Länsi-Uudenmaan Kuulo ry:n jäsenlehti

Luky

Numero 2 # 2026 vii 24.8.2026



Sisällys

Puheenjohtajan palsta 3
Kevätretki Luontokeskus Haltiaan 4
Sirkka Hatanpään muistoksi 6
Myrskyluodon Maija Kivinokan kesäteatterissa 8
Yhdistyksen kuulolähipalvelu (KLP) 9
Paristomyynti 11
Vertaistuki ja käsityökerho 12
Sisäkorvaistutteen käyttäjien tapaaminen syksyllä 12
Tule lipasvahdiksi eduskuntavaaleihin. 13
Tervetuloa Parkvillaan 14
Joulujuhla Espoossa 15
Kuuloyhdistys tiedottaa… 15
Korvalääkäri vastaa 16
Tapahtumakalenteri 17
Yhteystiedot 19
Syyskokous 20

Kansikuva

Luontokeskus Haltian joutsenet pelaavat elämänpeliä.
Kuva Jukka Rasa.

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry

Jäsenlehti

Luky

Numero 2 | 2026

vii

Toimitus

Materiaalin toimituksesta vastaa yhdistyksen hallitus

Kukin kirjoittaja vastaa omasta kirjoituksestaan.

Lehden taitto

Jukka Rasa

Painopaikka

PicaScript Oy

Lauttasaari | Helsinki

Ilmoitushinnat

Takakansi: Neliväri kokosivu (lev x kork. 130 mm x 170 mm) 500 € ja ½ sivu 250 €

Sisäsivu: Kokosivu 400 €, ½ sivu 200 € ja ¼ sivu 100 €.

Seuraava Luky-lehti

ilmestyy vuoden vaihteessa.

Materiaali lehteä varten toimitukselle (jukka@mjrasa.fi) viimeistään 20.11.2026.

Merkitse sähköpostin "Aihe"-kenttään tunnisteeksi LUKY.

[16.8.2026]

Puheenjohtajan palsta

Syksy alkaa vähitellen lähestyä tätä kirjoittaessani, mutta toivottavasti tulee hitaasti ja vähitellen.

Syyskuusta alkaa sitten taas entiset ja vähän uudetkin tapahtumat ja niistä tässä numerossa muilla sivuilla enemmän.

Mielenkiintoista tutkimusta on tehty muistisairauksienkin kohdalla, jotka tulokset kiinnostavat meitä huonokuuloisiakin. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin keväisessä julkaisussa on kerrottu paljon musiikin kuuntelun merkityksestä muistiin ja henkiseen hyvinvointiin. Vahvin näyttö on saatu siitä, että itselle miellyttävän musiikin kuuntelu vahvistaa ja vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintaan. Tässä tietysti huonokuuloisella on erinomainen mahdollisuus kojeidensa avulla saada musiikista irti kaikki hyvä mahdollinen. Käytännössä se tarkoittaa meille, että kotona kannattaa kuunnella sellaista musiikkia, josta pidämme ja joka tuo meille mukavia muistoja omasta elämästämme. On todettu, että tutun mieluisan musiikin kuuntelu päivittäin piristää aivojemme muitakin toimintoja ja parantaa muistia, joten elämänlaatu ja henkinen hyvinvointi paranevat ja mahdolliset masennusoireet tai ahdistus vähenevät. Jos jaksatte kotona liikkua, taputtaa käsiä musiikin tahdissa, tanssahdella tai jopa soittaa vähän pianoa tai muuta instrumenttia tai laulaa tai hyräillä mukana niin kaikki vaikuttavat tutkitusti positiivisesti henkiseen hyvinvointiimme ja aivojemme toimintaan. Myös elämänlaadun ja toimintakyvyn on huomattu mittauksissa parantuneen musiikin kuuntelun ansiosta niin kotona asuvilla kuin hoivakodeissakin olevilla ikäihmisillä.

Niin että laittakaa kotona radio tai TV, musiikkisoitin tai tietokoneesta spotify auki ja kuunnelkaa teitä miellyttävää musiikkia, uutta tai vanhaa, kansanlauluja, iskelmiä, oopperoita, konserttimusiikkia tai kirkkomusiikkia, pääasia, että pidätte siitä. Muutama tanssiaskelkin on hyväksi, jos oikein mukavat muistot tulevat mieleen.

Mukavaa syksyn alkua ja tavataan taas kuulolähipalvelun merkeissä ja syksyn muissakin tapahtumissa!

Elina Rytsölä

Kevätretki Luontokeskus Haltiaan

Retkelle osallistui 13 jäsentä ystävineen. Joukossa oli osallistujia sekä Espoosta että Lohjan alueelta. Järjestelyistä vastasivat Jukka ja Mirja. Tulimme Nuuksioon Kimppakyydillä, omilla autoilla ja joku taisi tulla bussillakin.

Kokoonnumme Haltian Luontokeskuksen edessä. Meille oli varattu sinne tunnin opastus. Kaisa Isokääntä oli hyvä opas. Hän tiesi paljon Nuuksion historiasta ja nykyajassa. Hänellä oli myös erittäin hyvä ääni. Kirjoitustulkkeja ei tarvittu. Suomen luontokeskus Haltia/(1913) löytyy Espoosta, Nuuksion kansallispuiston kupeesta. Nuuksion kansallispuisto perustettiin1994. Se on 56 neliömetrin laajuinen suojelualue, joka sijaitsee Espoon, Vihdin ja Kirkkonummen alueella. Metsähallitus hallinnoi kansallispuistoa.

Alueella on järviylänköä, jyrkkiä kallioita, soita ja vanhoja metsiä, sekä erikokoisia vesialueita kuten järviä, jokia ja lampia. Alue on jäänyt asumattomaksi vuosikymmeniksi koska se on vaikeakulkuisten soiden ja kallioisuutensa takia maanviljelyyn sopimaton.

Partiolaiset ovat pitäneet alueella kesäleirejään vuosikymmenien ajan. Osittain heidän aloitteestaan alue saatiin kansallispuistoksi 1990-luvun puolivälissä. Olen ollut muutamalla partioleirillä Nuuksiossa 1960-luvulla. Silloin leirialueena käyttämämme alueet kuuluivat Punjon kartanolle. Saimme leireillä Nuuksiossa kartanon luvalla.



Oppaamme Kaisa Isokääntä kertoo luonnosta ja sen merkityksestä ihmisille.



Onpa sudennahka pehmeää

Luontokeskus tarjoaa monenlaista toimintaa. Tarjolla on mm. lettukestit nokipannukahvien kera ja eripituisia vaellusreittejä. Alueen tarkoitus on toimia pääkaupunkiseudun ja muidenkin virkistys paikkana.

Ravintola Haltian "Lounas luonnossa" oli mahtava. Ateria oli kasvispitoinen herkku. Ravintolan suuret ikkunat näyttivät monen sävyistä kevään vihreä ja alempana välkehti Nuuksion Pitkäjärvi.

Sää suosi meitä, poutaa oli koko päivän. Kyselin osallistujilta mikä oli ollut päivässä parasta: Hyvä opas, hyvä ruoka, upeat maisemat, luonto. Noin vastasi moni. Inkerille parasta oli ollut pulahdus Pitkäjärveen. Se oli ollut virkistävää!

Marja



Tämäkin löytyy Luontokeskus Haltiasta.

Lehden kansikuvassa joutsenet pelaavat elämän peliä. Shakkilaudalla olevat kirjaimet A, G, C ja T kuvaavat aminohappoja, joista muodostuvat DNA-ketjut ohjaavat perimäämme. Myös periytyvät kuuloviat johtuvat näiden kirjaimien väärästä järjestyksestä jossain kohtaa DNA:n kertomia rakennusohjeitamme.

Sirkka Hatanpään muistoksi

Sirkka Hatanpää, o.s. Mäkinen, 1941–2025

Ystävämme Sirkka Margareetta Hatanpää, o.s. Mäkinen, kuoli Espoossa 16. joulukuuta 2025. Hän oli kuollessaan 84-vuotias, syntynyt Helsingissä 16. heinäkuuta 1941.



Sirkka purjehdusretkellä Söderskäriin

Sirkka vietti lapsuutensa Helsingin Hakaniemessä ja kävi Aleksis Kiven kansakoulua. Myöhemmin hän opiskeli kauppakoulussa, mutta hänen kiinnostuksensa ulottui laajasti myös kasvatuksen kysymyksiin.

Työuransa aikana Sirkka työskenteli muun muassa Vakuutusyhtiö Salamassa, Teräskonttorissa ja Tapiola-yhtiössä, nykyisessä LähiTapiolassa, jossa hän teki pitkän työuran. Lasten ollessa pieniä hän toimi myös jonkin aikaa perhepäivähoitajana.

Sirkan ollessa 17-vuotias hänen äitinsä kuoli, ja hän jäi asumaan isänsä kanssa Kallioon. Menetyksellä oli epäilemättä syvä vaikutus siihen, miten hän myöhemmin suhtautui elämään ja toisiin ihmisiin.

Sirkan äidin suku oli Kemistä, jossa hän vietti lapsena monia kesiä. Hänen isänsä puolestaan oli kotoisin Ähtäristä, mutta sinne ei syntynyt läheisiä suhteita, sillä Ähtärin isovanhemmat eivät enää tuolloin olleet elossa.

Puolisonsa Raimon Sirkka tapasi 1960-luvun alkupuolella, ja avioliitto solmittiin vuonna 1966. Perheeseen syntyi kaksi poikaa, Mika ja Timo. Perhe asui ensin Matinkylässä, sitten Olarissa, ja viimeinen koti löytyi Tapiolasta. Sekä Sirkka että Raimo olivat syntyperäisiä helsinkiläisiä.

Sirkka harrasti voimistelua Kallion Naisvoimistelijoissa ja oli myöhemmin aktiivinen myös yhdistyksen Killassa, jossa entisten voimistelijoiden ystäväpiiri kokoontui. Runous, jooga ja kissat olivat hänelle rakkaita. Perheessä oli aina kissoja, viimeisimpänä bengalikissa Kaneli. Sirkkaa puhuttelivat myös esittävät taiteet, erityisesti baletti ja ooppera, joita hän kävi mielellään katsomassa.

Sirkka rakasti merta. Veneily ja mökki Sipoon saaristossa olivat pitkään tärkeä osa perheen kesäelämää, kunnes niistä oli luovuttava Raimon Parkinsonin taudin heikentäessä hänen voimiaan. Sirkka hoiti Raimoa omaishoitajana suurella sitoutumisella ja rakkaudella. He toimivat yhdessä myös Parkinson-yhdistyksessä, jonka kautta heidän elämäänsä tuli hyviä ja läheisiä ystäviä. Raimo kuoli vuonna 2017.

Sirkka oli valoisa, lämmin ja toiset ihmiset huomioon ottava. Sirkka liittyi Espoon Kuuloyhdistykseen, nykyiseen Länsi-Uudenmaan Kuuloon vuonna 2003. Raimon kuoltua hän omistautui entistä aktiivisemmin kuuloyhdistyksen kuulolähipalveluun. Hänellä oli halu tehdä jotakin hyödyllistä ja samalla kohdata muita ihmisiä. Sain ilon olla Sirkan opetuslapsi kuulolähipalvelussa, ja meistä tuli työpari moneksi vuodeksi. Viimeisinä aikoina, Sirkan sairastaessa, pidimme yhteyttä puheluin ja viestein. Kuulolähipalvelun asiat säilyivät hänelle tärkeinä aivan loppuun saakka.

Sirkalla oli paljon ystäviä, mutta kaikkein tärkeimmät olivat hänen omat poikansa Mika ja Timo. Viikonlopun lähestyessä hän odotti aina, että jompikumpi pojista tulisi Tapiolaan häntä tervehtimään, ja usein näin tapahtuikin. Mukana oli usein myös rakas pojanpoika Aapeli. Aapelin soittoa Sirkka kävi kuuntelemassa aina, kun se vain oli mahdollista.

Muistotilaisuudessa Aapeli soitti pianolla isoäitinsä rakastaman joululaulun Tonttu (Lyyli Wartiovaara-Kallioniemi) sekä pianokappaleen Yö meren rannalla (Heino Kaski). Herkkä soitto oli kaunis kunnianosoitus isoäidille.

Hetket ovat kuin laivat,
ne lähtevät armottomasti aikanaan.
Meidän on oltava kuin satama,
tyynesti kaivaten.
(Tuntematon)

Kirjoittajat
Mika Hatanpää
Timo Hatanpää
Marja Anttila
Sirkan pojat ja Sirkan ystävä

Myrskyluodon Maija Kivinokan kesäteatterissa

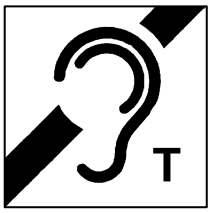
Aurinkoisena elokuun ensimmäisenä lauantaina 22 yhdistyksemme jäsentä suunnisti Kivinokan kesäteatteriin katsomaan musiikkinäytelmää Myrskyluodon Maija.

Anni Blomqvistin romaanisarjaan pohjautuvan näytelmän on kirjoittanut Jussi Helminen ja ohjannut Kari Kinnasalampi.

Näytelmässä Maijalla oli useampia esittäjiä. Nuorta Maijaa esitti Seela Siltanen, Maijaa aikuisena Heidi Kyrö ja vanhana Maijana nähtiin Inga Sulin. Jannena oli Juho Taskinen.



Heidi Kyrö Myrskyluodon Maijana ja Juho Taskinen Jannena [Kuva Justus Mättö]



Kivinokan kesäteatterissa on käytössä Kuuloliiton kokeiluhankkeena asentama induktiosilmukka, jonka kuuluvuutta ryhmämme testasi. Silmukkaa hyödyntäviä oli tosin ryhmässämme ainoastaan neljä. Kuuluvuus todettiin hyväksi.

Puolella vastanneista ei ollut kuulokojetta ja 28 %:lla oli kuulokoje, jossa ei ollut induktiosilmukan kuuntelumahdollisuutta.

Myös teatterin akustiikka arvioitiin ja se todettiin hyväksi.

Suuri kiitos teatterin esteettömyydestä myös kuunteluympäristön suhteen kuuluu teatterin johtajalle **Kari Kinnaslammelle**, jonka yhteydenotosta Kuuloliittoon muutama vuosi sitten lähdettiin kokeilemaan silmukan asentamista kesäteatteriympäristöön.

Tärkeässä osassa kuuntelukokemuksen onnistumisessa oli myös miksaaja **Ukko Salmio,** joka huolehti eri äänten – puheen, musiikin ja tehosteäänien – oikeasta tasapainosta.

Kiitos kaikille teatteriretkelle osallistuneille ja kyselyyn vastanneille.

Jukka

Yhdistyksen kuulolähipalvelu (KLP)

Kuulolähipalvelu on yhdistyksen järjestämää vapaaehtoistoimintaa, joka täydentää julkisen sektorin kuulonkuntoutuspalveluita.

Kuulolähipalvelussa

- saat opastusta kuulokojeiden ja kuulon apuvälineiden hankkimisessa, käytössä ja huollossa
- saat opastusta korvakappaleiden puhdistamisessa ja kuuloletkujen vaihdossa
- vaihdetaan paristoja ja kuuloletkuja veloituksetta, myös asiakkaan omat kuuloletkut vaihdetaan veloituksetta
- myydään paristoja ja kuuloletkuja kaikille tarvitseville. Yhdistyksen jäsenet saavat paristot edullisempaan jäsenhintaan
- saat neuvoja kuntoutukseen liittyvissä asioissa

Kuulolähipalvelu tukee ikäihmisen toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Palvelupisteitä on kodin lähellä, joten niihin on helppo tulla.

Kuulolähipalvelun toimipaikat ja ajat löytyvät seuraavilla sivuilla olevasta toimintakalenterista.

Toimijoilla on salassapitovelvollisuus asiakkaan asioissa, eivätkä toimijat saa tekemästään työstä palkkaa. Kuulolähipalvelu on asiakkaille maksutonta ja tarkoitettu kaikille sitä tarvitseville ja heidän läheisilleen. Kuulolähipalvelu ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Sinustako kuulolähipalvelun toimija?

Asiakkaittemme lukumäärä kasvaa. Tarvitsemme kipeästi lisää toimijoita.

Tule mukaan. Saat toiminnasta hyvän mielen, tapaat mukavia ihmisiä ja opit kuulosta uusia asioita.

Kuuloliitto kouluttaa kuulolähitoimijat. Koulutus on maksuton ja siihen hakeudutaan oman yhdistyksen kautta.

Kysy lisää Kaarinalta:
kaarina.e.niinimaki@gmail.com

Puhdistamme korvakappaleet ultraäänipesurilla

Muista ottaa omat tipit mukaan!

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry
Kuulolähipalvelu syyskausi 2026

Espoon keskus --- Kaarina Espoon keskuksen palvelukeskus Kamreerintie 7, 3.kerros 02770 Espoo	Ma Ma	14.9.2026 9.11.2026	klo 12:00 – 13:30 klo 12:00 – 13:30
Kauklahti --- Kaarina ja Sari Kauklahden elä ja asu-seniorikeskus Hansakartano 4, 02780 Espoo	Ti Ti	29.9.2026 17.11.2026	klo 12:00 – 13:30 klo 12:00 – 13:30
Leppävaara - Kaarina ja Maija-Liisa Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus Säterinkatu 3, 02600 Espoo	Ma Ma Ma	7.9.2026 26.10.2026 7.12.2026	klo 12:00 – 13:30 klo 12:00 – 13:30 klo 12:00 – 13:30
Lohja --- Elina, Meeri ja Taisto Lohjan seurakuntakeskus Sibeliuksenkatu 2 08100 Lohja	Ma Ma Ma	7.9.2026 5.10.2026 9.11.2026	klo 14:00 – 16:30 klo 14:00 – 16:30 klo 14:00 – 16:30
Soukka --- Kaarina ja Pirjo Soukan elä ja asu-seniorikeskus Soukankaari 7, 02360 Espoo	To To	10.9.2026 3.12.2026	klo 12:00 – 13:30 klo 12:00 – 13:30
Tapiola Tapiolan palvelukeskus Länsituuli 1 A, 3.kerros 02100 Espoo	**HUOM!** **Tapiolassa ei ole KLP-toimintaa syyskaudella 2026.**		

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry Kuulolähipalvelu syyskausi 2026	
Karjalohja	Seuraa Länsi-Uusimaa lehden järjestöpalstaa
Siuntio	Seuraa Länsi-Uusimaa lehden järjestöpalstaa
Nummi-Pusula	Seuraa Länsi-Uusimaa lehden järjestöpalstaa
Raasepori	Seuraa Länsi-Uusimaa lehden järjestöpalstaa
Hoivakodit	Seuraa Länsi-Uusimaa lehden järjestöpalstaa
Kuuloseulat	Seuraa Länsi-Uusimaa lehden järjestöpalstaa Kuuloseulojen teko matka-audiometrillä. Tilaisuuksista ilmoitetaan erikseen

Paristomyynti

Jäsenilloissa ja eri tapahtumissa voit ostaa paristoja edullisesti.

Hinta kiekolta on 4 € jäseniltä ja muilta 5 €

Kolmen kiekon hinta on 10 € jäseniltä ja 12 € muilta.

Kuulolähipalvelu

Vertaistuki ja käsityökerho

Kokoonnumme **ke 30.9. ke 28.10. ja 9.12. klo 15.00**. Lopettamisaika on vapaa.

Osoite Kurkijoentie 16 D, Laajalahti.

Bussit 113 ja 212, pysäkki Laajalahden keskus. Pikaratikka n:o 15, pysäkki Laajalahti.

Tule käsityön kera tai ilman. Tärkeintä on vertaistuki. Keskustelemme kuuloasioista tai kaikesta muustakin, mikä teitä kiinnostaa. Tilaisuus tutustua kangaspuihin.



Kuulotarvikkeita myytävänä.

Ei tarvitse ilmoittautua. Lisätietoja tekstiviestillä 040-708 5347

Tervetuloa!
Kaarina

Sisäkorvaistutteen käyttäjien tapaaminen syksyllä

Tervetuloa mukaan sisäkorvaistutteen käyttäjien tai sitä harkitsevien tapaamiseen lokakuussa 3.10.2026 kello 13 – 16 Helkan tuvalla.

Ohjelmassa laitetoimittajien kuten Med-Elin ja Cochlearin edustajien tapaaminen, keskustelua ja kysymyksiä.

Ilmoittautuminen kahvitarjoilun vuoksi toivotaan Helkyn tapahtumailmoituksen https://helky.fi/ilmoittaudu/ kautta viimeistään 17.09.2026.

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Helsingin ja Länsi-Uudenmaan kuuloyhdistyksen kanssa.

Helkan tuvan osoite:
Haagan urheilutie 12, 00320 Helsinki

Lähellä sijaitsee Huopalahden juna-asema.

Tervetuloa!

Tiedustelut Sari Hirvonen-Skarbö
sari.hirvonenskarbo@gmail.com

Tule lipasvahdiksi eduskuntavaaleihin

Eduskuntavaalit sunnuntaina 18.4.2027 klo 9.00 - 20.00.

Ennakkoäänestys 7.4. – 13.4.2027

Vaalien yhteydessä toteutettavalla valtakunnallisella Pieni Ele –keräyksellä kerätään varoja vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi. Keräykseen osallistunut yhdistys saa osuuden keräyksen tuotosta lipasvahtituntien suhteessa.

Lipaskeräys tapahtuu vaalipaikoilla. Oman yhdistyksemme paikkoina ovat aiempien vaalien yhteydessä olleet mm. Ruusutorpan, Perkkaan, Westendinpuiston sekä Laajalahden koulut sekä ennakkoäänestys Tapiolassa. Vaalipaikat kaupunki päättää vasta syksyllä, joten niihin voi tulla muutoksia. Voit tutustua Pieni Ele –keräykseen myös nettisivuilta pieniele.fi/

Yhdistyksemme hakee lipasvahteja keräykseen. Vahtivuoro kestää 2 tunnista eteenpäin. Etukäteisvalmisteluja tehtävään ei tarvita. Kerromme sinulle kaiken tarvittavan.

Lipasvahti saa palkkioksi 10 euron alennuksen haluamastaan yhdistyksen maksullisesta tapahtumasta (retki, teatteri tms.).

Voit ilmoittautua alustavasti jo ennakkoon Kaarinalle
040 708 5347 (vain tekstiviestit)
kaarina.e.niinimaki@gmail.com tai
Jukalle. jukka@mjrasa.fi

Lohjan alueella ota yhteyttä Meeri Holmberg Puh: 050 045 0962 tai sähköposti: meeri.holmberg@gmail.com.

Luky-lehden seuraavassa, vuoden vaihteessa ilmestyvässä numerossa lisää tietoa Pieni Ele –keräyksestä ja siihen osallistumisesta.

Terveisin
Kaarina

Tervetuloa Parkvillaan

Kahvittelua ja ohjelmaa

lauantaina 17.10.2026 klo 13 – 17 kotiseututalo Parkvillassa,

Leppävaara, Parkvillanpolku 4, 02600 Espoo

Lähe nyt kanssa laulamahan,
saa kera sanelemahan
yhtehen yhyttyämme,
kahta'alta käytyämme!
Harvoin yhtehen yhymme,
saamme toinen toisihimme
näillä raukoilla rajoilla,
poloisilla Pohjan mailla.

Kalevala, ote ensimmäisestä runosta

Syystapahtuma yhdistyksen jäsenille tutustumisen, viihtymisen ja tiedon jakamisen merkeissä. Ota asiasta kiinnostunut kaverisikin mukaan.

Ohjelmassa

- Musiikkia
- Luento
- Kahvitarjoilu
- Kokemuksia kuulolähipalvelusta
- Kuuloliiton asiantuntijan puheenvuoro
- Arpajaiset



Tilaisuus on maksuton

Tapahtuma on kirjoitustulkattu ja käytössä on induktiosilmukka.

Kahvitarjoilun järjestämiseksi pyydämme ilmoittautumaan 12.10. mennessä
Mirja Rasa
mirja@mjrasa.fi,
puh 050 595 0468

Tervetuloa

Joulujuhla Espoossa

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry:n Joulujuhla jäsenille
perheineen ja ystävineen
lauantaina 12.12. klo 11.30.- 15.00
Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskuksessa Säterinkatu 3, 02600 Espoo, 1 kerros.

Juhla alkaa klo 11.30 lounaalla, jonka nautimme seniorikeskuksen ruokasalissa. Aterian hinta eläkeläisille 7,65 € ja muille 11,00 €. Aterian jokainen maksaa itse. Aterian vuoksi ilmoittautuminen 17.11. mennessä.

kaarina.e.niinimaki@gmail.com
tai tekstiviestillä 040 708 5347

Peruutuspaikkoja voi kysyä myöhemminkin.

Lounaan jälkeen nautimme yhdistyksen tarjoamat joulukahvit juhlapaikalla (Monitoimisali).

Arpajaisvoitot ovat tervetulleita. Tuo tullessasi voitot suoraan juhlaan tai päivystyspäivinä (keskiviikkoisin klo 12 – 14) toimistolle.

Arpalippuja voit ostaa käteisellä. Voitot saa heti mukaansa.

Kuulotarvikkeita myytävänä käteisellä.

Vapaa pysäköinti.

Tervetuloa juhlaan!

Kuuloyhdistys tiedottaa...

Meluvalot

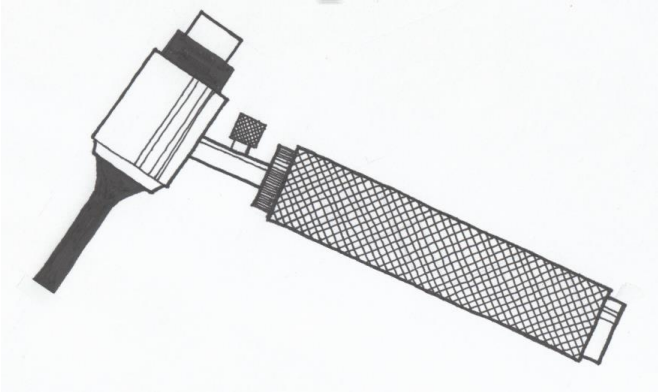
Toimistostamme Tapiolasta voi kysyä meluvaloja lainaksi kahdeksi viikoksi. Kerhoissa ja päiväkodeissa valojen avulla voi opettaa lapsia hillitsemään liian kovaa meluamista.
Meluvaloista voi kysyä Kaarinalta,
040 708 5347 HUOM!: tekstiviesti.

Ovatko yhteystietosi ajan tasalla?

Tapahtumien ja mahdollisten muutosten ilmoittamiseksi olisi erittäin suotavaa, että yhdistyksellä on jäsentensä ajantasaiset yhteystiedot sähköpostin ja puhelinnumeron osalta. Päivitäthän tietosi Kuuloliiton jäsenrekisteriin tai jollekin yhdistyksemme hallituksen jäsenelle.

Korvalääkäri vastaa

Tällä palstalla korvalääkäri Elina Rytsölä vastaa lukijoiden kysymyksiin.



— Kysymys —

Mistä tietää, että melu on korville liian kova ja vahingollinen ?

— Vastaus —

Liiallinen kova melu toistuvasti vahingoittaa kuuloa pysyvästi. Yleisesti voi sanoa, että nuorten ihmisten kuulo sietää enemmän melua kuin vanhempien ihmisten, mutta ei aina ole niinkään. Melutyössä työskentelevien tilanne arvioidaan niin, että kun työpaikan jatkuva tai toistuva melutaso nousee 80 – 87 dB tai sen yli, tulee työnantajan hankkia kuulonsuojaimet sellaisessa melussa työskenteleville. Ilman suojaimia kuulo saattaa huonontua jo yhden meluisan työpäivän aikana. Jos melutaso nousee, niin 90 dB:n tasoisessa melussa voi olla vain muutamia minuutteja ilman suojaimia, niin kuulo saattaa jo mennä ja yli 115 B:n tasossa ei pitäisi kenenkään oleskella ilman kuulonsuojaimia. Kuitenkaan meillä harvoin on melumittareita mukanamme ulkona meluisissa tilanteissa, joten nyrkkisääntönä voi pitää, että jos melu kuuluu epämiellyttävän kovana ja varsinkin jos melu koskee korvaan, niin sitä pitää välttää. Jos kovan melualtistuksen jälkeen korva tinnittää eli vinkuu, niin se on merkki liiallisesta melusta ja silloin olisi parasta olla hiljaisemmassa ympäristössä seuraavat päivät, niin korva saattaa toipua ja tinnitus mennä ohi, Tinnitus ei ole merkki siitä, että kuulo olisi vahingoittunut, mutta tinnituksen jatkuessa on tietysti hyvä jossakin vaiheessa tutkituttaa kuulo. Kotona meluisten työvälineiden, kuten esimerkiksi porien, moottorisahojen tai ruohonleikkureiden kanssa pitää muistaa, että ensin suojaimet päälle ja sitten vasta meluisa kone käyntiin. Jokaisen meistä kuulon kestokyky on yksilöllinen melun suhteen ja kovassa melussa ei ehdottomia turvarajoja olekaan.

Tapahtumakalenteri

Milloin	Mitä	Missä
7.9.2026 ma 14:00 – 15:00	Luentotilaisuus kuuloon liittyen	Lohjan Seurakuntakeskuksen iso sali, Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja
7.9.2026 ma 14:00 – 15:30	Kuuloseulojen teko matka-audiometrillä.	Lohjan Seurakuntakeskuksen iso sali, Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja
30.9.2026 ke 15:00	Vertaistuki / käsityökahvila	Laajalahti, Kurkijoentie 16 D
3.10.2026 13:00 – 15:00	Sisäkorvaistutteen käyttäjien tai sitä harkitsevien tapaaminen	Helkan tupa Haagan urheilutie 12, 00320 Helsinki Lähellä sijaitsee Huopalahden juna-asema.
5.10.2026 ma 14:00 – 15:00	Luento lääkkeiden yhteisvaikutuksesta. Proviisori Heidi Lytz Lohjan 2. apteekki Lohi	Lohjan Seurakuntakeskuksen iso sali, Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja
5.10.2026 ma 15:00 – 16:30	Kuuloseulojen teko matka-audiometrillä.	Lohjan Seurakuntakeskuksen iso sali, Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja
17.10.2026 la 13:00 – 17:00	Tapaaminen Parkvillassa yhdistyksen jäsenille ja heidän läheisilleen.	Kotiseututalo Parkvilla Espoo, Leppävaara Parkvillanpolku 4
28.10.2026 ke 15:00	Vertaistuki / käsityökahvila	Laajalahti, Kurkijoentie 16 D
2.11.2026 ma 14:00 – 15:00	Luentotilaisuus kuuloon liittyen	Lohjan Seurakuntakeskuksen iso Sali, Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja
2.11.2026 ma 12:30 –	**Länsi-Uudenmaan Kuulo ry:n Syyskokous**	Lohjan Seurakuntakeskuksen iso Sali, Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja

Milloin	Mitä	Missä
2.12.2026 ke	Joulujuhla muiden järjestö-jen/yhdistysten kanssa	Lohjan Seurakuntakeskuksen iso sali, Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja
9.12.2026 ke 15:00	Vertaistuki / käsityökahvila	Laajalahti, Kurkijoentie 16 D
12.12.2026 la 11:30 – 15:00	Joulujuhla Espoossa	Leppävaaran elä ja asu-se-niorikeskus Säterinkatu 3, 02600 Espoo
	Kuulolähipalvelu, ks. erilli-nen KLP-kalenteri	
Keskiviikkoisin 12:00 – 14:00	Päivystys Tapiolassa Myymme paristoja ja an-namme neuvontaa kuuloasi-oissa.	Hyte, Tapiola, Kauppamie-hentie 6, 2 krs
2027	**HUOM!** *Syyskaudelle 2026 Espoo-seen suunniteltu kuuloluento* Kuule, muista ja voi hyvin *Siirtyy vuoden 2027 puolelle.*	Espoo



Yhteystiedot

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry:n Hallitus 2025

• Puheenjohtaja	Elina Rytsölä	040 5691 463 elina.rytsola@gmail.com
• Varapuheenjohtaja	Taisto Koskinen	040 7235 228 taisto.aatos48@gmail.com
• Rahastonhoitaja	Seppo Ketonen	040 5472 149 seppo.ketonen@gmail.com
• Sihteeri	Irma Ketonen	040 5313 454 irma.k.ketonen@gmail.com
•	Meeri Holmberg	0500 450 963 meeri.holmberg@gmail.com
• Vertaistuki	Maija Kokkonen	050 3263 703 maija.kokkonen@gmail.com
•	Kaarina Niinimäki	kaarina.e.niinimaki@gmail.com 040 708 5347 (tekstiviestit)
• Jäsenlehti	Jukka Rasa	jukka@mjrasa.fi
Varajäsenet		
•	Marja Poukka	
Toimisto		
	Kansalaistoiminnankeskus HyTe ry Kauppamiehentie 6 02100 ESPOO	

Yhdistyksen toiminta-alueena on Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio, Inkoo, Raasepori ja Hanko.

Syyskokous

Syyskokouskutsu

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry:n syyskokous pidetään **maanantaina 2.11.2026 alkaen klo 14:00** Lohjalla Seurakuntakeskuksessa Sibeliuksenkatu 2. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ennen kokousta on kuuloon liittyvä luento 12:30 – 13:30 ja kahvitarjoilu 13:30 –14:00.

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry, Hallitus

Kokouksessa käsiteltäviä sääntömääräisiä asioita ovat mm.

- Valitaan seuraavaksi toimintavuodeksi yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja, jäsenet erovuoroisten tilalle sekä varajäsenet
- Valitaan toiminnantarkastajat.
- Käsitellään hallituksen ehdotus toimintasuunnitelmaksi
- Asetetaan tarvittavat toimikunnat ja valitaan niihin jäsenet
- Määrätään jäsenmaksujen suuruus seuraavalle toimintavuodelle
- Käsitellään hallituksen ehdotus seuraavan toimintavuoden talousarvioksi
- Käsitellään esitykset yhdistyksen aloitteiksi Kuuloliiton liittohallitukselle, piirille, liittovaltuustolle, liittokokoukselle ja muille yhdistyksen tarpeelliseksi katsomille tahoille
- Merkitään pöytäkirjaan jäsenten hallitukselle antamat evästykset ja toivomukset