ja kyllä se maistui hyvin. Sen jälkeen oli kotiin lähdön aika. Näin vietimme yhdessä virkistävän lauantaipäivän ja lähdimme hyvillä mielin kotiinpäin!

Teksti: Pirjo Karin-Oka

Kaamoksen kaata- jaiset Rokualla 24.-27.2.2006

Polioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen osasto kokoontui Rokun kuntoutuskeskukseen helmikuun lopussa "kaatamaan kaamosta". Jäsenet ystävineen kuntoilivat, harrastivat, pitivät virallisia ja vähemmän virallisia kokouksia, vaihtoivat kuulumisia eli kaiken kaikkiaan viettivät monipuolisen ja tarpeellisen viikonlopun toistensa seurassa pitkän ja pimeän talven taittuessa kevättä kohti.

Perjantain keskipäivä oli juuri taittunut, kun Tuulan monet kapsäkit (lasikursssitarpeita suurin osa) oli pakattu autooni, ja matkamme kohti Rokuan Kuntoutuskeskusta saattoi alkaa. Tavaroiden paljoutta naureskellelle Tuulan siskolle hihkaisimme läksiäisiksi, jotta jos oikein hauskaa on niin jäämme pitemmäksi aikaa.

Matka Oulun seudulta Rokualle kesti vain tunnin. Pohjoissuomalaiselle se vastaa etelän viisiminuuttista. Perillä meitä odotti jo lukuisa joukko poliolaisia ja iloinen jälleennäkemisen porina hyrisi vastaanoton ympärillä. Saimme kirjaututtua taloon sisälle: yhteiseksi huoneeksemme saimme numeron 148 sekä ohjeen "käytävää eteenpäin ja sitten oikealle".

Käytävän toinen pää häämötti jossakin näkemisen tuolla puolen. Lähdin hiljalleen käveleskelemään matkalaukua perässä vetäen. Tuula ja Sakari kiiruhtivat laukkuineen huoneisiinsa pitkin samaista käytävää ja häipyvät näkökentästäni. Vihdoin hikisenä saavutin käytävänpään, katsoin oikealle ja eikö mitä, sieltä alkoi uusi käytävä, jonka perällä häämötti ulko-ovi. Riisuin jo takin päältäni ja huokaisin syvään: matkantekoa olisi vain jatkettava. Huo-



Pohjois-Suomen osastolle valittiin Rokualla myös uusi johtokunta.

neemme 148 ovelle päästyäni totesin vain yhden huoneen olevan vielä kauppana. HUH.

Vesijumppaa ja rautalangan vääntöä

Ensimmäinen "virallinen" kunto-ohjelmanumeromme olisi allasjumppa klo 15.20, joten otin uimatarvikkeet kassiin ja lähdin takaisin lähtöaulaan. Tuula oli kiirehtinyt jo tapaamaan askartelunohjaajaa ja saamaan häneltä tarvittavat tiedot sunnuntain lasikursssiamme varten.

Iso uima-allas kuhisi porukkaa, ja tietysti koiranleuat saivat minut laskeutumaan altaaseen siitä syvästä päästä (180 cm). No, päästivät kuitenkin reunaan myöten kaikki 154 senttiäni siirtymään altaan matalampaan osaan. Meno oli reipasta, mutta siitä huolimatta kylmä alkoi puistattaa ja suonenveto kouristi varpaita useammallakin. Niinpä pikkuhiljaa yksi ja toinen vaihtoi vieressä olevaan lämpimään porealtaaseen antaen hyvänolon helliä polioraajojaan.

Kunnon sauna uinnin päälle sai aikaan valtaisan nälän, ja suorastaan ahmien nautimme ruokapöydän antimia. Samalla tietysti uusia tulijoita vilkuillen. Tässä vaiheessa menin nöyrästi respalta kyselemään itselleni nelipyöreäistä kuluneuvoa. Käyttööni löytyikin kunnon vanha menopeli, jonka ristin välittömästi

Fordiksi. Sen keulaosa vaati laajan tilan joka käänteessä ja reilun räminän lisäksi se puolsikin reilusti, vaikka aina ei oikein tiennyt, että oikealleko vai vasemmalle. Tärkeintä oli kuitenkin, että sillä kerkesi käydä kämpillä useita kertoja päivässä.

Seuraavaksi Tuula komensi askartelu-huoneeseen, jonne hän oli jemmannot kaikki talon tyhjäät viinapullot. Alkoi ankara pullonpesu, etikettien irrotus ja kihlojen poisto. Saimme houkutelua Olavin kaveriksi ja pistimme hänet radistikoulutuksen perusteella vääntämään rautalangasta pidikkeitä pullonsuihin. Tuula ripotteli pyöreiden pullojen sisään värillisiä lasimursusia ja litteiden pullojen päälle hän muotoili kukka-aiheita ja asetteli ne polttouuniin.

Johtokunta vetäytyi kokoukseensa, ja me muut keräännymme pyöreän pöydän ympärille tanssimusiikin houkuttelemina. Pyöreä pöytä on siitä mukava, että sen ympärille saatiin aina uudelle tulokkaalle tilaa vain tuoleja lisäämällä. No, kyllä me pieni "lisä-pyöreä-pöytä" liitettiin jatkoksi, kun porukkamme kasvoi. Osa kiisi tanssilattialla, osalle riitti mukava seurustelu entisten ja uusien tuttujuuden kanssa.

Olimme saaneet joukkoomme Kuopiosta kaksi iloista osallistujaa, toinen

...uutisia...

jo konkari ja toinen vielä noviisi. Konkari pisti porukkaan liikettä virkeällä tanssimisellaan. Hän tarjosi - ehkäpä tietämättään - iloisen elämyksen houkuttelemalla Paavoja tanssilattialle polvistumalla miehen eteen. Se tanssi oli sitten Paavon ensimmäinen, ja sai hänet tanssimaan vielä seuraavanakin iltana. Pentin kanssa pistimme loppuillasta tuolijytän päälle ja päätimme sen rutistavaan halaukseen – ai, mutta saiko siitä kertoa? No, jättäkää tuo kohta lukematta.

Vuosikokouksesta sujuvasti porealtaaseen

Lauantai valkeni aurinkoisena ja houkutteli ulos. Tuula nousi suksille ja lähti lenkilleen, minä istuin pulkkaani ja annoin lasten suksisauvoilla vauhtia. Ennätin kokeilla muutaman mäen ennen kuin löysin lampea kiertävälle kuntopolulle. Kyltin mukaan kuntopo-



lun pituus on 1,2 km. Vähän tuumailin, josko matka sisältäisi kovinkin monta mäkeä? Olihan minulla kännykkä tas-

Ulla Kurvinen tiffany-lasikursilla.

kussa, ja auringonlämpö soisi pysähtelytarpeen mukaan, joten ei kun matkaan. Puolituntia ja puuskutin selkä märkänä, mutta itseäni hyvin tyytyväisenä, takaisin tukikohtaani.

Vuosikokous oli ohjelmassa seuraavana. Puheenjohtajamme Anja Mölläri totesi tyytyväisenä avauspuheessaan, että osaston jäseniä on paikalla 33, enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Niinpä pieni esittelykierros oli paikallaan. Pohjoisin osallistuja oli Utsjoelta ja eteläisimmät kahdella henkilöautolla paikalle porhaltaneet haapajärveläiset. Meitä muita oli tullut ainakin Rovaniemeltä, Kajaanista, Ylivieskasta, Kiimingistä, Haukiputaalta ja Oulusta. Tuula Pukkila valittiin vuosikokouksen puheenjohtajaksi. Hänen jouhevalla johdolla niin äänestykset kuin muutkin pykälän koukerot aukesivat osanottajille reippaasti ja asiallisesti. Uusi johtokunta piti saman tien järjestäytymiskokouksensa. Meitä voi kehua todellisiksi rahansäästäjiksi: kolme kokousta samoilla kilometreillä.

Lämmin poreallas ja höyrysauna kruunasivat hyvinolon. Syönnin jälkeen kuului taas Tuulan komento askarteluun. Nyt ennätin houkuttella mukaan Anjan ja Elsin. Toinen satsi uuniin pantavia pulloja piti koristella. Taiteellisuus meissä muissakin kuin Tuulassa puhkesi



Anna-Maria ja Olavi tanssilattialla.



Asiaa henkilökohtaisesta avustajajärjestelmästä

Kynnys-lehdessä numero 6 palstalla ”vieraskynä”, Sinikka Luhtasaari pohti filosofisesti kuntoutusta. Kirjoitus herätti intohimoja, ja luin sen moneen kertaan. Tässä kirjoituksessa olevat lainaukset ovat Sinikka Luhtasaarelta.. Minä en kirjoita samasta asiasta kuin hän, vaan siitä minkä koen itselleni polttavan ajankohtaiseksi. Asia on sama josta Poliolihdessä nro 4 kirjoitti Leo Hänninen.

Minua huolestuttaa kuinka käy meidän: ei kaikkein vaikeimmin vammautuneiden, yksin elävien ja vanhenevien vammaisten siinä tapauksessa, kun ja jos henkilökohtainen avustaja-järjestelmästä tulee subjektiivinen oikeus. Oikeushan tulisi koskemaan niitä vaikeavammaisia, jotka tarvitsevat runsaasti ja jatkuvaluonteisesti, vuorokauden eriaikoina toisen henkilön teknisluonteista apua. Ehtona vielä, että avustettava itse pystyy toimimaan lakisäänteisenä työnantajana. Jostain kuulin arvion, että tällaisia vammaisia arvioidaan olevan noin 3000.

Meitä eriaistisesti vammautuneita polioitakin on jo enemmän kuin tuo lukumäärä. Olen lukenut Pomoppaan paljon sen jälkeen, kun täysin tietämättömänä aloitin avustajan työnantajana. Kotikaupungillani ei ollut antaa minkäänlaisia neuvoja tai opastusta asiaan. Ja vastoin asiantuntijoiden lausuntoja minulle on myönnetty 20 viikkotunnin sijasta 5-10 tunnin korvaus avustajan palkkaamiseksi.

Kun tiedän, miten meillä Espoossa suhtaudutaan asioihin, on todellista syytä pelätä, myönnetäänkö harkinnanvaraisia tukia jatkossa ollenkaan sen jälkeen, jos oikeus henkilökohtaiseen avustajaan muuttuu laillisesti subjektiiviseksi oikeudeksi. Ymmärrän kaikkien osapuolten näkemyksen asiasta, mutta kun elämisen ehtona on ulkopuolisen avun saanti, tulee väkisinkin mieleen kysymys asetetaanko meidät vammaiset toisiamme vastaan silloin, kun toiselle on myönnettävä subjektiivinen oikeus, ja me toiset ehkä putoamme tuen piiristä pois. On nimittäin järkytyksekseni tullut eteen tilanteita, joissa vammaiset joutuessaan taistelemaan itselleen välttämättömistä asioista, ovat tehneet sen Sinikan sanoja lainatakseni ”itsekkäästi omia etuja valvoen”. Siinä ei solidaarisuudelle jää minkäänlaista sijaa. Taistelu on kovaa ja veristä. Siinä ”myötätunto on säästöliekillä ja lojaalisuudesta ei ole tietoaakaan..”

Kun mietitään henkilökohtaista avustaja-järjestelmää, niin sen pitäisi turvata kaikkien vammaisten oikeus yhdenvertaiseen elämään. Mitään korvaavaa järjestelmää ei ole. Emmekä me vanhat ole siinä asemassa tai kunnossa, että jaksaisimme tai muuten kykenisimme kovin nykyaikaisesti ”edustamme” taistelemaan. Pitäisi olla sellainen järjestelmä, joka ehdottomasti turvaisi kaikkien ihmisten ihmisarvon ja tasa-arvoisen avunsaannin silloin, kun se on väistämättömän välttämätöntä.

En usko, että kukaan meistä vapaaehtoisesti haluaa vierasta ihmistä yhtään useammin kotiinsa kuin on pakko. Jos ei ole avustajan tehtävä helppo, ei ole avustettavakaan. Kun valita voi vain joko itse aiheutetun kuoleman tai lahjaksi saadun elämän ja kun haluaa henkilökohtaisesti valita elämän - vaikka vaillinaisenkin - tarvitsee elämästä selviytymiseen toisen ihmisen apua.

Kun päätöksiä joudutaan tekemään kylmän harkitusti ja säästävasti, se aiheuttaa hätää

ja huolta. Jokainen itse on elämänsä paras asiantuntija. Sitä ei vaan tunnu moni käsittävän tai ottavan huomioon.

Kirjoitukseni epätoivoinen yritys on herättää edes niiden vammaisten huomio, jotka avustajajärjestelmää kehittävät. Oltaisiin yhteisrintamassa ajamassa kaikkien vammaisten avuntarvitsijoiden asiaa kuntien byrokratiaa ja säästötoimia vastaan. Yksi kaikkien, kaikki yhden puolesta, niin kuin muskettisoturit!

Tuulikki Wallin

Suomalainen,
terveydenhuoltoalan
tuotteisiin erikoistunut yritys.

Lähtökohtanamme
ihmisen hyvinvointi.

ORION
VUODESTA 1917

www.orion.fi

Vielä ei ole tarpeeksi aineistoa kokonaiseen poliokirjaan, mutta sentään verkkosivut www.poliotarinoita.net

Kaikki tarinat lyhentämättöminä mukaan

Poliolehden numerossa 2/2005 kerroin sivulla 20 hankkeesta, jonka tähtäimessä on koota poliokokemuksia kirjaksi. Pian artikkelin ilmestymisen jälkeen sekä sähköpostiluukku että oikea postiluukku alkoivat rapista lupaavasti. Polio selviytyjien kertomukset ovat hyvin koskettavia ja erilaisia. Mitä useamman tarinan luin, sitä enemmän alkoi tuntua, että kirjasta ei tulisi hyvää alkuperäisen suunnitelman mukaan tehtynä. Tarinoiden silppuaminen ja sullominen 150-sivuiseksi kirjaksi tekisi huutavaa vääryyttä polio selviytyjien kokemuksille.

Edessä oli ongelma: miten saada kaikkien kertojien lyhentämätön tarina julki. Ratkaisuksi ilmaantui kaikkien aineistojen ääretön kita – internet. Sinne mahtuu ketterästi tuhat ja yksi tarinaa. Kukaan ei jää varjoon, koska kaikki polion sairastaneet pääsevät tasapuolisesti esiin omalla äänellään. Kun ujoimmatkin jäsenemme huomavat, mitä toiset ovat kirjoittaneet, he voivat innostua kertomaan oman tarinansa. Ketään ei pidä hoputtaa.

Tarinavarasto voi täydentyä nettisivuilla kaikessa rauhassa. Aivan erityisesti odotan toisaalta niiden tarinoita, jotka tarvitsivat tukea hengittämiseen. Myös lukuisissa leikkauksissa olleiden kokemukset puuttuvat toistaiseksi. Kun tarinoista on vuosien saatossa kehkeytnyt monipuolinen kokonaisuus, joku saattaa innostua kokoa-

maan aineistosta perinteisen kirjan. Ihannetapauksessa jokin kustantaja innostuu projektista.

Väliaikaiskopioita tulostettavissa

Tärkeintä on, että pääsemme julkaisemisen alkuun. Kirjaa odotellessa halukkaat voivat kopioida tai tulostaa itselleen kertomuksista oman kappaleen tai parhaat palat. Tyylikkäätsä nettisivut todistavat nuorisolle, ettei tässä homekorvia olla, vaikka hieman kehnosti kuljetaankin. Niinpä tietokoneettomat voivat pyytää tuttavien tai jälkikasvua tulostamaan leikekirjan, vaikkapa merkipäivälahjaksi. Lapsille voi antaa sivujen lukemista ”läksyksi”, vaikka sivuilla ei vielä omaa tarinaasi olisikaan, tai ehkä juuri siksi. Tulostamisen helpottamiseksi pyrimme kesän aikana saamaan tekstit ns. pdf – tiedostoiksi.

Painettua kirjaa on monesti vaikeaa metsästä kirjaosta, joten suuri yleisö ei löydä kirjaa helposti. Netin postipoika tuo kiinnostavan kokemuksen muutamassa sekunnissa halukkaiden ulottuville. Kansallisarkisto kopioi suomalaisia verkkosivuja automaattisesti ja säännöllisesti, joten kertomuksia ei tarvitse lähettää sinne erikseen. Linkkien kautta voimme saada aineistolle tuhansia uusia lukijoita, opiskelijoista omiin sukulaisiin. Kukaties joku heistä innostuu kertomaan, millaista oli olla polio selviytyjän läheinen.

Jäsennellyt kertomukset

Koska tietokonenäytöltä on hankalaa lukea pitkiä tekstipätkiä, tarinat on lohkottu loogisiksi luvuiksi eli nettisivuiksi. Pyrimme siihen, että ”sisällysluettelon” avulla on helppo löytää kaikki ne polio selviytyjät, jotka ovat olleet kuntoutuksessa vaikkapa Käpylässä, tai ammatikoulussa Järvenpäässä tai Sätkällä. Myös eri elämäntaiheet on pyritty jaottelemaan omiksi luvuikseen, kuten aika ennen sairastumista, akuuttivaihe, kuntoutus. Myös ammatinvalinta, työelämä ja perhe-elämän vaiheet on yritetty saada näkyviin. Polion myöhäisoiheet ja eläköityminen tuntuvat niputtuvan samoihin lukuihin.

Esimerkkinä netissä ilmentyneistä tarinoista on tässä numerossa nimimerkki Runotyttö kaksi ”lukua”, jotka käsittelevät sairastumista ja kuntoutusta Käpylässä. Netiversioon on tehty lukemista helpottavat väliotsikoinnit. Runotyttö on muistellut vaiheitaan yksityiskohtaisesti, mikä on hyvä. Joku toinen haluaa kertoa ehkä vain muutamasta tuokiosta tai elämästään lyhyesti ja ytimekkäästi.

Näin tuot oman tarinasi yhteiseen kekoon

On tärkeää, että tarinassa on kirjoittajasta itsestään mukavaltatuntuva ja osuva nimimerkki, tyyliin Runotyttö, Uudisraivaaja, Nappisilmä, Vikkelä, Tasoitusmerkki, Vesimies. Nimimerkki voi

myös olla lempinimi tai lyhennys omasta nimestä. Nimimerkin takana oleva henkilöllisyys jää vain minun tietooni.

Paras ja nopein tapa saada kokemukset ”julkaistuksi” on kirjoittaa ne muistiin tietokoneella. Jos käytössä ei ole omaa konetta, ehkä joku ystävä, sukulainen tai peräti lapsenlapsi voi auttaa, jolloin syntyy yhteinen projekti. Kertomuksiin on hyvä tehdä väliotsikoita. Tekstikappaleet kirjoittaa yhtä pötköä ja vain kappaleiden loppuun tulee kaksi rivinvaihtoa. Tarinat ja kuvat (miehellään gif -muoto) voi lähettää tarkoitukseen luotuun osoitteeseen toimitus@poliotarinoita.net liitetiedostona. Mac -kansa mieluiten sähköpostiviestin sisällä.

Toinen tapa tallentaa kokemuksia on käyttää kirjoituskonetta. Kirjoituskonetta siksi, että tekstin voi helposti skannata tietokoneelle. Jos ei ole ketään läheistä, joka voisi kirjoittaa sanellun tai käsin kirjoitetun tekstin puhtaaksi, kukaties joku paikallisyhdistyksen ihmisistä voi auttaa. Jos mitään muuta keinoa ei ole, omat polio kokemukset voi kertoa nauhalle, josta ne puretaan sitten, kun aikaa ja voimia riittää. Saneltuina nauhoja ei kuitenkaan kirjoiteta lyhentämättöminä, vaan niistä poimitaan vain joitakin kohtia. Aineiston voi lähettää osoitteella

Tuija Matikka, Asemankatu 50, 05900 Hyvinkää
Puhelin 0400 800 150

Suomen Polioliitto ry:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista vuonna 2006

Polion sairastaminen vaikuttaa sairastuneen jokapäiväiseen elämään. Vamman haittoja voidaan kuitenkin helpottaa ja ehkäistä oikealla kuntoutuksella ja sopeutumisvalmennuksella. Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit sisältävät monipuolista toimintaa, joka tukee toimintakykyä ja auttaa elämänlaadun hallinnassa.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Kelan kautta. Näille kursseille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Miten haet kursseille

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille haetaan Suomen Polioliiton omalla lomakkeella, joka löytyy jokaisesta Poliolihteestä. Hakemuslomakkeen voit täyttää myös Polioliiton omilla www-sivuilla osoitteessa www.polioliitto.com.

Hakemukset lähetetään hakuajan päättymiseen mennessä Suomen Polioliitto ry:n toimistoon. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset peruutukset tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Valinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus.

Hakemukset postitetaan siis osoitteeseen:

Suomen Polioliitto ry
Luotsikatu 6 E 28
00160 Helsinki

Kuoreen merkintä :**kurssihakemus**.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kuntoutusraha

Kela maksaa 16-64-vuotiaille kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Matkat

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille osallistuvien tarpeelliset ja kohtuulliset matkat korvataan omavastuuosuuden ylittävältä osalta halvimman matkustustavan mukaan (yleinen kulkuneuvo) Kelan kautta. Omavastuuosuus yhden-suuntaiselta matkalta 9,25 euroa. Mikäli käytätte muuta kulkuneuvoa vamman laadun tai liikenneolosuhteiden vuoksi, voidaan matkat korvata syntyneiden kustannusten mukaisesti,

mutta tästä tulee aina etukäteen neuvotella ja sopia Kelan paikallistoimiston kanssa.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry/toimisto

Puh 09-6860990

e-mail: birgitta.oksa@polioliitto.com



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

24.7.-5.8.2006

Ohjelmassa terveystilanteen kartoitus, ryhmä-, allas- ja yksilöjumppaa, rentoutusta, luentoja sekä ohjattua harrastustoimintaa. Mukana kurssilla psykologi Vappu Viemerö ja sosiaalisihiteeri Kaija Salmela. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 19.5.2006

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki

p. 06-522 0245

Kuntoutus- ja sopeutumis- valmennuskurssi Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksessa

Ajankohta:

28.09.-7.10.2006

Kurssin ohjelmassa mm. fysioterapiaa sekä ryhmässä että yksilöllisesti, tietoa polion myöhäisoireista, apuvälineistä ja sosiaaliturva-asioista sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 31.8.2006

Kurssipaikan yhteystiedot:

Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskus
Launeenkatu 10, 15100 Lahti
p. 03-8128 11



Uskallusta Elämään – elämänhallintaa ja voimaantumista

Ajankohta:

29.10.-4.11.2006

Kurssin tavoitteena on löytää uusia voimavaroja (tietoja ja taitoja) arkipäivän elämään. Kurssin ”perusohjelmassa” ryhmä- ja allasvoimistelua, henkilökohtaisia hoitoja sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa. Kurssin keskeisenä teemana on oman elämänhallintaan liittyviä asioita. Kuinka minä olen tähän asti jaksanut, kuinka tästä eteenpäin?

Kurssilla mukana FT, psykologian dosentti Vappu Viemerö. Kurssilla tutustutaan myös atk:n maailmaan ja erityisesti sen käyttöön arjen tukena. Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 30.9.2006

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki
p. 06-522 0245

Polioinvalidit ry:n kuntoutustuki jäsenille

Polioinvalidit ry myöntää varsinaisille jäsenilleen kuntoutustukea 10 euroa/kuntoutusvuorokausi Lehtimäen Opistolla.

Kuntoutustuki on tarkoitettu erityisesti niille, jotka jäävät Suomen Polioliitto ry:n tarjoamien kuntoutuspalvelujen ulkopuolelle.

Niinpä tätä kuntoutustukea voivat saada sellaiset varsinaiset jäsenet, jotka eivät ole vuonna 2006 osallistuneet/päässeet Lehtimäen Opistolla pidettäville Suomen Polioliitto ry:n järjestämille kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille. Tukea voi jokainen jäsen saada enintään 14 vrk:n ajalta vuodessa.

Lisätietoja poliojärjestöjen toimistolta
p. 09-6860990.

Kruunupuiston poliokursseista

Punkaharjun kuntoutuskeskuksen poliokursseihin muutoksia:

Poliokurssia nro 15077, 26.11.-16.12..2006 (21 vrk), Kruunupuistossa ei voida toteuttaa, koska Kela ei ole myöntänyt sille rahoitusta.

Poliokursseja Kruunupuistossa vuonna 2006:

Poliokurssi nro 15055

Valtakunnallinen kurssi. Kurssille otetaan 9 kuntoutujaa.

23.07.-12.08.2006

Poliokurssi nro 15066

Valtakunnallinen kurssi. Kurssille otetaan 9 kuntoutujaa.

22.10.-11.11.2006 (21 vrk)

Hakeminen:

Hakuaika jatkuva, hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Kruunupuistoon (2 kk ennen kurssin alkua).

Lisätietoja:

Leena Nykänen puh (015)7750 332
leena.nykanen@punkahk.com

Kruunupuisto, Punkaharjun Kuntoutuskeskus
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Säännöllisellä harjoittelulla voimavaroja polion sairastaneen arkeen

Poliovammaiset tarvitsevat liikuntaa toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ikääntymisen ja siihen liittyvät polion myöhäisoireet heikentävät toimintakykyä ja fyysistä suoriutumista päivittäisessä elämässä. Oikeanlaisella liikunnalla voidaan ylläpitää lihasaktiiviteettia, vähentää kipuja ja parantaa yleistä jaksamista sekä elämänlaatua. Liikunnalla on myös virkistävä ja rentouttava vaikutus.

Liikunta olisi hyvä aloittaa asiantuntevan terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksella. Ennen harjoittelun aloittamista tulisi mahdollisuuksien mukaan tehdä tilannearvio, johon kuuluu tarkka liikkumis- ja toimintakyvyn arviointi. Liikuntaa voi harrastaa ohjatusti, omaehtoisesti tai ryhmässä. Turvallisia lajeja ovat mm. uinti ja muu allasharjoittelu, kotivoimistelu sekä tuoli- ja mattojumppat.

Liikunnan tulee olla säännöllistä, monipuolista ja riittävän kevyttä, mutta teholtaan sellaista, että se kehittää ja ylläpitää lihaskuntoa sekä hapenottoa. Erityisen tärkeää on löytää tasapaino harjoittelun ja levon suhteen sekä oppia tunnistamaan kehon väsyminen ja rasitustilat. Usein rasitus koetaan vasta seuraavana päivänä,

joten on tärkeää ottaa huomioon koko päivän aikana tapahtuva rasitus kuten koti-työt ja asioinnit. Hyötyliikunta tulee laskea fyysiseksi rasitukseksi.

Kuntosaliharjoittelulla voimia arjessa selviytymiseen

Kuntosaliharjoittelulla voidaan parantaa ja ylläpitää polion sairastaneen lihasvoimaa ja yleiskuntoa turvallisesti. Käytännössä tämä koetaan usein päivittäisten toimintojen helpottumisena. Harjoittelulla voidaan vähentää luonnollista iänmukaista lihasvoiman ja yleiskunnon laskua. Kuntosaliharjoittelun tulee olla kevyttä, koska liian raskaat painot kuormittavat liikaa ja saattavat lisätä polion myöhäisoireita. Liikkeiden tulee olla rennosti pumpaavia ja tärkeää on muistaa riittävät lepotauot sarjojen välillä. Samoille lihasryhmille ei saa tulla useita perättäisiä harjoituksia. Keskeinen lihasharjoittelun tavoite on lisätä kestävyttä. Harjoittelussa tulee huomioida oikeat suoritustekniikat ja liikeradat, nilvelten yliojennuksia tulee välttää. Harjoituslaitteissa tulee olla tavanomaista pienemmät painomäärät ja säädettävyyden tulee olla helppoa (esim. paineilmakäyttöiset kuntosalilaitteet). Harjoittelun edellytyksenä on, että harjoitettavassa lihaksessa on painovoiman voittava voima. Ennen harjoittelua ja harjoittelun jälkeen kannattaa huolehtia venyttelystä.

Allasharjoittelu, tehokas ja miellyttävä liikuntamuoto

Allasharjoittelu soveltuu poliovammaisille erinomaisesti. Suositeltava veden lämpötila on vähintään 29 astetta ja allasharjoituksen kesto noin 30 minuuttia. Veden nosteen vaikutuksesta vedessä on mahdollista tehdä harjoituksia, jotka eivät muuten onnistu. Vesi tukee ja kannattelee. Vedessä on helppo säädellä kuormitusta henkilön voimien mukaan, vastus lisääntyy liikenopeuden kasvaessa. Allasharjoittelulla on hengitystä tehostava vaikutus ja lisäksi veden lämpö sekä hierova vaikutus rentouttavat ja lievittävät kipuja. Veden paine vähentää turvotusta. On hyvä muistaa, että allasharjoittelu lämpimässä vedessä on kuormittavaa ja se saattaa aiheuttaa oireilua henkilöillä, joilla on esim. sydänsairauksia.

Elämyksiä uusista liikuntalajeista

Kuntosali- ja allasharjoittelun lisäksi polion sairastaneille soveltuvat monet muut lajit. Liikuntalajien valinnassa tulee huomioida jokaisen henkilökohtaiset rajoitukset, erityisvaatimukset sekä mieltymykset ja harrastusmahdollisuudet. Soveltuvia lajeja ovat mm. pyöräily ja käsipyöräily, kävely ja sauvakävely, perinteinen tasamaahiihto, tuoli- ja mattojumppa, erilaiset pallopelit (esim. istumalento-pallo rantapallolla, boccia ja pöytätennis), tanssi, melonta, ratsastus ja jousiammunta.

Hyviä lajeja ovat myös erilaiset rentouttavat ja hengitystä sekä vartalon lihaksia aktivoivat lajit kuten jooga, pilates ja rentoutus. Jotkut ovat löytäneet apua kipuihin ja kylmämiseen avantouinnista. Liikunnassa voi käyttää apuna sovelletun liikunnan välineitä. Niitä ei tarvitse aina hankkia omaksi vaan niitä voi vuokrata esim. SOLIA-projektilta, jonka toimipisteitä sijaitsee Helsingissä, Maskussa ja Rovaniemellä (www.solia.info).

Yksilöllinen fysioterapia harjoittelun tukena

Fysioterapiaa aloitettaessa on tärkeää kartoittaa henkilön liikkumis- ja toimintakykyä rajoittavat tekijät. Fysioterapian toteutuksen tulee lähteä aina yksilöllisistä tavoitteista. Fysioterapia voi sisältää kevyttä lihaskuntoharjoittelua, liikehoitoa ja venyttelyä, hengitysharjoituksia, fysikaalisia hoitoja ja hierontaa sekä rentoutusharjoituksia. Polion sairastaneiden liikkumista rajoittaa usein keskivartalon hallinnan puute, minkä vuoksi vartalon lihasten harjoittelu on hyvin tärkeää. Harjoittelussa tulee huomioida myös alentunut koordinaatiokyky, tasapaino ja liiketarkkuus. Kivun hoidossa on tärkeää selvittää kivun aiheuttaja, jotta kivut eivät lisäänty eivätkä jää pitkäaikaisiksi. Hengittämistä voidaan helpottaa erilaisilla hengitysharjoituksilla ja rintakehän liikkuvuusharjoituksilla. Lisharjoitusten yhteydessä tulee huomioida

oikea hengitystekniikka. Tarvittaessa hengitystä voidaan avustaa yksilöllisesti valmistetulla, yöllä käytettävällä, hengitysmaskilla. Turvotusta voidaan vähentää lymfaterapialla, yksilöllisillä tukisukilla, raajan kohoasennolla sekä aktiivisella tai passiivisella jalkapyöräharjoittelulla. Avantouinnin lisäksi kylmäämisen helpottamiseksi voidaan kokeilla lämpöpakkauksia ja lämpimiä kylpyjä. Ohjatun fysioterapian lisäksi on tärkeää, että kotona voidaan harjoitella yksilöllisesti suunnitellun kotiohjelman mukaisesti.

Erityisen tärkeää on apuvälineiden tarpeen arviointi, apuvälinekokeilut ja hankinta. Liikkumisen apuvälineillä pyritään helpottamaan liikkumista, säästämään niveliä ja lihaksia ylläpidosta sekä lievittämään ja ennaltaehkäisemään kipuja. Polioammaisten apuvälineet ovat usein yksilöllisiä ja ne on suunniteltu ja valmistettu yhdessä fysioterapeutin ja apuneuvoteknikon kanssa. Apuväline ei saa aiheuttaa kipua eikä rajoittaa liikkumista. Oikeanlaisella apuvälineellä voidaan merkittävästi edistää henkilön toimintakykyä ja itsenäistä liikkumista parantaen samalla hänen elämänlaatuaan. Kävelyn apuvälineitä ovat mm. rollaattorit, kyynänsauvat ja kävelykepit. Jalkaterien virheasentoja ja alaraajojen pituuseroa voidaan korjata yksilöllisillä tukipohjallisilla. Alaraajojen heikkoa lihasaktiiviteettiä voidaan tukea pitkällä ja lyhyillä tukisidoksilla sekä polvi- ja nilkkatuilla. Tukisidokset passivoivat lihaksia joten tukea käyttävän henkilön on tärkeää huolehtia lihasharjoituksista.

Yksilöllisillä tukiliiveillä pyritään tukemaan vartalo mahdollisimman optimaaliseen asentoon erityisesti silloin kun vartalossa on virheasentoja kuten skolioosi. Pyörätuolit, kolmipyörät ja skootterit helpottavat ulkona liikkumista, mahdollistavat tavaroiden kuljetuksen ja laajentavat sosiaalista ympäristöä. Erilaisilla pienapuvälineillä kuten tarttumapihdeillä, sukanvetolaiteella ja purkinavaajalla voidaan helpottaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä.

Kunnan liikuntamahdollisuudet

Koska liikuntamahdollisuudet ovat hyvin erilaisia eri paikkakunnilla, on oma aktiivisuus hyvin tärkeää kaikessa harjoittelussa. Monissa kunnissa on ohjattua liikuntaa esim. liikuntaviraston puolesta. Lisäksi eri yhdistykset järjestävät omia liikuntaryhmiä. Monilla paikkakunnilla on jo esteettömiä kuntosaleja ja uimahalleja. Talvella kylmyyden ja liukkauden vuoksi moni joutuu turvautumaan sisäliikuntaan. On tärkeää, että liikuntaa harrastetaan säännöllisesti ympäri vuoden. Polioammaisten kanssa työskentelevillä tulisi olla riittävä tietämys poliosta ja sen vaikutuksesta toimintakykyyn ja liikkumiseen. Lisää tietoa poliosta voi lukea esim. Polio ja polion myöhäsoireyhtymä -oppaasta, jota voi Suomen Polioliitosta.

**Anu Lehtinen,
fysioterapeutti**

**Harri Ahtee,
erityisliikunnanohjaaja**

**Invalidiliiton Käpylän
Kuntoutuskeskus, 2006**



Lea Valio – eläkkeelle Käpylästä

Marraskuussa ollessani kuntoutuksessa Käpylän Kuntoutuskeskuksessa jäi eläkkeelle Käpylän pitkäaikainen työntekijä Lea Valio. Istuimme yhdessä ruokasalissa hänen kanssaan muistelemassa monia menneitä vuosia ja yhteisiä hetkiä kuntoutusten aikana. Meitähän oli yhtä aikaa yksilöjaksolla neljä poliolaista, Pirkko Kortelainen, Kalevi Mäkelä ja Reijo Törmänen Nurmijärveltä vielä minun lisäksi. Tunnelma oli uudempi nyt uudessa Käpylässä kuin siellä vanhassa Käpylässä, jossa minäkin Leaan tutustuin. Aina oli vastassa aurinkoinen Lea: auttamassa ja kantamassa tavaroita, tarjotinta ja kipaisemassa hakemaan, jos vielä jotakin puuttui.

Haikeina Pirkon kanssa muistelimme Lean eläkkeelle jääntipäivänä niitä monia kertoja, jotka Lean seurassa olimme saaneet Käpylässä viettää. Haluamme kaikki toivottaa sinulle antoisia eläkepäiviä! Toivottavasti olet löytänyt jo uuden harrastuksen tai muuta aivan uutta ajankulua, jolla voit täyttää päivien tyhjiä kohtia. Iloinen naurusi raikukoon, siellä missä nyt menetkin!

Myös Lea pyysi välittämään poliolaisille omat terveisensä ja kiitokset eläkkeelle jäädessään!

Hilkka Huotari

Tervetuloa lomalle Kaislarantaan

Vihdin kunnan Vihtijärven kylässä Ylimmäisen järven rannalla noin 60 km:n päässä Helsingistä sijaitseva Suomen Poliohuolto r.y:n omistama lomakoti Kaislaranta tarjoaa lomailupalvelujaan edelleen myös ensi kesänä. Kaislarannan lomailupalvelut on tarkoitettu ensisijaisesti Suomen Poliohuolto r.y:n omille poliovammaisille varsinaisille jäsenille sekä heidän perheilleen. Varaustilanteen salliessa Kaislarannan lomailupalvelut ovat myös kaikkien muiden lomalaisten käytettävissä.

Kaislarannan lomat haetaan tässä lehdessä julkaistavaa lomahakemusta käyttäen. Vapaita lomailupaikkoja voi tiedustella kesän aikana myös suoraan Kaislarannasta puh. (09) 222 2216. Suomen Poliohuolto r.y:n hallitus on päättänyt, että yhdistys myöntää hakemusten perusteella myös ensi kesänä vapaalomia varsinaisille jäsenilleen. Vapaa-lomat tulee hakea 30.04.2006 mennessä, jonka jälkeen niitä ei enää myönnetä. Vapaalomat ja yhdistyksen varsinaisten jäsenten jäsenhintainen lomailutoiminta rahoitetaan kannatusjäsenmaksujen tuotolla.

Suomen Poliohuolto r.y. ostaa lomalaistensa tarvitsemat täysihoitopalvelut

Kaislarannan vuokralaiselta Kaislakoti r.y:ltä. Kaislarannan päärakennuksen yleiset tilat ja kaikki muut lomamökit paitsi ”Länkkälä”, ovat lomalaisten käytettävissä 01.06.2006 alkaen niin pitkään kuin kysyntää riittää. On syytä huomioida, että päärakennuksen majoitustilat eivät ole enää lomalaistemme käytettävissä. Kaislarannan kotieläiminä ovat koira ja kissa, joka tieto on tarpeellinen niille, joilla on mahdollisesti näihin eläimiin kohdistuvia allergioita.

Vuokralaisen toimesta talossa järjestetään paljon vapaa-aikatoimintaa, johon myös meidän lomalaisilla on mahdollisuus osallistua. Tulevan kesän toiminta Kaislarannassa tulee olemaan paljon vilkkaampaa ja monipuolisempaa, kuin monena aikaisempina kesinä. Kaislarannan nykyiset ympäri- vuotiset asukkaat ja talon henkilökunta ovat ilmaisseet, että he odottavat innolla ensi kesää ja meidän lomalaisia ja toivottavat heidät omalta osaltaan tervetulleiksi Kaislarantaan. Toivomme myös yhdistyksen taholta, että jäsenistömme käyttää hyväkseen mahdollisuuttaan Kaislarannan lomailupalveluihin.

Kaislarannassa on käytettävissä myös muutamia asuntovaunupaikkoja, joiden käytöstä tulee sopia Jussi Mäki-Petäyksen (040-522 0441) kanssa. Asuntovaunuihin on saatavilla sähköä, jonka käytöstä sovitaan paikan päällä. Asiakkaat maksavat sähkömaksunsa Kaislakoti r.y:lle. Jos asuntovaunujen käyttäjät



Kaislarannan hinnasto kesällä 2006

Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaiset jäsenet	
Täysihoitomaksu	15,00 €/vrk
Asuntovaunupaikka	3,00 €/vrk

(Jäsenen kanssa samassa taloudessa asuva perheenjäsen sekä välttämätön henkilökohtainen avustaja lomailevat Kaislarannassa jäsenhinnalla).

Polioinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet	
Täysihoitomaksu	20,00 €/vrk
Asuntovaunupaikka	3,00 €/vrk

Muut lomalaiset (myös kannatusjäsenet)	
Täysihoitomaksu	26,00 €/vrk
Asuntovaunupaikka	6,00 €/vrk

Lapsialennukset	
alle 6- vuotiaat	- 75 %
6 -12- vuotiaat	- 50 %

haluavat osallistua talon ruokailuihin, heidän tulee sopia siitä erikseen talon henkilökunnan kanssa.

Lisätietoja Kaislarannasta löytyy **kotisivuiltamme** <http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/>

Viihtyisää lomaa Kaislarannassa Suomen Poliohuolto r.y.

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y. LOMAHAKEMUS

Luotsikatu 6 E 28
00160 Helsinki
puh. 09-6860 990

Hakijan tiedot

Nimi

Syntymäaika

Lähiosoite

Puhelinnumero

Postinumero

Postitoimipaikka

Kotikunta

Jäsenyys poliojärjestöissä

- Olen Suomen Poliohuolto r.y:n varsinainen jäsen
 Olen Polioinvalidit r.y:n varsinainen jäsen
 En ole poliojärjestöjen varsinainen jäsen

Lomaa koskevat tiedot

- Haen vapaalomaa Kaislarannassa ajalle: _____/_____/_____ - _____/_____/_____ 2006
 Haen maksullista lomaa Kaislarannassa ajalle _____/_____/_____ - _____/_____/_____ 2006

Majoitustavoitus

Apuvälineet

Avuntarve

- Mukanani tulee henkilökohtainen avustaja _____
 Avustajan nimi
- En tarvitse apua
- Tarvitsen apua, missä?

Mukanani tulevat henkilöt

Nimi

Syntymäaika

Päiväys

Allekirjoitus

Mikäli vahvistettu loma perutaan ilman pätevää syytä myöhemmin kuin kaksi viikkoa ennen loman alkamista, tai loma keskeytetään ilman pätevää syytä, veloitamme peruutusmaksuna 20,00 euroa.

...sivulta 5

Kaislarannan asumispalvelut, joiden järjestäjänä toimii Kaislakoti ry, on tarkoitettu pitkään vakavista alkoholi-ongelmista kärsineille ja niistä pääsääntöisesti eroon päässeille henkilöille, joilla on jonkinlainen este itsenäiselle asumiselle, esim. säännöllistä lääkitystä vaativa sairaus, jonka hoitamisesta he eivät pysty itse suoriutumaan. Asumispalvelutoiminta on ympärivuotista. Palvelun piiriin kuuluu yhtäaikaisesti 8-10 vakituista asukasta, joiden hyvinvoinnista vastaa kuuden henkilön muodostama henkilökunta. Kaislakoti ry on toiminut Kaislarannan tiloissa Suomen Poliohuolto r.y:n vuokralaisena 01.08.2005 alkaen.

Kaislaranta -lomailupalveluja poliovammaisille

Kaislakoti r.y:n toiminnan ohella kesäaikaan tapahtuvan lomailutoiminnan järjestäjänä toimii Suomen Poliohuolto r.y. Tulevan kesän lomailukausi alkaa 01.06.2006. Kaislarannan lomailupalvelut on tarkoitettu ensisijaisesti yhdistyksen omille poliovammaisille jäsenille sekä heidän perheilleen. Mutta palvelut ovat varaustilanteen niin salliessa myös kaikkien muiden lomailijoiden käytettävissä. Kaislarannassa järjestettävät lomat ovat täysihoidtolomia, joihin sisältyy ”mökkimajoitus” (liinavaatteineen) sekä lomalaisten päivittäiset ateriat. Suomen Poliohuolto r.y. ostaa lomalaistensa tarvitsemat avustamis- ravinto- ja mökkien huoltopalvelut Kaislakoti r.y:ltä. Lomailukauden aikana Kaislarannan alue ja kaikki sillä sijaitsevat lomamökit, rantasauna sekä pääraken-



Kake, Topi ja Rami kesäpäivän vietossa. Todennäköisesti saalis oli melkoinen.



Puusouvi on leiriltä 1969, siinä ovat mukana japanilaispojat ja keskellä Jerry Long (asuu Lontoon lähellä; Jerry piirtää työkseen sarjakuvia).

nuksen saniteetti- ja yhteiset oleskelutilat ovat Suomen Poliohuolto r.y:n lomalaisten käytettävissä.

Suomen Poliohuolto r.y. tänään...

Kattavan ja tehokkaan rokotoiminnan ansiosta polio on tämän päivän Suomessa ja kaikissa kehittyneissä maissa voitettu sairaus. Mutta täytyy muistaa, että maassamme elää vielä arviolta 4000 – 6000

polion sairastanutta henkilöä. Heidän osalta poliota ei ole voitettu. Polio tulee olemaan heille lopun elämää ”riesana arjessa selviytymiselle”.

Suomen Poliohuolto r.y. jatkaa edelleen työtään poliovammaisten elin- ja toimintaolosuhteiden kehittämiseksi ja pyrkii kaikin mahdollisin keinoin toimimaan siten, että vammastaan huolimatta poliovammaiset voivat elää

mahdollisimman itsenäistä, täysipainoista, hyvää ja mielekästä elämää.

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminta on seurattavissa Suomen Polioliitto r.y:n julkaiseman neljä (4) kertaa vuodessa ilmestyvän Poliolehdessä ja internet-verkossa olevan kotisivumme <http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/kautta>.

Poliolehdessä vuosikerta sisältyy Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaisten ja kannattajajäsenten jäsenmaksuun ja sitä jaetaan vapaakappaleina useille toimintamme kannalta tärkeille tahoille. Mikäli olet kiinnostunut Suomen Poliohuolto r.y:n kannattajajäsenyydestä, tai haluat vain tilata Poliolehdessä, niin ota ystävällisesti yhteys poliojärjestöjen toimistoon puh (09) 686 0990.

Suomen Poliohuolto r.y:n kannatusjäsenyyden hinta vuonna 2006 on 20,00 euroa. Jäsenyys on voimassa vain vuoden kerrallaan. Jäsenhankkijamme ottaa vuosittain puhelinyhteyden kannatusjäseniimme tiedustellen heidän halukkuuttaan jäsenyyden jatkamiseen. Kannattajajäsenmaksuilla rahoitetaan Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoimintaa.

**Teksti: Leo Hänninen
Kuvat: Toivo Enqvist**



Hakulomake Suomen Polioliiton järjestämälle kurssille

Palautusosoite: Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

Kursi, jolle haetaan

Sukunimi/etunimet

Syntymäaika

Osoite

Postitoimipaikka

Puhelin

Aikaisemmat poliojärjestöjen kurssit

Apuvälineet ja avustajatarpeeni (liikkuminen sisällä/ulkona, pukeutuminen, peseytyminen, ruokailu ym.)

Perustelut kurssin tarpeellisuudesta (miksi haen juuri tälle kurssille, jatka tarvittaessa erillisellä liitteellä)

Päiväys ja allekirjoitus

Lisätietoja: Suomen Polioliitto ry. puh. (09) 68 60 990

(Yhdellä hakulomakkeella voi hakea vain yhdelle kurssille. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.) Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki.

kopiointi sallittu

Kaislaranta odottaa lomalaisiaan

Kaislarannan lomailukausi lähestyy. Kesän lomailijoita odottavat myös Kaislakodin asukkaat ja henkilökunta.

Kesä on ensimmäinen niin Kaislakodin henkilökunnalle kuin asukkaillekin. He kuitenkin ovat valmiina tarjoamaan lomalaisille mukavia kesäpäiviä Kaislarannan laiturilla ja pihapiirissä myös tulevana kesänä.

Onkin kysyttävä mitä Kaislarantaan kuuluu ja mitä lomailijat voivat kesälomaltaan odottaa. Tentittäväksi joutui Kaislakoti ry:n varapuheenjohtaja Heidi Kinnunen.

Kuinka kulunut talvi on sujunut Kaislakodissa Kaislakoti ry:n varapuheenjohtaja Heidi Kinnunen ?

- Hyvin me ollaan opeteltu ja opittu täällä elämään ja käyttämään lähialueiden palveluita. Kaikki asukkaat ja henkilökunta ovat kotiutuneet Kaislarantaan hyvin. Ja mikä parasta, meidät on otettu hienosti vastaan niin kylälaisten kuin Vihdin kunnankin taholta.

Onko vastaan tullut jotakin yllätyksiä, mieluisia tai niitä vähemmän mieluisia?

- Epämiellyttävien asioiden määrä oli 52 tunnin sähkökatko. Selvisimme siitä kylläkin ihan hienosti. Mieluiset yllätykset ovat tulleet eri kuntien kanssa solmimistamme sopimuksesta. Kaislakoti on saanut



Vielä maaliskuussa Kaislarannan mökit verhoutuivat paksun lumivaipeen alle.

hyviä yhteistyökumppaneita.

Ovatko Kaislarannan tilat ”toimineet” halutulla tavalla?

- Tilaa saisi tietysti olla hiukan enemmän, mutta tälle asukasmäärälle tilat ihan ok. Iäkkäissä kiinteistöissä on aina omat juttunsa, mutta mitään isompaa ei ole onneksemme sattunut. Se, mitä pientä on ollut, on nopeasti korjattu tai vaihdettu uuteen.

Kuinka monta asukasta Kaislakodissa asuu tällä hetkellä?

- Kaikki yhdeksän koko-aikaista asumispaikkaa on käytössä. Olemme kaavailleet yhden intervalli-paikan käyttöönottoa, mutta vielä emme ole sitä toteuttaneet. Tuli-joita asukkaaksi Kaislakotiin olisi enemmän kuin meillä on paikkoja tarjolla. Nytkin useampi henkilö odottaa, josko paikkoja vapautuisi.

Olemme tuttuja asukkaittemme kanssa jo kymmenienkin vuosien ajalta. He ovat pitkäaikaisesta alkoholiongelmasta irtipäässeitä, joilla ei ole monista syistä enää paluuta työelämään. Asukkaista osa on liikuntavammaisia, mutta heillä kenelläkään ei ole huumeongelmaista tai väkivaltaista taustaa.

Millaisella henkilökunnalla olette ajatelleet kesän hoitaa?

- Meillä on täällä vakituisesti jo neljä hoitoalan ammattilaista, kaksi hoitoalan opiskelijaa ja yksi laitosapula. Henkilökunnan määrä on siis seitsemän. Tarvittaessa otamme yhden kesätyöntekijän lisää.

Lomalaisillekin meillä on siis tarjota ammattitaitoisen hoitohenkilökunnan läsnäolo 24 tuntia vuorokaudessa.

Millaisia ajatuksia tuleva kesä ja lomailutoiminta mieleenne tuoneet?

- Odotamme innolla. Lomalaiset tuovat varmasti mukavaa vaihtelua niin vakituksille Kaislakodin asukkaille kuin henkilökunnallekin. Saamme tavata uusia ihmisiä ja tulla tutuksi. Asukkaamme varsinkin odottavat saavansa kesän aikana uusia juttukaveriteita. Olemme kyllä kaikki henkilökunnassakin sellaista joukkoa, jolla riittää aina aikaa ja intoa pieneen tarinatuokioon. Toivottavasti lomalaisetkin haluavat jutella asukkaidemme kanssa. Toki jokaisella on oikeus omaan rauhaansa, eikä pakkoa ole.

- Emme ole uskaltaneet vielä lähteä arvailemaan kesän lomailijoiden määrää. Toivomme, että ennakkoluulot eivät ainakaan pelottaisi lomaa miettiviä. Jospa mahdollisimman moni tulisi viettämään lomaansa tänne Kaislarantaan. Uskon, että loma täällä ensi kesänä on varsin mukava vaihtoehto.

Osaatko kertoa jo jotakin kesän ohjelmatarjonnasta?

- Omat asukkaamme ovat kovia pelaamaan esim. mölkyä, heittämään tikkaa ja bingoamaan. Tietovisailut ovat suosittuja. Kaikkiin peleihimme, maalaamiseen ja askarteluun saa ottaa osaa. Vieraillemme kesän aikana ainakin Vihdin kesäteatterissa ja Hennalan kotieläinpuistossa. Järjestämme myös suosittuja videoiden katseluita. Yhteisiä kalastustapahtumia esim. kilpailun muodossa olemme suunnitelleet eikä unohdeta saap-

paanheittokilpailuja. Kaikkea en edes tähän hätään muista, ja hyviä ideoita otetaan aina vastaan.

Kesäiltana makkaranpaisto rantasaunalla on aina hyvä vaihtoehto.

Millaisia käytännönratkaisuja olette kaavailleet vaikkapa ruokailuajkojen suhteen?

- Lomalaisillehan kuuluu täysihoito kuten aiempinakin vuosina. Aamupala, lounas, päiväkahvi ja päivällinen tarjotaan päärakennuksessa. Ruokailut tarjotaan tarvittaessa kahdessa ryhmässä eli asukkaille ja lomalaisille omat ruokailuajat. Jos lomalaisia vain muutama ruokailut yhdistetään. Tarjoamme sellaista maukasta kotiruokaa ja huomioimme etukäteen

ilmoitetut erityisruokavaliot.

Kesä ja sauna kuuluvat jotenkin yhteen, eikö?

Totta kai. Saunominen on osa lomalaisten elämää. Lämmitämme yleensä saunat asukkaillemme keskiviikkoisin ja lauantaisin, mutta lomalaisten aikaan saunat lämpiävät tarvittaessa, kuten aiempinakin kesinä. Rantasaunan voivat lomalaiset lämmitteä itse, mutta lämmitykseen voi pyytää apua henkilökunnaltakin, eikös teillä ole ollut sellainen joustava tapa aiemminkin.

Päärakennushan on asukkaiden koti. Onko ovet lukittuna öisin?

Talon ovet ovat aina auki ympäri vuorokauden. WC-

tilojen käytön kannaltahan tämä on välttämätöntäkin.

Yritämme omalta osaltamme tarjota lomalaisille mahdollisimman toimivat ja mukavat lomailuolosuhteet. Eiköhän ole parasta, että voimme sopia aikatauluista ja muusta kulloinkin paikalla olevien lomalaisten kanssa yhdessä. Näin voimme parhaiten ottaa kaikkien toiveet huomioon niin pitkälle kuin mahdollista.

Kehen/mihin numeroon voivat ottaa yhteyttä niin lomalaiset kuin mahdolliset vierailijatkin kesän aikana?

- Meidät saa varmimmin kiinni numeroista 040-5096269 tai 09-2222216. Soittakaa vain, jos on kysyttävää.

Kaislaranta siis odottaa lomalaisiaan tänäkin kesänä. Vielä nyt maata peittää paksu lumikerros ja Ylimmäisen sininen vedenpinta on peittynyt tukevaan jäähän. Mutta ei aikaakaan, kun mökit siivotaan ja tuuletetaan, keittiössä valmistaudutaan tekemään ihania kesäherkkuja ja pihalle ilmestyvät ensimmäiset kesäkukat. Kaislaranta valmistautuu tarjoamaan lomalaisilleen ikimuistoisia lomapäiviä. **Olkaa hyvä!**

**Teksti: BO
Kuvat: KP**

Olipa liukas!

Varo lattialiukkautta! Varo jäljitelmiä!

Aito **Altro Safety-turvalattia** takaa ehdottoman liikkumisturvallisuuden ja kestävyuden. Jo yli 40 vuotta alansa johtaja.

Kysy myös luonnonkumista **RTV-Joustokynnystä**, mikä helpottaa olennaisesti pyörätuolilla liikkumista. Ruotsissa yli 20 vuoden kokemukset.

Kysy lisää, puh. (019) 7421 tai postita oheinen kuponki osoitteella:

RTV-YHTYMÄ OY

Mattilantie 1, 11710 Riihimäki
E-mail: heikki.laitinen@rtv-yhtyma.fi
net: www.rtv-yhtyma.fi

Haluan näytteen ja esitteet:

Altro Safety -turvalattiasta

RTV-Joustokynnuksesta

Olipa liukas -lattiatutkimuksen hoitolaitoksista

Nimi _____

Osoite _____

Postinro ja -toimipaikka _____



Raajarikkoisten huoltolaitos, Ensilinja 5 - Alppikatu 1 (Helsingin kaupunginmuseon kuvakokoelmat)

Runotyttö sairastuu

Tämä on yksi www.poliotarinoita.net sivujen kertomuksista, jossa polion sairastaneet kertovat elämästään. Kirjoitus, kuten kaikki poliotarinoita-sivujen kirjoitukset julkaistaan nimimerkillä.

Älä itke isä - kyllä minä paranen

Sairastuin polioon seitsemänvuotiaana vuonna 1955 Pelkosenniellä. Perheeseemme kuului äiti,

isä, isoäiti, Ama-täti (isoäidin apulainen) ja kaksi veljeä, myöhemmin syntyi sisko. Perheestämme ei tietävästi kukaan toinen sairastunut.

Sairaus alkoi syyskesällä kovalla päänsäryllä. Olin naapurissa kylässä leikkimässä lasten kanssa. Oli juuri leivottu kalakukkoa. Sitä tarjottiin kaikille: sekä meille vieraille että omille lapsille. Tuntui, että sen seurauksena tuli huono olo ja kauhea kipu päähän. Kotona itkin päänsärkyä koko seuraavan yön. Äiti hieroi hiljaa päätä ja lohdutti. Aamulla minut vietiin sairaalaan. Isä kanto, kävely oli liian vaikeaa. Sairaalassa minut laitettiin käytävän

päässä olevaan eristyshuoneeseen, suureen sairaaläsänkyyn, yksin. Nukuin, enkä paljon muista tapahtumista.

Iltapäivällä vietiin lääkärin huoneeseen ja kerrottiin, että otetaan koe. Istuma-asentoa valmisteltiin kauan, selkä oli laitettava pyöreäksi, ja hoitajia oli pitämässä kiinni. Pistos selkään lienee ollut selkäydinpunktio, en jaksanut edes itkeä. Siitä päivästä alkaen tunsin hoitajia ja lääkäreitä kohtaan pelkoa ja monissa tilanteissa oli ensimmäinen ajatus: ”mitähän ne nyt minulle tekevät”.

Äitiä oli ikävä

Vanhemmat kertoivat, että minut viedään Rovaniemelle sairaalaan. En olisi halunnut lähteä. Isä lohdutti. Äiti toi kotoa pienen ruskean laukun, johon oli laittanut rahaa ja henkilökohtaisia tarvikkeita. Sanoi, että rahalla voit ostaa jotain itselle. Ambulanssiin mukaan sai lähteä vain terveysisar, ei vanhempia. Kerrottiin, että Rovaniemellä ei ole tilaa keskussairaalassa, on mentävä kulkutautisairaalaan. Sinne terveysisar minut vei. Ihmettelin, kun hän kävi välillä kaupungissa asioilla ja tuli sitten takaisin minun luo. En edes kunnolla tuntenut häntä. Äitiä oli ikävä.

Kulkutautisairaala oli pieni talo, siinä oli naisten ja miesten sali. Naisten saliin mahtui kolme sänkyä, ovenpuolimmaiseen minut laitettiin nukkumaan. Huoneessa oli pieni pöytä, kaksi tuolia ja seinällä hyllyllä radio. Oli kaksi ikkunaa, toisesta näkyi rautatie, joka oli talon ikkunoita huomattavasti korkeammalla penkereellä. Vuoteesta näin ikkunasta ulos penkereelle ja ihmettelin junaa, joka kulki sairaalan ohi. Vietin alkuun aikaani pelkästään sängyssä. Nukuin ja katselin kirjoja.

Muistan yön, jolloin minun ei annettu nukkua rauhassa. Olin kovasti väsynyt, mutta minut herätettiin vähän väliä. Olin siitä aivan kiusaantunut. Nukutti. Äiti kertoi joskus myöhemmin lääkärin kertoneen, että sinä yönä oli minulle suunniteltu kurkkuun avanteen tekemistä. Lentokone oli tilattu Helsinkiin sairaalaan viemistä varten. Hengitykseni oli ollut vaikeaa ja arveltiin minulle tulleen hengityshalvauksen. Lääkäri oli lisäksi kertonut äidille, että kävi vähän kummallisesti ja hengityshalvaus ikään kuin palasi takaisin.

En ymmärtänyt miksi

Huoneeseeni tuotiin toinen poliopotilas, nuorempi tyttö kuin minä. Alkuun hän itki kovasti. Mutta ajan oloon meistä tuli hyvät ystävät. Oli mukava kun oli seuraa. Eräänä päivänä minulle sanottiin, että huomenna on noustava sängystä ylös. En ymmärtänyt miksi. Se oli näet tosi vaikeaa. Istuminenkin oli hankalaa. Seuraavana päivänä minut vain nostettiin sängyn viereen tuodulle sängölle ja käskettiin pissata. Ei onnistunut. Aikansa sitäkin piti harjoitella, monta kertaa. Mutta sen jälkeen oli sängystä noustava usein.

Minut nostettiin seisomaan. Onneksi sain pitää kiinni sängystä, muuten olisin kaatunut.



Eräänä päivänä sanottiin, että nyt pitäisi opetella niaamista, oikein kuningattaren niaus, jossa sekä niaus että kumarus on tehtävä yhtä aikaa. Se kehoitus tuntui minusta kiusanteolta. Jouduin harjoittelemaan niausta tosissani monta päivää, ja alkoihan se pikkuhiljaa onnistua. Samalla jo kehoitettiin ottamaan askeleita sängyn päistä kiinni pitäen. Ensimmäisenä päivänä oli otettava yksi askel, toisena oli jo lisättävä kahteen. Se oli vaikeaa. Meni kauan aikaa ennen kuin pääsin ikkunan luo. Sinne oli pitkä matka, kolme sänkyä vierekkäin, mutta ne eivät olleet aivan rinnakkain.

Huonetoverini Lea oli virkeämpi lapsi kuin minä. Hän käveli ja puuhaili kaikenlaista huoneessamme. Kerran hänelle annettiin matolääkkeet, ja hänet asetettiin potalle istumaan. Siinä omassa huoneessa, naisten salissa me Lean kanssa teimme tarpeemme. Lean saatua matolääkkeet, hän nousi potalta

ja kutsui minut, että tulehan katsomaan. Jo pääsin minäkin liikkeelle. Olin ihmetyksestä aivan ymmälläni, kun näin lapamatoja melkein täyden potallisen. Lea vain tyyntytteli minua, että ei tämä mitään, on hänellä ollut ennen enemmänkin. Sen koommin en ole ollut lapamatojen kanssa niin läheisessä kosketuksessa.

Kulkutautisairaalassa ei ollut ollenkaan sisävessaa, oli vain oikein pieni huone, missä oli kannellinen sanko. Sain viimeisinä sairaalassa-olopäivinä käydä katsomassa pikkuhuonetta. Sen huoneen hajua en unohda.

Lea oli sairaalassa vain lyhyen aikaa, suurimman osan ajasta olin huoneessa yksin. Usein kuuntelin radiota. Kello kahdentoista lyönnit ja mietause-ohjelma jäi mieleeni, se tuli joka päivä. Kerran päivällä yksin siinä maatessani kuuntelin radiota ja mieleeni muistui mummi (isoäiti). Hän oli käyttänyt minua usein Pelkosenniemen kirkossa,

puhunut minulle Jumalasta ja opettanut rukoilemista. Nythän minulla oli aikaa vaikka rukoilla, ajattelin. Ja rukoilin. Pyysin, että päästä sinä Taivaan Isä minut kotiin täältä, kun on niin kovasti äitiä ikävä.

Eräänä päivänä sitten kerrottiin, että äiti on tulossa sairaalaan minua katsomaan. Oli ihmeellistä, kun hän ei saanutkaan tulla luokseni. Makasin sängyssä huoneessani. Äidille laitettiin tuoli huoneen ovelle, eteisen puolelle, mistä hän juuri näki minut. Hän ei saanut tulla lähelle minua. Minussa oli jotain aivan kauheaa, tuntui. En tiennyt mitä, mutta sen täytyi olla jotain aivan hirveää, kun ei edes oma äiti saanut tulla lähelle. Siinä hän sitten istui tuolissa toisessa huoneessa, katsoi minua ja lähti. Olin taas yksin. Kotiin oli ikävä. Itkin.

Olisin halunnut olla kuin toisetkin

On kerrottu, että olin kolme viikkoa kulkutautisairaalassa, sitten äiti ja isä hakivat minut kotiin. En kävellyt vielä kunnolla, mutta lääkäri antoi luvan mennä kouluun. Liikuntatunneille hän kielsi osallistumisen. Minusta oli mukava päästä kouluun. Olin toisella luokalla. Välitunnit oli oltava sisällä luokassa tai käytävällä. Sain luvan käyttää opettajien sisävessaa, mikä oli minusta oikein kiusallista. Olisin halunnut olla niin kuin toisetkin oppilaat. Juosta välitunnilla ulkona, käydä ulkoveissä ja leikkiä.

Koulumatkat olivat kiusallisinta koko koulunkäynnissä. Äiti tai mummi, joka oli ollut 46 vuotta samalla koululla opettajana, saatteli minut kouluun ja haki takaisin kotiin. Ei ketään toista kouluista saateltu kouluun sisälle saakka. Erityisesti pelkäsin portaissa. Tuntui, että kaikki



oppilaat katsovat, kun menen koulun portaita ylös. Portaita oli kuusi ja ne olivat kiviset. En millään saanut nostettua jalkoja kunnolla portaalta toiselle, se oli vaivalloista ja hidasta. Ja voi että se hävetti! Vieläkin tuntuu selässä, että kaikki katsovat kiivetessäni portaita ylös. Pelko erilaisuudesta lapsena oli todella kova.

Elämä tuntui olevan aivan hyvin, koulun käynti sujui, oli kavereita ja kotona oli mukavaa. Joskus tuntui, että veljet joutuivat kärsimään minun vuokseni. He auttoivat vanhempia kotitöissä, mm. kantoivat puita ulko-varastosta sisälle. Minäkin olisin halunnut kantaa, mutta en saanut lupaa. Veljet auttoivat minua monesti, jos en itse pystynyt jotain tekemään. Minua kiusasi se, että vanhemmat kehottivat veljiä auttamaan minua. En tarvitse apua, ajattelin. Vaikka joskus tarvitsinkin.

Joskus kaaduin, enkä pääsytäkään omin voimin ylös. Ja kun kaverit eivät jaksaneet nostaa, oli haettava aikuinen nostaja. Kerran olin yksin tulossa naapurista, kotipihalle jo pääsin, kunnes tuiskahdin lumeen. Siinä keppurin ja yritin vaikka kuinka. Ei auttanut muu kuin alkaa huutaa. Ja tulihan se äiti. Tiesi kai jo odotella kotiin. Siitä sitten seurasi, että äiti ei millään tahtonut päästää minua leikkimään toisten lasten mukana.

Eräänä päivänä äiti monien pyyntöjen jälkeen päästi minut kylälle tyttöjen kanssa. Menimme potkurilla. Olin kai liian hidas kavereiden mielestä, kun he istuttivat minut potkurin kyytiin. Ja niin sitä mentiin, kovaa vauhtia pitkin maantietä. Liisa oli potkurin pukkausvuorossa ja minä istuin kyydissä. Maantiellä tuli poikia vastaan. Liisa huusi kuin palosireeni ja sitten perään: ”Pois tieltä,

täältä tulee sairaauto”. Sekös minua kiukutti, vieläkin harmittaa. Enhän minä mikään sairass ollut.

Isä itki

Sitten vanhemmat keksivät, että on hieno asia, jos pääset kuntoutukseen ja tulet aivan terveeksi. Sanottiin, että on suuri etuoikeus päästä kuntoutuslaitokseen. Uskoin aikuisia. Tammikuussa 1956 sain kuntoutuspaikan. Kuntoutukseen lähtöä odotettiin kotona iloisella mielellä. Siitä puhuttiin paljon ja lähtöä valmisteltiin. Odotin lähtöä iloisena.

Tammikuussa äiti ja isä toivat yhdessä minut Helsinkiin, Käpylän kuntoutuslaitokseen. Muistan sen hetken, jolloin he jättivät minut sinne. Vasta silloin ymmärsin, mitä tarkoittaa, että ”pääsee kuntoutuslaitokseen”. Pyysin äitiä, että älä jätä minua tänne, en halua jäädä yksin. Isä oli jo lähtenyt ja hoitaja jäi pitelemään minua, kun äiti lähti. Luultavasti ne olivat elämäni kauheimmat hetket. En ollut ennalta osannut pelätä mitään, vasta siinä tilanteessa tajusin, mistä on kysymys. Itkin katkerasti. Vuosien kuluttua äiti kertoi, että silloin samaan aikaan isä istui eteisen portaikossa ja itki.

Sain huonetoverikseni kuntoutuslaitoksessa rouva Snellmanin. Hän oli vaikeasti vammautunut, puhe oli täysin käsittämätöntä änkytystä. Kovasti hän yritti änkyttää ja mumista, mutta koska en ymmärtänyt aloin vähän pelätä häntä. Sen menin kertomaan hoitajalle. Minut vaihdettiin toiseen huoneeseen, yksin.

Aamuisin istuin huoneesani ja tein muistiinpanoja. Kirjoitin paperille ylös päivämäärän ja sen, että olen poissa koulusta. Ajattelin, että kun palaan kotikouluun, minun täytyy kertoa opettajalle, että olen ollut poissa koulusta.

Niin kovasti olin oppinut kunnioittamaan opettajan täyttämää päiväkirjaa. Jokainen poissaolopäivä täytyy näkyä päiväkirjassa, ajattelin.

”Kylläpä likan naama venähti”

Jonkin ajan kuluttua pääsin kouluun, Käpylän kansakoulun toiselle luokalle. Olin siitä onnellinen. Koti-ikäväkin unohtui aika-ajoin. Käpylässä oli koulunkäynti erilaista kuin Pelkosenniemellä. Eniten ihmettelin sitä, että koulun pulpeteissa ei voinut säilyttää mitään. Iltapäivällä tulivat toiset oppilaat, oli aamu- ja iltapäiväkoulu. Kaikki oppilaiden tavarat laitettiin pieniin pahvilaatikoihin ja laatikot päällekkäin luokan takana oleviin hyllyihin.

Oppilailta oli koulussa mukanaan kotoa tuotuja leluja laukussa sitä varten, että tuntityön lopuksi sai ottaa omat lelunsa ja leikkiä niillä. Tyttöillä oli pikkunuket. Minulla ei ollut leluja. Äiti oli laittanut mukaani uusia vaatteita ja monenlaisia henkilökohtaisia tavaroita, mutta ei niitä sitten enää löytynyt, kun olisin tarvinnut. Kuntoutuslaitoksen kaapit eivät olleet lukollisia enkä niistä tavaroistani ehkä osannut muutenkaan huolta pitää, kahdeksanvuotiaana.

Aino Pelkonen oli tiukka ja toisaalta lempeä opettaja. Eräänä päivänä kun tunti oli päättynyt ja olimme menossa ruokasaliin ruokailuun, opettaja kutsui minua. ”Tulepas tänne!” Olimme kahdestaan luokassa ja minä pelkäsin. ”Olen ostanut sinulle pikkunuket. Ota ne kouluun aina mukaan. Älä kerro, keneltä olet ne saanut”, hän sanoi ja ojensi minulle kaksosnuket, niin kauniit, etten ollut koskaan nähnyt. Olin aivan ällistynyt. Kiitin, laitoin nuket laukkuuni ja lähdin ruokasaliin.

Raittiuskilpakiirjoitukset järjestettiin siihen aikaan kaikissa kouluissa ja kaikissa luokissa joka vuosi. Käpylän kansakoulun toisen luokan kirjoitus vuonna 1956 oli minusta mukava. Kirjoitin niin hyvin kuin osasin, kirjoittaminen oli hauskaa. Kilpakiirjoitus viipyi oppilaiden mielestä kauan opettajan tarkastettavana. Viimeinkin tuli se päivä jolloin hän palautti ne. Opettaja kertoi kilpakiirjoituksista pitkään tunnin alussa ja lopulta hän pääsi asiaan. Ja kertoi, että tänä vuonna kirjoituksen olin voittanut minä. Ällistyimme kaikki. Yksi oppilaista sanoi kuuluvasti: ”Kylläpä likan naama venähti”. Pojat nauroivat. Ja minua hävetti. Aivan kauheasti. Olisin halunnut, etten olisi voittanut. Tai että ei olisi tarvinnut istua siinä. Pääsisinpä pois tästä, ajattelin. En kuitenkaan voinut muuta kuin mennä hakemaan Karvakuonot-kirjan, joka oli kilpailun ensimmäinen palkinto. Sen jälkeen en oikein tuntenut tulevani hyväksytyksi siinä luokassa.

Olin arka ja pelokas. Kuntoutuslaitoksesta oli koulussa muitakin oppilaita, mutta meidät oli erotettu koulussa toisistamme. Emme saaneet olla samassa luokassa, pelkäsivät kai, että tulee järjestyshäiriöitä.

Oli vain kaverina

Yhden hyvän ystävän sain omasta luokasta, Helenan. Hän asui koulumatkan varrella, Elannon talossa Mäkelänkadulla. Joskus koulusta palatessamme poikkeisin hänen kotiinsa käymään. Kerran ollessani siellä käymässä Helenan äiti antoi minulle omenan. Se oli ihana, punainen omena. Saada nyt aivan oma omena! Helenan äiti oli minua kohtaan ystävällinen ja osoitti hyväksymisensä, mikä ei ollut kovin tavallista laitoslapsia kohtaan. Helena oli minulle usein

kaverina välitunnilla. Joskus hän kävi kuntoutuslaitoksellakin leikkimässä.

Koulussa olivat kaikkein ihanimpia hetkiä ne, jolloin menimme koko suuren koulun kaikki luokat juhlasaliin musiikkitunnille. Salissa ei ollut tuoleja, siellä seisottiin. Vaikka jalkoja väsytti, ei se mitään! Oli aivan ihana laulaa. Näyttämöllä oli piano, jolla opettaja säesti laulut kuuluvasti. Kaikkein ihanin laulu oli Kevät saapui. Opettaja soitti välisoitotkin niin mahtavan kauniisti.

Kevättalvella varhain oli jo lumisohjo maassa. Ei Helsingissä ollut samanlainen talvi kuin Pelkosenniemellä. Minulle oli kotoa lähtiessä isä teettänyt uudet karvakengät, oman poron koipinahoista, oikeat lämpimät, kippuranokkaiset Lapin tossut. Muita talvikenkiä ei minulla ollut. Lumisohjossa niillä oli liukas ja hankala kävellä kouluun. Ja hävetti! Ei kellään toisella ollut sellaisia kenkiä.

Kävelin koulumatkat yksin kuntoutuslaitokselta. Koulun pihalle tuleminen oli jännittävää, ehtiikö joku huutaa jotain keljua perään ennen kuin löydän Helenan. Joskus ehti. Helena oli hiljainen ja kiltti kaveri, ei hän kenellekään takaisin huudellut. Oli vain kaverina. Auttoi, jos tarvitsin apua. Kantoi portaissa laukua ja kulki vierellä.

Kuntoutuslaitoksessa oli toinenkin tyttö Lapista, Posiolta. Hän oli iltapäiväkoulu -ryhmässä. Meistä tuli hyvät kaverit. Ailalla oli sievät nahkakengät, vähän korkoakin. Joskus hän lainasi niitä minulle. Oli ihana kävellä niin hienoilla kengillä. Aila oli pari vuotta vanhempi kuin minä ja puolusti minua usein kuntoutuslaitoksella lasten välisissä riidoissa. Opin luottamaan Ailaan.

Koulusta paluumatka oli aina kurja. Jo matkalla muis-



tui mieleeni, että kuntoutuslaitoksella omassa huoneessa on odottamassa pöydällä lääkelasi. Siinä oli pohjalla kalannaksaöljyä ja pinnalla jotain mustaa nestemäistä lääketta (ehkä rautaa tms.). Melkein täysi lääkelasi! Koko koulumatka kului sitä pohtiessa, että miten saan sen ryypätyä. Niin pahalta se maistui, että ei mikään maailmassa tuntunut pahemmalta rangaistukselta kuin se, että on omaan suuhunsa kaadettava ne lääkkeet. Kerran keksin kokeilla, että jos käytävällä ei näy ketään hoitajia, saattaa ehkä ehtiä kumauttaa koko lääkelasin sisällön huoneessa olevaan käsienvesialtaaseen ja paljon kuumaa vettä päälle. Tämä olikin mielestäni maailman paras idea! Aloin tehdä sen joka päivä. Lasten tekemisiin ei kuntoutuslaitoksen hoitajat juuri ehtineet puuttua.

Sunnuntai-iltaisain kaikki naispotilaat ja tytöt kokoontuivat yhdessä osaston ruokasaliin iltapalalle. Saimme teetä ja ranskan- tai näkkileipää. Ruoka ei minulle yleensä maistunut hyvältä. Usein oli ikään kuin pala kurkussa. Ranskanleipä olisi ollut mieleen, mutta sitä eivät hoitajat luvanneet syödä kuin yhden viipaleen. Kerran taas olin hakemassa toista ranskanleipäviipaleetta, kun aikuiset huomasivat sen. He alkoi-

vat puhua ruokailuistani ja totesivat, että liian huono ruokahalu. Sen seurauksena sain lääkelasin pöydälle joka päivä, melkein täynnä kalannaksaöljyä. Ei olisi pitänyt pyytää leipää!

Sunnuntai-iltaisain soittivat vanhemmat kotoa osaston käytävällä olevaan puhelimeen. Siinä seisoin ja kuuntelin suuresta puhelimenluurista, kun äiti tai isä kertoi, mitä olivat kotona tehneet. Kysyivät kuulumisiani. Ei minulle mitään kuulunut. Tuli kova ikävä.

Lasten maailma oli aivan oma maailmansa kuntoutuslaitoksessa. Meitä lapsia oli eri ikäisiä naistenosastolla useita, ehkä kymmenen. Tiedettiin, ketä leikeissä oli uskottava, ketä ei. Harjavalta-lainen tyttö kävi pienempien päälle aina heti, jos suuttui. Hän repi hiuksista, potki ja löi aivan surutta. Hän oli suurempi ja lihavampi, voimakas tyttö. Yritimme joskus kertoa hoitajalle. Eivät he ehtineet meidän leikkejämme valvomaan. Opimme varomaan harjavaltaista.

Poikien kanssa oli mukava leikkiä, he asuivat miesten osastolla alakerrassa. Mutta työtöiltä oli ankarasti kielletty alakertaan meneminen. Joskus kuitenkin olimme siellä, jos salaa uskalsimme. Kimmo oli vähän vanhempi kuin minä.

Ihailin häntä kovasti. Hän uskalsi laskea portaiden käsi-kaiteet ylhäältä alas saakka, eikä pudonnut.

Eivät puhetta ymmärrä

Eräänä päivänä leikeissä tunsin korvien alustan tulevan kovin kipeiksi. En voinut muuta kuin mennä kertomaan hoitajalle. Sen seurauksena minut laitettiin omaan huoneeseen, eristykseen, yksin. Sanottiin, että sikotauti. Useita päiviä, ehkä viikkoja olin huoneessa yksin. Vain hoitaja sai käväistä huoneessa. Hän pukeutui eristysvaatteisiin ja käväisi nopeasti tuomassa ruoan pöydälle. Sanoi, että kaikki on syötävä. Kurkku oli minulla niin kipeä, että kaiken suuhun paneminen tuotti kovaa tuskaa. Silloin muistan ajatelleeni, että jos äiti tietäisi, miten paljon kärsin täällä, hän tulisi varmasti hakemaan minut kotiin. Tuntui iäisytydeltä se aika, minkä jouduin olemaan eristyksessä, yksin.

Tervehdyttyäni taas pääsin toisten lasten mukaan. Saimme leikkiä rauhassa lasten potilashuoneissa, juosta väliin ja huutaakin saatoimme. Aikuiset kävivät joskus komentamassa, että hiljempaa on oltava. Kesällä toisinaan menimme läheiselle kalliolle, siellä oli upeita paikkoja, missä leikkiä. Lähimetsässä, kuntoutuslaitoksen päässä ihmettelimme, kun joku aikuinen kertoi, että siihen on tulossa tie ja metsä kaadetaan pois. Emme silloin sitä uskoneet.

Koulun jälkeen oli ehdottomasti mentävä heti alakertaan jumppasaliin. Siellä lääkintävoimistelija oli valmiina aloittamaan päivän kunto-ohjelman. Liikkeet olivat joka päivä melkein samat ja jumppa kesti noin puoli tuntia. Ehkä samat liikkeet olisi voinut tehdä Pelkosenniemelläkin, ehkä ei!



Aivan ani harvoin pääsin kuntosalin uima-altaaseen. Se oli Suuri Kokemus! Olin opetellut uimaan Kemijoessa jo pienenä veljien ja kave-reiden mukana. Olin ollut jo uimakoulussakin, joka järjestettiin joen rannassa. Usein oli kuitenkin sattunut niin, että oli liian kylmä ilma eikä voinut mennä veteen. Uimakoulussa tehtiin sitten rannalla sammakkoliikkeitä ja muita uintiliikkeitä. Luulta-vasti osasin siis jo uida. Mutta ei sinne kuntoutuslaitoksen uima-altaaseen päässyt kuin joskus, harvoin.

Saunaan pääsimme sen sijaan joka viikko. Saunassa oli joskus pesijäkin ja kerran hän kysyi minulta, että onko vesi sopivan lämpöistä. Vas-tasin, että on oikein passelia. Hän alkoi sitä sitten ihmettele-mään, että mitä sekin tarkoittaa. Ja minä ihmettelemään, että mitä täällä pitäisi sanoa, kun eivät puhetta ymmärrä.

Saunassa näin kerran elä-mäni ensimmäiset Jaffa-lim-sapullot, niitä sai sieltä ostaa. Minullekin oli äiti lähettänyt rahaa melkein joka kirjeessä. Kerran yritin sitten ostaa Jaffaa, mutta ei minun raho-jani löytynyt mistään. Tiesin, että olin laittanut ne oman huoneen, laatikkoon, pieneen lompakkoon, mutta tyhjä oli. Ja minkäs teit! Jaffan ostami-nen jäi. Jotenkin tunsin, että en osaa täällä toimia oikein, mutta en tiennyt, mitä pitäisi tehdä, ja mitä osata. Ei ollut aikuista, kuka olisi neuvonut tai ymmärtänyt. Jos menin kertomaan jollekin hoita-jalle asioistani, he moittivat. En sitäkään halunnut. Oli parempi olla hiljaa ja huo-maamaton.

Olisin halunnut nähdä!

Kuntoutuslaitoksen toisessa kerroksessa, naisten osas-ton huoneessa 13 asui rouva Lagerström. Yritimme alva-riinsa kurkistella siihen huo-

neeseen, miltä siellä näyttää. Ei kukaan meistä kunnolla onnistunut. Silti kerroimme toisillemme tarinoita, mitä kaikkea hienoa ja kaunista siellä on. Uskoimme itsek-in niihin tarinoihin. Siellä täytyi olla jotain aivan erikoista, koska usein sieltä kuului iloista juttelua ja nauramista. Sitten näimme sieltä tulevan useita hoitajia ja saattoipa lääkärikin tulla siitä samasta huoneesta. Joskus taisi tupa-kan tuoksuakin sieltä vähän lehahtaa käytävälle. Säännö-lisesti, joinakin päivinä siihen huoneeseen meni pitkä oikein hieno ja kauniisti pukeutunut nainen. Joku lapsista tiesi kertoa, että hän on rouva Lagerströmin tyttö. Sen huo-neen täytyi olla ihmeelli-nen paikka. Olisin halunnut nähdä!

Keskiviikkoiltais-in järjestet-tiin alakerrassa seurakunnan ilta. Istuin siellä kuin tatti joka kerta. Siellähän sai laulaa, virsiä. Puheita en olisi jaksan-ut kuunnella, olivat pitkiä, mutta ei niitä voinut välttää, jos halusi laulaa.

Kuntoutuslaitoksen ala-kerrassa oli askarteluhuone. Siellä sai käydä tekemässä käsitöitä. Se oli minulle mieluinen paikka. Muistan, miten odotimme toisten lasten kanssa askarteluohjaajan tule-mista, että pääsimme töihin. Ompelin siellä äidille villa-huivin, johon neuloin värik-äällä villalangoilla pienet eriväriset kuviot. Huivin teke-miseen meni kauan aikaa. Isälle tein nahkasta pienen lompakon. Muistan kuvion piirtämisen kostean nahkan päälle. Tuntui vaikealta. Ja rottinkitöistä pidin aivan erikoisesti. Valmistin pan-nunalusia ja leipäkorin. Olin iloinen siitä, että saan viedä ne kotiin tuliaisiksi. Joskus askarrellessa syntyi keskus-teluita askarteluohjaajan ja toisten potilaiden kanssa. Kerroin heille, miten ihana koti minulla on. Muistan,

kuinka he kerran ihmetteli-vät kertomustani Pelkosen-niemen asumisolosta. He kun olivat luulleet, että siellä asutaan kodassa.

Äiti oli minulle puhunut kotona, että veljensä Hugi-eno tulee minua katsomaan ja vie joskus omaan kotiinsa-kin. Eno tulikin Paula-tädin kanssa. Eno ja Paula eivät olleet minulle ennestään tut-tuja. He kuitenkin ottivat minut omaan kotiinsa joka toinen viikonloppu. Se oli toisaalta mukava, kun sai odottaa jotain tapahtumia, mutta toisaalta eivät he olleet läheisiä aikuisia. Oli opetel-tava tuntemaan heidät. Lapsia heillä ei ollut, olin viikonlo-pun kahden aikuisen kanssa. Joskus he käyttivät minua Paulan sukulaisten luona kylässä. He halusivat viihdyt-tää minua. Minä olisin vain halunnut kotiin, en mitään muuta.

Olihan se kummallinen tunne

Kesällä meidät kaikki lapset vietiin kuntoutuslaitokselta kesäleirille Kolmirantaan. Siellä oli kymmeniä, ehkä satoja lapsia ympäri Suomea, polion sairastaneita. Lasten ohjattu toiminta oli kiinnostavaa ja lauluja opimme paljon. Kolmirannan partahalla-laulu oli niistä kaikkein mukavin. Leirillä järjestettiin viimeisenä iltana ohjelmallinen ilta-juhla. Olin saanut prinssin roolin Prinsessa Ruusunen -laulunäytelmässä. Aikuiset kiittivät minua siitä suori-tuksesta. Leirillä oli vierai-lemassa joku rouva. Hän antoi ohjelman suorittajille lahjoja. Minä sain kauniin alushameen. Olen siitä yhäkin ylpeä.

Leiriltä palasimme takaisin kuntoutuslaitokseen. Kesä oli lopuillaan, oli elokuun loppua. Olin kalliolla leik-kimässä, kun minua tultiin hakemaan lääkärin vastaan-

otolle. Menin lääkärin huo-neeseen. Siinä tutkimusta tehdessään lääkäri sanoi, että olemme ajatelleet, että voisit lähteä täältä huomenna kotiin. Muistan, miten hätäännyn siitä. Miten minä pääsen, ehtiikö kotiin kirjoittaa siitä kirjettä ja miten äiti ehtii tulla tänne huomiseksi. Lääkäri sanoi, että kotiin on jo ilmoit-tettu. Olihan se kummallinen tunne.

Olin askartelusalissa ja olin odottanut äitiä koko päivän. Muistan sen, kun minut haeti-tiin. Juoksin. Äiti oli yksin minun huoneessa odotta-massa. Puristin äitiä, ties kuinka kauan siinä sängyn reunalla. Olin onnellinen.

Muistan, miten äiti talutti minua kädestä, kun lähdimme kuntoutuslaitokselta. Olin pettynyt, kun hän sanoi, että menemme Hugi-enon luo yöksi. Olisin halunnut suo-raan kotiin, Pelkosennie-melle.

Kotiin palaaminen oli yllät-tävä. Olin kovasti ikävöinyt siihen kotiin, mistä minut syksyllä 1955 kannettiin pois. En ollut ikävöinyt sitä kotia, mihin syksyllä 1956 tuotiin takaisin, se koti oli aivan erilainen. Kotona olemiseen oli opeteltava, eikä se ollut helppoa.

Teksti: Runotyttö Kuvat: Poliiolehden arkisto

Kuvat Poliiolehden arkis-tosta eivät liity suoraan tari-naan ja/tai kirjoittajaan.

Polioinvalidit ry:n 51. toimintavuosi

- vähintäänkin yhtä tärkeä kuin aiemmatkin

Vuosi 2006 on Polioinvalidit ry:n 51. toimintavuosi. Viime vuosi oli yhdistyksemme juhlatavuosi. Se piti sisällään todella paljon erilaisia tapahtumia ja toimia, joista on eri yhteyksissä kirjoitettu. Niistä ei enempää enää tässä yhteydessä.

Täytyy kyllä myöntää, että tuntuu jotenkin arkiselta näin juhlan jälkeen. Mutta hyvinhän tässä on kuitenkin päästy kiinni normaaliin elämänrytmiin. Yhdistyksen ”arkityö” on lähtenyt ihan hyvin käyntiin. Ei siinä sen kummempaa ”yskintää” ole ollut: on pidetty kokouksia, mietitty tulevaisuuden vaihtoehtoja ja tehty toiminnan kannalta tarpeelliset päätökset.

Paikallinen edunvalvonta

Yhdistyksemme osastot pitävät näin alkukeväästä vuosikokouksiaan ja päättävät tulevasta toiminnasta. Olenkin erityisen iloinen siitä, että jäsenistömme on aktivoitunut ja innostunut toimimaan osastoissamme. Tämän kehityksen toivoisin edelleen jatkuvan. Osastot tuovat Polioinvalidit ry:n toiminnan lähemmäksi jokaisen kotiovea. Paikallisen vaikuttamisen ohella osastot osallistuvat aktiivisesti yhdistyksemme toiminnan kehittämiseen ja suunnan näyttämiseen.

Vuosikokous ain a tärkeä

Polioinvalidit ry:n varsinainen vuosikokous pite-

tään 29.04.2006 Helsingissä, kokouspaikkana Valkeatalo. Olen ollut havaitsevani sellaista ajatusta, ettei tämä

Yhdistyksen varsinainen vuosikokous on kokous, jossa jäsenistö käyttää valtaansa ja päättää yhdistyksen tulevasta toiminnasta.

olisi mitenkään tärkeä vuosikokous, kun ei nyt valita yhdistykselle puheenjohtajaa? Saattaahan se näinkin olla, mutta kyllä tässä kokouksessa on paljon jäsenten kannalta merkittäviä asioita päätettävänä. Ihan kaikki muu ja lisäksi paitsi se puheenjohtajan valinta.

Kokouksessa päätetään mm. vuoden 2006 toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta. Olen aina korostanut ja korostan yhä, että tulevan vuoden toimintasuunnitelma on tärkeä asia. Toimintasuunnitelman kohdalla tulisi jäsenten esittää toiveitaan siitä mitä tulevina vuosina ”tehtäisiin”, mihin suuntaamme ja minkä ohitamme. Toivon aktiivista keskustelua asioista.

Vaikka käytettävissä oleva aika on aina liian lyhyt, niin mielipiteensä ehtii varmasti sanoa. Käyttökelpoinen tapa on myös viedä ajatukset ensin osastolle ”testattavaksi”. Osastot kyllä tuovat ehdotukset johtokunnan selvitetäviksi ja toteutettaviksi.

Tänä vuonna vuosikokouksessa on sääntömääräisten asioiden lisäksi esillä pari muutakin asiaa. Esillä on

esitys toiminnan rahoittamisesta ja kiinteän omaisuuden myynnistä sekä ehdotus postiaänestyksestä yhdistyksen luottamushenkilöitä valittaessa, joka puolestaan on ns. sääntömuutosehdotus. Väittäisin kyllä, että tärkeyttä riittää ilman sitä puheenjohtajan valintaakin.

Yhdistyksen varsinainen vuosikokous on kokous, jossa jäsenistö käyttää val-

taansa ja päättää yhdistyksen tulevasta toiminnasta.

Toivotan jäsenet runsaslukaisesti tervetulleeksi päättämään oman yhdistyksemme toiminnasta!

Nähdään Helsingissä!

**Kokousterveisin,
Puheenjohtaja
Rauno Nieminen**

Odotettu UUTUUS Thera-tuotepereheeseen!

Thera LIVE HARJOITUSLAITE

Thera Live on suunniteltu täyttämään ammattilaisten ja kotikäyttäjien tarpeet neurologisten ja ikääntyvien potilaiden kuntoutuksessa. Ala- ja yläraajaharjoitteluun soveltuvaa laitetta ohjaat helposti näytöllisen kaukosäätimen avulla, joka näyttää harjoittelun etenemisen.

Alkuperäiset lisävarusteet:

- Moottoroitu ylä- ja alaraajarestoraattori
- Polkusaiteen säätö
- Pohje- ja rannetuet
- Jalan rullakiristin

Hinta alkaen

2.653⁶²

alv 22%

Maahantuonti • Myynti

Fysioline

Kuokkamaantie 4 • 33800 Tampere
Puh. (03) 2350 700 • Fax (03) 2350 777
info@fysioline.fi • www.fysioline.fi

PATOLAN VANHAINKOTI OY

Tehostettuja kodinomaisia asumispalveluja
yli 65 -vuotiaille helsinkiläisille

Siltavoudintie 14 A, 00640 Helsinki
Johtaja Kaija Sailo, puh. 09-728 6797



**PÖYHÖNEN-KARJALAIN SAIRAANHOITO-
JA SOSIAALIPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄ**

Lehmirannan lomakeskus

Perniössä Lehmijärven rannalla 12 km Salosta.
Ikäihmisen nykyaikainen lomakeskus ja kylpylä.

- Majoitustilaa 150
- Ruokailupaikkoja 150
- Kahvilapaikkoja 100
- A-oikeudet

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato
Puh. (02) 727 5200, Fax (02) 727 5321
www.lehmiranta.fi

LAPPEENRANNAN UUSI APTEEKKI

Lappeenranta, Taipalsaari, Voisalmi

MAJOITUSTA, KURSSEJA...

- Monipuoliset urheilu- ja liikuntamahdollisuudet mm. liikunta- ja kuntosali
- Savutonta ja edullista huonemajoitusta - tilauksesta ateriapalveluja.
Majoitus + aamupala alkaen 23 €/hlö/vrk.
Meillä järjestät edullisesti sukujuhlat, kokoukset ym.

Karstulan Kansanopisto, Opistotie 12
43500 KARSTULA, puh. 014-5252 200, fax 5252 210
www.keokarstula.fi e-mail: kansanopisto@keokarstula.fi



Vaatemallistot pyörätuolin käyttäjille.

HOUSUHUONE

puh. 013-555 442
www.ergomode.fi

Lönnberg Painot Oy

Niittyrinne 5, 02270 Espoo
puh. 09-751 1811



OIKEUSMINISTERIÖ

SYNTHESES OY



Paloilmoittimien ja
sammutuslaitteistojen
lakisääteiset tarkastukset
puh. 0424 7561
fax 09-7515 4948
www.alarmcontrolalco.fi

PATENTTI, TAVARAMERKIT, MALLIT

KOLSTER



Isosävelintie 23, 00120 Helsinki
puh. (09) 518 631

Reilua rautakauppaa.



Vuosaaren Apteekki

Vuotie 45, Helsinki, puh. 09-343 4400



SALON KAUPUNKI

NOKIAN KAUPUNKI

Liikunta-nuorisokeskus
37100 Nokia, puh. 03-341 811

TURUN JA KAARINAN SEURAKUNTAYHTYMÄ

Puutarhakatu 22, 20100 Turku, puh. 02-261 7111

<p>Oy T. Stenbacka Ab Teerikukonkuja 1, Helsinki puh. 020 743 2320</p>	<p>Pohjanmaan Remonttipalvelu 62100 Lapua, puh. 0500 660 478</p>	<p>Yrjö ja Hanna-säätiö Asemapäällikönkatu 12 b, 00520 Helsinki puh. 0207 429 888 www.yrjohannasaatio.fi</p>	
<p>Hyrnsalmen seurakunta Nivantie 4, Hyrnsalmi puh. 08-717 6600</p>	<p>KORPILAHDEN APTEEKKI Joensuuntie 2, 41800 Korpilahi puh. 014-821 775</p>	<p>KUOPION EVANKELISLUTERILAINEN SEURAKUNTA</p>	
<p> Taipalsaaren kunta Vapaa-aikatoimisto vapaa-aikasiht. Tapani Torvi 54920 Taipalsaari puh. 05-6359 253, fax 05-6359 279</p>	<p>LAHDEN KANSANOPISTO Harjukatu 46, 15100 Lahti puh. 03-87 810</p>	<p>Ylöjärven Palvelutalosaatiö Kaksikko Keihänsiementie 12, Ylöjärvi, puh. 03-345 910</p>	
<p>I J Rahtikeskus Oy Puronsuunkatu 1 A 2, Joensuu puh. 013-312 011</p>	<p>POHJOIS-HAAGAN APTEEKKI puh. 09-477 8010</p>	<p>Hollming Oy</p>	
<p>Puumalan Apteekki 52200 Puumala, puh. 015-755 3300</p>	<p>Finlatera Oy 33720 Tampere, puh. 0400 833 558</p>	<p>WIHURI OY WIPAK Nastola</p>	
<p>KUIVANIEMEN KUNTA PL 5, 95101 Kuivaniemi puh. 016-268 111 www.kuivaniemi.fi</p>	<p>NORIN KELLO JA KULTA Merikoskenkatu 6, 90500 Oulu puh. 08-344 341</p>	<p> HELSINGIN SEURAKUNTAYHTYMÄ</p>	
<p>A-LEHDET OY puh. 09-75 961 www.a-lehdet.fi</p>	<p>Kemiön Puhelinosakeyhtiö PL 16, 25701 Kemiö puh. 02-420 700</p>	<p>Saab International Finland Oy</p>	
<p>Vaasan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä Vaasan keskussairaala Vaasa, puh. 06-323 1111, www.vshp.fi</p>	<p>HELSINGIN ORTODOKSINEN SEURAKUNTA</p>	<p>Turku Energia</p>	
<p>Rovakaira Oy www.rovakaira.fi</p>	<p>oilon Lahti www.oilon.com</p>	<p>ASIKKALAN KUNTA</p>	
<p>YT-PAJA OY 19650 Joutsa</p>	<p> Nordkalk</p>	<p>Laitilan I Apteekki Keskuskatu 18, Laitila, puh. 02-856 518</p>	<p>WOODWINDS Albertinkatu 17, 00120 Helsinki puh. 09-681 2150</p>
<p>ARKKITEHTITOIMISTO JURVAINEN & PESOLA OY Laivanvarustajankatu 2, 00140 Helsinki puh. 09-681 1790</p>	<p>RIIHIMÄEN SEUDUN TERVEYSKESKUKSEN KUNTAYHTYMÄ puh. 019-7461</p>	<p>VIHANNIN KUNTA</p>	<p>FEORA OY AB Industriområdet 66900 Nykarleby Tel. 06-781 7430, fax 06-722 0404</p>
<p>KULJETUSPISTE O. STÅNG OY 15520 Lahti, puh. 03-872 010</p>	<p>SUOMENMAA YHTIÖT</p>	<p>Kuljetusliike J & J Oy Puotilantie 480, Vinkkilä puh. 0400 531 881</p>	<p>SEINÄJOEN SEURAKUNTA</p>
<p>SÄÄTÖLAITEHUOLTO OY www.saatolaitehuolto.fi</p>	<p> TIISTENJOEN OSUUSPANKKI</p>	<p>SULMU OY PL 19, 06101 Porvoo puh. 019-576 7300</p>	<p></p>
<p>Paraisten Apteekki Rantatie 24, Parainen puh. 02-454 4001</p>	<p>KUHMON KAUPUNKI PL 15, 88901 Kuhmo puh. 08-655 6211</p>	<p>HELAPALA OY</p>	<p>NURMIJÄRVEN KUNTA SOSIAALITOIMI</p>
<p> Tammisaaren kaupunki ww.ekenas.fi</p>	<p> SjL - FjF Finland's largest dental insurance company</p>	<p>Mäkisen Liikennekoulu Valtakatu 60 53100 Lappeenranta puh. (05) 453 0530 www.makisenliikennekoulu.fi</p>	<p>KIVUT POIS ILMAN LÄÄKKEITÄ Intra-äänellä hoidat itse - Lihas- ja nivelkipuja - Iskiasta ym. * TEHOAA 6 CM SYVYYTEEN * 5 VUODEN TAKUU Tilaa ilmainen esite + hinnatiedot 019-231 636 Fax 019-236 368</p>
<p>Finmap Consulting Oy Ratamestarinkatu 7 A, Helsinki puh. 020 739 3300</p>	<p>Tmi Jukka Junnila 12100 Oitti</p>	<p>Opetusta myös vammaisille</p>	

Lahden osasto

Vesivoimistelu

Osaston toiminta näin uuden vuoden alussa on saanut lähtölaukauksen, kun vesivoimistelu aloitettiin 19.1. klo 15 tutussa paikassa, Hoitajakatu 3 Lahti. Kevään uintikertoja on 15.

Tulehan mukaan!

Maalausoppia

Opettelemme Hilka Huotarin johdolla Rafaello Stucco-maalaustyyliä elokuussa. Tarkennettu aika-, paikka- ja hintatiedot jäsenkirjeessä. Kurssille voidaan ottaa 10 henkilöä, lisätietoa Ritvalta puh. 03 7335412 / 044 5142256.

Kesällä Heinolaan

Johtokunta on varannut Heinolan kesäteatteriin sunnuntaina 23.07. klo 15 ”Kiss me Kate” musikaaliin 20 lippua, joista kolme pyörätuolipaikkaa.

Varaa lippusi ajoissa, lisätietoa Heikiltä tai Ritvalta.

Terveisin

Johtokunta



Pohjanmaan osasto

Pohjanmaan osasto toivottaa aurinkoista ja iloista kevään alkua kaikille tutuille ja ystäville!

Osastomme vuosikokous pidettiin 11.3.06. Kunhan kesä taas saapuvu, lähdemme kesäteatteriin Kauhajoelle Sotkanpesään katsomaan ”Viisasta neitsyttä”. Alustava päivämäärä on 8.7.2006.

Syyskesällä järjestämme oman osaston tapahtumaksi vielä jotakin yhteistä mukavaa.

Ja toki menemme kukaan valtakunnallisiin tapahtumiin tapaamaan tuttuja!

Näistä kaikista tarkemmin jäsenkirjeessä ja seuraavassa lehdessä.

Kevättä!

Johtokunta

Tampereen osasto

Olemme suunnittelemassa keväälle **virkistys/kuntoilupäivää** joku lauantai Lapinniemen Kylpylään.

Nautitaan kylpylän antimista, lämpimän veden rentouttavasta vaikutuksesta, syödään maukkaita, vähän erilaisia herkkuja ja kuunnellaan ohessa viinietoutta.

Lisätietoja hemmottelupäivästä myöhemmin jäsenkirjeessä. Kaikki jo nyt lämpimästi tervetulleita!

Kaikki mukaan vuosikokoukseen Helsinkiin 29.04.2006 päättämään yhteisistä asioistamme.

Järjestämme yhteiskuljetuksen invabussilla Tampereelta. Tarkemmat ajat ja lähtöpaikat selviävät postitettavasta jäsenkirjeestä.

Kaikista tapahtumista voi aina tiedustella sihteeriltämme Pirjo Karin-Okalta p.041-533 8755 tai Leila Lahti-Pätäritä p. 040-700 1257

Iloisiin tapaamisiin ja mukavaa kevään odotusta toivottaen

Johtokunta



Savon osasto

Urvut jo herää raitojen oksilla, aurin-gon terää alkavat katsella.

Oi nuoruus sulo mitä toiveita voit sinä nostaa, kun kevään tulo näin talven pakkaset kostaa...

Kevät tervehdys jäsenistölle vaikka tälläkin hetkellä lunta ja pakkasta on ”ihan liian paljon”. Mutta toivon mukaan aurinko taas aikanaan sulattaa roudan ja jään ja tuo kesänlämmön tullessaan.

Kesän toiminnasta ja retkistä tarkempaa tietoa tulevissa jäsenkirjeissä.

Savon osaston johtokunnan kokoonpano on seuraava:

Toini Toivanen pj.
Laina Tirkkonen vpj.
Iris Karvinen siht.
Kaija Karttunen rahastonhoit.
Arja Haatainen
Eija Korhonen
Risto Ovaskainen
Tapani Pennanen.

Yhteydenotot:

Toini Toivanen 017-383 1543
Iris Karvinen 0400-649 677

Aurinkoista kevättä kaikille!

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Pohjois-Suomen Polioinvalidit kokoontuvat kerhoihin:

Rovaniemellä, joka toinen torstai, parittomalla viikolla, klo 17-19, Kaupungin eläkeläistiloissa, Valtakatu 31.

Lisätietoja Anja Mölläri, puh. 040 559 5371.

Oulun seudulla, joka kuukauden toinen keskiviikko, seuraavan kerran Invaliditalo Irjalassa, Hietasaaressa, 12.4. klo 18.00.

Lisätietoja Sakari Mustanoja, puh. 040 0580722 ja Ulla Kurvinen puh. 040 5320223.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta



Osastot

Varsinais-Suomen osasto

Tervehdys kaikille jäsenille ja hyvää kevään odotusta!

Kevät tuo tullessaan vuosikokoukset. On aika miettiä oman osaston asioita. Kokoonnumme ABC-Auranlaakson kokoustilaan osaston vuosikokoukseen **torstaina 6.4.2006 klo 17.00 alkaen**. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat ja osaston toimintaan liittyvät henkilöasiat.

Kokouksen yhteydessä nautimme pullakahvit.

Ilmoita osallistumisestasi 31.3.2006 mennessä. Soita Riitta Nissilälle, p. 2557510 tai 0400-122330 tai Lauri Jokiselle, p. 040-5948 975.

ABC-Auralaakso sijaitsee Kaarinantien ja Hämeentien risteyksessä Kaarinassa.

Tervetuloa joukolla mukaan vuosikokoukseen! Huom. nyt ensimmäistä kertaa pidämme kokouksen illalla arkipäivänä.

Laivaristeily, **Nauruseminaari 8**, jäi tältä keväältä. Katsotaan, toteutuuko myöhemmin vai jäikö risteily nro 7 viimeiseksi.

Tapaamisiin

Johtokunta



Satakunnan osasto

Kevättervehdys jäsenistölle,

Osaston vuosikokous pidettiin 22.02.2006

Puheenjohtajana jatkaa Sirpa Haapala ja johtokunnassa Heikkilä Olli, Nieminen Kerttu, Santala Lasse, Termonen

Mikko, Kiviniitty Raija, Kantola Aatos, Laakso Eija ja Rinne Tarja.

Lämminvesivoimistelu päättyi kevään osalta allasremontin vuoksi.

Syksyllä taas jatkamme samassa paikassa Porin Diakonialaitoksen Sairaskoti ja kuntoutuskeskuksessa.

Torstaikerho on toistaiseksi keskeytynyt.

Yhdistyksen vuosikokous on lauantaina 29.4.2006 Helsingissä. Osasto järjestää matkaan yhteiskuljetuksen, josta lähemmin kokouskutsukirjeessä.

Hyvää kevättä kaikille

Johtokunta



Pääkaupunki-seudun osasto

Päspön tapahtumia vuonna 2006

Päivä Pokrovan luostarissa ja Elisabetin Tsasouna kesäkuussa

Menemme lauantaina 10.6. lähtö klo 12.30. Paavo Nurmen patsaalta tutustumaan Kirkkonummella sijaitsevaan Pokrovan Luostariin, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1996. Pokrovan kirkko ja veljesyhteisö elävät mielenkiintoista uutta vaihetta Isä Haritonin johdolla. Tila on kunnostettu, vanhasta hevostallista on tullut upea kirkko ja hylätystä graniittilouhoksesta marttyyri Elisabetin rukoushuone. Puutarha kukoistaa ja kukkakukkula ihastuttaa kauneudellaan ja väriloistollaan.

Herkullinen lounas valmistetaan luostarin omissa keittiössä vanhoja perinteitä noudattaen ja tarjoillaan päärakennuksessa Villa Dannebrogissa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja toimistolta puh. 09-6860 9930 ja retken hinta 35 € maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo 800013-222875 ehdottomasti viimeistään 5.5.2006 mennessä.

Ennakkotietoa tulevista tapahtumista

Sampalinnan kesäteatteri musikaali ”Viulunsoittaja katolla”.

Lauantaina elokuun 5. päivä menemme Sampalinnan kesäteatteriin yhdessä Varsinais-Suomen ja Tampereen osastolaisten kanssa katsomaan musikaalia Viulunsoittaja katolla. Ensiesityksestään vuodesta 1964 asti musikaali on viihdyttänyt katsojia ympäri maailman ja aina yhtä suurella menestyksellä.

Huom! Tarkan lähtöajan, matkan hinnan sekä viimeisen ilmoittautumisaikajaksopäivän kerromme seuraavassa kiertokirjeessä.

Kylpylämatka Laulasmaan kylpylään elokuussa

Olemme suunnitelleet kylpylämatkaa Viroon Laulasmaan kylpylään 20. - 24.8.06. Laulasmaa sijaitsee 50 kilometriä Tallinnasta lounaaseen. Kylpylässä on kolme invahuonetta. Palaamme asiaan saatuaamme tarkemmat tiedot matkasta.

Liikuntapäivä syyskuussa

Perinteistä liikuntapäivää lähemme viettämään syyskuussa. Tästäkin retkestä tietoa myöhemmin.

Torstaikerho

Huhtikuun kerhoilta 13.4.

Toukokuun kerhoilta 11.5.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta



Matkapäiväkirjaa Australian kesää

Terveiseni täältä eteläiseltä pallonpuoliskolta, Australian Sydneystä! Tulimme tänne joulun, uuden vuoden ja lähes koko tammikuun viettoon tyttäreni luo, joka työskentelee vielä ainakin vuoden täällä firmansa lähettämänä.

Lähdimme Helsingistä 7. joulukuuta illalla ja tänne saavuimme 9. päivä aamulla. Lentomatka oli aika uuvuttava, sillä matka kesti kaikkiaan 23 tuntia, johon sisältyi koneen vaihto Bangkokissa. Matkan tekee uuvuttavaksi se, että en taaskaan osannut nukkua koneessa, vaikka lentoaikaan sisältyi kaksi yötä. Pitkästyttäväkin lento oli, kun en nukkunut. Yöllä koneessa on ainoastaan pienet yövalot, silloin ei näe lukea eikä tehdä mitään muutakaan. Aikaero täällä Suomeen verrattuna on yhdeksän tuntia. Kesti muutaman päivän, ennen kuin sain aikaeron kiinni eikä keskipäivällä tullut enää uni silmään.

Ensivaikutelmia Sydneystä

Lämpötila on ollut mukavan kesäinen: noin 23-25 astetta aamulla, illalla ja keskipäivällä 28-32 astetta. Ei onneksi ole - vielä ainakaan - tukahduttavan kuuma, vaikka täällä onkin kesä parhaimmillaan. Vähän ennen meidän tänne tuloamme oli yhtenä päi-



vänä ollut 42 astetta. Onneksi näin korkeat lämpötilat eivät kestä montaa päivää. Noin viikko ennen tänne tuloamme tyttäremme muutti Sydneyn keskustaan. Heidän edelliseltä terassiltaan, joka oli aavan meren rannalla, saatoin kaksi vuotta sitten ihailla lainelautailijoita keikkumassa laineilla. Nyt terassilta voi ihailla ohi lipuvia, toinen toistaan upeampia, huviveneitä, pieniä vesitakseja ja erikokoisia ja -näköisiä turistiveneitä. Asumme täällä Darling Islandilla, jossa vettä on joka puolella, ja rantaan matkaa viitisenkymmentä metriä. Sydneyn kaupungin yksi kuuluisimmista maamerkeistä: Sydney Harbour Bridge, joka jakaa kaupungin etelä- ja pohjoisosaan, näkyy myös terassilta. Sillalta tullaan ampumaan upea uudenvuoden ilotulitus, joten meidän ei



tarvitse lähteä kotoa minnekään ilotulitusta katsomaan. Tämä talo on aika uusi ja siitä erikoinen, että täällä on oma kuntoklubi, jossa on kuntosali monine laitteineen, uima-allas, poreallas ja jopa oikein kunnan sauna.

Kuntoklubia aiomme mekin ahkerasti käyttää.

Joulun odotusta

On aika vaikea päästä täällä joulutunnelmaan, mutta olemme yrittäneet parhaamme mukaan. Viime viikon alussa kävimme joulutorilla, siellä oli kuin meidän joulumyyjäisissä, paitsi ulkona kesän helteessä. Joulua ennen, torstai-iltana olimme Sydneyn kuuluisassa oopperatalossa joulukonsertissa. Konsertissa soitti kau-

mpungin sinfoniaorkesteri ja lauloi yli sadan lapsen kuoro sekä yksi naissolisti. Saimme kuulla sekä tuttuja että tuntemattomia sävelmiä aina Pähkinänsärkijästä Jouluyö, juhlayöhön. Konsertti oli erinomaisen hyvä, ja yleisöä oli valtavan suuri sali aivan täynnä. Seuraava joulumielen nostatustilaisuus oli lauantaina Finnish Society of Sydney:n esittämä joulushow "Joulupukki downunder"! Show alkoi joulupukinkylästä Korvatunturilta päätyen joulupukin saapumiseen Australiaan. Show koostui erilaisista suomalaisista joulu-

lauuluista, joihin oli yhdistetty tanssiesityksiä, Suomi koulun lasten esityksiä ja joulun piirileikkejä. Ennen shown alkua saimme nauttia oikeasta suomalaisesta jouluruoasta lantulaatikkoineen, kinkkuineen ja karjalanpiirakoineen. Tilai-

suus oli mukava, ja yhdistys oli nähnyt paljon vaivaa joulujuhlan onnistumiseksi. Suomi-Seura toimii muutenkin aika virkeästi tässä kaupungissa, sillä täällä on yllättävän paljon suomalaisia. Joulutunnelmaa lisäsi myös se, että täällä on tapana tuoda joulukuusi jo viikkoa ennen joulua sisälle. Niinpä tähänkin talouteen tuotiin joulukuusi suomalaisittain reilusti etuajassa. Kuusi on vähän erilainen kuin kotoinen kuusemme. Tässä on paljon pidemmät neulaset. Ne eivät ole yhtä pistävät kuin suomalaisessa kuusessa. Ihanasti se kuitenkin tuoksuu ja loistaa sadan lampun ja muiden koristeiden peittäessä sen oksia.

Täällä ovat opiskelijat kehittäneet joulukuusipalvelun. He tuovat kuusen sisään, laittavat jalkaan, antavat kuuselle vettä ja vielä siivoavat varisseet neulaset pois lattialta. Joulun jälkeen sovittuna päivänä he tulevat sen myös noutamaan pois. Helppoa työkiireisille ihmisille!

Kun joulukuusi oli tuotu, lähdimme katselamaan Sydneyn etelänpuoleisia kaupunginosia ja rantaviivaa. Sydney on aika erilainen suurkaupunki verrattuna Euroopan suurkaupunkeihin, sillä täällä ei ole korkeita rakennuksia kuin aivan keskustassa. Ne ovatkin sitten todella korkeita: jopa 60 kerroksisia. Kaikki ympäröivät kaupunginosat ovat täynnä omakoti- ja rivitaloasuntoja ja muutamia matalia 2-3 kerroksisia kerrostaloja.

Sydneyssä on asukkaita lähes 5 miljoonaa, ja kun he kaikki ovat levittäytyneet kaupungin alueelle, niin pinta-alaa on runsaasti. Pohjois-eteläsuunnassa kaupunki on noin 60 km ja itä-länsisuunnassa noin 70 km pitkä. Rantaviiva on myös aika erikoinen. Välillä on kovin jyrkkiä ja korkeita, röpöläisiä kallioita ja niiden välissä kapeampia



ja leveämpiä, ihanan hiekkaisia uimarantoja, jotka ovat useimmiten täynnä uimareita. Eilen sunnuntaina oli sitten viimeisien joululahjojen ostospäivä. Voi, sitä ihmisten määrää mitä suuren suuressa ostoskeskuksessa oli. Onneksi tiesimme mitä haimme, sillä muuten siellä olisi menneet hermot.

Joulu ja uusi vuosi "down under"

Kuten jo äsken mainitsin, joulutunnelmaan virittäytyminen ei ollut kovin helppoa. Jotenkin joulukuuset koristeineen sekä kaikki muukin jouluun liittyvä koristautuminen jouluvaloineen, ei oikein suomalaisen silmissä näyttänyt luonnolliselta 30 asteen helteessä. Jouluaatto on täällä aivan tavallinen työpäivä. Kaupat

ovat auki yömyöhään. Me emme kuitenkaan noudattaneet tšekäläistä joulutraditiota kuin osittain: vietimme itse eurooppalaista joulua. Jouluaatto valkeni aurinkoisena, ja lämpöä oli mittarissa jo aamusta yli 30 astetta ja se nousi päivän mittaan aina 36 asteeseen. Kävimme aamupäivällä ruokaostoksilla Fish Marketissa, jossa oli vaikka minkälaisia meren eläviä kaupan. Me ostimme joulupäiväksi miekkakalaa, mustekalareinkaita sekä isoja katkarapuja. Iltapäivällä kävimme virkistäytymässä saunassa ja uimassa talon alakerrassa.

Odotimme illan pimenemistä, joka tapahtuu noin klo 20.00, jotta voimme sytyttää kynttilät ja nauttia suomalaisesta jouluruoasta takkatulen loisteesta. Tässä asunnossa ei kylläkään ole takkaa, mutta

vävy-poikani oli ostanut dvd-levyn, joka toi ihan oikean näköisen takan liekkeineen ja tulen ritinöineen televisioruutuun. Myöhemmin illalla televisioruutuun ilmestyi akvaario erivärisine kaloineen, koralleineen ja veden lorinoineen toiselta dvd:ltä. Täällähän Joulupukki eli Santa Claus tulee jouluaamuna savupiipun kautta. Hän tuo lahjat niitä varten valmistettuihin sukkiin. Meillä kävi Korvatunturin pukki jo aat-toiltana. Eikä se Santa Clauskaan ohi mennyt, vaan kyllä se oli täälläkin piipahtanut joulupäivän aamuna ja tuonut jokaisen nimellä varustettuun sukkaan pieniä lahjoja. Joulupäivänä täällä on tapana mennä rannalle ja laittaa siellä ruokaa - useimmiten grillaten - ja viettää päivää ystävien kanssa. Me grillasimme kuitenkin kotona ja nautimme leppoisasta yhdessäolosta. Mielestäni joulunvietto täällä muistuttaa osittain meidän juhannuksen viettoaamme eli ei olla perhekeskeisiä kuin meillä, vaan viete-tään aikaa ystävien kanssa. Tapaninpäivänä menimme katsomaan pohjoisessa kaupunginosassa sijaitsevaa katua, jonka varrella olevilla omakotiasukkailla on epävirallinen kilpailu siitä, kenellä on upeimmat jouluvalot. Ihmiset pitkien matkojen takaakin tulevat ihastelemaan katua, ja kyllä se olikin erikoinen. Siellä oli kaikki talot, puut ja pensaat aivan täynnä erivärisiä ja erikokoisia kiinteitä ja vilkkuvia jouluvaloja. Lisäksi pihoilta oli rakennettu erilaisia jouluun liittyviä hahmoja kuten joulupukkeja reki-neen ja poroineen, tonttuja, metsän eläimiä ja erilaisia satuolentoja. Oli joukossa myös upeasti rakennettuja seimiä Jeesus-lapsineen ym. Valokirjaimin oli kirjoitettu myös hyvän joulun toivotuksia talojen katoille.



Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 06.05.2006 klo 14.00 Ruskeasuon koulussa Tenholantie 15, Helsinki. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 §:ssä määrättyt vuosikokousasiat. Tervetuloa.

Hallitus

Yhdistys tarjoaa perinteiseen tapaan kokoukseen osallistuville lounaan, joka alkaa klo 13.00. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle puh. (09) 686 0990 viimeistään 28.04.2006 mennessä

...edelliseltä sivulta

En ole koskaan aikaisemmin nähnyt vastaavaa joulukatua. Kun paikallisessa lehdessä oli kirjoitus kadusta, niin siinä kerrottiin, että kadun asukkaiden sähkölasku joulun ajalta on yhtä suuri kuin koko multa vuodelta yhteensä. Ainoa haittapuoli oli se, että kadun varrella ei ole jalkakäytäviä. Paljon ihmisiä, aika pimeää, koska katuvalot eivät palaaneet, joten oli vähän vaikeuksia liikkumisessa. Onneksi autolla pääsimme ajelemaan koko kadun päästä päähän ja näkemään tuon ihmeen. Uuden vuoden aatto ilotulituksineen täällä odotetaan suurella innolla. Poliisit sulkiivat ilta kuudelta alueen kokonaan autoliikenteeltä. Tänne ei johda kuin yksi katu, ja se olisi tukkeutunut autoista hetkessä. Ennen aatto alueille oli tuotu paljon lisää roskiksia ja noin kymmenen ”bajamajaa”.

Jo noin kello 17 alkoivat ensimmäiset ilotulituksen katselijat kokoontua rannalle eväskoreineen ja istuinhuopineen. Lämpöä silloinkin oli 35 astetta. Ensimmäinen ilotulitus oli lasten ilotulitus jo klo 21.00. Sekin oli upea, mutta sitä ei ammuttu vielä sillalta vaan rannoilta. Ilotulituksen teemana oli sydän ja niinpä sillallekin oli rakennettu sydänkuvio, joka lois-

taa sykkien aina tammikuun lopulle saakka.

Pääilotulitus alkoi tietenkin kello 24, enkä ole milloinkaan nähnyt yhtä upeaa tulitusta. Raketit ammuttiin rannalta neljästä eri kohdasta sekä sillalta. Koko taivas ja silta olivat osittain erivärisenä ja erimallisena tulimerenä ja sydämiä lensi taivaalle tiuhaan tahtiin. Koko tämä väri ja valoloisto kesti kaikkiaan viisitoista minuuttia. Sen jälkeen ohitsemme alkoi lähellä lipua erivärisin valoin ja valosydämin koristautuneita veneitä: vuorossa oli veneiden paraati. Veneitä paraatissa oli kaikkiaan nelisenkymmentä, ja toinen toistaan upeammin valaistuja. Paraati kesti yhteen asti. Kaikkea tätä saatoimme seurata terrassiltamme. Täytyy antaa ausseille täysi tunnustus siisteydestä, sillä vaikka ranta ja lähialueet olivat runsaasti kansoitettuja, niin illalla kuin seuraavana aamunakaan ei näkynyt roskaa maassa. Kaikki olivat siististi roskalaatikoissa.

Kaarina Lappalainen Kuvat: Kaarina ja Aili

Kaarinan matkapäiväkirja jatkuu seuraavassa Poliolehdessä. Silloin saamme tietää millaista on Tasmanian saarella.

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

aika: lauantaina 29.4.2006 klo 11.30
paikka: Valkea Talo, auditorio
Ilkantie 4, 00400 Helsinki

Kokouksessa esillä:

- yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat
- Yhdistyksen toiminnan rahoittaminen vuosina 2006 sis. ehdotuksen toiminnan rahoittamisesta ja kiinteän omaisuuden myynnistä
- vuosikokoukselle sääntöjen (11§) mukaisesti esitetyt asiat:

Pohjois-Suomen osaston sääntömuutosaloite: postiaänestyksen käyttäminen valittaessa yhdistyksen puheenjohtajaa, johtokunnan jäseniä sekä henkilökohtaisia varajäseniä

Ennen kokousta klo 11-11.30 kahvitarjoilu, lounas n. klo 15.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Lounaasta peritään 5 €:n suuruinen maksu ja yhteiskuljetuksesta 5 €:n suuruinen maksu. Maksut voi suorittaa yhdistyksen tilille Sampo 800013-222875. Maksut voi maksaa myös osastolle, joka kerää maksut järjestettävän yhteiskuljetuksen aikana.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista 12.4.2006 mennessä toimistolle puh. 09-68609930 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto postitetaan kaikille kokoukseen etukäteen ilmoittautuneille tutustumista varten. Aineiston voi myös tilata soittamalla puh. 09-6860 9930. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2006.

Osastot järjestävät yhteiskuljetuksia kokouspaikalle, joten kuljetusasioissa ottakaa yhteys osastoihin.

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry Johtokunta



Valtakunnalliset tapahtumat

Suomen Polioliitto ry järjestää vuosittain kaksi valtakunnallista tapahtumaa jäsenjärjestöjensä (Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry) jäsenille ja heidän perheilleen, ystävilleen.

Tapahtumiin osallistuu vuosittain 250-400 jäsentä eri puolilta Suomea. Tapahtumista käytetään nimiä Kesäpäivät ja Syystapahtuma. Nimensä mukaisesti valtakunnalliset tapahtumat ajoittuvat kesään ja syksyyn.

Tapahtumat hinnoitellaan jäsen ja ei-jäsenhinnoin. Polioinvalidit ry tukee varsinaisten jäsentensä osallistumista valtakunnallisiin tapahtumiin. Tämä tuki huomioidaan valmiiksi Polioinvalidit ry:n jäsenten hinnoissa.

Henkilökohtaiset avustajat pääsevät mukaan jäsenhinnoilla. Tapahtumissa mukana yleisavustajia, jotka auttavat matkatavaroiden ja liikkumisen kanssa. Valitettavasti he eivät ehdi toimia henkilökohtaisina avustajina.

Vuoden 2006 **Kesäpäivät pidetään 20-21.5.2006 Lappeenrannassa**, jossa käymme tutustumassa mm. Etelä-Saimaan Invalidit ry:n kesäpaikkaan Marjolaan. Lauantai-illan illanvietto on ns. meille varattu yksityistilaisuus, jossa esiintyvät duo Harri Marstio ja Nipa Niilola. Voimme siis nauttia tutuista melankolisista sävelistä vuosien varrelta, pyörähtää tanssilattialla tai vain jutella ystävien kesken.

Vuoden 2006 **Syystapahtuman paikkakunnaksi on varattu Turun Ruissalon Kylpylä**. Syystapahtumaa vietetään 16-17.9.2006. Ehkäpä silloin pääsemme katsomaan/kokemaan tarkkuussuunnistusta.

Vuoden 2007 valtakunnallisten tapahtumien paikkakunnaksi on kaavailtu Viroa, Kesäpäivät sekä Tampereetta, Syystapahtuma. Syystapahtuman yhteydessä juhlimme Polioinvalidit ry:n Tampereen osaston 50-vuotista taivalta.



Muistoa kunnioittaen

Fransila Aune
s. 12.11.1924 Rautu
k. 2.3.2006 Helsinki

Suruviesti saavutti meidät kevään hehkeimmällä aikaa
Ystävämme Aune Fransila on poissa.

Aunen muistoa lämpimästi kunnioittavat

Polioinvalidit ry
Pääkaupunkiseudun osasto/torstaikeho
polioystävät

Syntymäpäivät

85 vuotta

0506 Koski Eeva Orivesi
80 vuotta

1604 Hujanen Jaakko Helsinki
2304 Westerlund Yrjö Pori
0306 Tornikoski Heimo Kokkola
2206 Wainio Aune Hanko

75 vuotta

0704 Juhola Toivo Kuivalahti
1004 Kosonen Reino Helsinki
1304 Räisänen Helvi Kajaani
1804 Tuomisto Pirkko Kurikka
2204 Ruonala Anna-Liisa Helsinki
3004 Kokkila Signe Ruona
1405 Räsänen Elbe Korja
2305 Leppänen Elma Helsinki
2505 Passoja Arvo Savonlinna
0606 Sinemus Anna-Liisa Espoo
1906 Kotilainen Uolevi Heinola
2506 Aikio Birit Utsjoki

70 vuotta

0204 Mäkelä Saara Valkeakoski
0904 Laiho Leila Hämeenlinna
2004 Suomalainen Eero Kerimäki
2904 Anttila Arja Ulvila
1305 Karppi Keijo Kauhava
2305 Puikkonen Eila Mikkeli
2905 Vatka Ellen Ulvila
1006 Kataja Sirpa Helsinki
1206 Gundell Ragnhild Turku
2206 Ihanamäki Mikko Tampere

60 vuotta

3004 Turunen Hilikka Pieksämäki
0605 Tiitinen Maj-Britt Riihimäki
0705 Hakkiluoto Heikki Pori
2005 Saarinen Toivo Espoo
1006 Kari Eira Alavus

50 vuotta

3004 Nurminen Merja Kirjavala
0105 Kangastupa Ritva Vantaa
1005 Juola Riitta Kalajoki
3006 Turtiainen Merja Kirkkonummi

*Terveyttä.
Hyvää oloa.*



Ruissalon luonto houkuttelee ulkoilemaan ja nauttimaan upeista maisemista. Kylpylässä hellit itseäsi rentouttavilla hoidoilla, hyvällä ruualla ja monipuolisilla aktiviteeteilla. Kylpylällämme on pitkät kuntoutuksen perinteet. Ruissalossa on erikoistuttu työperäisten sairauksien hoitoon ja työikäisten varhaiskuntoutukseen.

RUISSALON KYLPYLÄ



p. (02) 44 55 100
www.ruissalospa.fi • info@ruissalospa.fi

Työikäisten polion sairastaneiden kuntoutuskurssi alkaa 29.5.



HISSIPÖRSSI OY



Pystyhissit



Porrashissit

Kynttilätie 17, 11710 RIIHIMÄKI Puh. (019) 426 6700 Faksi (019) 414 648
www.hissiporssi.fi pihlaja@hissiporssi.fi

Scandic

PATRIA - LAPPEENRANTA

Puh. 05-677 511, Fax 05-4512 441
Kauppakatu 21, 53100 Lappeenranta
patria@scandic-hotels.com



KUNTOUTUSKESKUS
KANKAANPÄÄ

KUNTOUDU JA VIRKISTY KANKAANPÄÄSSÄ!

Tarjoamme:

- yksilö- ja ryhmäkuntoutusta
- ammattitaitoisen henkilökunnan
- erikoislääkärien palvelut
- ympärivuorokautisen avustuksen
- monipuoliset sisä- ja ulkoliikunta-mahdollisuudet
- elämyksiä luonnossa
- rentouttavaa oloa allas- ja saunaosastolla
- keilailua 6-rataisessa keilahallissa
- täyden palvelun ravintola saman katon alla

Ota yhteys kuntoutussihteerillä Tarjalla Lammi
p. 02-573 3250, email: tarja.lammi@kuntke.fi

Kelankaari 4 38700 Kankaanpää
p. 02-57 333 ja fax 02-573 3200



Kelankaari 4, Kankaanpää, p. 02 57 333, fax. 02 5733 200
www.kuntke.fi



KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Punkaharjulla, noin 30 km Savonlinnasta.

Toteutamme kuntoutusta sydämellä, vuosien tuomalla kokemuksella ja ammattitaidolla. Olet lämpimästi tervetullut!

Polion sairastaneiden kuntoutuskurssit:

- 02.04. - 22.04.2006
- 23.07. - 12.08.2006
- 22.10. - 11.11.2006

Yhteyshenkilö:

Asiakassihteerillä Leenalla Nykänellä
Puh. (015) 7750 332
S-postilla leena.nykanen@kruunupuisto.fi
Vaahersalontie 44
58450 Punkaharju