

KENGÄN koputuksia

3-4/2011

PIENI- JA ISOKENKÄISET RY

SMÅ OCH STORA SKOR RF

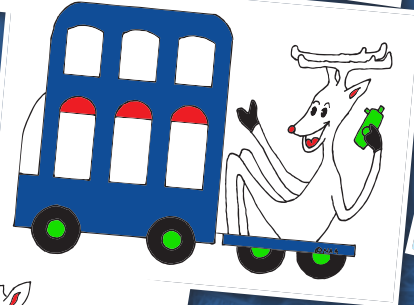
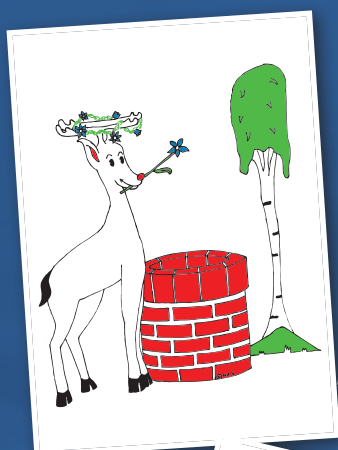
TALL & SMALL ASSOCIATION

RANSKALAISIA PASTILLEJA

ELI EUROOPPATREFFEILLÄ PARIISISSA s. 19-27


Yhdistyksemme pitkät miehet

HALLOWEEN HIRVIÖINÄ s. 29



IHMISOIKEUSKESKUS

PERUSTEILLA s. 29

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	FI05 1114 3000 1012 09	TILISHIRTO GIRERING Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella. 		
Saaja Mottagare	Pieni- ja Isokenkäiset ry (PIKRY) Yhdistysrek.nro 168047	Jäsenmaksu 2011 Osoitetarrasi alarivillä on viimeisin kirjattu jäsenmaksuvuosi.		
Maksaja Betalar		<ul style="list-style-type: none"> varsinainen jäsen 20 € (koko perhe) kannatusjäsen 20 € yrittäjäjäsen 100 € 		
Allekirjoitus Underskrift		Viitenumero Ref. nr	= Jäsennumerosi = Osoitetarran ylin rivi.	
Tilitä nro Från konto nr	—	Eräpäivä Förfallodag	15.12.2011	20,- / 100,-€

Kiitos jäsenyydestäsi ja tuestasi! Osoitetarran alimmalta (5) riviltä voit tarkistaa ovatko jäsenmaksusi ajan tasalla. Katso vuosiluku ja vertaa alla oleviin ohjeisiin.
Ota tarvittaessa yhteyttä: toimisto@tallsmall.fi tai 040 5910 552. Autamme mielellämme!

Käytä maksaussasi viitenumeroa = jäsennumerosi, jonka löydät osoitetarran ylimmältä (1) riviltä.

Jäsenmaksun vaihtoehdot:

- Vuosilukusi on 2011 tai suurempi. Maksusi on ajan tasalla. Älä maksa lisää!
- Vuosilukusi on 2010, suorita yllä olevalla tilisiirrolla vuoden 2011 jäsenmaksu.
- Vuosilukusi on pienempi kuin 2010. Suorita samalla viitteellä myös erääntyneet maksut. Esim. jos viimeisin maksuvuotesi on 2008, maksettava summa on 60 € = 3 (2009, 2010, 2011) x 20 €.
- Perustellusta hakemuksesta hallitus voi myöntää henkilöjäsenmaksulle vapaavuoden.

Kengän Koputuksia – lehti tarjoaa erikoiskokoisena elämiseen innostavia ideoita, ohjeita, osallistumismahdollisuuksia, vertaistukea ja auttavaa tietoa. Lähetä juttuvinkkisi toimistoon!

Nro 3-4/2011: Maiju kutsuu kiharavarpaiset ilonpitoon – Syyskokous ja tapahtuma Metropoliassa; Uusi Euroopan Presidentti Gerald Hofmann esittäytyy; Muistatko vielä, mitä tehtiin viime vuonna; Kutsu Wienin Klubin 55-vuotisjuhlaan; PIKRY testasi isot pyörätuolit ja ihmiset bussissa – mahtuivatko? Tulokset; Apuvälineet ja kodin muutostyöt pitkälle miehelle pyörätuolissa; Lasten jalkojen terveys; Esteettömyysuutisia; Kallen Kulmasta kuuluu KUMMIA; Sakittua; ET2011FR, Pariisi: Annen matkassa, Alexandran tilastot; Suuntana Suomi ET2012FI, Tampere –ohjelma sarjakuvana, seuraa matkassa mukana <http://www.europatreffen.com> ja ilmoittaudu mukaan.

<p>MEDIATIEDOT Kengän Koputuksia</p> <p>Pieni- ja Isokenkäiset ry:n jäsenlehti</p> <p>Koko: 36 sivua</p> <p>Ilmestyminen: 2–4 kertaa vuodessa</p> <p>Painos: 400 kpl (3-4/2011)</p> <p>Ilmoitusaineisto ja tiedustelut: 040 5910 552, toimisto@tallsmall.fi tai kirjeitse osoitteella:</p> <p>Pieni- ja Isokenkäiset ry</p> <p>PL 186, 00931 Helsinki</p> <p>Toimitus voi muokata saamiaan kirjoituksia, eikä vastaa sille jätetystä aineistosta.</p>	<p>Ilmoitushinnat:</p> <p>¼ sivun ilmoitus 50€</p> <p>½ sivun ilmoitus 100€ sisältäen yrityksen tiedot/mainos internetsivulle 1 vuodeksi</p> <p>Paino: Kopijyvä Oy, Tampere</p> <p>Toimitus: Päätoimittaja Arja Partanen, Maiju Havinen, Anne Hiipakka, Joanna Sairanen, Kalle Korhonen, Riitta Saarikoski</p> <p>Taitto: Ismo Sihvonen, Kopijyvä Oy</p> <p>Kuvat: Joanna Sairanen, Kalle Korhonen ja Tampereen joukkoliikenne</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



KIHARAVARPAISET TERVEISET KAIKILLE ”KENKÄISILLE”

Nyt on Pieni- ja Isokenkäiset ry:n Syystapahtumana ennennäkemätön ja – kokematon ohjelma perjantaina 18.11.2011. JALKAPÄIVÄ = ERIKOISKOKOISEN JALAN PÄIVÄ on meille erilaisen jalan omistajille tarkoitettu hemmottelu- ja tutkimuspäivä! Helsingin Ammattikorkeakoulu Metropoliassa, Jalkaterapia-linjan opiskelijoiden työnä, lehtori Riitta Saarikosken ohjauksella, tutkitaan erikoiskokoisten jalkojen ja alaraajojen kuntoa. Esimerkiksi mitä on tapahtunut jalkaterälle, jossa on käytetty nro 47 kenkää, koska sellainen on ollut suurin ostettavaksi löytynyt. Kun jalkaterä on nyt vihdoin mitattu, selvisi, että jaloissa olisi pitänyt käyttää 54 numeroisia jalkineita. Tulkaa siis, te arvoisat erikoisjalkojen omistajat ja tuokaa nämä tärkeät, ”kiharavarpaiset” näyttöenne Metropoliaan, tutkittavaksi, mitattavaksi, kerrankin huomion kohteiksi. Tämä on suuri tilaisuus, tilanne, jossa emme jalkoinemme olekaan ryhmässä ”muut”, niitä ”ulkopuolisia.” Olemme jalkoinemme ”päähenkilöitä!” Jalat pääosassa ☺

Olen ollut yhdistyksen ”Auttava puhelin”-vastaajana yötä päivää vuodesta 1995 alkaen. Voitte uskoa, että apua koko-ongelmiin on kyselty ja tietooni on tullut järkyttäviä asioita. Sanon tässä nyt, älkää kertoko kenellekään, että ”auttavana puhelimenä” olen itkenyt paljon. Yksi järkyttävimmistä kuultavista on ollut koulukiusaamistapaukset, mm. nimittely ”väärän pituuden” vuoksi. Itsemurhauhkauksia.. lapset.. 7-8 vuotiaat..3 eri tapausta olen kuullut vuosien mittaan. Mutta sitten taas itkuni on kääntynyt auttamisen haluksi, voimakkaaksi – suorastaan rautaiseksi - tahdoksi, että asioille on tehtävä jotakin, ongelmia poistettava. Avuksi nyt ja avuksi jälkeemme tuleville.

Me olemme, Sinä ja minä, Pieni- ja Isokenkäiset ry:n jäseniä, pikryläisiä. Tämä on meidän oma yhdistyksemme, Sinunkin oma yhdistyksesi. Me teemme kaikki yhdessä tätä työtä. Olet mukana.. olette mukana. Siksi ei sanota toimijoille: ”Te teette erittäin tärkeää työtä.” On ajateltava ja sanottava: ”Me teemme tätä erittäin tärkeää työtä.” Yksikään muu yhdistys, johon kuulumme, ei aja juuri näitä asioita. ”En ole tiennyt. Enpä ole tullut ajatelleeksi.”

Tämä on yhä kommentti keskikokoisilta ihmisiltä, kun he kuulevat tosiasioita poikkeavan koon vaikutuksista.

On olemassa paljon pelkästään viihteellisiä yhdistyksiä, viihteellisiä järjestöjä ja kerhoja, joissa toiminta pelkästään hauskuuttaa niihin kuuluvia henkilöitä heidän oman elämänsä tietyn ajanjakson verran. Niissä on kyseessä yksilön huvi. Meidän yhdistyksemme jäsenillä on toisin. Kyseessä ei ole pelkkä yksilön asia, mikään tietty vain Sinun elämäsi ajanjakso ja vain huvi tavoitteena. Kyseessä meillä pikryläisillä on elämä ja terveys - koko elämä - ajanjaksona syntymästä kuolemaan... Ja koska pituutesi on periytyvä ominaisuus, niin kyseessä on myös jälkeläistesi elämä ja terveys tulevissa sukupolvissa. Sinä ja kaikki me pikryläiset vaikutamme jäsenenä tässä yhdistyksessä sekä oman että jälkeläistemme elämän laadun parantamiseksi. Tosi pikryläinen näkee yhteisen työemme arvon laaja-alaisesti. Se koskee isoa joukkoa, jopa kymmeniä miljoonia - ei vain omaa minää. PIKRY’n työn vaikutus ulottuu yli maailman ja tulevaisuuteen, ei vain ”minän” ympärille ja ”minän” elinaikaan.

Yhdistyksemme työsarka on niin laaja-alainen, ja kontaktit yhteistyötahoihin Suomessa ja kansainvälisesti ovat niin monipuolisia, että rivijäsenenä on vaikea saada kokonaiskuvaa PIKRYn työstä. Kuitenkin - jäsenenä olet tukemassa ja siten vaikuttamassa enempään kuin arvaatkaan!

Vaikutetaan yhdessä.
Valoisaa tulevaisuutta kokoisille.
Maiju

APUVÄLINEET JA KODIN MUUTOSTYÖT HELPOTTAVAT ARJEN SUJUMISTA

PITKÄN NUOREN MIEHEN ELÄMÄ MUUTTUI PYSYVÄSTI
Mikko, syntymävuosi 1978, pituus 202 cm, paino 170 kg

Kyynärsauvat:

Löytyy vain määrämittaan sahattuja rautaisia. Ovat melko painavat säädettäviin alumiinisiin verrattuina. Ne ovat 202 cm pitkälle sopivat, mutta eivät siis sovellu enää tätä pidemmille ihmisille. (Maiju tiedottaa: Talart Oy, Kangasala, valmistaa mittailauksena säädettävät, kevyet kyynärsauvat.)

Rollaattori:

Vakiomallin rollaattoreissa ei riitä korkeus eikä kestävyys. Vakiomalli maksaa noin 500 €. Minulle erikseen teetetty vahvistettu malli maksoi 1500 €. Ylimääräistä odotusajaa tuli noin kuukausi.

Työtuoli keittiöön:

Tuoliin ei saanut kaasujousta painoni takia, joten siihen asennettiin kiinteä putki. Tuoli kävi kaksi kertaa minulla kokeiltavana ja sitten säädettävänä. Nyt se on sopivan korkuinen. Aikaa näihin kokeiluihin ja säätöön meni noin kaksi kuukautta.

Pyörätuoli:

Normaaleissa suurien valmistajien xxl tuoleissa on painoraja 160 kg. Minulle kerrottiin että ainoa tuoli, joka löytyy minun painolleni, on Otto Bock Avantgarde xxl. Muita ei kuulemma olisi. Tuoli tuntuu kuin se olisi numeron tai kaksi liian pieni minulle. Jalkalaudat ovat liian ylhäällä, joten en saa jaloilleni reisitukea. Sen takia jalkani alkavat särkeä, kun istun pitempään tuolissa, esimerkiksi töissä joka päivä kahdeksan tuntia. Jos jalkalautoja säätää alemmaksi, ne ottavat maahan kiinni. Olen jo kerran kaatunut tuolilla, koska jalkalaudat tökkäsivät töyssyssä maahan. Jos tuoliin vaihtaa korkeamman istuintyydyn, selkänoja tulee liian matalaksi. Silloin en myöskään yltäisi kelausvanteisiin ollenkaan. Ne ovat jo nyt liian alhaalla tehokkaaseen kelaukseen. Olen saamassa tuoliin suuremmat pyörät. Toivottavasti ne auttavat edes vähän tuolin säätöongelmiin.

(Maiju huomauttaa: ”Pikku Pekka Kuopiosta”/ja PIKRY:stä on jo kauan sitten kokeillut pyörätuolit. Hän on kirjoittanut aikoinaan aiheesta jäsenlehtemme. Hän



on päätynyt pitämään parhaana Talart Oy:n valmistamaa pyörätuolia. Pitkän tuolissa ei saa olla muoviosia vaan terästä, pyörissä pinnoja oltava paljon enemmän kuin tavisten tuoleissa jne.)

Sain sitten Maijun kautta (Yhdistyksen ”Auttava puhelin”-palvelu 1995–2011/Maiju 040 5910 552) yhteyden toiseen yhdistyksen jäseneseen (Pikku Pekka), joka kertoi minulle suomalaisesta pyörätuolivalmistajasta Talart Oy:stä, joka tekee tuolin jokaiselle käyttäjälle yksilöllisesti pituuteen ja painoon katsomatta. Hän lupasi vertaistuen lisäksi jopa lähettää minulle tuolin, jotta saisin kokeilla oikein kunnan tuolia, joka on tukeva ja kestävä. Sanoi jopa, että saisin pitää sen, koska on hänelle ylimääräinen. ISO KIITOS!! Ihanaa, että on vielä tällaisia ihmisiä olemassa.

Perjantaina 20. lokakuuta 2011 sain sitten omilla mitoillani, Talart Oy:llä teetetyn pyörätuolin käyttööni. Oli juhlaa tunne kelailla kunnan vehkeellä. Innostuin jo miettimään matkaa korisharkkoihinkin. ISO KIITOS vielä PIKRYlle ja Maijulle, että autoitte minua löytämään sopivan kokoisen tuolin, jossa istuen voin tehdä työtäni. ISO KIITOS myös Topille ja muille Talartissa, opastuksenne, tukenne ja asiantuntijuutenne on ihailtavaa. Ilman teitä kaikkia elämäni olisi paljon hankalampaa.

Auton käsihallintalaitteet:

Käsinoja on asennettu noin 5-10 cm liian alas, noja on säädettävä vain etupäästä. Kun säädän sen sopivaksi, niin kovamuovinen kulma painaa käteeni todella ikävästi, enkä pysty ajamaan pitkiä matkoja. Asiaan ei ole tulossa näillä näkymin muutosta. Käsikaasun sain itse säädettyä ylemmäksi asentajien jätettyä sen liian alas.

Kodin muutostyöt:

Pyörätuoliramppi ulko-ovelle:

Ensimmäisen kerran asentajat kävivät katsomassa paikat, kun en ollut kotona. Toisella kerralla heidän tullessaan olin onneksi kotona. He näet aikoivat asentaa rampin viistosti kuistilta kohti pihan keskustaa. Sellainen olisi tukkinut pihan. Ajoin heidät rampeineen pois. Kolmannen kerran he tulivat suunnittelemaan ramppia minun kanssani. Silloin saimme sovittua, että ramppi menisi talon viertä autotallin luiskalle saakka, jossa kääntyisi ja menisi tallinluiskan vieressä. Nyt ramppi sopii pihaan eikä tuki sitä.

Kaiteet:

Ennen asennusta kysyin kaiteiden korkeudesta, että tulisivat tarpeeksi ylös. Haluaisin saada niistä tukea, jos parempana päivänä kuljen ramppia pitkin kävellen. Vastaus oli: ”On ne sopivat, mäkin saan niistä hyvin tukea.” Mies oli noin 190 cm pitkä. He asensivat rampit ja testasin sitä sekä kaiteita. Yllätys, kaiteet olivat hyödyttömät, ihan liian alhaalla. Katsottiin sitten yhdessä fysioterapeutin kanssa, että niitä pitää nostaa n. 10–15 cm. Sen jälkeen tilattiin uudet kaiteet, jotta ne saa ylemmäs. Ylimääräistä odotusta taas noin 3-4 viikkoa.

Ulko-oveen sähköinen ovikoneisto:

Vakio oviaukkohan on noin 210 cm korkea. Siihen kun

laittaa vivustot niin nehän hakkaavat minua päähän! Tämä huomattiin vasta asennuksen jälkeen. Hain kaupungilta korkeampaa ulko-ovea, hakemus hylättiin ei ole välttämätön. Asia edelleen kesken.

WC tilat:

Kaiteet:

Asentajat kävivät taas vakio- tukikaiteiden kanssa, jotka tulisivat noin 80 cm korkeuteen. Minulle sopiva korkeus olisi 110 cm. Ajoin asentajat taas kaiteineen pois. Kyllästyneenä jatkuvaan säätämiseen sovin vammaispalvelun kanssa, että ostan ja asennutan tukikaiteet itse. Tuli muuten kerralla oikealle paikalle ja korkeudelle.

Istuin:

Korotetun wc- istuimen sain myös suoraan ostaa ja asennuttaa itse.

Mikko Virtanen



Raudoittajantie 9
36100 Kangasala As.
(03) 3771 669
talart@talart.fi
www.talart.fi

OIKEA ISTUMA-ASENTO VOI RATKAISTA, JÄÄTKÖ HENKIIN ONNETTOMUUDESSA

Ruotsalaisen VTT:n tutkimuksen mukaan oikea istuma-asento autossa voi pelastaa hengen vielä 70km/h nopeudella ajatussa nokkakolarissa.

Toyota Verso S: Sovitetaan kaksimetrisen matkustaja takapenkille – ilman vaikeuksia. **Hyvä:** Otetaan neljä metriä autoa ja kaksi metriä pitkä takamatkustaja. Luulette, että seuraa hankaluuksia. Päinvastoin, isosta oviaukosta mahtuu hyvin sisään, eikä pää hankaa kattoon edes reunapaikoilla. Istuimet ja pääntuet törmäystestissä 2010, pisteet 4-0. Toyota Verso 2,2 pistettä. **Pääntukityyppi:** reaktiivinen, ylävartalo käyttää selkänojaan painautuessaan penkin rakenteeseen sisältyvää vipua, joka kääntää pääntukea eteenpäin.

Penkki minun mitoillani

Istuintestien arvosanat ovat 2000-luvulla selkeästi parantuneet, mutta silti joukosta löytyy täysin kelvottomiakin esityksiä. Miksi emme vaadi autonistumille samanlaista turvatasoa kuin lastemme turvaistuimille? Miksi emme vaadi juuri itsellemme sopivia, hyvin istuvia ja tukevia mittatilauspenkkejä? Kuvitelkaa: asiakas skanneriin ja autoon tilauspenkki omilla mitoilla. *Aamulehti 12.3.2011, Auto&Liikenne/ Kari Pitkänen*

Uudet nahkavarsikengät tulevat käyttöön kesällä

Puolustusvoimat tilaa Sievin Jalkineelta 60 000 paria uusia maihinnousukenkiä. Ensimmäiset 8000 paria saadaan toimitettua armeijan käyttöön kesäkuussa, Sievin toi-

mitusjohtaja Markku Jokinen kertoo. Kenkämme läpäisi mm. puolustusvoimien tiukan vesitestin, hän selvittää. *Ruotuväki 7/2011*

PIKRY tiedusteli 4.4.2011 ko. tilattujen kenkien kokoa toimitusjohtaja Jokiselta. Kokoja 35-38 on tähän ensimmäiseen 8000 kpl erään tilattu hiukan kapeammalla lestillä, 39-50 tavalliseen tapaan leveähköllä lestillä. Seuraavan erän kokoja ei vielä ole tiedossa.

Keskeytysten määrän nousu ei merkittävää Tammikuun 2010 saapumiserästä 1300 varusmiestä (13,7 prosenttia) jätti palveluksen kesken terveydellisten seikkojen takia. 41 prosenttia keskeytyksistä johtui mielenterveydellisistä syistä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet muodostivat 16 prosenttia, ylipaino tai vastaava syy 10 prosenttia ja vammat 8 prosenttia poistumasta.

Alokas Rantanen aloitti tammikuussa asepalveluksen. Viiden viikon jälkeen hän keskeytti terveydellisistä syistä. ”Ongelmakseni koituivat jalkani. Ne eivät kestäneet jatkuvia fyysisiä harjoituksia”, hän selvittää. *Ruotuväki 7/2011*

Yli kaksi metriä lupausta

Jos koripalloilija on 210 senttiä pitkä ja painaa 80 kiloa, vinoiluun saa tottua. Joskus pituudesta on haittaa, koska maailmaa ei ole suunniteltu Caven’in kokoisille. Sopivaa vanhojentanssipukua ei meinannut löytyä millään. Viime viikonlopun pelimatalla Ouluun pituudesta oli koitua vaaraa terveydelle. ”Löin pääni junavaunun katossa oleviin näyttöihin yhteensä 14 kertaa. Joukuekaverit laskivat,” Caven nauraa. Hän ei odottele korin alla, kuten moni pitkä pelaaja. ”Harvoin näkee tuon pituista pelaajaa noilla

liikunnallisilla ominaisuuksilla”, ylistää Pyrinön liigajoukkueen valmentaja Pieti Poikola. *Aamulehti, Sunnuntailiite ”Ihmiset” 3.4.2011/ Liisa Mayow.*

PIKRYn toimituksen huomautus: ”Yli kaksi metriä lupausta.” ”Lahjakkuus”. Toimittaja Mayow ei ole nimitellyt haastateltavaansa kertaakaan tämän poikkeavasta pituudesta. Hän on päinvastoin esitellyt ko. ominaisuuden ja henkilön erittäin positiivisesti, josta esitämme hänelle suuren kiitoksen. PIKRY on kampanjoinut ”kokoherjojen” poistamiseksi jo vuodesta 2008 alkaen.

Peruspalvelujen arviointi 2010: Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma. Aikanaan lääninhallitukset arvioivat kuntien peruspalvelujen toteutumista. Aluehallintouudistuksen yhteydessä vastuu arvioinnista siirtyi aluehallintovirastoille (AVI).

Arvioinnin yhtenä tavoitteena v2010 oli selvittää, toteutuuko lapsi- ja nuorisopolitiikan (PIKRY on antanut lausunnon lapsi- ja nuorisopolitiikasta.) kehittämisohjelman tavoite siitä, että vuoden 2010 loppuun mennessä kaikissa kunnissa on aktiivisessa käytössä 5-17-vuotiaiden vaikuttamis- ja kuulemisjärjestelmä, joka toimii lasten ja nuorten eri ikäkausien mukaisesti. Tärkeää on, että nuoret pääsevät laajasti arvioimaan kunnan peruspalveluja esimerkiksi elinympäristön suunnittelusta liikennepalveluihin ja lastensuojeluun. Tähän asti mahdollisuus on rajoittunut usein nuorisotyön ja koulun toimintaan.

Kehittämisohjelman tavoite vaikuttamis- ja kuulemisjärjestelmästä ei toteutunut vuoden 2010 loppuun mennessä.

Toimenpide-ehdotuksia mm:

- Jokaiseen kuntaan on perustettava säännöllisesti toimiva nuorten vaikuttajaryhmä.
- Kunnan henkilöstön, luottamushenkilöiden ja nuorten välillä on oltava aitoa vuorovaikutusta.

- Nuorten osallistumis- ja kuulemismahdollisuuksien edistäminen on kirjattava kuntastrategiaan.
- Nuorten osallisuuteen liittyvää koulutusta on tarjottava eri hallintokuntien henkilös-
töille.

Valtakunnallinen peruspalvelujen arviointi-raportti julkaistiin 16.3.2011 ja se on luettavissa osoitteessa <http://www.avi.fi/fi/virastot/pohjoissuomenavi/Ajankohtaista/julkaisut/Documents/2011/AVI%20peruspalvelut%202010LR.pdf>

Alueelliset raportit julkaistaan 17.5.2011. NT.

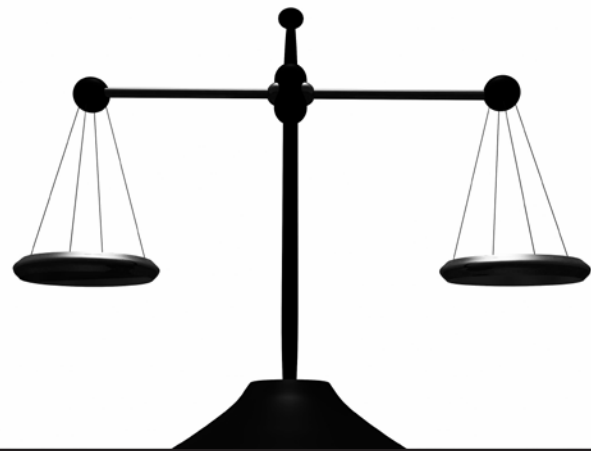
Lisätietoa vuoden 2010 peruspalvelujen arvioinnista: Ylitarkastaja Pia Tasanko, Uudenmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus, pia.tasanko@ely-keskus.fi p.050 328 9761
Lähde: Nuorisotyö nro 3/2011

KORJAUS

Kengän koputuksia 1-2/2011 s.6 Turvaa kierreportaisiin, www.puuporras.com Tuotteen myyjä on Hyvin-kään Puuporras.

TUTTUJA TUNTEITA LYHYILLE NAISILLE

Ostan aivan liikaa vaatteita. Se on kuin sairaus, kuvailee kirjailija Anna-Leena Härkönen himoaan vaatteisiin. Hän perustelee vimmaansa sillä, että Suomesta vihdoin saa vaikkapa pieniä mekkoja, joissa ei ole Mikki-Hiiren kuvia.” Ihan vasta viime vuosina Suomesta on ruvennut saamaan minun kokoisiani vaatteita. Aiemmin kahmin vaatteita ulkomailta ja teetin paljon, mikä on aika rasittavaa. Ehkä nyt alitajuisesti pelkään, että tämä ihanuus loppuu, vaikka järjellä ymmärrän, ettei niin käy.” *Aamulehti 18.9.2011 Sunnuntailiite/Ihmiset s.10-13*



PIKRY TESTAA

1/2011 TULOKSET

Tampereen kaupunkiliikenteen bussissa pitkälle matkustajalle on välttämättä mitoitukset kuin EU – direktiivissä määritellään. Jokainen sentti tarvitaan. Se selvisi, kun pitkä joukko pikryläisiä testasi mitoituksia pyörätuolin käyttäjän kanssa. Uutuuttaan hohtava bussi antoi lupauksen paremmasta tulevaisuudesta, kun viimeistään vuonna 2020 kaikissa busseissa on mukavampaa matkustaa myös pyörätuolissa.

EU-standardit ja -direktiivit määrittelevät/määräävät esimerkiksi kurkun käyryyden ja tuotteiden kokoja. Huhtikuun 1. päivänä 2011 PIKRY halusi tutkia – on sattuneesta syystä kertynyt epäluuloja EU-standardeihin nähden – ison pyörätuolin mahtumista EU-direktiivi 2001/85 mukaista ramppia pitkin Tampereen kaupunkiliikenne liikelaitoksen (TKL) bussiin sekä bussin sisällä olevaan em. EU-direktiivin mukaiseen pyörätuolin kiinnityslaitteeseen. Aiemmin oli IT-lehdessä artikkeli testistä, jossa todettiin pienen ja keskikokoisen pyörätuolin sopivuus. Siinä ei ollut asia esillä ollenkaan pitkän ihmisen näkökulmasta. Niinpä nyt PIKRY oli testaamassa pitkälle ihmiselle tehdyn isokokoisien pyörätuolin mahtumista EU-direktiivin määräämiin mittoihin. Kokeiltiin sekä iso manuaalinen että iso sähköpyörätuoli.

Bussipysäkillä Tampereen keskustassa kokoontui sopiva testausjoukko sovittuun aikaan klo 12. Oli pitkiä pikryläisiä, TKL:n ja Tampereen joukkoliikennepäättäjien edustajat, esteettömyysasiamies, mediaa. Oli TAYSista apuvälineteknikko Harri Antila tuoden testausvälineeksi ison sähköpyörätuolin. Olivat Jukka Tala ja Topi Tala tuoden testausvälineeksi Talart OY:n mittatilaustyönä 210-senttiselle valmistaman manuaalipyörätuolin. Jukka Tala



sponsoroi PIKRYä kustantamalla ko. pyörän kuljetuksen tilaisuuteen toiselta puolelta Suomea. Iso kiitos siitä!

Molemmat isot pyörätuolit mahtuivat ajamaan ramppia pitkin bussiin. Ramppi kestää 350 kg painon. Direktiivin mukaan: Rampin on kestävä turvallisesti 300 kg paino. Sähköpyörätuoli painaa n. 145kg. Tuolissa istuja - kantomuksineen - saa painaa siis enintään 205 kg. Molemmille pyörätuoleille oli kiinnityslaitteen säätövara riittävän pitkä. Pyörätuoli kiinnitettiin selkä menosuuntaan. Selän taakse jäi sopivasti kiinnityslaitteen huomattavan korkea selkänoja. Korkeus ei ihan riittänyt pisimmälle testaajalle. Kehityksellään tuli muistiinmerkityksi, että selkätuki pitää olla vielä korkeampi. Lisäksi tukeen tarvitaan säätömahdollisuus. Ihmisillä voi olla eri selänpituus, vaikka kokonaispituus olisi sama.



”Tampereen esteettömyysasiamies Jukka Kaukola riemuitsee: On menty hienosti eteenpäin valtavan huonosta järjestelmästä.” Näin kirjoitti aiheesta paikalla ollut toimittaja Jutta Mattson 2.4.2011 Aamulehdessä. Tampereella on nyt 8 TKL:n bussia, jotka sopivat sähköpyörätuoleille. Bussit on merkitty pyörätuolisymboleilla. Tänä vuonna busseja saadaan yli 10 lisää. Arvio on, että v 2020 kaikissa TKL:n busseissa on ko. palvelut. Manuaalipyörätuoleilla on TKL:n kyytiin ollut pääsy tähänkin asti, koska ne ovat kevyempiä kuin sähköpyörätuolit ja rampit kestävät niiden painon.

Paikalla olivat Tampereen joukkoliikennepäättäjistä joukkoliikenneinsinöörit Juha-Pekka Häyrynen ja Tero Myyryläinen sekä TKL:stä ajomestari Esa Suurniemi. He tarkastelevat pitkien ihmisten mittoja ja mahtumista istumaan, seisomaan, kulkemaan ovesta, käykö pää kattoon jne. Mahtuvatko kahdet hartiat rinnakkain? Pitääkö istua sivuttain, uppoavatko siis polvet edessä olevan penkin selkänojaa? Miten kengät mahtuvat jalkatilaan? Miten istuinten muodot soveltuvat pitkälle selälle? Tukeeko pään tuki päätä eikä vain hartioita? Bussi oli tyypiltään Volvo 8700LE/B7RLE 4x2. Se oli uusi, vain puolen vuoden ikäinen ja siinä on Tamperetta varten räätälöity direktiivejä väljempi mitoitus. EU esimerkiksi vaatii istumasyvyys 65cm, tässä bussissa se on 71cm. Bussissa on riittävä matkustusmukavuus pitkällekin ihmiselle. Vielä on jotain kehitettävää. Bussiin saisi mahtua nykyisen yhden sijasta kaksi pyörätuolilla mat-



kustavaa. Lähemmehän me muutkin shoppailemaan ja asioille mielellämme ystävämme kanssa, suotakoon hyvä seura ja vertaistuki myös pyörätuolia tarvitseville. Siitä on jo tehty päätös, että pysäkkejä korotetaan, jotta ramppi asettuu sopivaan kaltevuuteen.

Kirj. Maiju Havinen

Kuvat: Tampereen joukkoliikenne

PIKRY on aiemmin testannut/tutkinut säädettävyyttä/ kokoja: autot, kondomit, kuntosalilaitteet, Itse-tila (asuminen), esteettömyysseminaari: rollaattori – liikkumisen koeradat, sairaalasängyt

DEAR TALL FRIENDS IN EUROPE AND THE REST OF THE WORLD!



As you may know, every year on one day during the Europatreffen there is a short meeting of the presidents or representatives of each European countries club. During the meeting in June 2011 in Paris seven representatives from different countries decided, that it was necessary to elect a new European president.

It was discussed also to have another longer, additional meeting per year. This is needed to discuss our issues more intensively on a European level. I had been suggested as a candidate and, was elected unanimously as the new European president until further notice. As I said in my short speech at the Gala Ball in Paris, it is my goal to make our/my “tall family” grow more, strengthen it and, work together more closely. It is my plan and desire to bring all our tall issues more to the attention of the European Union and, with the help of you all, I am willing to go forward with this.

The past year, 2011, had been declared as the “European Year of Voluntary Work” by the European Union. Also, in 1985 already, the United Nations announced December 5th the “International Day of the Honorary Office”. Both Organizations herewith strongly recognize the millions of hours that have been rendered by thousands of people in hundreds of organizations without any pay all over the world. What would many people do without them? This also counts for the many presidents, boards, and helpers of all our tall clubs. We would not have all these fine clubs with their many advantages if not, already decades ago, idealistic people had fought for the issues, problems and interests of all tall people. With their indefatigable engagements, the founders had once created clubs which are still in existence today. Would we have had all the club meetings, trips, get-togethers, yearly European conventions etc. if not some people, like the young team from Paris this year, had put in countless hours of voluntary work? Now, I would like to take this opportunity to express my sincere thanks to all presidents, boards and helpers of our tall clubs for their hard work in the last years. Naturally, things have somewhat changed in the last years. Daily life and being together through electronic media has perhaps become a bit easier, faster, yes, and more „effective“, but, maybe also a bit colder, more hectic, and more superficial.

The upcoming year 2012 will be the European year of “Active Ageing and Solidarity between the Generations”. Us tall people have always had experienced women and men together with additional new young people joining the clubs. Let us use this motto even more. Dear tall friends! Let us work together stronger on every level and let us combine our big experiences together with some new, young and fresh ideas to make our clubs even better for us.

Gerald (Jerry) Hofmann - European President

SÄÄDETTÄVYYS LUO ESTEETTÖMYYYTTÄ

EASY BOX, YLÄKAAPIN NOSTIN

Easy box on laskeutuva kaappi keittiöön. Se on helppo asentaa vanhan kaapin sisälle ja alkuperäisten kaappien ovet voidaan haluttaessa säilyttää. Easy box toimii kaukosäätimellä.

Myyjä: Aputuote Oy

<http://www.aputuote.fi/Easybox.htm>



MISSISSIPPI – SWING WASH BASIN

Liikuteltava pesuallas. Liikkuu vipuvarren varassa. Kylpyhuoneeseen saadaan lisätilaa siirtämällä pesuallas pois tieltä. Allasta voidaan käyttää edestä tai sivulta.

Myyjä: ICF Group Oy

<http://www.icfgroup.fi/group/index.php>

NOUSUAPUTUOLI

Kaasujousella toimiva nousuaputuoli laskee ja nostaa istuinosaa istujan mukana. Tuolissa on käyttäjän mukaan säädettävät puiset käsinojat ja kallistava selkänoja.

Myyjä: Seniorituki.fi

DRÄGER PARAT C PELASTAUTUMISHUPPU,

joka sopii myös lapsille. Se antaa tulipalon sattuessa 15 minuutin suojan palokaasuilta. Näin saadaan lisää kaapin poistumiseen.

Jälleenmyyjä: Global Rescue Oy

<http://www.globalrescue.fi/styled/downloads/files/Drager.jpg>



IHMISOIKEUSKESKUS PERUSTEILLA



Eduskunnan oikeusasiamiehen kanslian yhteyteen aiotaan perustaa toiminnallisesti itsenäinen ja riippumaton ihmisoikeuskeskus vuoden 2012 alusta alkaen. Ihmisoikeuskeskuksen tehtävänä olisi edistää perus- ja ihmisoikeuksia koskevaa tiedotusta, kasvatusta, koulutusta ja tutkimusta. Keskus laatisi selvityksiä, tekisi aloitteita ja antaisi lausuntoja perus- ja ihmisoikeuksista.

Keskuksen tehtävät kattaisivat yhdessä oikeusasiamiehen laillisuusvalvontatehtävän kanssa Yhdistyneiden Kansakuntien vahvistamien ns. Pariisin periaatteiden mukaiselle kansalliselle ihmisoikeusinstituutiolle kuuluvan tehtäväkokonaisuuden. Pariisin periaatteissa suositellaan valtiota perustamaan perus- ja ihmisoikeuskysymyksiin erikoistuneita, riippumattomia ja rakenteeltaan monialaisia ja -jäsenisiä toimielimiä. Suomesta sellainen puuttuu vielä.

Lähde: IT-lehti 11/2010.

PIKRY huomautus: Onko ihmis- ja/vai perusoikeus / mikään oikeus esimerkiksi se, että poikkeavan pituuden omaava potilas saa pallolaajennustoimenpiteessä riittävän pitkän sondin ensi yrittämällä? Kuuluuko perusoikeuteen se, että 215 cm pitkä näkövammaisen ei lyö silmäänsä ”yläpuoliseen esteeseen”, 210cm korkeudessa olevaan ovensulkijaan?

<http://www.intermin.fi/suomi/yhdenvertaisuussuunnitelma>

Sisäasiainministeriön suositus valtion ja kuntien viranomaisille yhdenvertaisuussuunnitelman sisällöksi koskee myös esteettömyyttä ja kohtuullista mukautamista.

VAPAAEHTOISENA VAIKUTAT



Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011

On aika arvioida, miten PIKRYn vapaaehtoisvuosi on kulunut ja onko mikään muuttunut. Suomessa vuoden tavoitteet ovat olleet:

Vapaaehtoistoiminnan edellytysten vahvistaminen, esteiden poistaminen ja arvostuksen kasvattaminen

PIKRY sai vapaaehtoistyönä suoritettavaan toimintaansa Opetus- ja kulttuuriministeriön Nuorisotyön määrärahoista hieman enemmän käyttövaroja kuin edellisenä vuonna. Rahat ovat tulleet tarpeeseen autamaan rutiinien pyörittämisessä ja toiminnan kehittämisessä. Yhdistyksen kannanottoja arvostetaan niin kotimaassa kuin kansainvälisestikin.

Vapaaehtoistoiminnan vetovoiman vahvistaminen; vapaaehtoistojen ja vapaaehtoistoiminnan määrän lisääminen

PIKRY on saanut lisää aktiivisia vapaaehtoistojen ja mikä ilahduttavinta, osa heistä on nuoria. Töitä on riittänyt, kun valmistelimme 45. European Convention – tapahtumaa, Eurooppatreffejä ja vuosikokousta Pitkien Yhdistysten jäsenille. Odotamme Suomeen ensi kesänä satoja pitkiä vieraita maailmanlaajuisesti.

Vapaaehtoistojen kiittäminen; vapaaehtoiset itse tiedostavat vapaaehtoistoiminnan arvon

SUURKIITOS meille pikryläisille, vapaaehtoisille jäsenmaksunsa maksaville ja muutenkin aktiiveille! Sinä lukija ja jokainen yhdistyksen jäsen on arvokas tukipilari, jotta aktiivisemmat vapaaehtoiset jaksavat tehdä töitä. Jos aktiiveja ei ole, kukaan ei aja sinun, minun, meidän asiaamme - pidä pikryläisen puolta.

Vapaaehtoistoiminnan korostaminen oppimisen tapana; vapaaehtoistoiminnassa opitun arvostamisen kasvattaminen

PIKRYssä kasvaa nuoria, jotka ottivat haasteen vastaan. Hankkivat HOMMA-rahaa ja tekivät ensi vuonna julkistettavan ylläriin kansainvälisten vieraidemme iloksi. He oppivat projektin tekoa – ja ovat vielä joukossamme innokkaina oppimassa lisää ison tapahtuman järjestelyistä!

Seitsemän faktaa vapaaehtoistoiminnasta

1. Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoista, palkatonta toimintaa, jota tehdään yhteiseksi, omaa lähipiiriä laajemmaksi hyödyksi ja iloksi.
2. Vapaaehtoisena voi toimia itselle tärkeän asian puolesta omaehtoisesti tai osana organisaatiota. Vapaaehtoistoiminnan paikkoja Suomessa tarjoavat esimerkiksi järjestöt, kunnat ja kirkko.
3. Vapaaehtoisia on paljon. EU:ssa noin 100 miljoonaa ihmistä osallistuu vapaaehtoistoimintaan ja suomalaisista lähes puolitoista miljoonaa. Suomalaiset ovat EU-maiden kansalaisista 6. aktiivisimpia osallistumaan vapaaehtoistoimintaan.
4. Suurin osa vapaaehtoisista toimii liikunnan ja urheilun, sosiaali- ja terveysalan tai lasten ja nuorten parissa. Vapaaehtoisia on lisäksi monilla sektoreilla kulttuurista ympäristöön ja globaalikysymyksiin sekä yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta pelastustoimintaan.
5. Miehet ja naiset osallistuvat vapaaehtoistoimintaan suunnilleen yhtä paljon. Miehet ovat enemmistönä esim. liikuntasektorilla ja naiset esim. sosiaali- ja terveyssektorilla.
6. Vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnallisesti merkittävää. Se tukee demokratiaa ja kansalaisyhteiskuntaa sekä lisää hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Yli 100 miljoonalla tehdyllä vapaaehtoistunnilla vuosittain on myös suuri taloudellinen merkitys.
7. Syitä lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan ovat mm:
 - Saa vaikuttaa itselle tärkeiden asioiden puolesta
 - Oppii uutta ja saa kokemuksia
 - Saa auttaa ja tuottaa hyvää mieltä muille
 - Tapaa erilaisia ihmisiä ja saa toimia yhdessä
 - Vapaaehtoistoiminta tuo elämään sisältöä

Taustalähteenä käytetty Volunteering in the European Union -selvitystä ja Suomen maaraporttia sekä alan tutkimuskirjallisuutta.

Lisätietoa ja linkkejä vapaaehtoistoiminnan tietolähteisiin löytyy Vapaaehtoistoiminnan kansallisilta nettisivuilta osoitteesta:

www.tuntitili.fi/faktaa+toiminnasta/tietopankki/.

AKTIIVINEN IKÄÄNTYMINEN JA SUKUPOLVIEN VÄLINEN SOLIDAARISUUS

 **Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012**



Eurooppalaiset elävät pidempään ja terveempinä kuin koskaan ennen. Tämä avaa monenlaisia mahdollisuuksia, ja teemavuoden aikana on tilaisuus arvioida, miten niitä voidaan hyödyntää.

Aktiivinen ikääntyminen antaa suurten ikäluokkien edustajille ja tuleville ikäihmisille mahdollisuuden

- pysyä työelämässä ja jakaa kokemusperäistä tietoa nuoremmille
- jatkaa aktiivisina toimijoina yhteiskunnassa
- elää antoisaa elämää mahdollisimman terveenä.

Aktiivinen ikääntyminen edistää myös sukupolvien välistä solidaarisuutta väestön keski-ikäen noustessa vauhdilla. Päättäjien ja muiden vaikuttajien tehtävänä on parantaa ikääntyvien mahdollisuuksia pysyä aktiivisina ja elää itsenäisesti. Haasteita tarjoavat esimerkiksi työelämä, terveydenhuolto, sosiaalipalvelut, aikuiskoulutus, vapaaehtois-toiminta, asuminen, tietotekniikka ja liikenne.

Teemavuoden aikana halutaan kiinnittää huomiota näihin haasteisiin ja kartoittaa keinoja, joilla niihin voidaan vastata. Tärkeimpänä tavoitteena on kuitenkin saada päättäjät ja muut asianosaiset asettamaan tavoitteita ja ryhtymään toimiin. Keskustelu ei enää riitä, vaan tarvitaan konkreettisia tuloksia.

Onko sinulla ehdotuksia tai ideoita, joita voidaan hyödyntää teemavuoden toteutuksessa? Tai haluatko levittää tietoa kiinnostavasta hankkeesta tai tapahtumasta? PIKRY ja Eurooppa ottaa mielellään vastaan esimerkiksi kuvia, videoita tai artikkeleita, jotka kuvaavat aktiivista ikääntymistä.

Vaikuta! Lähetä meille postia: toimisto@tallsmall.fi tai suoraan Eurooppaan http://ec.europa.eu/employment_social/empl_portal/EY2012/EY2012_logo/EY2012_Graphic_guidelines.pdf

ERIPARIJALAT

Tamperelainen teinityttö tarvitsee ylioppilasjuhliin kengät, vasen kokoa 35, oikea kokoa 38. Yleensä eriparisuus ratkeaa ostamalla 2 samanlaista, mutta erikokoista paria, joista saadaan yksi sopiva. Mutta silloin, kun vasen, nro 35, on ostettava erikoisliikkeestä ja oikea, nro 38, on ostettava tavallisesta liikkeestä, syntyy ISO ongelma. Liikkeiden valikoimat eroavat toisistaan, joten ei ole saatavissa ”eriparista, yhdistelmäkenkäparia”. Tampere ei ole myöntänyt tukea kenkien hankkimiseen. Koko on toimintarajoite. Yhdenvertaisuuslaki? Tasa-arvoinen kohtelu? Oikean kokoiset kengät = ennalta ehkäisevää terveyden hoitoa. Metropolian lehtorit, Riitta Saarikoski, kollegansa sekä jalkaterapian opiskelijoita paneutuvat asiaan. Tutkimushanke suunnitteilla.

Vrt. poika, joka käytti 47 numeron kenkiä, tarvitsi kokoa 54. Lääkäri epäsi maksusitoumuksen: Isot jalat eivät ole tukeen oikeuttava vika, vamma tai sairaus.



Riitta Saarikoski
Jalkaterapian lehtori, THM
Metropolia Ammattikorkeakoulu

OSA 1: LASTEN JALKATERVEYS – vanhempien sydämen asia

Kenkäkulttuurin suunnan muutos erityisesti lasten ja nuorten käyttämien kenkien osalta on aivan oleellinen, jos halutaan hälyttävässä määrin lisääntynyt lasten ja nuorten jalkavaivojen ja sairauksien määrä, jotka selvästi ovat yhteydessä käytettyihin jalkineisiin, pysähtymään ja vähenemään sekä jalkaterveys kohenemaan.

Keski-Euroopassa ja Amerikassa on hylätty n. 50 vuotta käytetyt ja suositellut hyvän kengän ominaisuudet 2000-luvun alusta. Suomessa uutta tietoa on välitetty vasta parin vuoden ajan. Aikuisten ja lasten jalkaterveyden heikkeneminen on saanut innokkaat lääkärit pohtimaan kenkien yhteyttä jalkavaivoihin.

Englantilaisen jalkalääkäri Rossin mukaan jalkaterien muutoksista vähintään 95 % saa alkunsa varhaislapsuudessa väärin suunniteltujen ja muotoiltujen kenkien käytön seurauksena. Kanadan lastenlääkärien yhdistyksen mukaan lasten kengistä vuosikymmenet sitten luodut myytit pitää unohtaa ja vanhempien pitää lopettaa kenkien ostaminen vauvaikäisille. Sukat pitävät vauvan ja pikkulapsen jalat lämpiminä ja suojaa antamaan riittää pehmeät tossut.

Kasvavan lapsen ja nuoren jalkaterveyden riskitekijöitä

Lapsen jalkaterien kasvua ja kehitystä voivat vahingoittaa sisäiset (alaraajojen ja jalkaterien kasvuun liittyvät) ja ulkoiset (sukat, kengät) tekijät tai niiden yhdistelmät. On tärkeitä, että vanhemmat tuntevat kasvuvaiheeseen liittyvät jalkaterän rustomuutokset, alaraajojen ja jalkaterien asentomuutokset sekä jalkaterän mallin kehityksen. Vaiheiden tunteminen helpottaa vanhempia seuraamaan alaraajojen ja jalkaterien kehitystä ja tarvittaessa hakeutumaan jalkaterapiaan, jos ilmenee poikkeavuuksia. Alaraajojen ja jalkaterän kasvun sekä alaraajojen hyvän linjauksen tukeminen tarkoituksenmukaisella liikunnalla ja harjoitteilla sekä oikeilla kenkä- ja sukkavalinnoilla oikeaan aikaan ohjaa kohti hyvää jalkaterveyttä.

Itävaltalais tutkimuksessa todettiin 2003 ensimmäistä kertaa maailmassa, että pienillä kengillä ja sukilla on yhteys isovarpaan asentomuutokseen (Kuva 1). Mitä isompi virheasento lapsella oli isovarpaassa, sitä pienempiä kenkiä ja sukkia hän käytti. Sveitsiläistutkimuksessa (Espino

nosa ym. 2009) pieniä kenkiä käyttävillä koululaisilla oli huolestuttavaa määrää isovarpaan asentomuutoksia. Alkava isovarpaan vaivaisenluu esiintyi neljäsosalla ja pienellä joukolla asentomuutos luokiteltiin jo sairaudeksi. Ortopedit olivat yllättyneitä noin korkeista varpaiden asento-muutosten määristä.



Kuva 1. Isovarpaan vaivaisenluu on huolestuttavasti lisääntynyt lapsilla ja nuorilla.

Suomessa 2006 (Kinha) tehdyn tutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa koululaisista käytti jalkaterveyttä heikentäviä jalkineita. Jalkaterien hikoilu kostuttaa kengät ja sukat 4 tunnissa. Koululaiset ovat koulupäivän ajan pääsääntöisesti märissä sukissa ja kengissä. Sisäkenkien käyttö oli erittäin harvinaista. Sisäkenkien käytöllä on ehkäistävissä esim. poikien suhteellisen yleistä jalkavaivaa urheilijan jalka (athlet's foot), mihin liittyy voimakas hikoilu, varvasvälirikot ja jalkasila.

Tutkimuksessa ilmeni, että kenkien käyttötarkoitus oli isolla osalla väärä; yli puolella oli käytössä urheilutilanteisiin tarkoitettuja jalkineita ja tyttöjen jalkineet olivat yleisesti juhla-kenkiä. Tuloksissa kiinnittyi huomio koululaisen kenkien erittäin huonoon kuntoon, mikä sinänsä jo heikentää jalkaterveyttä.

Eurooppalaistutkijoita kiinnostaa lasten käyttämien kenkien koko

Lasten kenkien kokoa on arvioitu satojen vuosia 1700-luvulta alkaen. Kengät ovat aina olleet pieniä ja tilanne on sama 2000-luvulla. Lapsista 50 - 80 % kulkee epäsovinnassa kengissä. Koska Euroopasta puuttuvat edelleen kenkien yhtenevät mitat, Keski-Euroopassa tehdyissä tutkimuksissa käytetään pariisilaista kengän kokotaulukkoa, jossa

1 EU koko on 6,67 mm ja sen mukaan kasvavalle lapselle riittävä kasvu- ja käyntivara kengissä on 12mm vanhoissa kengissä ja 17mm uusissa kengissä. Uudet kengät ovat nopean kasvun vaiheessa riittävän kokoiset noin 5 kuukautta, jos kengissä on 17 mm kasvuvara ostettaessa. Näin ollaan armollisia vanhempien kukkarolle, kun uusia kenkiä ei tarvitse ostaa esim. kahden kuukauden välein.

Koska kehon hermoston kehitys päättyy vasta noin 16-vuotiaana, lapsi ja nuori ei voi oikeasti tuntea, onko kenkä sopiva vai epäsopiva; esim. painaako, hankaako, puristaako se varpaita tai jalkaterää. Vanhemman kysyessä kengän sopivuutta, lapsi ja nuori sanoo yleensä, että kengät ovat sopivat. Itävaltalais tutkimuksessa 6-10-vuotiaista koululaisista 60 % arvioi kenkensä sopivan kokoisiksi. Mittaustulos paljasti kengät pieniksi. Lapselta kysymällä eivät vanhemmat siis voi päätellä sopivaa kenkien ostoajankohtaa eikä kaupassa sopivan kokoisten kenkien valintaa.

Epäsopat kengät ovat yleensä pieniä. 2006–2008 aikana mittaukset päiväkodeissa, kouluissa ja urheiluseuroissa osoittivat, että isojen kenkien määrä oli lisääntynyt olleen 40 %. Isot kengät ovat jalkaterveydelle yhtä haitallisia kuin pienetkin ja aiheuttavat monia iho- ja kynsivaivoja sekä varpaiden asentomuutoksia. Tutkijat arvelevat, että vanhemmat kallistuvat säästösyistä ostamaan jopa 4-5 numeroa liian suuria kenkiä lapsille.

Itävallassa ja Saksassa tehdyissä tutkimuksissa ilmeni, että suurin osa 3,5 – 10-vuotiaista lapsista käytti epäsopivia sisä- ja ulkokenkiä. Pienten ja isojen kenkien kokoheitto oli yleensä 1-2 numeroa, osa lapsista käytti 5 numeroa liian pieniä tai 6 numeroa liian isoja kenkiä. Kolmella lapsella neljästä olivat pienet sisäkengät, jopa 2 cm lapsen jalkaterää lyhyemmät. Vaikka suurin osa lapsista käytti liian pieniä kenkiä, vanhemmista 89,5 % piti ulkokenkien ja 62,5 % sisäkenkien oikeata kokoa erittäin tärkeänä.

Suomalaistutkimuksissa pieneten kenkien määrä on ollut selvästi pienempi kuin ulkomaisissa tutkimuksissa. Syy siihen on pienen kengän määrittelyssä ja mittaustavoissa. Suomessa on määritetty lasten kenkä sopivaksi, kun siinä on 1cm kasvu- ja käyntivaraa. Kengän sisäpituutta ei myöskään ole mitattu.

Kengän sisämitta ja kokonumero eivät täsmää

Keski-Euroopan tutkimuksissa mitattiin kenkäkaupoissa myynnissä olevien lastenkenkien sisäpituuksia ja verrattiin niitä kengän kokonumeroon. 90 %:ssa myytävistä lastenkengistä sisäpituus ei ollut riittävä. Yli puolessa mitatuista kengistä sisäpituutta oli yli sentti liian vähän suhteessa kengän kokonumeroon. Sisäpituuden mukaan arvioituna kenkä saattoi olla jopa 5 numeroa liian pieni. Vanhempien lapsille ostamat kengät ovat siis usein jo ostotilanteessa pienet. Tutkijat korostavat, että kenkiä ostettaessa ei riitä, että mitataan lapsen jalkaterän pituus, vaan aina on mitattava myös kengän sisäpituus.

Lasten ja nuorten jalkaterien kehitys ja kasvu tutuksi
Ihmisten kokonaispituus sekä alaraajojen ja jalkaterien pituudet ovat kasvaneet. Myös lasten ja nuorten kehittyminen on aikaistunut. Jalkaterät kasvavat kehon osista

ensimmäisenä pituutensa valmiiksi. Tutkimuksissa on todettu, että vanhemmat tarvitsevat tietoa lasten ja nuorten jalkaterien ja alaraajojen luuston sekä jalkaterän pituuden nopein sykäyksin tapahtuvasta kehityksestä sekä sen asettamista vaatimuksista kenkien hankintaan.

Vastasyntyneen lapsen jalkaterän pituus on 9–10 cm. Tyttöjen jalkaterien pituus on 10–12-vuotiaana ja poikien 12–14-vuotiaana kasvanut 90 % lopullisesta pituudesta. Samanaikaisesti jalkaterien luut ovat vielä rustomaisia ja luutuvat lopullisesti vasta 18–20-vuotiaana. Luiden luutumattomuus voi muokata jalkaterien mallia helposti virheelliseen asentoon väärän kokoisia ja mallisia sukkia ja kenkiä käytettäessä.

Keskieuropalaisissa tutkimuksissa seurattiin 3-6-vuotiaiden lasten jalkaterien kasvua. Tuossa iässä jalkaterät kasvavat keskimäärin 1 mm kuukaudessa. Tämän perusteella on määritetty myös riittävä kengän pituus. Lapsista 2,5 prosentilla jalkaterien kasvu on nopeampaa. Keskimääräisen kasvun perusteella on tehty suositus, kuinka usein kasvavan lapsen jalkaterät on tarpeen mitata vuoden aikana (Taulukko 1)

Taulukko1. Lapsen jalkaterien pituuskasvun eteneminen ja säännöllinen mittaamistarve

Ikä	Jalkaterien kasvu	Mittaustarve
1-3v	1,5 mm/kk	joka 3.kk
3-6v	1.0 mm/kk	joka 6.kk
6-10v	< 1,0 mm/kk	joka 5.kk

JALKAPÄIVÄ

Suomen jalkojenhoitaja- ja jalkaterapeuttiliitto ry järjesti kansallisen jalkapäivän 17.5.2011.

Lehdistötiedote. Paljasjalkarata. Kansallista jalkapäivää vietettävät mm. Englanti, USA, Puola, Ranska. Suomessa kaivataan lisää huomiota jalkojen terveyteen. PIKRYn syystapahtumassa pe. 18.11.2011 vietetään ”pienen/ isonjalan päivää” Helsingissä, yhteistyössä Metropolian kanssa.



TERVEYDESTÄ

PITKÄKASVUISUUS, POJAT

Jäsenlehti 1-2/2011, sivu 4, jatkoa...

Pojan liiallisen pituuden ongelma on harvinaisempi. Rajana on usein pidetty 200cm:n pituutta. Lisäaiheena pojallakin on heikkoselkäisyys.

Pojan kasvun päättymistä on joudutettu voimakkaalla testosteronihoidolla käyttämällä lihakseen annettavaa testosteronienantaattia, alkuun 250 mg kerran kuukaudessa ja lisäen annosta sivuvaikutusten (paha akne, voimakas erektioaiheutus) salliessa jopa 1000 mg:aan kuukaudessa. Tästä on raportoitu vastaavainlaisia tuloksia kuin aiemmin on mainittu tyttöjen hoidosta.

Lähde: Lastenendokrinologian www-sivu

Spinaalistennoosi, selkäydinahtauma on suhteellisen uusi tautikäsité. Lumbaalista stenoosia radiologisesti (tietokonetomografiatutkimus) arvioituna tavaataan joka viidennellä ja välilevyn pullistumia runsaalla kolmanneksella terveistä yli 60-vuotiaista. Kohtalaisen oireilevaan ja radiologisesti todettuun stenoosiin liittyy usein (90,5 %) tunto- tai liikehermojen mitta-va toimintahäiriö jo lepotilassa. Poikkeavuudet liikehermojen impulssinjohtokyvyssä kasaantuvat pitkille miespotilaille. Tämä voi liittyä heillä helpommin ilme-neviin Cauda-alueen (= istuma-alue) verenkiertohäiriöihin. (Cauda-oireyhtymä)

Lähde: Duodecim-lehti

PITKÄT, LYHYET JA KASVUKÄYRÄT

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkistaa 9.10. 2011 alkavalla viikolla suosituksen uusista kasvukäyristä. Uudistamista tarvitaan keskipituuden kasvun ja murosian aikaistumisen vuoksi.

Nykyiset kasvukäyrät ja – seulat eivät enää poimi riittävän hyvin oikeita lapsia jatkotutkimuksiin.

NUKU HYVIN, VOI PAREMMIN

*Kunnon vaahtomuovipatjat
(joista helppo nousta)*

*Eterlon – Relax – Formax
Hygieniapäällisiä*

*Perinteiset, hiostamattomat
puuvillapeitot, petauspatjat, tyynyt
Lapsille omat patjat ja petauspatjat*

*Kevyttä verhoilua,
istuimet, korokepalat ym.
ERIKOISKOOTKIN onnistuvat*

*Askarteluun mm.
vanut, kankaat ym.*

SOITA TAI TULE KÄYMÄÄN
(Kysy kotiinkuljetusta)


Laatupeite Oy

(03) 364 5055

HEPOLAMMINKATU 36 B, TRE

MA-PE 8-15.30 tai sop. mukaan

www.laatupeite.fi

LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURAAMINEN TEHOSTUU

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitokset kehittävät järjestelmää, jolla seurataan ja tuetaan peruskouluikäisten lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä. Projektin toteuttaa Jyväskylän yliopiston Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. FTS – järjestelmällä kerätään valtakunnallisesti tietoa peruskoulun 5. ja 8. luokan oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä. Tieto yhdistetään 5. ja 8. vuosiluokalla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Tietojen avulla laaditaan valtakunnallinen tietokanta, joka antaa tietoa lasten ja nuorten päivittäisen hyvinvoinnin edellytyksistä.

Fyysisen Toimintakyvyn Seuranta – ja palautejärjestelmä (FTS) on iso kehitysaskel suomalaisten lasten hyvinvoinnista huolehtimiseen. Aiemmin on käynnistetty samaan aihekokonaisuuteen liittyvä Liikkuva koulu – hanke. Koulun liikunnallinen kulttuuri on yhteydessä koulukiisaamisen vähenemiseen ja kouluviihtyvyyden kasvamiseen. Yhdessä liikkuminen on luonteva tapa tukea lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehittymistä, oppia ryhmässä olemisen taitoja ja toisten huomioonottamista.

Lähde: Nuorisotyö-lehti, kevät 2011.

FTS – järjestelmästä pidettiin tiedotustilaisuus 17.3.2011, jossa puhuneiden asiantuntijoiden annista poimimme muutamia ajatuksia:

Pedagoginen johtaja Arja Sääkslahti, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos
Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä peruskoululaisille

Toimintakyvyn määritelmä kansanterveydellisestä näkökulmasta: ”Elimistön toiminnallinen kyky selviytyä fyysisistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista”

Varhaislapsuudessa lasten kokonaisvaltaista kehitystä seurataan neuvoloissa ja lasten motorista kehitystä kartoitetaan määrärajoin. Tästä tehdään johtopäätökset lapsen kehityksen etenemisestä. Neuvolaiän jälkeen fyysisen puolen seuranta keskittyy vain pituuden ja painon seuraamiseen.

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti lasten ja nuorten päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen!

Peruskoulussa on mahdollista tavoittaa koko ikäluokka. Siellä on saatavilla useita asiantuntijatahoja, kuten kou-

luterveydenhuolto, opettajat, erityisen tuen osaajat sekä liikuntaa opettavat opettajat, joilta fyysisen toimintakyvyn seuranta onnistuu niin, että tarpeellinen tieto saadaan luotettavasti ja täsmällisesti kerättyä sekä liitettäväksi osaksi laissa säädettyjä laajoja terveystarkastuksia.

Koululaisten toimintakyvyn tarpeiden analysointi Arkipäivän edellyttämät fyysiset tehtävät:

- Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (kävelyä tai pyöräilyä vähintään 5 km)
- Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
- Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan koukistajissa
- Liikenteessä liikkuminen: ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen
- Erilaisilla alustoilla liikkuminen: tasapainon säilyttäminen myös liukkaalla alustalla
- Portaissa ja epätasaisessa maastossa liikkuminen
- Vedessä liikkuminen (raajojen liikkeiden yhteensovittaminen ja kestävyyskunto)

Hyvinvointia edistäviä tekijöitä

- Sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys: Leikkeihin ja yhteispeleihin osallistuminen => edellyttää kaikkien edellä mainittujen lisäksi motorisia perustaitoja kuten kiipeämistä, hyppäämistä, hyppelyä, kiinniottamista ja heittämistä
- Psykinen hyvinvointi ja terveys: Fyysinen aktiivisuus ja onnistumisen kokemukset
- Nämä tekijät johtavat myönteiseen fyysiseen minäkuvaan.

Fyysinen toimintakyky:

Jaksaminen -> Kestävyys; Voima; Nopeus; Liikkuvuus; Tasapaino; Motoriset perustaidot

Pääjohtaja Timo Lankinen, Opetushallitus Peruskoululaisten toimintakyky ja hyvinvointi

Peruskoulun liikunnan keskeiset haasteet

- Jokaisen lapsen ja nuoren fyysinen toimintakyky ja hyvinvointi
- Riittämättömästi liikkuvien aktivointi
- Koulun arjen kehittäminen liikuntaan kannustavaksi (Liikkuva koulu – hanke)

Koululiikunnassa taitojen, tietojen ja fyysisen toimintakyvyn lisäksi...

- Luodaan ja vahvistetaan oppimisvalmiuksia
- Opitaan sosiaalis-emotionaalisia taitoja
- Tuetaan erilaisista oppimisen ongelmista kärsiviä

Miksi peruskoululaisten liikunta on tarpeellista?

- Perusopetuksen tavoitteiden ja oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen
- Fyysis-motorinen oppiminen: liikuntataitojen oppiminen, terveys, toimintakyky
- Psyko-sosiaalinen oppiminen: minäkäsitys, itsetunto, itsensä tiedostaminen, yhdessä tekeminen, toisen auttaminen, kokemukset ja elämykset, tunteiden hallinta, vuorovaikutustaidot, työrauha
- Kognitiivinen oppiminen: sisäinen motivaatio, havaintotoiminnot, eri harjoittelumenetelmien tiedostaminen, kehon reaktioiden tiedostaminen liikunnassa, ongelmanratkaisu

FTS – järjestelmä valmistuessaan

Valtakunnan taso

Antaa objektiivista tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä

PIKRYn ”Auttava puhelin 1995–2011”- vastaajan, Maijun kommentit em. hyviin tavoitteisiin:

Miten varmistetaan, että erikoiskokoisilla, opettajiaan paljon pidemmällä ja erittäin isojalkaisilla lapsilla ja nuorilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet muiden oppilaiden kanssa fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin arviointiin?

Onko myös erikoiskokoisella peruskoululaisella oikeus saada liikunnasta seuraavat positiiviset oppimiskokemukset (fyysis-motorinen, psyko-sosiaalinen ja kognitiivinen)?

Miten varmistetaan teknisten esteiden poistaminen, esimerkiksi oikean kokoisten/hintaisten välineiden puute, jotta kaikki oppilaat voivat opiskella minäkuvaansa kaukalossa?

Voisiko hankkeen osana kerätä mitta- ja saatavuustiedot kasvaville lapsille/koululaisille tarkoitettuista liikuntavälineistä? Päivitettävä hankintaopas opettajille ja vanhemmille tarvitaan, jotta osataan hankkia sopivan kokoiset välineet hyvän kasvun tueksi. Kuten Pekka Puska esitelmässään 17.3.2011 mainitsi: ”Aikuisilla on vastuu!” Kun ohjeissa on määritelty mittojen raja-arvot, esim. suksien oikea pituus ja monoihin tarvittava tyhjä tila pisimmän varpaan eteen, on helppo huomata, missä kohtaa tuotteiden mitoitus loppuu kesken.

Miten ohjeistetaan opettaja, joka joutuu uhraamaan yhden oppilaansa fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin vain sillä perusteella, että sopivia liikuntavälineitä ei kerta kaikkiaan ole olemassa? Miten tämän lapsen fyysistä toimintakykyä seurataan ja verrataan ikätovereihin?

→ tieto yhdistetään muuhun tietoon lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä, ravinnosta ja levosta sekä psyykkisestä ja sosioemotionaalisesta hyvinvoinnista
→ kokonaisvaltaista tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edellytyksistä Suomessa

Yksilön taso

FTS – järjestelmän yhteyteen valmistettava kannustava ja myönteinen palautejärjestelmä antaa muun muassa

- huoltajille tietoa ja ymmärrystä lasten hyvinvoinnin edellytyksistä
- pohjatietoa siitä, mihin lasten hyvinvointiin liittyviin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota
- kannustavia ja motivoivia vinkkejä eri osa-alueiden kehittämiseen (EDU.fi) .



Liittykö fyysisen toimintakyvyn tutkimiseen nyt vihdoin myös jalan ja jalkaterän koon sekä niiden kunnon tutkiminen? Suomessa ei kiinnitetä huomiota jalkoihin eikä jalkojen terveyteen, ei neuvolassa, ei koulussa, ei opiskelijoiden terveydenhuollossa, eikä Suomesta löydy myöskään yhtään podiatriaan erikoistunutta lääkäriä. Kenkäkaupatkaan eivät välitä jalkojen terveydestä, sillä kengät myydään korvakuulolla ilman jalan koon mittaamista. Kuitenkin mm. jalkaterien koosta suhteessa oikean kokoihin jalkineisiin riippuu jalkojen hyvinvointi ja jalkojen hyvinvoinnista riippuu taas se, miten paljon ja kuinka monipuolisesti jalkojen omistaja kykenee liikuntaa harrastamaan ja pitämään yllä hyvää toimintakykyä. FTS-tutkimus olisi ”tynkä” ilman jalkojen koon ja kunnon tutkimista.

Hyvä uutinen on se, että tietoa kerätään 8. luokan oppilaista. Heillä jalkaterän koko on jo sellainen, että voidaan havaita poikkeava koko ja siitä aiheutuneet/aiheutuvat

viat jalassa/ tukirangassa. 9. luokan oppilaiden tutkiminen olisi vielä parempi, koska ongelmat olisivat kestäneet jo kauemmin ja seuraukset olisivat näkyvissä selvemmin.

Joku poika oli saanut mittatilauksena teetetyt hiihtojalkineet. Ne maksoivat kuulemma 700€. Jalka kasvaa, monet käyvät kohta pieniksi. Koululaitoksella on olemassa valtakunnallinen keskusvarasto, josta saa lainata aineistoa käytettäväksi oppitunnin elävöittämiseen ja mm. opettavan aiheen havainnollistamiseen. Sinne varastoon voisi ottaa myös urheiluvälineitä lainattavaksi erikoiskokoisten oppilaiden käyttöön liikuntatunneille. Yhdistyksen ”Auttavasta puhelimesta” on kysytty lukemattomat kerrat 6. luokan tytöille (12v) ”Mistä saan ostaa tyttärelleni kaunoluistimet nro 46. Opettaja käskää tuoda liikuntatunnille luistimet.” Tai ”Mistä voin ostaa pojalleni monot nro 52?” Tai nro 54 tai nro 55... Suurin yhdistyksestä kysytty kenkä on ollut nro 60 pojalla 15v. ”Mistä voin ostaa skeittikengät nro 52?” ”Mistä saan ostaa pyöräilykypärän, pään ympäräkseni on 65 cm?” jne.

Urheiluvälineiden vuokrauspalvelu toimii jo vammaisurheilussa. Myös erikoiskokoisten urheiluvälineiden vuokrauspalvelu pitää saada toimimaan erikoiskokoisten lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn kaikkien

osa-alueiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus, tapaino, motoriset perustaidot) hyvästä tasosta huolehtimiseksi. Ilman vuokrauspalvelua ei toteudu peruskouluikäisten lasten toimintakyvyn tukeminen suunnitellulla tavalla ja suunnitellussa laajuudessa. Esteinä ovat mm. näiden lapsiperheiden liian suuret taloudelliset rasitteet muihin perheisiin verrattuina. Jos riittävän kokoiset liikuntaan tarkoitetut välineet, esim. jääkiekkoluistimet, löytyvätkin, ne on tarkoitettu kestämaan ammattilaiskäyttöä. Kasvunsa päättäneille jaloille ne soveltuvat hyvin ”loppuelämän luistimiksi”, mutta koululaisen käyttöön hinta/laatusuhde on liian kallis peruserheelle.

Aamulehti 9.10 2011, Kunnat rikkovat lakia. Koululaisten terveydenhuolto on yhä retuperällä. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston, Valviran julkaisema kysely osoittaa, että peräti 64 prosentissa terveyskeskuksista on liian vähän kouluterveydenhuollon lääkäreitä. **Kunnat siis rikkovat surutta niin terveydenhuoltolakia kuin asetustakin. Valtio antoi kunnille viime ja tänä vuonna korotetun valtionosuuden terveys-tarkastusten saamiseksi kuntoon.** Vain puolet kyselyyn vastanneista terveyskeskuksista on käyttänyt lisärahan henkilökunnan palkkaamiseen, kuten oli tarkoitus.

AMAZING RACE

– JOIN A REAL FOOT ADVENTURE!

Syksyisen kuulas ja kaunis Helsinki kutsuu sinua todelliseen jalkaseikkailuun!

Yhteistyökumppanimme, Metropolia Ammattikorkeakoulun, Hyvinvointi ja toimintakyky-yksikön, Jalkaterapia – koulutusohjelman opettajat ja opiskelijat ovat kutsuneet meidät viettämään kanssaan ikimuistoista ja erilaista jalkapäivää. Saamme kuulla suoraan asiantuntijoilta uusinta tietoa jalkojen terveyteen liittyen. Jokainen osallistuja saa opiskelijatyönä henkilökohtaisen tutkimuksen, jalkahoidon ja ohjeet. Pistämme yhteistyöllä kiharavarpaat ojennukseen ja otamme valokuvia. Ehkäpä kokeilemme jotakin paljastakin ... (mutta älä pelkää!)

RANSKALAISIA PASTILLEJA

ELI EUROOPPATREFFEILLÄ PARIISISSA



Sunnuntai 29.5.2011

Liityin viiden hengen suomalaistii-miin, joka lähti Helsinki-Vantaalta kohti Roissyn Charles du Gaullen lentokenttää lähellä Pariisia. Joukkoon kuuluivat kokenut konkari Arja, Sari ja Danja, tuleva kämppäkaverini Anu, sekä allekirjoittanut.

Lentokentän juna-asemalla saimme joukkoomme vielä Jerry'n Saksasta. Hikinen, koliseva matka täydessä paikallisjunassa kohti Pariisia alkoi.

Jännitti. Pariisi oli aina ollut mielessäni (Pohjois-Korean lisäksi) viimeinen paikka, minne menisin käymään. Olin kuullut tuoreet Pariisin vaikutelmat sukulaiselta, joka oli käynyt siellä talvella, eivätkä ne olleet mairittelevat.

Harvat kytkökseni Ranskaan olivat ranskalaiset elokuvat, joista Francois Truffaut'n ”400 kepposta” on aika hyvä, sekä Alexander Dumas'n ”Kolme muskettisoturia”, jotka olen lkenut kirjoina ja nähnyt useina elokuvasovituksina. Gérard Depardieun tuulenhalkaisija on käynyt niin ikään tutuksi. Olen lukenut myös Jaakko Ikolan pakinakirjan Pariisin olympialaisista ja Milla Palomäen ylistävän nettiblogin Pariisin taide-elämästä ja kulttuurista. Unohtaa ei liioin sovi Mark Twainin mielipiteitä ranskalaisista. Niitä pidettäisiin nykyään vihapuheina. Siinäpä tärkeimmät. Ei siis ihme, että pääni oli täynnä ristiriitaisia ajatuksia, kun juna kolkutteli kohti kohtauspaikana toimivaa Gare du Nordin asemaa.

Se oli tupaten täynnä ihmisiä. Ensi vaikutelma oli, että olimme tulleet Pohjois-Afrikkaan, sillä ihmisten ihonvärien kirjo vaihteli laidasta laitaan ja kuumuuskin oli samaa luokkaa. Matkan aiheuttama

väsytys helpotti hetkeksi, kun tapasimme vanhoja tuttuja, mm. Ranskan yhdistyksen päävastaavat Marien ja Alexandran. Pari tuttua hollantilaistakin oli paikalle jo ehtinyt. Vaihdoin halauksia, poskisuukkoja, tervehdyksiä. Saimme tervetuliaiskassit, joista löytyi ”menopassi”, joka piti aina pitää mukana, koska siihen oli merkitty kaikki, mihin oli osallistumassa. Lisäksi kassissa oli metro- ja

”No rest for the wicked.”

bussilippu viikoksi, esitteitä ja aurinkorasvaa.

Hollantilaiset asuivat onneksi oman hotellimme vieressä. Liityimme heidän joukkoonsa ja nuo kultaiset ihmiset pitivät huolen, ettemme vallon eksyneet Pariisin maanalaisen käytäviin. Ensivaikutelma metrosta oli ”apua!!!” Portaita, portaita, por-



taita, käytäviä, nuolia, värejä, ase-mia. Pää surisi, kun lopulta nousimme Gallianin pääteaseman tunnelista

maan pinnalle, enkä kuollaksenikaan tajunnut, miten olimme sinne päätyneet.

No rest for the wicked. Tuskin olin kämppikseni Anun kanssa ehtinyt kirjautua Hotel Novoteliin ja heittää matkalaukut huoneeseen, kun taas piti mennä. Meitä odotti tervetuliaisillallinen Montmartrella sijaitsevasa ravintola la Bonne Franquetessa.

Teimme metrolla uuden, hikisen retken kaupungin halki Montmartren juurelle. Taisin jo viime vuoden Rostockin jutussa mainita, että näillä retkillä kävellään paljon. No. Näillä retkillä kävellään edelleenkin paljon. Voitte lisätä listaan vuorikiipeilyn. Ravintola oli tietenkin melkein kulkulan huipulla. Mistäpä me olisimme tienneet, että kukkulalle pääsee helposti näköalalassilla, johon käy metrolippu. Sen me opimme sitten myöhemmin. Kuten tavallista, kymmenien, noin kaksimetristen ihmisten näkeminen pisti alkuauskaiden kaulat jengalle.

Pitkä, vanhanaikaisesti kalustettu ravintolasali täyttyi osallistujista lähes viimeistä paikkaa myöten. Tervetuliaisillalliseen osallistui n. 170 henkeä ympäri Eurooppaa. Täällä tapasimme loput Suomen tiimiläiset, eli Katjan ja Joannan, sekä pari muuta suomalaista.

Tuolit ja pöydät näyttivät naurettavan pieniltä ja tilat huomattavasti ahtaammilta, kun näin iso joukko pit-

kiä ihmisiä täytti sen. Kattokin näytti laskeutuvan alaspäin. Ranskalaiset ovat huomattavasti lyhyempiä ja si-

rompia kuin esimerkiksi pohjoismaalaiset. Arvioni mukaan heidän keskipituutensa on tuollaiset 160–170 cm. Tarjoilijat olivat pieniä ja vikkeliä ja niin heidän piti ollakin, sillä ruoka ei odottanut ja ihmisillä oli nälkä koko päivän reissaamisesta.

Mitäpä me sitten söimme?

Ensin tarjottiin aperitiivit, jonka jälkeen sai valita joko alkukeiton tai etanat. Tuumiskelin, että nyt pitäisi tietysti laventaa kulinaarikarttaa syömällä nilviäisiä, mutta jotenkin se ajatus ei saanut minussa vastakaikua. Valitsin keiton ja sain maailman herkullisinta sipulikeittoa paahdetuilla leipäkuutioilla höystettynä. Vaikka seuraavaksi oli kalaa, juustotarjotin ja lopuksi marjaisaa jälkiruokahöttöä, tuo sipulikeitto jäi makuhermoihin kummitelemaan koko loppuillaksi. Ranskan tiimi oli viisaasti painanut sen ohjeen ohjelmavihkoihin.

Ilta Montmartrella hämärtyi nopeasti. Valot ulkona syttyivät. Suomen toukokuiseen, valoisaan yöhön tottunutta pimeys hämmensi. Seurueemme vaelsi märkeä alas katsomaan kaukana näkyvää Eiffelin tornia. Se oli kirkkaasti valaistu ylhäältä alas asti ja äkkiä se alkoi välkkyä ja loimuta mielikuvituksellisella tavalla. Kuulin, että valoshow tapahtuu iltaisin tasatunnein ja kestää viitisen minuuttia. Jokainen valoshow on erilainen. Se oli kieltämättä vaikuttava näky.

Hotellissa toivoin, että olisin pakannut mukaan varajalat. Sen verran rankka oli ensimmäinen päivä ollut. Kun kierrokset päässä vihdoin laskivat, uni kaatui päälle kuin tonni tiiliä.

Maanantai 30.5.2011

Aamulla piti olla valmiina retkelle jo ennen ylösnousua. Lähtö Loiren laakson linnoja katsomaan oli kello 7 aamulla. Onneksi bussi tuli hakemaan hotellilta.

Busseja oli muistaakseni neljä, koska väkeäkin oli paljon. Ja millaisia busseja! Itse olin pituuteni puolesta pienimmästä päästä, enkä silti ollut mahtua penkkiin. Marie ja muut järjestäjät olivat onnettomia, sillä he olivat tilanneet ison jalkatilan omaavia busseja, mutta liikennöitsijä oli pettänyt heidät viime hetkellä. Tilan puute ei todellakaan ollut järjestäjien syy. Soitto liikennöitsijälle ei ratkaisut mitään, isoja busseja ei yksinkertaisesti ollut.

Ei auttanut, matkaan oli lähdettävä. Koetimme ahtautua sardiinipurkeihin niin mukavasti kuin suinkin ja sopeutua olosuhteisiin parhaamme mukaan. Kolmituntinen matka oli yhtä mukavan asennon hakemista ja vääntelehtimistä. Pahinta oli meidän kaksimetrisillä miehillämme, jotka joutuivat taittelemaan jalkansa kuin

”Värien kirjo oli uskomaton...”

hämähäkit. Ilmastointi ja huumori onneksi pelasivat, sillä päivästä tuli kuuma ja kostea.

Lämpötila nousi koko ajan, ja se oli linnanpihalle saapuessamme jo 25 astetta. Kosteus alkoi tiivistyä iholle ja kaikki, joilla oli keltaisia vaatteita, saivat kimppuunsa laumoittain pieniä, mustia koppakuoriaisia. Ne eivät onneksi pureet, mutta ei niitä olisi liioin kaivattu.

Ensimmäinen kohteemme oli Château de Chambord, Chambordin linna, häikäisevän vaalea, massiivinen järkäle, johon on huolettomasti sotkettu tyyliisuuntia muinaisesta Ranskasta ja Italian Milanosta.

Linnan perusti Francis I joskus 1500-luvun alkupuolella metsästysmajakseen. Koska kuninkaalla oli siihen aikaan reilusti rahaa kukkarossaan, majasta ei tullut ihan matala. Sen jälkeen linnaa on rakennettu ja

laajennettu parinsadan vuoden aikana ja sen se on näköinenkin. Se on 156 metriä pitkä, 56 metriä korkea ja huoneita on reilut 400. Pelkästään takkoja on 282 kappaletta. Mielenkiintoinen piirre tuommoisissa vanhoissa linnoissa on, että vaikka huoneita on satoja, sieltä ei yleensä löydy yhtään vessaa. Paitsi kuninkaalla saattoi kyllä olla oma, yksityinen valtaistuimensa.

”Ranssi” ei käyttänyt linnaa 32 hallitusvuotensa aikana kuin 72 päivää, eikä nähnyt linnaa koskaan täysin valmiina. Hänen poikansa, Henry II ja Louis XIV, kovia metsästäjiä kumpikin, saattoivat rakennusurakan sillä kertaa loppuun.

Keskellä linnaa on kuuluisa kaksoisportaikko, joka on rakennettu niin ovelasti, että ylöspäin askeltava ei tapaa alaspäin tulijaa. Ranskalaiset väittävät, että sen suunnitteli itse Leonardo da Vinci, joka vieraili linnassa kuninkaan kutsusta hyvin pian rakennustöiden alettua. Kuten tiedämme, Leo suunnitteli kaikenlaista lentomasiinoista sukellusveneisiin, joten tuollainen portaikko syntyi yleisnerolta siinä kaiken muun ohella.

Linnan katolta näkymät avautuivat ympäröivään puistoon, joka on suurin piirtein Pariisin keskustan kokoinen. Linnan lähipuisto on kuin litteä, jättimäinen, teiden halkoma pelto, eikä se tehnyt minuun sen kummempaa vaikutusta. Teuvalle päin ajettaessa on samanlaisia aukeita. Edempänä oli metsää, jossa vaelsi erilaisia hirvieläimiä, osa niistä suojeltuja.

Linnan erilaiset tornit tekivät kyl-

lä sävöksen, sillä sellaisia ei näe edes Tuurissa. Niissä oli jotain Gaudimais-ta, sillä kaikki olivat erilaisia, ihan kuin arkkitehti olisi viinihuuruissaan hukannut suhteellisuudentajunsa ja söhertänyt paperille mitä sattuu. Lopputuloksena uskomaton rypäs erilaisia piikkejä kurkottaa kohti taivasta. Kaiken hyvän lisäksi ne vielä sointuvat toisiinsa ja näyttävät satumaisen kauniilta.

Portaikkoja linnassa on 77 kappaletta ja kun opastuskierros oli ohi, olin varma, että olin kiivennyt ne kaikki ylös ja alas. Ulkona oli puhjennut vesisade, joten oli mukava odottaa muita viileähkössä aulassa, jossa oli – ah autuutta – penkki.

Juttelin siinä odotellessani mukavan amerikkalaisen rouvan kanssa, joka oli samaa mieltä kanssani siitä, että tällaisissa museolinnoissa on jotakin aavemaista. Tulimme siihen tulokseen, että se johtuu siitä, että niissä on asuttu satoja vuosia. Sellaiseen linnaan on laskeutunut historiallisia ajanjaksoja kuin arkeologisia pölykerroksia ja nyt, kun kellään ei ole enää varaa asua moisessa kolosissa, sen valtaavat menneiden sukupolvien muistojen haamut.

Renessanssilinnasta lähdimme pikaisen retkilounaan jälkeen kohti vähän uudempaa linnaa, Château Chevernyä. Jos Chambordia asuttivat menneisyyden aaveet, tämä linna oli heti ensi näkemältä iloisempi ja elävämpi ja kotoisampi. Eikä ihme, sillä sitä ovat asuttaneet kuuden vuosisadan ajan Huraultsit, suku, joka on yhtä kauan vaikuttanut maan talouselämään, ollut lähellä Ranskan kuninkaita, ja selvinnyt diplomatiallaan jopa Ranskan vallankumouksesta ilman kovempia kolhuja. Sitä voi jo sanoa saavutukseksi, sillä pahimmillaan giljotiini rouskutti hengiltä jopa kuninkaallisia.

Nykyinen Hurault asuu linnan toisessa siivessä perheineen ja hoitaa sukutilaansa ahkerasti. Talo on avoinna joka päivä, vuoden ympäri. Se on suljettu vain poikkeustapauksissa, esimerkiksi nykyisen omistajan häiden takia v. 1994. Vähän matkan päässä talosta kuului jatkuva ulina ja hauku. Siellä oli suuri kenneli täynnä ajokoiria, eli suunnilleen satakunta metsästyshurttaa.

Linna on perustettu jo 1500-luvulla, mutta reilut sata vuotta myöhem-

min linna rakennettiin periaatteessa uudestaan. Lopputulos on lumoavan kaunis. Linnassa on täysin kalustetut huoneet, toisin kuin Chambordissa. Näkemistä oli ihan ähkyyn asti, sillä missään ei ollut maalaamatonta, tapetoimatonta, tai kalustamatonta kohtaa. Värien kirjo oli uskomaton, ja silti kaikki oli suunniteltu niin hyvin, ettei mikään kohta riidellyt silmään.

Suurin huone oli muutettu asehuoneeksi, jossa oli kaiken näköistä puukkoa ja puntaria, keihästä ja hilparia, millä nyt ihminen haluaa ottaa nyrin toiselta. Siellä oli myös entisaikojen asepukuja ja haarniskoita. Pienin, muutama sata vuotta vanha haarniska oli kuulunut Chambordin kreiville, joka tuolloin oli ollut nelivuotias. Asepuku oli hellyttävän pieni.

”Kävi ilmi, että me kaikki neljä olimme yhtä eksyneitä.”

Kuninkaan makuukamari oli tehty ja sisustettu ihan siltä varalta, jos kuningas sattuisi matkustelemaan siellä päin ja tarvitsisi huonetta. Ainakin yksi kuningas sängyssä on pötkötänytkin, eli kaikki vaivannäkö ei ollut mennyt hukkaan. Hänen ei varmasti tarvinnut vaivautua itse edes unia näkemään, siitä huoneen joka neliösentille ahdetut maalatut ja kudotut kuvat pitivät huolen.

Sänky näytti naurettavan lyhyeltä, mutta siihen aikaan, kun linnaan kuningasta odotettiin, ihmiset tapasivat nukkua istuallaan, koska he pelkäsivät tukehtuvansa omaan kieleensä. Vain vainajat makasivat pitkällään. Olisiko ennen ollut enemmän uniapneaa?

Linna on tuttu Hergén Tintti-sarjakuvakirjoista, sillä se oli hänen mallinaan, kun hän piirsi kapteeni Haddockille kuuluisan Moulinsartin linnan.

Linnan takapihalla näin jotain, mitä olin jo pitkään halunnut nähdä: ranskalainen muotopuutarha. Se on perustettu vasta viitisen vuotta sitten, mutta se näytti siltä, kuin se olisi ol-

lut siellä aina. Upeat, kerrotut ruusut kukkivat ja laukat huojuivat pitkien varsiensa päässä. Köynnökset kiipeilivät vehreinä katoksina käytävän ylle taivutetuissa teräskehikoissa ja suihkulähteen vesi solisi laajassa, matalassa altaassa.

Puutarhan takana oli orangerie, eli arkojen kasvien kasvihuone, jossa ennen säilytettiin appelsiini- ja sitruspuita talvella. Samaan rakennukseen oli Toisen Maailmansodan aikaan evakuoituna kansallismaisuutta, kuten Louvren Taidemuseon Mona Lisa. Nykyisin pytingissä pidetään konferensseja ja häitä. Siellä oli myös ihan kelvollinen pikku kahvila.

Talon sivulla ja etupihalla oli laaja puistoalue, joka oli pelkkää nurmikko-koaavikkoa.

Ranskalaisilla tuntuu joka paikassa olevan tyylinä laajat puistot matalaksi parturoituine ruohikoineen. Ei kukkia juuri missään, pelkkiä puita ja pensaita vain. Väriä tuovat kirjavalehtiset pensaat tai erikoisenväriset puut. Kukkiin tottuneen silmiin se alkoi tuntua yksitoikkoiselta, varsinkin, kun alkavan kesän helteet paahtoivat nurmikoita jo ikävän ruskeiksi. Kaipa se oli peruja kuninkaiden ja keisarien ajoilta, kun mahtavuutta piti näyttää suurilla tiluksilla ja taloilla.

Siksi Chevernyn muotopuutarha oli ilahduttava poikkeus ja kotoisen näköinen paikka, varsinkin, kun tiesi, että se oli oikean, elävän perheen hallussa. Valtavien nurmikkoalueiden takana piti olla englantilaistyyppisiä puutarhoja, mutta sinne oli aika lailla matkaa, eikä meillä ollut aikaa (eikä jalkoja) kiertää kaikkea.

Tiistai 1.6.2011

Anu lähti heti aamulla tutustumaan taiteeseen. Minä puolestani lähdin käymään hotellin vieressä sijainneeseen tavarataloon. Liukuportailla pääsi kolmanteen kerrokseen, jossa oli niin valtava ruokakauppa, etten ole missään nähnyt. Ostin julmetun ison sixpäkin vettä. Hotellin kraanavesi oli niin kloorattua, että sillä olisi valkaissut sisuskalunsa luita myöten. Sitä ei viitsinyt juoda kuin äärimmäisessä hädässä. Vettä raahattessani opin taas kerran arvostamaan suomalaista hanavettä.

Seuraavaksi opiskelin metrokarttaa. Olin viettänyt yöllä unettomia hetkiä miettien metron salaisuutta ja



nyt tutustuin tuohon salaperäiseen kulkuneuvon perinpohjaisesti.

Logiikka oli pläkkiselvä: tarkista ensin pääteasema ja kulje sitten sitä kohti. Eri metrolinjat on merkitty eri väreillä ja niistä on myös apua. Tämä pätee suurimpaan osaan Euroopan metroista, paitsi Lontoon metroom, joka on kuulemma ihan oma lukunsa. Onneksi en ollut siellä.

Kivi vierähti huolestuneelta sydämeltäni. Olin nimittäin lähdössä ihan yksin ja omin päin ”La Coulée Verte”, eli Vihreälle kävelylle. Ranskan Orgatiimi oli räätälöinyt sen varta vasten meitä vieraita varten.

Vaikka kuinka yritin pitää varani, onnistuin silti jotenkin myöhästymään ja nousin metroasemalta maan pinnalle täsmälleen silloin, kun minun olisi pitänyt olla La Place des Vosgesilla, Pariisin vanhimmalla, suunnitellulla aukiolla. Se oli alitui- nen ongelma: vaikka metro oli kaupungin nopein kulkuneuvo, matkoihin piti varata aina vähintään puoli tuntia, koska Pariisi on niin hemmetin laaja.

Yritin tiirailla tuhruista karttaani ja selvittää, millä kadulla olin ja mihin päin olisi mentävä. Löysin kyltin, joka osoitti aukiolle, mutta karttaa tutkituani epäröin, sillä sen mukaan minun olisi mentävä toiseen suuntaan. Mitä tehdä?

Samassa näin sveitsiläisen pojan, joka oli tuttu jo edellisestä Treffenistä ja hänen seurassaan kaksi muuta treffikaveria. Kipaisin kadun yli ja nyppäsin poikaa hihasta. Kävi ilmi, että me kaikki neljä olimme yhtä ek-syneitä. Kerroin löytäneeni kyltin ja niin marssimme kohti sen osoittamaa suuntaa. Viiden minuutin reippaan kävelyn jälkeen vastaan tuli muhkeiden puiden reunustama aukio, jonka keskellä olevaa Ludvig III:n patsasta hädin tuskin erotti niiden takaa. Ja bingo, siellä olivat kaikki muutkin, juuri lähdössä eteenpäin, kohti portteja ja siitä edelleen kävelyreitille. Ajoitus ei olisi voinut olla parempi.

Yllättäen tapasin myös kämppiksen, joka oli viime hetkessä päättänyt lähteä mukaan kävelylle. Hänellä oli ollut antoisa aamupäivä Orsayn taidemuseossa, jonka ovet olivat olleet ensin kiinni lakon takia. Koska hän oli vähän myöhästynyt, lakko oli ollut jo melkein ohi ja hän oli päässyt sisään. Ne jotka olivat olleet paikalla

ajoissa, olivat kääntyneet pettyneinä takaisin, kun ovet olivat olleet kiinni. Jotenkin niin ranskalaista aloittaa päivä lakolla...

Kävelyllä oli varmasti toista sataa pitkää, joten olimme aika juhllaisen näköinen jono valuessamme kohti rappuja, jotka johtivat kaupungin

”Sen sijaan ruoasta nauttimisen ranskalaiset osaavat.”

kattojen tasalla sijaitsevalle muurille. Se on jokin vanha rautatiesilta Toisen Tasavallan ajalta. Hetkeä myöhemmin olimme seitsemän metriä liikenteen yläpuolella. Autojen meteli ei pahemmin kuulunut, koska kasvillisuus



ja korkeusero pehmensivät ääniä.

Ihmiset huokailivat ihmetyksestä. Ylhäällä oli nimittäin kokonaan oma maailmansa, rauhallinen, vihreä puistokäytävä, jonka leveys vaihteli reilusta kymmenestä metristä hieman leveämpään. Tasaisin välimatkoin oli levikkeitä ja niissä penkkejä. Pieniä pergoloita oli myös tasaisin välimatkoin ja niissä kipeili köynnöksiä ja ruusuja.

Kävelimme myös talojen ”läpi”.

Arkkitehdit olivat leikitelleet muodoilla ja muutama kerrostalo näytti siltä kuin ne olisi halkaistu jättimäisellä kakkulapiolla, vaikka kyseessä oli kaksi erillistä rakennusta.

Ranskalaisilla on erikoinen kyky muuttaa raskas keveäksi. Ei tarvitse kuin katsella pariisilaisia vanhoja taloja; eikö rauta ja kivi ole raskas materiaali? Mutta ranskalainen vääntää raudasta siroja kiehkuroita, saa sen kukkimaan ja talojen muoto ja koristelu vielä tukee tätä siroutta ja kepeyttä.

Päivä ei onneksi ollut yhtä kuuma kuin edellispäivä, mutta vesipullosta oli silti paljon iloa. Taivas oli pilvessä ja kun ehdimme parin kilometrin päässä olevan sillan kupeelle, ripsautti vähän vettä. Siihen sade onneksi jäi. Vaelsimme Parc de Bercyn läpi, joka koostuu kolmesta erilaisesta puistosta, Romanttisesta puutarhasta, Kukkapenkeistä ja Niityistä. Välillä kiipesimme portaita, jotka miltei poikkeuksetta johtivat aina ylöspäin.

Lopulta, noin kolmen tunnin kävelyn jälkeen, olimme Francois Mitterandin kirjaston luona, johon reitti

päätti. Se on Ranskan kansalliskirjasto, johon on koottu kaikki Ranskassa julkaistu teksti. Jos nyt joku välttämättä haluaa tietää määrän, niin siellä on tällä hetkellä yli 14 miljoonaa teosta, pääasiassa kirjoja ja lehtiä, jotka kattavat kaiken ajateltavissa olevan inhimillisen tiedon.

Ihailimme tätä tiedon monumenttia ulkoapäin valtavalla, kattojen tasalla olevalla terassilla (jonne johtavat portaat imivät loput mehut) ja ke-

räsimme voimia maistelemalla erään viinipanimon tuotteita ja juomalla litrakaupalla vettä. Siellä tosiaan oli eräs paikallinen viinintuottaja, joka myi halukkaille tuotteitaan. Pariisia ei oikeastaan voi kuvitella ilman viiniä.

Lyöttäydyin kahden hollantilaisen, kahden britin, ja kahden suomalaisen joukkoon ja lähdimme hiljalleen alas rappusia. Kellään ei ollut kiirettä minnekään, eikä pienintäkään aavistusta bussitai metroasemista. Nälkä sen sijaan alkoi olla jokaisella.

Kun nyt taas tuli ruoasta puhe, niin minusta ranskalainen ruoka ei ole sen kummempaa kuin meillä Suomessa. Hintahaitarissakaan ei ole juuri eroa. Suomalainen keittiö hakea monta pariisilaiskeittiön annosta mennen tullen, varsinkin, jos se on lähiruokaa. Ranskalaiset ovat ehkä osanneet vain brändätä keittiönsä muita paremmin. Toden sanoakseen olin välillä hieman pettynyt, koska kulinaariset odotukseni olivat niin korkealla.

Sen sijaan ruoasta nauttimisen ranskalaiset osaavat. He viiptyvät pöydässä tuntikausia, kun taas meikäläiset hotkivat annoksensa kuin joku aikoiisi varastaa sen nenän edestä. Siinä suomalaisilla olisi oppimista.

Niin Ranskassa kuin olimmekin, valitsimme Francois Mitterand -kadun varrella olevan amerikkalais-tyyppisen pihviravintolan ja se osoitautui ainakin minulle yhdeksi viikon kohokohdista. Seurueemme oli loistavalla tuulella ja viihdyimme hyvin tutustuessamme toisiimme. Mitä muuta ihminen saattoi pyytää? Paitsi tietenkin jälkiruokaa.

Tilasin hollannittaren kanssa yhteisen annoksen, johon oli ilahduttavasti koottu kaikki talon jälkiruokaherkut samalle tarjottimelle ja sitten aloimme lusikoida crème bruleta, suklaamoussea, omenatorttua, ynnä muita herkkuja. Taivas tuntui laskeutuvan kielen päälle ja sulavan suussa. Hymisimme ääneen mielihyvystä ja muilla oli hauskaa autuaita ilmeitämme seurattessaan.

Takaisin hotellille pääsimme poikkeuksellisesti bussilla ja se olikin mu-



kavaa vaihtelua maan alla matkustamisen sijaan. Kynsien alustakaan eivät mustuneet niin kuin metrossa.

Keskiviikko 1.6.

Reimsin retkellä bussit olivat vähän tilavampia, joten kahden tunnin matka meni kohtuomukavasti. Matkan varrella pidettiin pieni tyhjennystauko ja tällöin näin ensimmäistä kertaa ranskalaisen ”jalanjalkivessan”. Lattiassa oli pelkkä reikä, jonka molemmin puolin oli saippuakuppimaiset korokkeet jaloille. Kansantuote huuhtoutui automaattisesti kloaakkiin. Eipä tarvinnut varoa ”pikkurahoja laskusillalla”!

Reimsissä laskeuduimme Champagne Pommery –kellareihin, jotka olivat täynnä satojatuhansia aitoja shampanjapulloja, siististi nimikkoluoliinsa pinottuina kuin halot. Shampanja-nimeä saa käyttää vain Champagnen alueella tehdystä kuohujuomasta. Kaiken kaikkiaan pulloja oli kellareissa noin 20 miljoonaa kappaletta, eri vuosilta, erikokoisia, kaikki aitoa tavaraa.

Kellareissa pidetään lämpötila tarkasti 12 asteessa ympäri vuoden, eli kannatti pistää lämmintä päälle ennen luoliin menoa. Kävelimme satoja metrejä pitkin kellarikäytäviä. Jotkut käytävät olivat suljettuja, välillä kiipesimme rautarappusia ylös, välillä käytävät laajenivat suuriksi, avariksi luoliksi, mutta yhtä kaikki niihin olisi saattanut eksyä ilman opasta.

Heti ensimmäisessä luolassa oli veistoksia sarvikuonoista. Suurissa luolissa oli muhkeita Dionysos-ai-

heisia korkokuvia, jotka oli kaiverrettu seiniin joskus 1800-luvun loppupuolella. Käytävissä oli nykytaidetta ja muutama iso luola oli täytetty jättimäisillä nykyveistoksilla tai valoteoksilla. Luolasto oli vähän kuin laajennettu painos Retretistä.

Kierros päättyi pitkiin rapusiin. Ne veivät suureen saliin, jossa maisteltiin shampanjaa ja josta sai ostaa matkamuistoksi pulloja jos halusi. Salissa oli jättimäinen tammitynnyri ja sen vieressä lasivitriinissä luonnollisen kokoinen norsupatsas, joka seisoi ylösalaisin pelkän kärsänsä varassa. Jollakin oli ollut huumorintajua.

Lounaan jälkeen kävelimme opastetun kierroksen myös Reimsin kaupungissa. Se on Ensimmäisen Maailmansodan aikana pommitettu entistä ehommaksi. Jos ihailee art deco-tyyliä, Reims on täynnä esimerkkejä siitä. Jo pelkkä elokuvateatterin sisäänkäynti oli mainittavan kaunis.

Kaupunki oli täynnä toinen toistaan komeampia rakennuksia, mutta kun niitä tarpeeksi katseli, ne alkoivat kummallisesti muistuttaa toisiaan. Poikkeuksena oli goottilaistyylinen Reimsin Notre-Dame, joka lienee jopa hieman suurempi kooltaan kuin Pariisin kuuluisa Notre-Dame. Reimsin Notre-Damessa on kruunattu vuosisatojen aikana peräti 25 kuningasta.

Illalla piti vielä lähteä porukalla tutkimaan paikkoja Montmartren kukkulalle, jonne tällä kertaa nousimme näköalahissillä. Kävimme Sacre-Coeurin katolisessa kirkossa kuuntelemassa nunnien laulua. Se leijui kirkon valoisissa holveissa kuin enkelien hymni. Sacre-Coeur on mielestäni yksi kauneimmista kirkkoista, missä olen käynyt. Sen sisäpuolella oli niin levollinen tunnelma, että aika tuntui hidastuvan.

Ulkopuolella sen sijaan maallinen meno jatkui, kun joka puolella hääräävät katukauppiat yrittivät kaupata rihkamaa turisteille. Kaikki näyttivät Välimeren eteläpuolelta tulleilta siirtolaisilta, joilla jokaisella oli neliömäinen pressunpala. Niiden päälle oli järjestetty lukematon määrä pieniä Eiffelin torneja. Niitä oli kaiken-

värisinä, kaikenkokoisina, välkkyvilä lampuilla ja ilman, avaimenperinä, pöytäkoristeina... Oikea torni näkyi muutaman kilometrin päässä.

Äkkiä joku vihelsi varoituksen ja samassa paikalle ajoi näyttävästi neljä tai viisi poliisiautoa. Kauppamiesten keskuudessa syntyi kova kuhina. Miehet tarttuivat kukin pressunnurkkiinsa kiinni, kiepauttivat ne kilisevinä säkkeinä olkapäälleen ja pakenivat kuka minnekin kuin varpusparvi. Katukauppa on luvatonta, siirtolaiset tietävät sen ja poliisit tietävät sen, mutta muuta ei voi tehdä kuin pelotella. Ilmiö on niin laaja. Vähän kuin venäläisten viinan- ja tupakanmyynti takavuosina Suomessa.

Pariisilaisten väitetään olevan kuuluisia töykeydestään. Ikävä kyllä se pitää ainakin osittain paikkansa. Montmartrelaisessa ravintolassa tarjoilija hermostui, kun yksi meistä halusi pelkkää jälkiruokaa. Oh lá lá, miksi vain jälkiruokaa? Ranskassa syödään koko ateria alusta loppuun, eikä aloiteta lopusta. Mon Dieu näitä ulkomaalaisia... Ja niin edeskäypä lähti ilmeikkäästi hartioitaan kohotellen ja kulmakarvat ylöskohotettui-na toteuttamaan tilausta.

Jos Pariisissa haluaa palvelua, on osattava ranskaa ja oltava nopea ja määrätietoinen. Pariisilainen on ylpeä ja tietoinen arvostaan ja jos häntä alkaa hoputtaa, toiminta hidastuu kuukävelyksi.

Esimerkki: yhden seurueemme jäsenen viikoksi ostama metro-bussilippu kärsi jostain syystä inflaation ja lakkasi toimimasta heti ensimmäisenä päivänä. Viivakoodi ei toiminut, eivätkä portit avautuneet matkustavalle.

Kun ystävämme meni lippukassalle selvittämään asiaa, kassaa laskeva virkailija ei korviaan lopsauttanut, sillä henkilömme puhui englantia. Tietysti englantia, koska hän osasi sitä, eikä ranskaa. Luukun takana oli toinen ja kolmaskin virkailija ja kaikki keskittyivät itsepintaisesti laskemaan samaa kassaa, mistä syystä ystävämme alkoi vahvasti epäillä, etteivät he halunneet palvella häntä.

Koska henkilömme oli yhtä itsepintainen kuin virkailijat - oli pakko, kun ei muuta lippua ollut – ensimmäisen virkailijan oli vihdoin heretävä laskemasta kassaansa, kun laskemista ei kerta kaikkiaan enää ollut.

Ystävämme oli ostettava kertalippu, että pääsi matkaan. Orgateam tuli myöhemmin hätiin ja lippuasiaselvisi.

Toinen esimerkki: olimme kadulla odottamassa sisäänpääsyä Paradis Latin-kabareehen, kun kapean, yksisuuntaisen kadun tukki turistibussi. Ohi ei päässyt oikealta eikä vasemmalta. Kun takana odottaville autoilijoille valkeni, että tuohon se nyt jämähti, alkoi autontorvien epäsoin- tuinen konsertti. Tyyttyä painettiin täysin estoitta.

”Odotin edes vähäistä huimausta, mutta mitä vielä.”

Mitä teki kuski? Kuuhki pitkään istuimellaan ja kaiveli jotain jalkatilasta kaikessa rauhassa. Sitten hän aukaisi oven, teki kieltävän eleen matkustajille, etteivät nämä nousisi pois autosta, sulki oven ja käppäili äärimmäisen hitaasti auton toiselle puolelle. Siellä hän tarkisti poissaolevan näköisenä auton sivuja, kurkisti vähän helmapeltejäkin ja meni sitten yhtä rauhallisesti takaisin kuskinpenkille istumaan. Seuraavaksi hän tiedotti matkustajille, että nyt sopisi laskeutua bussista alas, s’il vous plaît, siihen malliin suu ainakin liikkui.

Tässä vaiheessa torvet soivat pitkinkatua jo ties missä asti. Yksi autoilija kävi hiiltyneenä mekkaloimassa ja puimassa nyrkkiä, mutta kuski vain nosteli olkapäitään. Minkäs teet, kun väen piti päästä huvittelemaan. Iso joukko eläkeiässä olevia ihmisiä laskeutui autosta ja sekin kesti jonkin aikaa.

Kun viimeinenkin vaari oli poistunut autosta, kuski käynnisti bussin ja lähti liikkeelle. Autoja puikkelehti sen ohi mistä vain pääsi. Hetken pelkäsimme, että joku kaahaisi jalkakäytävälle, mutta niin kiihtynyt kukaan ei sentään ollut. Pyörät kiljahtelivat, vaihteet jurskahtelivat, moottorit ulvoivat muutaman sekunnin ja sitten kaikki oli rauhallista. Tie oli taas auki

vaikka taivaaseen asti.

Ja kirsikaksi tortun päälle vielä yksi esimerkki: ranskalaiset itse eivät aamupalaa harrasta, joten se tuntui olevan vaikea asia hotellin työntekijöille. Yleensä viimeisinä ruokasaliin tulleeille ei ollut jäljellä kun rippeet ja lisää sai huudella ja huhuilla pitkään, koska... no, kuten sanottu pariisilaiset ovat ylpeitä, eivätkä pidä siitä, että heiltä ollaan vailla palveluksia.

Lähtöpäivän aamuna kaikki tuntui olevan lopussa: aamupala, astiat, palvelu. Pitkän huhuilun jälkeen tarjoilijatyttö kävi viimein paiskomassa lautasia, veitsiä ja haarukoita pöytiin, vaikka kireästä mutinasta päätellen hän olisi mieluiten ajanut kaikki ruokailijat ranstakan kanssa ulos. Olinkin taannoin ihmetellyt, miksi neljän tähden hotellin lautasten reunat olivat niin koloilla.

Kaikki tämä kuitenkin kuului asiaan. Herranen aika, kyseessähän oli sentään Pariisi!

Torstai 2.6.

Tässä vaiheessa lieene aika esitellä Monsteri. Monsteri oli kamala hius-tenkuivaaja hotellihuoneen kylpyhuoneessa. Se oli asennettu strategisesti juuri sellaiseen paikkaan, että kun käsienpesualtaan ylle kumartui meikkaamaan tai pesemään kasvoja, se hyppäsi hirveästi mellastaen ja huutaen lattialle, eikä tyyntynyt, ennen kuin sen nosti takaisin seinätelineeseen. Sitä ennen se yritti polttaa varpaat ja kiemurteli alta pois letkunsa varassa, kun yritit ottaa sen kiinni. Se selvästi odotti, koska jompikumpi meistä, Anu tai minä, tulisi kylppäriin, tehdäkseen tihutyönsä uudestaan.

Ihme kyllä se ei hajonnut ylipitkiä benji-hyppyjä tehdessään. Paitsi kerran siitä kolahti irti magneetti, jolla se pysyi kiinni telineessä. Monsteri oli tahallaan sylkäissyt sen vessanpöntön taakse piiloon ja huusi hillittömästi kuin peto. Onneksi osa löytyi, eikä sitä ollut vaikea laittaa takaisin, mutta yksin siitä ei olisi selvinnyt. Toinen painoi nappia, jolla Monsteri pysyi hiljaisena ja toinen asensi magneetin paikalleen, kun Monsterin kuumenneet tunteet ja ulkokuori ensin jäähtyivät.

Loppuviikosta me opimme elämään Monsterin kanssa ja se puolestaan oppi, ettei suomalaisille naisille ryppyillä. Vieläkin olen sitä mieltä,



että sillä oli oma, kieroutunut sielu. Sääliksi kävi seuraavaa asukasta, joka pahaa aavistamatta kumartui pesualtaan ylle.

Iltapäivän ohjelmaan kuului Eiffelin torni. Tottahan se nyt oli nähtävä, kun kerran lähes 7 miljoonaa muuta-kin turistia sen haluaa nähdä per vuosi. Tiesin kyllä, että se oli iso hököty, mutta että se oli NIIN iso. Ja se oli maalattu ruosteenruskeaksi. Tuijotin ylöspäin suippenevaa rautasuppi- loa ja mietin, että sillä, joka sinne ylös menee sutia heiluttamaan, pitää olla nuppi kunnossa. Torni maalataan nimittäin joka seitsemäs vuosi.

Vaikka meillä oli etukäteen maksetut liput, jonottaa sai ihan tarpeeksi. Läpinäkyvä maisemahissi lähti liik- keelle Pohjoispilarin rautatassun si- sällä ja se oli tupaten täynnä. Joka puolella oli varoituksia taskuvarkais- ta, eikä suotta.

Kolmostasolle, eli huipulle lippua jonottavia oli varmasti toistasataa, jo- ten käymättä jäi. Eiffelin korkein koh- ta on melkein 300 metrin korkeudel- la, ellei radiomastoa oteta lukuun.

Kakkostasolla sen sijaan kävin ja 115 metriä riitti kyllä sekin ihan koti- tarpeiksi. Oli kirkas, aurinkoinen sää. Pariisi aukesi joka puolella silmän- kantamattomiin. Tuuli tuiversi ja sai käsivarret kylmännypyille, mutta var- sinaisesti ei voi sanoa, että olisi ollut

”Viimeinen pätkä räjäytti potin ja aplodit olivat hurjat.”

kylmä. Ainut, mikä alaspäin kurkki- essani huolestutti, oli se, että silmäla- sit lentäisivät tuulen mukana tiehen- sä. Odotin edes vähäistä huimausta, mutta mitä vielä. Ei edes torni huoju- nut, vaikka se kovalla tuulella vähän antaakin periksi.

Rautarouva on seissyt paikallaan vuodesta 1889, aluksi pariisilaisten

suureksi kauhistukseksi. Eiffel oli kui- tenkin viisaasti tehnyt sopimuksen kaupungin kanssa, että tornin saisi purkaa vasta 20 vuoden päästä. Siinä ajassa väki tottui torniin, eikä enää antanut hajottaa sitä. Eiffelin arkkitehtitoimiston suunnittelema Valas- saaren majakka Vaasan edustalla on vähän samanlainen häkkyrä, mutta tietenkin pienemmässä mittakaavas- sa. Eikä siellä liene matkamuistomyy- mälöitä ja kahviloita, kuten Eiffelin tornissa.

Illalla oli ohjelmassa hieno illalli- nen Concorde Atlantique –aluksella, joka oli parkkeerattu Seine-joen ran- taan. Valitettavasti emme päässeet Seinen risteilylle, mutta notkuva sei- sova pöytä ja loppuillan huikea dis- koilta alakannella korvasi sen kyllä. En muista, koska olisin viimeksi niin jorannut. Varpaisiini tulivat matkan ensimmäiset rakot. Mutta kyllä se oli sen arvoista.

Perjantai 3.6.

Perjantaiamuna oli Pariisin kiertoajelu Cars Rouges'in kyydissä. Bussit lähtivät Pariisin Notre Damen vierestä. Kirkkovisiittiä ei voinut ajatellakaan, sillä jono ulottui ässän muotoisina lenkkeinä heti aamusta lähes toiseen päähän toria. Pysähdyimme valtavan suurelle aukiolle (niitä on Pariisissa

sinkin alapuolella istujat uskalsivat hengittää vasta, kun ilmaveivimies taas istui orrellaan.

Näytös oli tilattu Ranskan Altitudes-yhdistyksen 20-vuotisjuhlan kunniaksi. Lopuksi katosta satoi ilmapalloja ja paperisilppua koko seurueen ylle. Koko hullunmylly oli tähdätty karkottamaan ihmisten surut ja



aika paljon) ja katsoimme Seinen yli Mars-kentällä seisovaa Eiffelin tornia. Ohitimme myös yhden ison teatterirakennuksen. Lienen viimeksi Budapestissä nähnyt yhtä paljon patsaita rakennuksen seinillä. Seinen rannat olivat täynnä toinen toistaan komeampia rakennuksia, muistomerkkejä, tilavia bulevardjeja ja aukioita.

Samana iltana pukeuduimme juhlaallisesti ja lähdimme kabareeteatteriin, jonka edessä edellä kuvailtu bussepisodi tapahtui.

Sali näytti isolta, mutta kun kaikki ahtautuivat sisään, tilaa ei juuri ollut. Pöydät ja tuolit oli runnottu ahtaiksi riveiksi, joista oli kerran sinne päästyä vaikea päästä pois. Välillä ei tien-nyt, potkiko pöydän, tuolin vai pöytä-kumppanin jalkoja.

Illallisen jälkeen alkoi loistelas ohjelma. Koko show oli huikea ja ammattitaitoisesti tehty. Paradis Latin lienee aika perinteinen pariisilainen kabaree. Tanssijoilla oli plyymejä ja höyheniä, joiden tarkoitus oli lähinnä paljastaa eikä peittää. Tanssien välillä esiintyi taikuri, kaksi jonglööriä, laulajia ja vallankin aikamoinen trapezitaiteilija. Tämä huimapää keinui katonrajassa, yleisön päiden päällä ja heitteli niin hurjia voltteja, että var-

huolet ja sen tehtävän se kyllä täytti. Hyräilytti vielä hotellissakin.

Lauantai 4.6.

Lauantaiamuna jälleen ylös kukonlaulun aikaan! Versailles odotti. Puolen tunnin ajomatkan jälkeen se oli unihiekasta rahisevien silmien edessä. Portit ja katot kimaltelivat kultaisina aamun kirkkaassa valossa kuin vanhoissa saduissa.

Itse linna on valtava museokompleksi. Sinne on koottu läikädyttävä määrä tauluja ja taide-esineitä. Jo pelkät seinät olisivat olleet näkemisen arvoiset, sillä ne oli koristeltu värikkäillä maalauksilla, katosta nyt puhumattakaan. Olisi vaatinut kaksi päivää käydä kaikki komeus edes ylimalkaisesti läpi. Sofia Coppolan ohjaamassa Marie Antoinette-elokuvassa pääsee vähän vilkaisemaan, miltä siellä näyttää.

Peilisali oli odotetusti komein kaikista. Se on entisoity alkuperäiseen loistoonsa vasta muuta-

ma vuosi sitten. Sieltä aukeavat kau- niit näkymät ulkopuolella olevaan muotopuutarhaan, joka tuntuu jatku- van äärettömyyksiin asti. Salissa hoh- televat isot peiliseinät, jotka kertaavat seinien ja katon taideteokset, kauniit ja arvokkaat huonekalut ja salin läpi vaeltavan yleisön. Salin takana sijait- sivat kuninkaan omat huoneet.

Huoneita riitti huoneiden perään. Oli yllättävää, että vaikka huoneiden koristeluun upotettiin aikoinaan kä- sittämättömiä summia, linnan kaik- kia huoneita ei voinut talvella läm- mittää. Suunnittelijat unohtivat takat ja uunit. Mahtoi siellä hengitys höyrytä tammikuisina aamuina, sillä Ranskassa sataa talvisin lunta.

Huoneiden mahtipontinen kaune- us alkoi lopulta tulla jo korvista ulos. Joka puolella tungeksivat turistimas- sat eivät liioin helpottaneet oloa. Ai- koinaan linnassa on asunut tuhansia ihmisiä. Nykyisin sen kansoittavat tuhannet turistit päivittäin, eli meno ei ole siinä mielessä muuttunut yh- tään. Puutarha oli valtava, etten sa- noisi gigantinen. Sen mittakaava oli uuvuttavan iso. Katselin portailta yhä

kauemmas jatkuvaan puistoon, jonka pensaat ja puut oli istutettu geomet- risiin muotoihin, altaita, joiden pat- sain reunustetut suihkulähteet alkoi- vat suihkuttaa vettä tasan kello 11 ja totesin, että Ludvig XIV:llä oli ollut pompöösi maku.

Silti olin nähnyt vasta jäävuoren huipun, sillä kun myöhemmin tut- kin alueesta tehtyä karttaa, puutarhat ja puistot jatkuivat kilometrikaupal- la joka suuntaan. Jossain kauempana puiden takana olisi ollut Marie An- toinetten hallussa olleet rakennukset ja ties mitä muuta mielenkiintoista. Versaillesin linnan nähtyäni en enää ihmetellyt, miksi kuningatar Marie



Antoinette rakennutti itselleen ”mö- kin” pötkiäkseen välillä pakoon hovin monimutkaista ja ankaraa etikettiä.

Marie Antoinette oli osittain omaa syytään ilkeän propagandan ja sen myötä lopulta vallankumouksen uhri, sillä tyytymättömien ranskalaisten kuppi meni nurin 1789. Neljä vuot- ta myöhemmin hänellä ei ollut enää päättä mitä kallistaa. Eikä hän ollut ai- nut. Sic transit gloria mundi eli niin sitä katoaa mahtajakin maan rakoon, ei auta mikään.

Kun Versaillesin pölyt oli huuh- dottu pois, Suomen ryhmän oli aika mennä harjoittelemaan ohjelmaa ilta- gaalaa varten. Siunasimme kaikki on- neamme, että gaala pidettiin omassa hotellissamme, sillä meillä oli aika ta- valla mukana tavaraa, joka oli tarkoi- tus pistää jakoon.

Kävin myös pikaisesti katsasta- massa eri myymälöiden kenkävali- koimat. Hotelliin oli nimittäin kut- suttu eri kenkä- ja vaatetusliikkeiden edustajia esittelemään valikoimaansa. Isojalkaiselle se oli kenkätaivaan esi- kartano.

Iltajuhla alkoi juhlallisissa mer- keissä. Arja löi meidät kaikki laudal- ta, koko salin, upeassa, käsin tehdys- sä keltasilkkisessä iltapuvussaan, joka oli täynnä helmikirjontaa ja paljetteja. Hän oli kiistaton illan kuningatar.

Alkupalat katettiin pöytiin. Pöydät olivat kutakuinkin täynnä ja viimeis- ten oli melkein vaikea löytää paikko- ja. Lavan eteen astui kaksi jonglööriä, joista ei valitettavasti näkynyt mitään

muuta kuin pallot, jotka lentelivät il- massa. Heidän jälkeensä tuli ryhmä tanssittytöjä, joista ei liioin näkynyt ihmisten takaa mitään.

Ranskan Orgateam sai ansaitut palkintonsa. He olivat huhkineet var- masti yötä päivää saadakseen kaiken toimimaan ja onnistumaan ja silti he jaksoivat esiintyä aina hymyssä suin. Yleisö antoi kunnon aplodit seiso- maan nousten. Hieman pisti miet- timään, kun Marie kertoi koko oh- jelman kasaamiseen menneen neljä vuotta. Suomen pitäisi hoitaa homma puolta lyhyemmässä ajassa...

Tuli meidän vuoromme. Suomen esittely-dvd lähti pyörimään – ja ju- mittui. Onneksi se kuitenkin lähti uudestaan pyörimään ja siitä eteen- päin se oli menoa. Olin hetkeksi ihan unohtaa, mitä varten seistä tönötin lavan laidalla, sillä mitä pitemmälle kuvat ja musiikki kulkivat, sitä enem- män yleisö innostui. Viimeinen patkä räjäytti potin ja aplodit olivat hurjat.

Sitten oli Jerryn ja Suomen tii- min esittelyvuoro. Esitys meni oikein hyvin, vallankin kun ottaa huomi- oon, että ”koreografia” laadittiin vain muutamaa tuntia aiemmin. Varsinkin nuorin jäsenemme Danja yllätti mon- net reippaudellaan ja puheellaan sak- saksi ja englanniksi. Jaa-a. Nyt voin laittaa ansiolistaani esiintymisen noin 300 ihmiselle iltapuvussa ja punaiset poronsarvet päässä.

Samana iltana tiimimme jäsenestä Jerrystä leivottiin Euroopan Pitkien yhdistysten presidentti, eli Suomen

tiimillä on nyt vankka selkänöja ensi vuoden Eurooppa Treffejä ajatellen.

Kun yleisö jäi seuraamaan ohjel- manumeroita, tiimimme pisti pys- tyyn esittelytiskin, josta ihmiset sai- vat hakea esitteitä tulevan tapaamisen ohjelmasta. Suomalaiset suklaakarkit menivät kuin kuumille kiville.

Koitimme vuorotellen päästä vä- hän tanssimaan. Bändi oli erinomai- nen ja innostui ylittämään itsensä. Tahti vain parani, mitä pitemmälle yö joutui. Tunnelma oli iloinen ja porei- leva. Ihmiset potkivat kengät jalasta ja juhlivat täysillä.

Juhlat jatkuivat valomerkkiin asti ja korvista varisi nuotteja vielä maa- tamenon jälkeenkin.

Sunnuntai 5.6.

Sunnuntaina olisi vielä ollut viimei- nen rendez-vous Gare du Nordin asemalla, mutta se jäi minulta väliin. Viikko oli ohi. Välillä oli ollut hikisiä kävelyurakoita, uupumusta ja ahdis- tavaa tungosta; välillä taas huikeita elämyksiä, biletyistä viimeisen päälle ja aisteja venyttävää kauneutta. Olin nähnyt tuttuja ympäri Eurooppaa, tu- tustunut muutama uusiin ja koke- nut jälleen pitkien ihmisten heimo- hengen. On sentään ainutlaatuista nähdä yhdellä kertaa nelisensataa lä- hes kaksimetristä ihmistä - jopa Pa- riisissa! •

Anne Hiipakka

The Europatreffen 2011 in Paris is over...

Alexandra is providing us with the official Europatreffen 2011 statistics on the 345 participants:

- 215 women, average height 1m84 (6’),
- 130 men, average height 1m96 (6’5”),
- 49 years old is the average age of participants,
- 180 German speaking, 99 English speaking and 66 French speaking participants!

Impressive, isn't it?

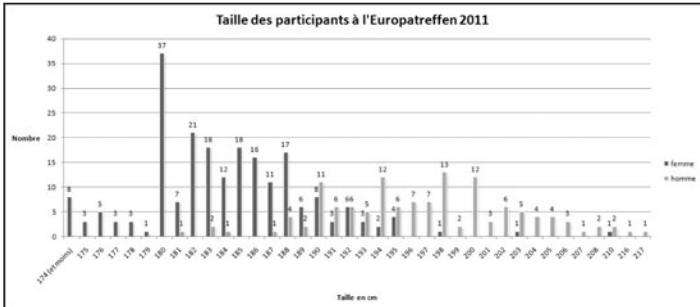
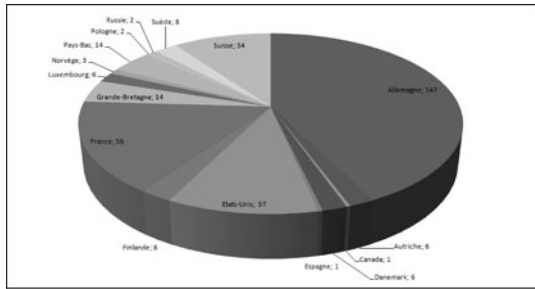
This week was really great.

Everybody was nice and the weather was so shiny!!!

We are ready to organize another one!!!

Let's meet again in Finland next year!

The Tall & Small Association will host the European Convention in Tampere, from June 10th, to June 17th, 2012.





55th Anniversary Longinus Club

7 – 11 December 2011

Wednesday December 7th: EARLY BIRDS

Welcome for „Early Birds“ : 6 p.m. (information)
Restaurant PSV (Polizeisportverein), 22.,
Dampfschiffhaufenstraße 2
Near the Old Danube you can see the "New Vienna"
with its skyscrapers.
Underground U1 till Kaisermühlen, Bus 90A or 91A,
along Old Danube, over woodbridge
Charge: € 18,- (incl. 3 course menu, exkl. drinks)

Thursday December 8th

City Walk, 2 p.m.
Charge: € 10,-

Welcome Evening at the Vienna Town Hall,

Wappensaal,
Beginning: 7 p.m., (information)
Enjoy the evening with a Christmas-program and a
traditional Vienna Gala-menu in a great atmosphere.
Take the opportunity to meet old and make new friends.
Charge: € 48,- (incl. 3 course menu + 1 mineral water)

Friday: December 9th

Trip to BRATISLAVA, our neighbour in Slovakia
guided city walk, see the Versailles-like Archbishop's
palace, Coronation Church, Lord Major House..
and learn something about the history of Bratislava.
Afterwards we can stroll around the culturally
interesting Christmas market with genuine traditional
craftsmanship and a wealth of Slovak cuisine. A visit to
the well-known pastry shop "Meier" or Chocolateria
will finish our Bratislava-trip perfectly. On the way back
we will make a short stop at Schloss Hof (castle of Maria
Theresa) and it's "Imperial" Christmas Village. At 5 pm
we will depart directly to Feuerwehr Wagner / Wine
Tavern
Departure: 10 a.m. / Underground: U1 Station
Kaisermühlen, beside roadway Wagramerstraße,
Arrival back in Vienna/Grinzing: approx. 6.30 p.m

Charge: € 18,- (incl. Bus, Guided Tour, Entrance fee)

Wine Tavern Feuerwehrwagner: 6.30 p.m.

19., Grinzingstraße 53 (Underground: U4 till
Heiligenstadt, Bus 38A directly to the restaurant),
information

Our day ends with one of the finest and most traditional
Viennese wine taverns with a typical Viennese buffet.
Meet old and find new friends!.

Charge: € 20,- (incl. Heurigen-Buffer; exkl. drinks)

Saturday: December 10th

City Walk, 10.00 a.m. "Classic Vienna"

Charge: € 10,-

or

Special City Walk "Living in Vienna: past and present"

Charge € 10,-

55th Anniversary Longinus Club

„Winterwonderland“ at the imperial residence of Baden
Be our guest at castle Weikersdorf

Baden near Vienna – once an imperial summer
residence – amidst the sun-kissed wine growing thermal
region Vienna woods, 26 km south of Vienna – invites
you for a visit.

Dance-Dinner, 7 p.m.

Charge: € 45,- (including 3-course menu, exkl. drinks)
+ Shuttle bus from Underground U6 „Siebenhirten“,
€ 10,-

Sunday: December 11th

Good Bye to our guests at „ROSENBERGER“, 10 a.m.
1, Maysedergasse 2, next to Kärntnerstraße and
the Opera House, Do not forget: notepad for new
impressions and addresses as well as tissues for tears of
farewell

Hotels:

Strandhotel Alte Donau, ****, double room with
breakfast ca. €125,- Alter Donau, U1-Station Alte
Donau 1220 Wien, Wagramer Strasse 51; Tel: 43 1 204
4040 www.strandhotel-alte-donau.at

Lenas Donauhotel, ***, double room with breakfast, : €74
Modern Hotel, opposite to Strandhotel Alte Donau
Tel: 43 1 204 00 00; www.lenas-hotel.at, info@lenashotel.at

Dependance in the City „Lenas Vienna“,
1090, Hernalser Gürtel 32

More general Infos : www.vienna.info

More infos about Hotels in Vienna: www.hrs.at

Tips for Sightseeing:

Various Christmas-marktes: in front of the Vienna Town
Hall and also Schönbrunn castle, Christmas-Village
between the museums for Natural History and for Fine
Arts, Old-Viennese-Christmas market at Freyung.....
On the footsteps of the Habsburgs: Hofburg / Imperial
castle (Treasury, Sissy-Museum), Lippizaner morning
drill, Schönbrunn castle, Opera House Liechtenstein-
Museum (valuable paintings and furniture), House of
Music, Museum of Fine Arts and Museum for Natural
History

More Infos at:

Tourismus-Information: 1., Lobkowitzplatz/
Führichgasse

KALLEN KULMA



YHDISTYKSEMME PITKÄT MIEHET

HALLOWEEN HIRVIÖINÄ

31.10.2010 kuului kummia
Tampereen Hervannan Kaup-
pakeskus Duon käytävillä. Ve-
raVia - niminen firma oli jär-
jestänyt Halloween juhlat,
johonka olivat kutsuneet mi-
nut, 202cm ja Sami Eerolan,
218cm.

Minä olin Dracula ja Sami
Frankenstein. Yhdessä me
kävelimme pelottelemassa
Kauppakeskus Duon käy-
täviä päästä päähän 6h
ajan. Kuten arvata saat-
taa ihmiset pelästyivät
järkyttävää ulkonäköäm-
me, sillä meidän meikka-
uksesta vastasi suomen
vuoden 2007 euroviisu-
karsinnoista tuttu Katri
yhtyeen laulaja Katri Solopuro.

202cm Dracula ja 218cm Frankenstein aiheuttivat
todellista kaaosta kauppakeskuksessa, kymmenet
lapset/teinit kirkuivat minkä kerkesivät, vanhukset
juoksijat henkensä edestä ja juopuneet asiakkaat kä-
velivät päin näyteikkunoita. Tietenkin sitä komment-
tia tuli vaikka mitä, enemmän-kin sitä negatiivista,

tiin saatananpalvo-
jiksi, homoteltiin ja
kaikki nimitykset
erikokoisuudesta:
korsto, jätti, hu-
joppi, honganko-
listaja, mistä kas-
vatuslaitoksesta
olette? Meidän
jalat potkit-
tiin kokeilu-
mielessä, onko



*Brothers Of Hell 202cm Dracula ja
218cm Frankenstein*



Dracula Kauppakeskus Duossa



*Suomen 2007 Euroviisukarsinnoista tuttu Katri
yhtyeen, laulaja Katri Solopuro meikkaa Sami
Eerolaa Frankensteiniksi*

puujalkoja? jne. Suurin
osa näistä kommenteista
tuli alle 12v, joten mihin-
kä tämä maailma on me-
nossa?....

Hieman shokkina se meille
tuli, kuinka ihmiset pitivät
meitä sylkykuppeina, kun ei
osattu suhtautua ihmisten
negatiivisiin mielipiteisiin.
Mutta kyllä kokemuksena
kasvatti itseluottamustamme
ja varmasti jokaisena Hallo-
weeninä osallistumme.

-Kalle Korhonen-

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2010

PIKRY on valtakunnallinen kansanterveys- ja perhejärjestö
Yhdistys toimii lyhyiden ja pitkien sekä pieni- ja isoajakaisten henkilöiden, erityisesti nuorten hyväksi.

PIKRY on yleishyödyllinen järjestö
Yhdistys auttaa ja tukee yhteiskuntaa varautumaan suomalaisten keskipituuden nopeaan kasvuun ja siitä aiheutuviin rakenteellisiin muutostarpeisiin jo lähitulevaisuudessa.

Varsinainen toimintamme on nuorisotoimintaa

Yhdistyksen tarkoitus ja toiminta-ajatus on

1. edistää erikoiskokoisten hyvinvointia
2. estää koosta johtuvaa syrjäytymistä
3. poistaa koosta johtuvaa syrjintää

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys

1. Rakentaa erikoiskokoisille sopivaa, fyysisesti ja henkisesti oman kokoista, turvallista ja terveellistä toimintaympäristöä.
2. Yhdistää yhteiskunnallisen toiminnan ja toimijat, erikoiskokoiset kuluttajat, tuotteiden valmistajat ja myyjät logistiseksi tieto- ja toimintaverkoksi.
3. Ehkäisee ennalta mm. työtaturmia, tukirangan- ja muita sairauksia edistämällä sopivien tuotteiden saatavuutta.
4. Toimii vertaistukiverkostona jäsenistölle myös kansainvälisesti

TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN VUONNA 2010

Pieni- ja Isokenkäiset ry ei tänäkään toimintavuonna saanut riittävää yleisavustusta. Palkattua henkilöstöä ei ole ollut auttamassa laaja-alaisen toimintamme päätavoitteiden toteuttamisessa pitkällä tähtäimellä. Muutamien vapaaehtoisten toimijoiden oman työn ohella ja erittäin vähäisillä voimavaroilla on hoidettu valikoiden vain ajankohtaisia, kiireellisimpiä asioita ja tehtäviä. Palkattua henkilökuntaa olisi tarvittu tai lisää vapaaehtoisia moniin eri tehtäviin.

Toimikaudelle 01.01.–31.12.2010 asetettiin neljä toiminnan painoaluetta.

1. Kehittämistoiminta, hankkeet ja tutkimukset myös kansainvälisesti

- **MITTAVA - Kokotalkoot** opinnäytetyö on valmistunut lokakuussa 2010. Metropolia AMK, Hyvinvointi ja toimintakyky, Jalkaterapia -koulutuksen opiskelijat: Jaana Kaunismäki, Minna Lappalainen, Meri Rytinki ja Anni Turtola toteuttivat opinnäytetyön: **Alaraajojen mittojen luotettava mittaaminen. Mittauksissa käytettävän työvälineen kehittäminen Pieni- ja Isokenkäiset ry:lle.** Tarkoituksena oli tutkia mittatietojen luotettavuutta silloin, kun kuluttajat ottavat itse mittansa ja käyttävät apuna mittaamiseen kehitettyä työvälinettä. Tavoitteena oli tutkia myös, soveltuvatko saadut mittaus tulokset esim. teollisesti tuotettujen massatuotteiden tai palveluiden oikeaan mitoittamiseen. Tulos esitellään vuoden 2011 ensimmäisessä jäsenlehdessä. Opinnäytetyöstä teetetään englanninkielinen käännös ja sitä levitetään esimerkiksi ANEC Services standardointityöryhmän käyttöön.

- **Nuorten Verkkomediat** – hanke, tilanne syksyllä 2010: Erikon arvioitu avausaika on vuoden 2011 alkupuolella. Tietokantaan on syötetty tietoja, jotka eivät vielä ole näkyneet jäsenistölle. Myös Mittava-hankkeen ensimmäinen, nyt valmistunut osa siirretään sähköiseen muotoon ja se on kaikkien kiinnostuneiden jäsenten luettavissa. Yhdistyksen varainhankinnan vahvistamiseksi pääosa sivuista tulee olemaan avoinna vain jäsenmaksunsa maksaville henkilöille. Uusien jäsenten rekisteröintiosio on ollut testikäytössä. Rekisteröityneen jäsenen oma tiedonhallinta ei vielä ole täysin valmis ja vasta sen valmistuttua voidaan tehdä tarvittavat toimenpiteet, jotta sivustoilla olevat aineistot saadaan jaetuksi julkiseen ja vain jäsenille tarkoitettuun tietoon. Vuonna 2010 on toteutettu kahta erikoiskokoisten nuorten verkkopalvelun jatkokehityshanketta:

1. **Verkkomediasta verkkoyhteisöksi**
Hankeaika 01.03.2009 – 28.02.2010

Opetusministeriöltä haetun tuen tarkoituksena on ollut kehittää erikoiskokoisten nuorten verkkomedian eläväksi ja innostavaksi, erikoiskokoisia nuoria palvelevaksi verkkoyhteisöksi. Avustuskaudella on tehty sekä teknistä kehitystyötä että tuotettu sisältöjä verkkoon. Verkkopalveluun on lisätty avainsanoja hyödyntävä ratkaisu, jota on mahdollista soveltaa palvelun eri alueilla (uutiset, keskustelu, tuotetiedot). Etusivulla on otettu käyttöön ”Ajankohtaista” -palsta siten, että jokaiseen julkaistavaan aiheeseen voidaan liittää etusivulla näkyvä Ajankohtaista -osio. Sivuston kautta on toteutettu verkkokysely, jonka avulla on selvitetty jäsenistön odotuksia ja tarpeita. Tuloksia hyödynnetään myös verkkopalvelun jatkokehityksessä. Jäsenlehden sisältöjä on julkaistu verkossa. Tietoja ajankohtaisista tapahtumista on julkaistu verkkopalvelussa. Verkkopalveluun on lisätty mahdollisuus ilmoittautua yhdistyksen jäseneksi. Erityisesti nuoria varten suunnatun selviytymisoppaan aineistoja on muokattu. Sivustolla on valmius ottaa käyttöön jäsenten Twitter -syötteiden näyttäminen ja RSS -syötteiden kerääminen sisällöstä. Hankkeen osana on luotu järjestelmä, jolla myös pitempiä tekstejä voidaan merkata asiasanoilla ja teemoilla käyttäen hyväksi TEI -merkkauskieltä ja Xquery -kyselykieltä. Tärkein kehityskohde on vain jäsenistölle suunnattujen verkkopalvelujen kehittäminen. Keskeisiä palveluja tällä alueella ovat palvelu- ja tuotehakemisto. Myös nuorten selviytymisoppaan vuorovai- kutteinen versio sijoitetaan tähän osioon. MITTAVA – hanke, jolla luodaan edellytykset mittatiedon keräämiselle väestöstä, on ollut avustuskaudella yhdistyksen keskeinen kehittämishanke yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa.

2. Voimauttaminen vastuuseen ja verkkopalvelun kehittäminen mittaushanketta varten

Hankeaika 01.03.2010 – 28.02.2011

Vuoden 2010 verkkopalvelun kehittämisellä on ollut kaksi keskeistä tavoitetta:

- 2.1. Jäsenistön aktivoiminen sisällöntuottajiksi ja vastuunkantajiksi
- 2.2. Verkkopalvelun kehittäminen mittaushanketta varten

Suomen 45. Eurooppa-treffien aikaistuminen vuoteen 2012 on edistänyt myös verkkomediahanketta. ET2012FI – tapahtumaan järjestetään ensimmäistä kertaa oma nuorten ”varjo-ohjelma”. Nuorten tiimiin ilmoittautui toistaiseksi 6 jäsentä, ikähaarukka 9 – 22 vuotta. Vetäjänä toimii Danja Ryser (15v.) Lahdesta. Nuoret asuvat eri puolilla Suomea ja yhteydenpito on hoidettu yhteisen verkkotoimiston kautta. Jäsenistö on tuottanut aineistoa lähinnä tapahtuman tarpeisiin. Verkkopalvelun toimivuutta on nyt testattu käytännössä. Muilta Pitkien yhdistyksiltä Euroopasta on saatu käytännön neuvoja ja opastusta yhteisten systeemien luomiseksi. Verkkopalvelu toimii jäsenhakemusten lähettämisessä, yhdistyksen asiakirjojen sähköisenä arkistona, jäsenrekisterin ja maksuseurannan hoidossa. Sähköisyyden lisääntymisen yhdistyksen asioiden hoidossa on toivottu rohkaisevan yhä useampia nuoria vastuuseen. MITTAVA – hankkeen opinnäytetyö julkaistaan verkossa alkuvuodesta 2011 sekä suomeksi että englanniksi. Lisätään verkkoon myös muita asiaan liittyviä, vuonna 2010 tuotettuja tutkimustuloksia sekä asiantuntija-artikkeleita. Selviytymisoppaasta on kehitetty vuorovaiikutteinen palvelu, jossa nuoret voivat kuvailla elämäntilannettaan ja kohtaamiaan ongelmia verkon kautta. Palvelu aukeaa alkuvuodesta 2011.

Vertaistukihanke: ET2012FI – 45. Eurooppatreffit, Tampere + Helsinki, Finland, 10.–17.06.2012.

Hampuri joutui peruuttamaan järjestelynsä ja Suomi suostui aikaistamaan omaa vuoroaan vuodelle 2012. Aikataulullisista syistä jouduimme muuttamaan toimintasuunnitelmaamme vuodelle 2010. Eurooppatreffien työryhmät sekä aikuisille että nuorille on nyt perustettu ja uusia tiimihenkilöitä etsitään lisää. Suomen yhdistys sai toteuttamiseen arvokasta kansainvälistä kokemusta, kun yksi tiimiin sitoutunut jäsen on saksalainen. Alustavia koko tiimin suunnittelupalavereita on pidetty 5 kpl vuonna 2010. Suomea edeltävät, 44. Eurooppa-treffit pidetään Pariisissa, jossa ET2012FI – ohjelmaluonnos on esiteltävänä. Pariisiin Suomea markkinoimaan on lupautunut lähtemään 10 tiimin jäsentä. Esittelymatkaan ja muuhun suunnitteluun tarvitaan rahaa. Projektiin haetaan rahoitusta Opetusministeriöstä.

- **Toiminnan kehittäminen – hanke:** Ostopaikkalistoja on päivitetty, muokattu verkkoversioon sopivaan muotoon, nettiversio on tekeillä. Toiminnan seurannan systematisointi, menetelmän kehittämisen ei ole tapahtunut vielä vuonna 2010. Palkattua työvoimaa ei ole ollut käytettävissä eikä vapaaehtoisia toimijoita ole riittävästi.

- **Miten julkinen terveydenhuolto kykenee palvelemaan erikoiskokoisia?** Kuopion Yliopiston tutkija, Soili Nummimaa aloitti terveydenhuoltoon liittyvää tutkimusta. Yhteisiä suunnittelupalavereja on pidetty.

- **PIKRY Testaa – hanke:** PIKRYn testiryhmä kävi sairaalasänkyjä valmistavan Lojer Group Oy:n tehtaalla Sastamalassa tutkimassa, miten sänkyjen koko ja säädöt riittävät pitkille henkilöille. Todettiin, että uusimmissa malleissa on joitakin vaatimukset täyttäviä sänkyjä. Sairaaloissa on kuitenkin yleensä käytössä vanhaa kalustoa, ja yhdistykselle on tullut valituksia mm. sänkyjen riittämättömästä pituudesta.

2. Edunvalvonta, vaikuttaminen, asiantuntijalausunnot, tiedottaminen

- **Asioiden etenemistä on seurattu keskiviikko-tapaamisissamme kevät- ja syyskaudella.** Vuonna 2010 otimme edelleen kantaa erikoiskokaisuuden näkökulmasta tärkeisiin asioihin. Liian moni tärkeä asia ja kannanot11to jäivät kuitenkin huomiotta jatkuvasti vaivaavan resurssipulan vuoksi. Monissa kehittä-mishankkeissa äärikokoisten tarpeiden huomioiminen on sijoittamista tulevaisuuteen ja valmistautumista keskipituuden voimakkaaseen kasvuun. Yhdistyksen yli 15 toimintavuoden aikana saatua asiantuntemusta on hyödynnetty päivittäin keskusteluissa sekä kuluttajien että virkamiesten kanssa. Toimintaresurssien puute on estänyt meitä osallistumasta hyödyllisiksi kokemiimme järjestötapaamisiin sekä kehittämisseminaareihin ja näin olemme jääneet ilman muiden vastaavien edunvalvontajärjestöjen vertaistukea.

- **Kannanotot ja osallistumiset edunvalvontatilaisuuksiin vuonna 2010:**

14.02.	Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, vastattu kyselytutkimukseen
23.02.	Oikeusministeriö, ”Ehdotus uudeksi yhdenvertaisuuslaiksi”
23.03.	Teknisen Yliopiston Arkkitehtuurin laitos, Tampere
	Demonstraatioradat näkö-, kuulo- ja liikuntarajoitteisuudesta
	Osallistuttu seminaariin ja testattu ratojen sopivuutta erikoiskokoiselle
27.04.	Ukrinaan perustettu pitkien klubi, vastattu tiedotteeseen sähköpostilla
17.03.	Sairaalasängyt, Lojer Group Oy, Sastamala, testattu säätöjen riittävyyttä
11.06.	Esteettömyysasiamies, Turku, vastattu lausuntopyyntöön toimen jatkamisesta.
12.10.	ANEC Services standardointityöryhmän -kokous Brysselissä.
	Arja Partanen on Suomen edustaja Euroopan Unionin alaisessa työryhmässä. Hän esitti kokouksessa ajatuksen standardien porrastamisesta aina silloin, kun ne perustuvat mittoihin. Näin tuotteen tai palvelun tuottaja voi valita itselleen ja kohderyhmälleen sopivimmat mitoitukset. Muiden maiden edustajat pitivät ajatusta kehityskelpoisena ja mielenkiintoisena.
05.10.	Esteettömyys, otettu pyynnöstä kantaa esteettömyyteen: PIKRYn mielestä esteettömyys voi toteutua vasta sitten, kun väestön mittatie-dot on saatu kerättyä ja ne ovat hyödynnettävissä tulevaisuuden suunnitteluun. Yhdistyksemme MITTAVA-hanke tukee tätä kantaa.
02.11.	Metropolia- Ammattikorkeakoulu, Mittava-opinnäytetyö, osallistuttu työntilaa-jan ominaisuudessa arviointiin ja hyväksymistilaisuuteen.
2010	Julkinen keskustelu: Katso kohta ”Asiamme esillä”

- **Nimittely pois mediasta** – kampanja tuotti tulosta. Vuonna 2010 ei ole ollut tarvetta huomauttaa toimittajia ulkonäköön kohdistuvista kokoherjoista.

- **Nuorisokonferenssi Youth Assembly 2010, New York City, 02.-08.08.2010** Yhdistyksen pitkäaikainen nuorisojäsen, Erika Haakana, osallistui tapahtumaan YK:n päämajassa Pieni- ja Isokenkäiset ry:n edustajana. Konferenssin teemana oli sosiaalinen yrittäjäyys ja sosiaalinen johtajuus. Tapahtuma oli tarkoitettu 18–26 -vuotiaille tulevaisuuden johtajille. Järjestäjänä YK:n yh-teistoimintajärjestö Friendship Ambassadors Foundation.
- **Asiamme esillä vuonna 2010**

08.03.	Ilkka	Lapset ovat entistä pitempiä ja laiheampia
08.03.	Ilta-Sanomat	Lasten kasvu kiihtynyt
09.03.	Aamulehti	Kasvukäyrät vanhentuivat, kun pojat venähtivät <ul style="list-style-type: none"> o uudet lasten ja nuorten käyrät käyttöön jo ehkä ensi vuonna o lasten ja nuorten keskipituus on kasvanut o hormonihoitoa suositeltiin o Laakkonen venyi vuodessa yli kahden metrin
24.–25.04.	Iltalehti, Viikonvaihde-liite	Katsokoon koko varren mitalta
16.05.	TV1, Ykkösdokumentti	Koolla on väliä
31.05.	Turun Sanomat	Lasten pituuskasvu kiihtyy edelleen
13.07.	Aamulehti	Katso, mitä jalkaasi laitat
nro20	Suomen Kuvalehti	Isokengättäret
20.07	Aamulehti	Kenkäfarssi kestää vielä monta kuukautta <ul style="list-style-type: none"> o Pirkkalassa kaikki alokkaat saivat vain yhdet varsikengät

- | | | |
|--------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.07. | Aamulehti | Saappaan käyttö lisää riskiä rasitusvammoihin <ul style="list-style-type: none"> o Lenkkikenkä ei tue riittävästi nilkkaa maastossa |
| 19.10. | Iltalehti | Yli kaksimetriminen brassityttö on liian pitkä koulubussiin |
| 19.10. | Helsingin Sanomat | Yli kaksimetriminen 14-vuotias jätti koulun kesken pituutensa takia |
| 19.10. | Ilta-Sanomat | Yli kaksimetriminen teinityttö ei mahdu koulubussiin |
| 01.11. | Pyhäjokiseutu | Mistä Matille mukavat kengät (PIKRY auttoi. Toim. huom.) |
| 23.11. | Ilkka | Huonoilla kengillä voi pilata jalat |

- **Tiedottaminen ja tietojen välittäminen:** Ajankohtaista, nopeaa tietoa jaettiin yhdistyksen www-sivulta, puhelimitse ja sähköpostilla. Kengän Koputuksia – jäsenlehteä v.2010 julkaistiin 2kpl kaksoisnumeroa. Ne lä-hetettiin päättäjille, tiedotusvälineille, nuorisotiedotuskeskuksiin. Tietoa toimitettiin myös lääkäreille, muille järjestöille, tuottajille ja kauppiaille. Yhdistyksen välitettäväksi osoitettiin paljon kiinnostavaa tietoa, esim. muil-ta järjestöiltä. Sitä ei useinkaan ollut mahdollista hyödyntää annetussa määräajassa. Informaation seulontaan ja oikean tiedon välittämiseen kuluu liikaa aikaa.

3. Auttavat ja neuvovat palvelut

Tuotteita etsittiin ja joskus löydettiinkin vuorovaikutuksessa jäsenistön kanssa.

- Yhdistys ylläpiti ostopaikkalistaa. Tarvittavien tietojen kerääminen auttamista varten oli huo-mattava osa yhdistyksen toiminnasta. Pyydetäessä kysyjälle lähetettiin erikoiskokoisten tuot-teiden ostopaikkalista sekä aina yhdistykseen liityttäessä.
- Erikoiskokoiisiin tuotteisiin liittyvää neuvontaa annettiin henkilökohtaisesti, puhelimitse ja sähköpostilla.
- ”Auttava puhelin” -toiminnalla tarjottiin keskusteluapua koko-ongelmissa ja neuvontaa han-kinnoissa. Etsintöjen kohteina 2010 olivat edelleen mm. edulliset urheiluvälineet kasvaville koululaisille, kuten hiihtokengät ja luistimet. Ammattilaiskäyttöön tarkoitetut luistimet mak-savat urheiluliikkeissä 400–700 euroa, hinnat ovat perheille liian korkeita.
- Yhdistyksen hallituksen jäsen antoi henkilökohtaista keskusteluapua ja opastusta päivittäin.
- Toimintakeskus Vuoltsu, Tampere, keskiviikkoisin tarjottiin mahdollisuus henkilökohtaiseen tapaamiseen, keskusteluun, neuvontaan.
- Pituushoitoryhmän vertaistukimahdollisuus. Vertaistukea annettu aiemmin esim. jalkaterien kasvupisteiden porauksen kokeneelle 12-vuotiaalle tyttölapselle, kenkäkoko 47.
- Puolustusvoimien Hankintaosaston kanssa käydyt neuvottelut johtivat tulokseen yli 10 vuoden työn jälkeen. Vuoden 2011 Varusmiehen oppaassa on toimintaohjeet sopivan kokoisten varus-teiden hankkimiseksi erikoiskokoiseksi itsensä kokevalle varusmiehelle.
- Erityisistä isojalkaisten lasten ja nuorten vanhempia kehoitettiin ottamaan yhteyttä oman kun-nan Terveyskeskuksen Fysioterapiaan jalkojen koon mittausta ja kunnan tarkistamista varten. Kooltaan sopivien jalkineiden tai muiden identiteettiä rakentavien tuotteiden hankinnan tuke-minen kotikunnan ulkopuolelta tulee yhteiskunnalle aina halvemmaksi kuin vaurioiden kor-jaaminen myöhemmin, esim. ortopedisillä erikoisjalkineilla.
- Vanhempia ja lapsia kehoitettiin seuraamaan lainsäädäntöä, jolla turvataan lapsen ja nuoren oikeudet kasvaa yhdenvertaiseksi kansalaiseksi.

4. Vertaistuki

Muodot ovat vakiintuneet, mutta vapaaehtoisia olisi tarvittu lisää päivystyksiin.

- Kotimaassa
 - o Viikkotapaamisia oli keskiviikkoisin keväällä ja syksyllä yhteensä 22 kpl, Toimintakeskus Vuoltsu, Tampere
 - o Kuukausitapaamiset jatkuivat kesätaukoa lukuun ottamatta: Tampere, Helsinki, Lappeenranta, Pori
 - o Lisäksi tapaamisajat ja paikat: Jyväskylä, Lahti, Seinäjoki, Turku, Vaasa
 - o KevätTreffit ja sääntömääräinen kokous 22.05.2010 Tampereella
 - o SyysTreffit ja sääntömääräinen kokous 27.-28.11.2010 Helsingissä
- Kansainvälisesti
 - o 43. EuropaTreffen ja – kokous Saksassa, Rostock 10.-16.05.2010

Kokoukset ja tapaamiset vuonna 2010, joissa on hoidettu erikoiskokoisten asioita

- Hallituksen kokoukset 17 kpl
- Yleiset kokoukset 2 kpl
- Nuorten Verkkomedia, kokoukset 8 kpl
- Nuorten Verkkomedia, puhelinneuvottelut 74 kpl
- Toimintakeskus Vuoltsu, tapaamiset / palaverit 22 kpl
- EuropaTreffen -Euroopan neuvoston kokous: Rostock 14.5.2010

TALOUS JA VARAINHANKINTA

Erikoiskokoisten ei pitäisi itse joutua rahoittamaan mahdollisuuttaan elää kuten muutkin.

Keskikokoiset ihmiset eivät liity kokonsa perusteella mihinkään yhdistykseen. Erikoiskokoinenkaan ihminen ei välttämättä osaa ajatella, että hänen tulisi liittyä kokonsa vuoksi Pieni- ja Isokenkäiset ry:n jäseneksi. Tuhannet erikoiskokoiset hakevat elämäänsä helpottavaa tietoa yhdistykseltämme liittymättä jäseniksi, mikä vaikuttaa suoraan jäsenmaksutuloihimme. Tämän vuoksi toiminnalle on saatava yhteiskunnan rahoitusta.

Pieni- ja Isokenkäiset ry tarvitsee toimiakseen samansuuruista tukea yhteiskunnalta kuin muutkin vähemmistöryhmiä edustavat kansanterveysjärjestöt. Toiminta-avustuksemme on riittämätön, 14000 € vuodelle 2010.

Avustukset vuodelle 2010

- | | | |
|--------------------------------------|---------|----------------------|
| · Opetusministeriö, toiminta-avustus | 14000 € | Toimintaan |
| · Opetusministeriö, projektirahoitus | 15000 € | Nuorten Verkkomediat |

Toiminnan rahoittaminen pelkästään jäsenmaksuilla ei ole mahdollista.

Avustusten saaminen on yhdistyksemme toiminnan jatkumisen kannalta välttämätöntä palveluiden ylläpitämiseksi ja edunvalvonnan hoitamiseksi. Yhteiskunnallisesti erittäin merkittävän toimintamme toteutumista hyötyy yhdistyksen jäsenten lisäksi mm. julkishallinto. Yhdistyksellämme ei ole samanlaisia mahdollisuuksia varainhankintaan kuin esim. urheiluseuroilla ja vammaisjärjestöillä. Ilmoitustulojakaan ei ole mahdollista saada, koska ilmoittajat eivät koe meitä hyväntekeväisyyskohteina tai markkina-arvoltamme merkittävinä. Harvat erikoiskokoja tarjoavat liikkeitään eivät voi sponsoroida asiakkaitaan toimiessaan kannattavuuden alarajoilla.

Hallitus

TERVETULOA PIKRY’N SYYSTAPAHTUMAAN JA SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN SYYSKOKOUKSEEN

Tavataan perjantaina 18.11.2011 klo 11 tai 12

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Vanha viertotie 23, Helsinki, Etelä-Haaga
Julkinen liikenne: Mannerheimintieltä Sokoksen luota bussi 39. Raitiovaunu 10

PIKRY tarjoaa ruoan ja pullakahvit/teet kokouksessa. Metropolia tarjoaa hoidot ilmaiseksi!!!

Tuo Sinäkin jalkasi näytille – tuttuja kesken – rennosti vaan! Annetaan suuret panoksemme lääketieteelle sekä opiskelijoille mahdollisuus nähdä kasapäin esimerkkitaupauksia tulevista asiakkaistaan. Päivän aikana opiskelijat kokoavat tietoa – nyt ensimmäistä kertaa Suomessa, siitä, miten nimenomaan erikoiskoon ongelmat ovat jalkojen terveyteen vaikuttaneet. Koska hoitopisteitä on rajallinen määrä, samoin opiskelijoita, toivomme, että ilmoittautuessasi kerrot mihin ryhmään haluat osallistua. Metropolian toive on, että lähimpänä Helsinkiä asuvat ovat ryhmässä 1. Jalkaseikkailun aikana naisilla on hyvä olla jalassaan legginseit ja miehillä shortsit. Tutkimus ja hoito onnistuvat näin parhaiten. Tarkastelun alaisena ovat koko alaraajat, niiden asento ja askellus.

OHJELMA:

11.00	Ryhmä 1	Ruokailu opiskelijaruokalassa
12.00–13.00	Ryhmä 1	Jalkatutkimus ja –hoito
12.00	Ryhmä 2	Ruokailu opiskelijaruokalassa
13.00–14.00	Ryhmä 2	Jalkatutkimus ja –hoito
Tekemistä riittää tauolle ennen Syyskokousta.		
14.15–16.30	Kaikki	Syyskokous ja kahvitarjoilu, kokoustilassa Metropolia

Tarjoilujen ja hoitoaikojen järjestämiseksi **ilmoittaudu mielellään HETI**, kuitenkin viimeistään ma 14.11.2001 klo 12
[toimisto\(at\)tallsmall.fi](mailto:toimisto(at)tallsmall.fi)

Lisätietoja: 040 5910 552 / Maiju

Pieni- ja Isokenkäiset ry

KUTSU sääntömääräiseen Syyskokoukseen

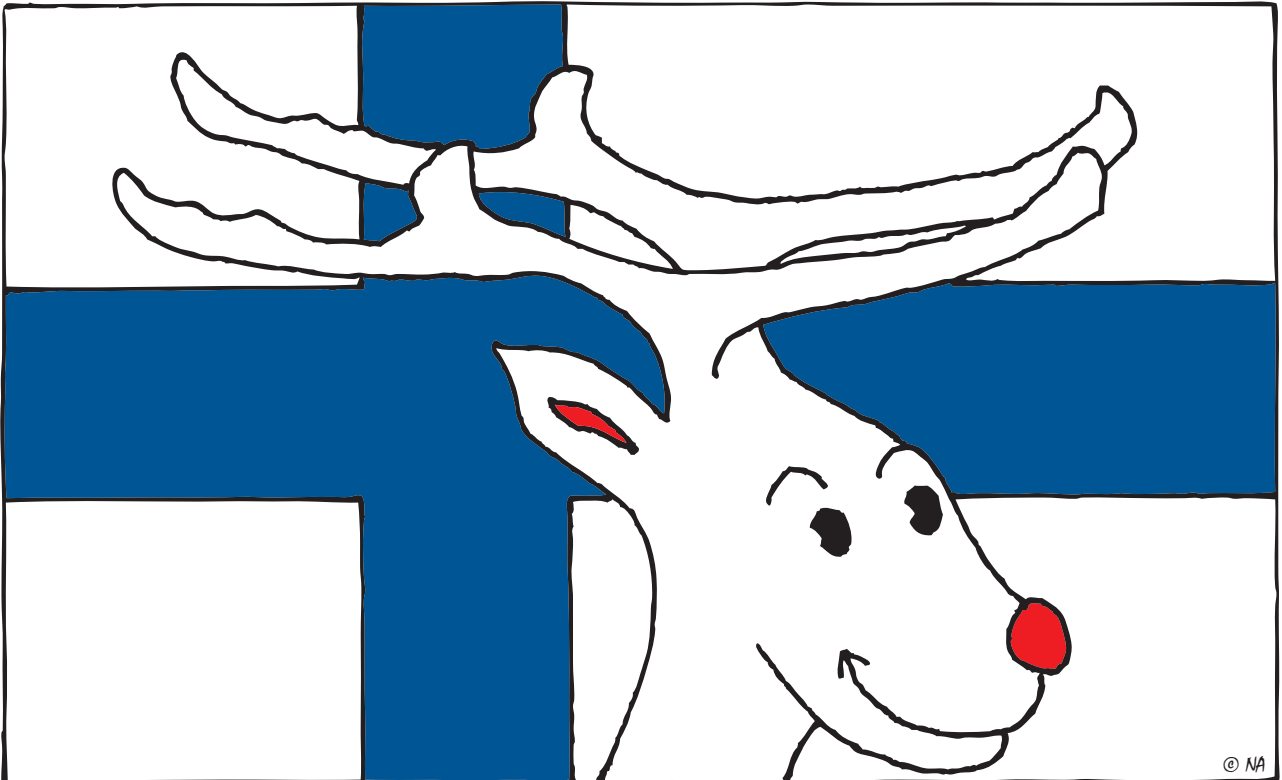
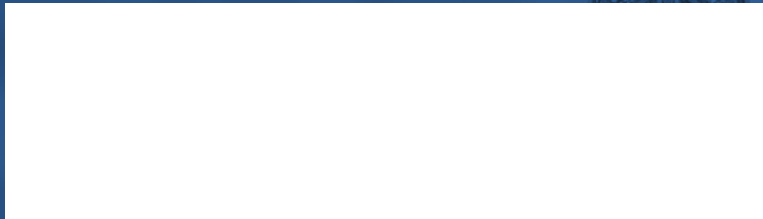
**Aika
Paikka**

**Perjantai 18.11.2011 klo 14.15–16.30
Metropolia, Kokoustila, Vanha viertotie 23, Etelä-Haaga, Helsinki**

Esityslista

- Kokouksen avaus
- Kokouksen järjestäytyminen: Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjantarkastajat ja ääntenlaskijat
- Todetaan läsnäolijat (nimikirjoitukset listassa); ääniluettelo
- Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- Esityslistan hyväksyminen
- Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio, liittymis- ja jäsenmaksut vuodelle 2012
- Valitaan yhdistykselle puheenjohtaja, 4-6 hallituksen jäsentä, 2-10 hallituksen varajäsentä vuodelle 2012
- Todetaan hallituksen valitsema taloudenhoitaja/tilitoimisto Tili-Tutka Oy
- Valitaan yhdistykselle kaksi tilintarkastajaa ja kaksi varatilintarkastajaa vuodelle 2012
- Esitetään edellisen kokouksen pöytäkirja
- Todetaan yhdistyksen organisaatiotiimin edustajat Europatreffen2012, Tampere, Suomi, 10.06.–17.06.2012. Suomi järjestää ET2012FI, Tampere/Helsinki tapahtuman. Nimitetään edustaja Euroopan neuvoston kokoukseen 2012.
- Projektikatsaus
 - ET2012FI, Europatreffen ensimmäistä kertaa Suomessa–projektin tarvitaan rahoitusta ja sitä haetaan Opetusministeriön Nuorisoyksiköstä. Suomen hanke on ainutlaatuinen, koska ensimmäistä kertaa 45 vuoden historian aikana tarjolla on myös 13-20 vuotiaille suunnattua nuoriso-ohjelmaa. Tätä hankeosuutta hoitaa nuorisotiimi.
 - MITTAVA Kokotalkoot –hanke jatkuu, yhteistyötä käynnistetty Jyväskylän Yliopiston Agora-keskuksen kanssa, josta hankeidea on lähetetty eteenpäin Liikuntatieteelliseen tiedekuntaan.
 - Nuorten Verkkomedia – tilanne syksyllä 2011. ET2012FI-sivusto on toteutettu ja sisältöä päivitetään. Osoite <http://www.europatreffen.com>
- Ilmoitusasiat
 - Euroopan Unionin ANEC Services -standardointityöryhmän kokouskuulumiset marraskuulta 2011. Työtä tehdään Palveludirektiivin pohjalta ja kehitetään teknisiä standardeja, jotka yhdenmukaistavat ja helpottavat eurooppalaisten kuluttajien elämää.
- Vastaanotetaan ilmoittautumisia järjestömme vapaaehtoistyöhön
- Kokouksen päättäminen

Vapaa sana



EUROOPPATREFFIT 2012 FINLAND