

14 De komplexa ärftliga
näthinnesjukdomarna

19 Varför rösta i kommunal-
och välfärdsområdesvalet

25 En latmask ser
sig själv i spegeln

Synvinkel

1 • 2025 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



4

Konsten att syntolka konsten

I DENNA TIDNING

1 • 2025

LEDARE

3 Stora förändringar kräver aktivt deltagande

ARTIKLAR

4 Upplev konst med hörseln

8 Konsten är att göra det osynliga synligt

FREDDES FÖLJANDE FÖLJETONG

13 Vi ska bli socionomer

ARTIKLAR

14 Vårt komplexa arv

PÅ TAPETEN

18 Kort om aktuella händelser

KOMMENTAREN

19 Varför jag som har en synnedsättning röstar i kommunal- och välfärdsområdesvalet

ARTIKEL

20 För fullt mitt i livet

KÅSERI

25 Vem är latmasken i spegeln?

AKTUELLT I DISTRIKTEN

27

Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tidningen utkommer med 6 nummer per år i svartskrift, punktskrift, som taltidning, tillgänglig pdf och i rtf-format, se www.fss.fi. Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 114.



Utgivare: Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors. Tfn 09-696 2300.

Ansvarig redaktör: Christian Hellman
tfn 044-712 3017
e-post: christian.hellman@fss.fi

Layout: Christian Hellman
Tryck: Forsberg, Jakobstad
Papper: Obestruket Multioffset 120 g
Typsnitt: PT Sans 12,8 pkt

Prenumerationer och adressändringar:
FSS kansli
tfn 09-696 2300
e-post: kansliet@fss.fi



■ **På pärmen:** En ung kvinna med glasögon och ljusgrå sjal håller en mikrofon och läser ur ett rött häfte. Bakom står en kvinna i grå blus och röd halsduk. I förgrunden rör ett par händer vid en skulptur. Ett konstverk med svartvitt mönster hänger på väggen i bakgrunden. Foto: Henrika Mercadante

Stora förändringar kräver aktivt deltagande

Just nu sker det stora förändringar både inom vårt eget land och internationellt. Många kan i dagens läge känna en växande osäkerhet när lagstiftning, samhällsekonomi och säkerhetspolitik genomgår betydande omställningar. Det finns en risk att allt fler känner att de inte längre riktigt hinner med allt som händer omkring dem. De kan uppleva att värdegrunden är hotad, och att mycket av det som de tidigare uppfattat som tryggt och säkert kanske inte längre är det.

En del av dessa förändringar kan vi definitivt påverka, men det förutsätter att vi börjar se oss själva som aktiva deltagare i förändringen och tar ansvar för att påverka utvecklingen. Genom att välja en aktiv roll bygger vi samhörighet och skapar möjligheter att bidra till nödvändig förändring. Detta är avgörande för att vi ska hitta alternativa lösningar till de utmaningar vi står inför.

Det sämsta alternativet är att vi förblir sittande passiva vid sidan om och känner att vi varken kan, vill eller orkar påverka. I vissa fall kan förändringsarbete leda till resultat man ser direkt, även om framgång-

arna inte alltid är fullständiga. Även en liten delseger är nästan alltid bättre än inget resultat alls.

Föreningslivets och medborgarorganisationernas framtida roll är en av de största utmaningarna vi står inför i nuläget. Kommer vi att kunna fortsätta agera självständigt och opartiskt, eller kommer vi alltmer att styras av STEA:s finansiering? När finansieringen regleras i allt högre grad och kopplas till den sittande regeringens prioriteringar, finns det en uppenbar risk att föreningarna förvandlas till en förlängning av staten i stället för att styras av sina medlemmar.

Den nyligen presenterade utredningen om den framtida finansieringen av medborgarorganisationernas verksamhet innebär att denna farhåga är nära att besannas. De svenskspråkiga medborgarorganisationernas framtida roll blir alltmer oklar, eftersom utredningen inte tar ställning till hur deras verksamhetsförutsättningar ska tryggas. Hotet är att förutsättningarna för att dessa organisationer aktivt ska kunna bidra till vårt samhälle och vår kultur försämras betydligt.



Veera Florica Rajala
socialpolitisk
sakkunnig, FSS.



Upplev konst med hörseln

Vi ser på en tavla tillsammans. Ser du det samma som jag? Jag beskriver tavlan med ord. Ser du som inte ser då min tavla eller en annan?

TEXT: HENRIKA MERCADANTE

Utspridda framför konstverken av Meta Isæus-Berlin står en grupp ivriga syntolkare under utbildning. Efter en lyckad verkstad i Konsthallen i Helsingfors är utställningen *Filosofen i Kuntsi i Vasa under lupp*. Deltagarna har tilldelats tavlor som de strax ska få syntolka inför testpublik med synnedsättning. Syntolken och konstnären **Stina Lundin** tassar diskret omkring bland sina lärlingar och ger små vinkar, men tolkningarna kritiserar hon inte. För det finns ingen absolut sanning om hur en syntolkning av ett konstverk ska låta, eller finns det?

Upplevelse eller beskrivning

Jag sluter ögonen och hör på Stina: ”Det är ett rum uppbyggt av tygmöbler, två sängar, ett skåp, tvättställ. Allt är gjort av ett tunt, nästan genomskinligt tyg. Dom är mjuka så dom hänger i linor från taket. Dom står inte på golvet utan svävar. Det ger en spöklik effekt.”

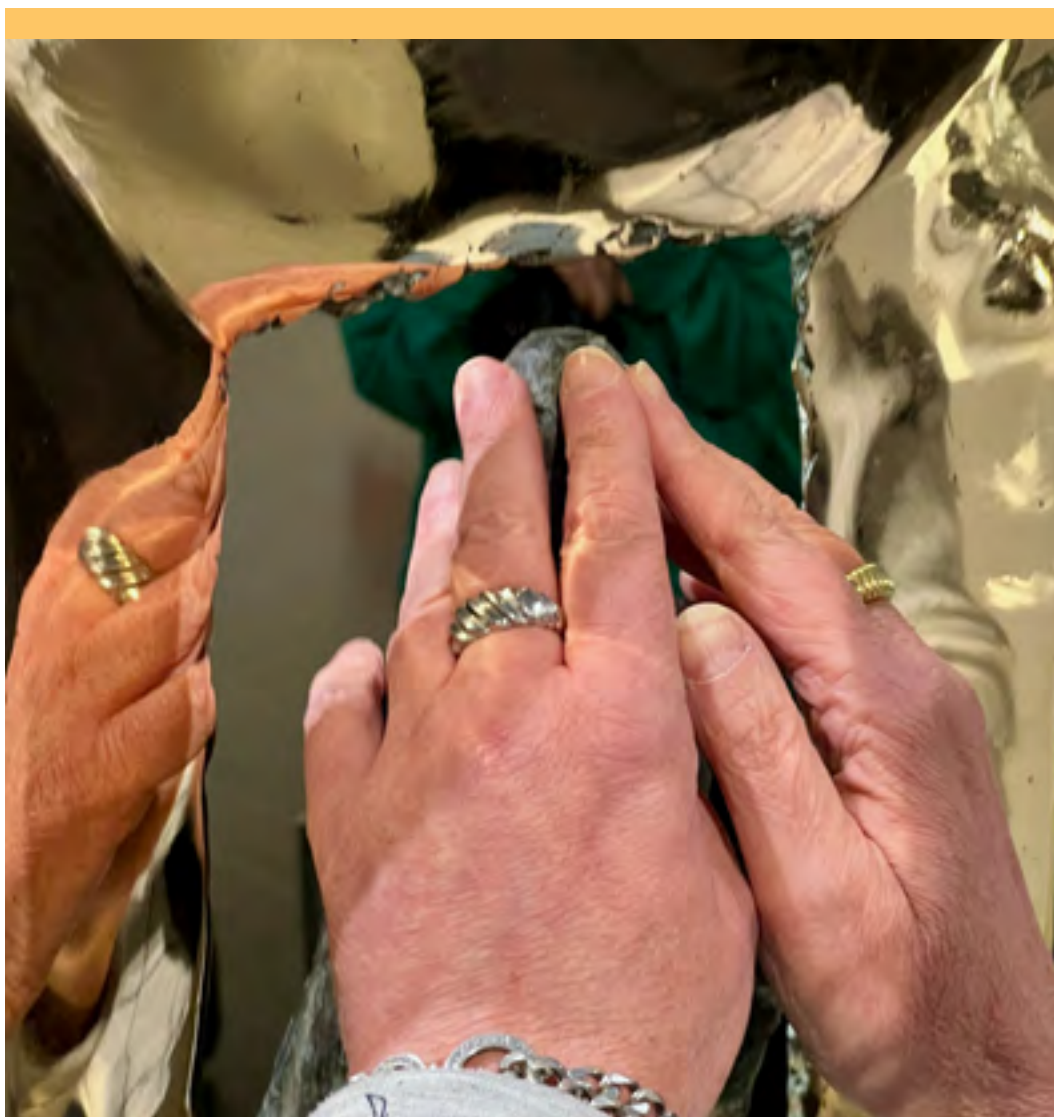
Jag öppnar ögonen. Ger min syn mig samma bild jag nyss fick genom syntolkningen? Hennes syntolkning är suverän, men jag upplever något helt annat. För mig är tvättstället en vagg. Jag får känslan av något för alltid förlorat. Ett barn som



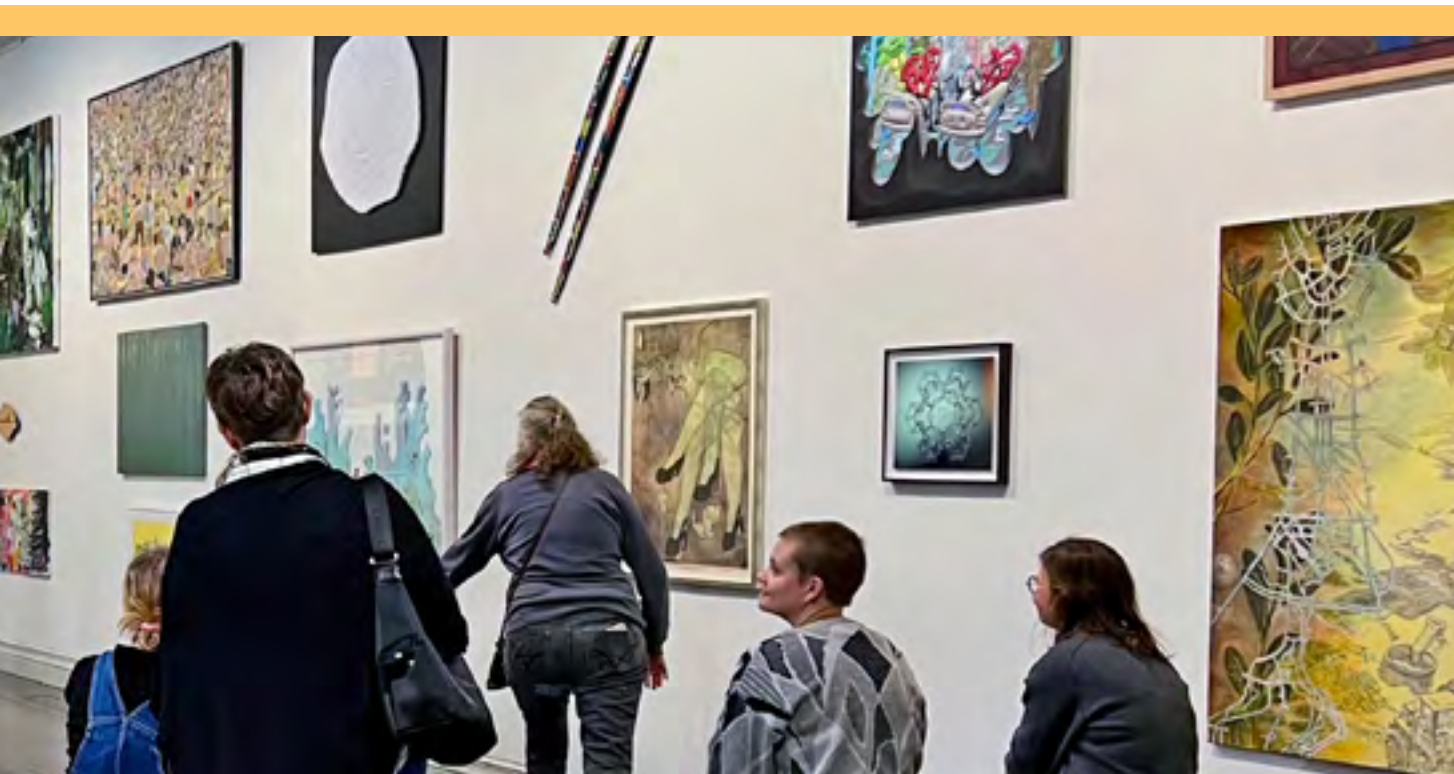
■ **Tvättställ eller vagga?** Den slutliga syntolkningen sker i lyssnarens sinne. Foto: Henrika Mercadante



■ **Pricken eller sängen?** Vad är viktigare? Vilkendera ska man beskriva först? Foto: Henrika Mercadante



■ **Fingertopps-
känsla.** Beröring
kan ge viktig
information om
ett konstverk, men
syntolkningen till-
för djup, detaljer
och sammanhang.
Foto: Christian
Hellman



dött, övergivna sängar, kanske ett ljus som brinner till minne av någon. Älvor som dansar en tidig sommarmorgon. En generation som inte längre finns. Vemod och saknad. Sorg och ett stängt hus. Minnen.

Just det här är syntolkens dilemma. Kan konst reduceras till en objektiv beskrivning? Lyssnaren ska få skapa sin egen upplevelse av ett verk, men ju mer jag lyssnar, desto mer tveksam blir jag. Det jag faktiskt vill höra är att syntolken beskriver sin upplevelse och delar den med mig. Och det är fel enligt alla tolkningsregler.

Utbyte av synintryck

Vi står samlade framför en stor målning som är både föreställande och abstrakt. "Det är nog en tvättkorg." "Kvinnans vardag." "Ser ni den där lilla figuren uppe i hörnet?". Undan för undan växer nya dimensioner av tavlan fram genom utbyte av intryck

tolkar och publik emellan.

En i publiken utbrister: "Jag visste inte att jag såg så lite förrän idag." Jag hajar till. Det här skulle ju vara en trevlig upplevelse och inte framkalla sorg. Men sen inser jag att också jag, som seende, upplever det samma, men på ett annat sätt. Människans syn är begränsad, fysiskt eller mentalt. När många personer iakttar ett konstverk tillsammans ger summan av intryck och kunskap både djup och ny mening till ett verk.

Det var också målet med syntolkningsverkstäderna, att utvecklas som tolkar tillsammans, i dialog. Tack vare FSS verkstäder finns det nu flera personer med koppling till olika museer som lärt sig grunderna i syntolkning och behöver publik för att växa som tolkar. Kontakta museer, be om syntolkning vare sig du är seende eller inte. Upplevelsen är mer än värdefull.

■ **Samma tavla, olika bilder.** Vi har alla olika smak. En erfaren konstsyntolk beskriver aldrig ett verk som "fult" eller "vackert", för det avgör varje lyssnare själv. Foto: Christian Hellman



Konsten är att göra det osynliga synligt

Exakta och levande beskrivningar kan göra konstverk tillgängliga för alla. Konstnären och syntolken **Stina Lundin** från Umeå har tio års erfarenhet av att syntolka konst och vet hur man gör det osynliga synligt.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

– Jag tycker själva ordet syntolkning känns lite fel när man talar om syntolkning av konst. Egentligen är det ju inte fråga om tolkning, utan om en beskrivning av konstverket. Beskrivningen ska vara så exakt, levande och tydlig att personen som lyssnar kan se verket framför sig, även om hen inte har någon syn. Beskrivningen kan vara väldigt inlevelsefull utan att vara subjektiv, berättar Stina Lundin.

Från slump till specialisering

Vägen till syntolkning öppnades av en slump när Stina såg en annons där man sökte syntolkare för bio och film. Med sin bakgrund från konsthögskolan i Umeå och många års erfarenhet av bildkonst, föll det sig naturligt att specialisera sig på just konst.

– Man behöver inte vara konstnär eller konstkännare för att syntolka konst, men det är nog bra om man är intresserad av ämnet. Min konstnärliga bakgrund ger mig verktyg att se och beskriva detaljer som kanske inte är uppenbara för alla. Det handlar inte om att översätta mellan olika språk, utan om

att komplettera och fylla på med information om visuella intryck som en person med synnedsättning inte kan uppfatta på samma sätt.

Utbildning och egenskaper

Vid Fellingsbro folkhögskola i Sverige ges idag en ettårig distansutbildning i alla typer av syntolkning, såsom film, teater, konst och även vardagssituationer. Man lär sig också att jobba i realtid och med manus. Stina Lundin har gått utbildningen.

– Man lär sig hur man beskriver saker på ett effektivt och målande sätt. Att ha ett bra språk är en väldigt viktig egenskap – man måste tydligt kunna formulera det man ser. Det har också mycket med personlighet och personlig läggning att göra. I allra bästa fall får den som lyssnar på syntolkningen en liknande upplevelse som den som syntolkar.

Att beskriva det abstrakta

Att beskriva abstrakt konst är en särskild utmaning, men Stina har utvecklat egna metoder:

– Det är jättesvårt att syntolka



abstrakt konst, men det är väldigt sällsynt att ett konstverk inte alls är föreställande på något sätt. Jag använder mig ofta av liknelser – att konstverket påminner om en viss miljö, som ett rum eller havet. Men det får inte bli för mycket överförda fantasier. Man kan också vara helt konkret och beskriva hur bilden är uppbyggd. Om det är en föreställande bild kan jag gå in i bilden och beskriva den som om jag själv vore på den platsen. Sen kompletterar jag med tekniska aspekter, till exempel att det är målat med akvarell eller att det är ljusa pastellfärger.

Objektiv med inlevelse

Frågan om objektivitet är central i syntolkning av konst. Stina medger att det är en utmaning.

– Det går inte att vara helt objektiv – det är det korta svaret. Jag försöker sätta mig in i både konstnärens och mottagarens position. Vad tror jag att den som

skapade verket vill förmedla? Vad är viktigast för den som ska uppleva det?

Dialog berikar

Syntolkning av konst kan också leda till en dialog mellan syntolken och mottagaren, eftersom de delar tid och rum.

– Det är jätteroligt om det kan bli en dialog, men det får absolut inte vara något tvingande. Den som kommer för att uppleva konsten ska inte känna någon press att behöva ställa frågor – den ska få veta hur det ser ut ändå. Men om någon vill kontrollera att den uppfattat beskrivningen rätt och ställer frågor, så tycker jag det är jättekul.

Minnesvärda möten

Under åren som syntolk har Stina samlat många minnesvärda upplevelser, men en sticker ut ur mängden.

– En särskild fin upplevelse var



när jag syntolkade en utställning med verk av Helge Linden på Västerbottens museum. Hans son, som har en kraftig synnedsättning, var där. Det var väldigt häftigt att han som hade sett målningarna när han var liten, nu fick höra syntolkningen och kunde känna igen bilderna från sin barndom.

Maskiner och människor

Den tekniska utvecklingen har skapat nya möjligheter att göra syntolkning av konst mer tillgänglig via digitala plattformar och nätverk. Avancerade tjänster som utnyttjar artificiell intelligens (AI) blir allt bättre på att analysera bildinnehåll och på att tala med hjälp av talsyntes. Stina ser positivt på utvecklingen, men betonar ändå människans fortsatta betydelse.

– Det är absolut ett bra sätt att syntolka konst på distans. All ökad tillgänglighet är bra, men jag tror aldrig att AI kommer att konkurrera

ut levande människor, särskilt inte när det gäller syntolkning av konst. Moderna museet och Nationalmuseet har ett pågående projekt där de bygger upp en bank med syntolkningar av konst från sina samlingar. Syntolkningarna görs av människor, men är tillgängliga digitalt på nätet.

Bara våga beskriva!

Avslutningsvis understryker Stina att syntolkning av konst inte behöver vara något märkvärdigt.

– All syntolkning är bättre än ingen alls. Det enda som krävs är att någon bara vågar och klarar av att beskriva vad den ser – man behöver absolut inte vara ett proffs. Om alternativet är en vanlig guidning, utan att man får veta hur bilderna ser ut, så skapar syntolkningen ett mycket stort mervärde för den som kommer och lyssnar på konstutställningen.

■ Tala klarspråk.

Man behöver inte vara ett proffs för att kunna syntolka konst, men man måste våga beskriva det man ser.

Foto: Christian Hellman

Inbjudan till Äventyrläger på Åland

Ålands Synskadade har glädjen att bjuda in alla distriktsföreningar inom Förbundet Finlands Svenska Synskadade till Äventyrläger. Ta tillfället i akt att utmana dig själv, på egen nivå, bland Ålands röda klippor och svalkande lundar veckoslutet 9-11 maj 2025.

Äventyrlägret bjuder på samvaro över distriktsgränser. Vi rör oss och antar utmaningar på olika nivå och får framför allt inspiration för att våga mer. I programmet ingår aktiviteter både på land och i vatten, de flesta utomhus. På lägret finns utmaningar på två olika nivåer, lätt utmaning och mer utmaning. Vi besöker bland annat natursköna Vårdö och kuperade Geta. Veckoslutet avslutas med en energiföreläsning.

Program

Klockan 14 på fredag har vi alla anlänt till Åland och åker till boendet. Var vi bor bestäms då vi vet hur många vi blir. Middag, förhoppningsvis utomhus serveras klockan 18.00.

Lördagen inleds med frukost. Äventyren kör vi i gång runt klockan 10. Utomhusaktiviteterna avslutas kl. 16. Middag serveras kl. 18. Därefter njuter vi av fri samvaro resten av kvällen. Grillplats finns.

Söndagen inleds med frukost och klockan 10 reflekterar vi över gårdagen och utmanar vår hjärna. Innan lunch får vi en energiföreläsning innan vi påbörjar resan hem. Färjan till Åbo avgår lite efter klockan 14.

Kontakta din egen förening för prisinformation. Lägret finansieras delvis av stiftelsen Svenska Blindgården.

Anmäl dig senast torsdagen den 3 april!

Telefon: 040-680 0950 eller epost: info@syn.ax

Kom ihåg att uppge nivå av äventyrlust. Kom också ihåg att meddela om eventuella dieter eller allergier när du anmäler dig!

Lär dig punktskrift

En spännande distanskurs för seende!



Har du kontakt med punktskrift eller är du bara nyfiken? Nu har du chansen att lära dig punktskrift på ett enkelt och roligt sätt!

Vad:

Distanskurs via Google Meet

När:

11 mars kl 17-18

18 mars kl 17-19

15 april kl 17-19

Pris:

30 euro (15 euro för studerande)
– inklusive material

Begränsat antal platser

– först till kvarn gäller!

Anmäl dig senast 20 februari till:

Tessa Bamberg

tessa.bamberg@fss.fi eller

tfn 044-712 3024

Välkommen till en lärorik kurs som ger dig nya färdigheter och möjligheter!

Vi ska bli socionomer

Jag har alltid brytt mig om människorna omkring mig. Det är viktigt för mig att de personer jag umgås med känner sig trygga och har någon att vända sig till när de behöver prata. Därför kändes det helt naturligt att jag, eller rättare sagt jag och min ledarhund Isku ska bli socionomer.

Under hösten har jag och Isku vandrat genom Arcadas korridorer i jakt på nya kunskaper. När vi i slutet av augusti klev in genom dörrarna till vår nya vardag, kändes det mesta ganska skrämmande. Jag hade så många frågor och tiden räckte inte riktigt till. Hur skulle jag kunna fokusera på studierna och samtidigt se till att världens bästa hjälpmedel och vän har det bra under de långa arbetsdagarna? Svaret efter ett halvt år är att det knappt varit några problem alls. Isku har snabbt vant sig vid de nya rutinerna och hittar självsäkert till alla platser vi ska, även om jag själv ibland har svårt med höger och vänster.

Tidsschemat är tyvärr inte anpassat för oss med assistanshundar, och föreläsningarna kan vara rätt långa. Eftersom Iskus arbetsdag inte bör överskrida åtta timmar har jag valt att han får vara ledig under föreläsningarna – under uppsikt, så-

klart. Våra pauser är bara 15 minuter långa, vilket gör det svårt att hinna med både rastning och kaffepaus med studiekamraterna.

Vad mina medstudenter beträffar, måste jag nämna att Isku visat sig vara den perfekta samtalsöppnaren. Han har faktiskt blivit lite av en maskot för hela klassen. När han är ledig är det många som vill hälsa på honom. Flera av dem har också frågat om de kan få gå ut med honom, men det har jag ändå inte gett lov till, för jag är själv osäker på om det är okej för en ledarhund.

Isku har också lyckats bygga broar mellan de olika utbildningsinriktningarna. Studerande från andra linjer är nämligen lika fascinerade av sin nya fyrfotade studiekamrat. Det bästa är att nästan alla förstått att man inte får störa en arbetande ledarhund.

Vi är fortfarande bara i början av vår lärdomsresa, men det känns redan som att vi valt rätt väg. Både jag och Isku har en inre vilja att hjälpa andra som behöver det. Denna känsla är också orsaken till att jag började skriva denna följetong – för att visa att man nog kan inleda nya resor, även om de första stegen känns lite osäkra.



Fredrik Lindgren
"Frede"



Vårt komplexa arv

Ärftliga näthinnesjukdomar är samlingsnamnet för en heterogen grupp av genetiskt betingade ögonsjukdomar som drabbar näthinnans synceller och pigmentepitel. I Finland utgör sjukdomsgruppen den vanligaste orsaken till synnedsättning bland barn, unga och personer i arbetsför ålder.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

De ärftliga näthinnesjukdomarna är en komplex grupp av ögonsjukdomar. Många av sjukdomarna i gruppen har varit kända redan i över hundra år, men en djupare förståelse av orsaken till dem uppnåddes först på 1980- och 1990-talen då den snabba utvecklingen inom genforskningen öppnade helt nya vägar till kunskap om de bakomliggande genetiska mekanismerna.

Genmutationer och finländska särdrag

De ärftliga näthinnesjukdomarna har sin grund i förändringar i de gener som styr näthinnans och pigmentepitelets funktion. Mutationer i dessa gener stör produktionen av olika proteiner som behövs för att cellerna ska fungera normalt. Dessa störningar leder till en gradvis försämring av synförmågan.

Sjukdomens förlopp och uttryck varierar beroende på vilka gener som påverkats. Den genetiska bilden har blivit alltmer komplex i

takt med att forskare har identifierat nya gener och mutationer.

Ett intressant mönster som framträtt är att mutationer i olika gener kan skapa mycket likartade symtom, medan olika mutationer i en och samma gen ibland resulterar i helt olika sjukdomsbilder.

Den finländska befolkningen har genetiska särdrag som formats av våra historiska bosättningsmönster. När små, isolerade befolkningsgrupper levtt åtskilda under långa perioder, har det lett till att vissa ärftliga näthinnesjukdomar idag är vanligare i Finland än i andra länder.

Många varianter och komplexa symtom

Av alla ärftliga näthinnesjukdomar är retinitis pigmentosa den vanligaste. I en separat artikel i Synvinkel nr 4/2024 presenterades retinitis pigmentosa som egentligen är ett samlingsnamn för flera sjukdomar.

Den finländska befolkningen har genetiska särdrag som formats av våra historiska bosättningsmönster.



Makuladystrofier, såsom Stargards sjukdom och Bests vitelliforma makuladystrofi, bildar en annan undergrupp. Andra allmänt förekommande ärftliga näthinnesjukdomarna är tapp-stavdystrofi, Lebers kongenitala amauros, kongenital stationär nattblindhet, akromatopsi, X-bunden juvenil retinoschis och choroideremi.

Sammantaget innehåller gruppen ärftliga näthinnesjukdomar flera hundra olika genetiska former, vilket inkluderar både självständiga sjukdomar och genetiska subtyper.

Ett utmärkande drag för ärftliga näthinnesjukdomar är den komplexa symtombilden. Synnedläggningen kan ta sig flera olika uttryck samtidigt. Det kan handla om försämrat mörkerseende eller ökad känslighet för bländning. Förmågan att uppfatta färger kan minska, synfältet kan krympa och synskärpan kan reduceras. Ofta uppträder flera

av dessa förändringar parallellt och utvecklas gradvis över tid. Den komplexa symtombilden med det långsamma sjukdomsförloppet gör det särskilt utmanande att upptäcka ärftliga näthinnesjukdomar i ett tidigt skede.

Drabbar alla åldrar

De ärftliga näthinnesjukdomarna kan ge sig till känna i alla åldrar. Vissa former visar sig redan i barndomen, medan andra förblir oupptäckta långt upp i vuxen ålder. Eftersom hjärnan har en betydande förmåga att kompensera för gradvisa förändringar, kan en långsam försämring av synförmågan fortskrida obemärkt under en lång tid.

Hos barn och unga är det särskilt svårt att upptäcka en gradvis försämring av synförmågan. Om sjukdomen alltid varit närvarande, saknas referens för vad som utgör en normal synförmåga.

En annan egenskap som gör det svårt att upptäcka ärftliga näthinnesjukdomar i ett tidigt stadium är att de första symtomen kan vara mycket subtila. Omgivningen kan uppfatta en person som klumpig, trots att det i själva verket är den underliggande ögonsjukdomen som förorsakar problemen.

Kartläggning viktig

Den moderna gentekniken har skapat nya möjligheter att ställa exakta diagnoser. När en ärftlig näthinnesjukdom misstänks, rekommenderas i regel alltid en genetisk undersökning. Det gör diagnosen säkrare och skapar förutsättningar för en mer precis prognos och även för en kartläggning av ärftligheten inom familjen.

En ärftlig näthinnesjukdom kan också förekomma som en del av en mer omfattande sjukdomshelhet. Den vanligaste kombinationen är att personen samtidigt har en hörselnedsättning, men även andra organ kan påverkas. Den komplexitet som de ärftliga näthinnesjukdomarna uppvisar, understryker vikten av en grundlig utredning som beaktar patientens hela hälsotillstånd.

Forskning och framtid

De framsteg som skett inom genforskningen under de senaste decennierna har skapat förutsättningar för helt nya behandlings-

möjligheter i framtiden. En lovande genbehandlingsform bygger på att friska kopior av generna förs in i cellerna i näthinnan. Under gynnsamma omständigheter kan sådana metoder inte bara bromsa sjukdomsförloppet, utan även delvis återställa förlorad synförmåga. Ett betydande antal genterapier genomgår nu de första kliniska studierna med patienter. Detta kommer sannolikt att leda till att många nya behandlingsformer blir tillgängliga inom de närmaste åren.

Betydelsefulla framsteg görs även inom andra områden. Inom stamcellsforskningen har man börjat undersöka möjligheterna att reparera eller ersätta skadade synceller, men denna gren av forskningen befinner sig ännu i ett tidigt stadium. Näthinneimplantat har redan använts för att behandla ett betydande antal patienter. Metoden går ut på att man återskapar delar av näthinnans funktion på teknisk väg.

Trots att det skett stora framsteg inom flera forskningsområden är vägen till effektiv behandling av alla olika former av ärftliga näthinnesjukdomar ännu lång. Den snabba teknologiska utvecklingen ger dock anledning till optimism inför framtiden.



■ Vår expert.

Joni Turunen är ögonläkare vid HUS ögonklinik.

Omgivningen kan uppfatta en person som klumpig, trots att det i själva verket är den underliggande ögonsjukdomen som förorsakar problemen.

Lagförslag om sammanslagning av Celia, Nationalarkivet och Depåbiblioteket

Regeringen har publicerat ett lagförslag om att tillgänglighetsbiblioteket **Celia, Nationalarkivet** och **Depåbiblioteket** slås samman. Lagförslaget innebär att Celias verksamhet skulle bli en del av Nationalarkivet, vars uppgift är att arkivera och tillgängliggöra material för forskare och allmänheten. Lagförslaget innebär också att Celias direktion avvecklas. I direktionen har funktionshinderorganisationer haft egna representanter. Lagförslaget kommer att beredas vidare efter att utlåtandeprocessen slutförts.

Den nya lagen om funktionshinderservice har trätt i kraft

Den nya lagen om funktionshinderservice trädde i kraft den 1 januari 2025. Detta innebär att alla nya ansökningar som gäller personlig assistans och färdtjänst nu kommer att behandlas enligt den nya lagen. I många fall innebär det också att socialvårdslagens serviceparagrafer kommer att tillämpas först, och först därefter lagen om funktionshinderservice. Samtidigt träder även vissa förändringar i utformningen av serviceutbudet i kraft, till exempel rätten till reskassa inom färdtjänsten.

Social- och hälsovårdsministeriets presentation av den nya lagen finns på webbadressen www.stm.fi/sv/lagen-om-funktionshinderservice

Utredningen av de framtida riktlinjerna för STEA-understöd har presenterats

Utredningen av de framtida riktlinjerna för **STEA**-understöd till medborgarorganisationer presenterades i början av januari. I utredningsrapporten presenterar utredare **Mika Pyykkö** två alternativa modeller för hur STEA-finansieringen skulle kunna se ut i framtiden. I rapporten föreslås även att de organisationer som beviljas bidrag inte ska få bedriva överlappande verksamhet. Det är fortfarande oklart vad detta skulle innebära i praktiken och hur det skulle kunna påverka de svenskspråkiga organisationernas möjligheter att få STEA-understöd i framtiden, särskilt i sådana fall där finskspråkiga organisationer inom samma verksamhetsområden beviljas STEA-understöd. I utredningen föreslås ytterligare att finansieringen av verksamhet som inte är inriktad på främjande av välbefinnande och hälsa, begränsas. Detta skulle kunna leda till att medborgarorganisationer som jobbar inom funktionsnedsättningsområdet inte längre får den finansiering de behöver för sin verksamhet. Vidare skulle regeringen få ökat inflytande över vilka fokusområden som prioriteras i framtiden, vilket skulle kunna leda till att medborgarorganisationernas autonomi minskar. Utredningsrapporten med bilagor finns tillgänglig för nedladdning på **Statsrådets** gemensamma publikationsarkiv Valto, på webbadressen julkaisut.valtioneuvosto.fi

KOMMENTAREN

Varför jag som har en synned-sättning röstar i kommunal- och välfärdsområdesvalet

I välfärdsområdenas fullmäktige och nämnder fattas beslut om prioriteringar – hur resurser fördelas, hur välfärdsområdena satsar på lagen om funktionshinderservice och på det kanske ännu mer aktuella området, socialvården. Dessutom avgör de hur mycket resurser det läggs på sjukhusens ögonkliniker och ögonrehabiliteringsmottagningar – vilket i praktiken avgör hur enkelt eller svårt det är att få tid till en mottagning och vilka hjälpmedel som kan beviljas. Det kan till exempel handla om moderna, lätta vita käppar eller en läs-tv.

I kommunalvalet avgörs i praktiken hur mycket de nya sysselsättningsområdena, alltså de före detta TE-byråerna, kommer att satsa på det stöd som personer med funktionsnedsättning behöver för att lättare få jobb. Det handlar också om vilket ekonomiskt stöd arbetsgivare kan få för att skaffa hjälpmedel. Kommunerna ansvarar dessutom för vägunderhållet, både vinter- och sommartid. Detta inkluderar även regelverket kring elsparkcyklar och hur mycket som satsas på fysisk tillgänglighet i övrigt. Och så finns förstås frågan om vilka hjälpmedel elever med synnedsättning kan få innan årskurs 7, då FPA tar över stödansvaret.

Det här är bara ett axplock av alla viktiga frågor som påverkas och avgörs genom politiska beslut, både inom välfärdsområdena och i kommunerna.

Därför röstar jag. För att påverka. Jag har redan hittat min kandidat. Hur är det med dig?

Veera Florica Rajala

Drop-in synrådgivning

på Synvillan i Helsingfors

Har du frågor om din syn?

Upplever du att synen blivit sämre?

Funderar du på vilka olika synhjälpmedel det finns som kan underlätta din vardag?

Välkommen att diskutera din syn kostnadsfritt med synrådgivare Ann-Catrin Tylli.

Tidpunkter

Torsdagen den **24.4**, kl **14–16**

Torsdagen den **22.5**, kl **14–16**

Adress

Parisgränden 2 A 1
00560 Helsingfors

Telefonnummer

till synrådgivningen: 040-511 3345

Varmt välkommen!



■ **Gillar idrott.** Linus Nygård, här på semester i Grekland, har spelat fotboll, spelar tennis och går på gym.
Foto: Santtu Anckar

För fullt mitt i livet

Linus Nygård i Åbo låter inte retinoschisen påverka livet.

TEXT: PONTUS ANCKAR

Minen är koncentrerad och ögonen fixerade på den lilla bollen. Linus Nygård reagerar blixtnabbt och smashar bordtennisbollen över nätet så att motståndaren inte hinner reagera. "Jaaaaaaaaaaahhhh". Högra armen vevar en snabb segergest.

Linus Nygård i Åbo har gillat idrott och spel, speciellt bollspel i hela sitt liv. Den ärftliga näthinnesjukdomen X-bunden retinoschis har inte stört honom speciellt mycket.

– Jag var väl tre, fyra eller fem år gammal när jag fick diagnosen. Jag kommer inte ihåg så exakt.

Minns du om sjukdomen påverkade din syn?

– Njaaa, svårt att säga eftersom jag inte vet vad normalt är. Därför är det svårt att jämföra med andra. Hur bra ser de?

Idrotten har funnits med som en naturlig del i Linus liv. Han började spela fotboll i Åbo United i 6-årsåldern och spelade sedan i ÅIFK:s tröja ända tills han var 15 år gammal.

– Jag märkte nog ingenting när jag spelade fotboll. Jag hade inga värre problem. Men ibland om somrarna, om solen sken och bollen var i luften, kunde jag bli ordentligt bländad. Men som sagt, det är svårt att jämföra med andra. Hade de det lika svårt att se i solen?

Idag använder Linus gärna solglasögon – han har flera par – men mera för att han tycker att det ser snyggt ut att gå med dem, än att han upplever att han skulle ha svårt att se under soliga dagar.

– De hör till klädseln.

Linus berättar att ögonsjukdomen bidrog till hans beslut att sluta spela fotboll. Ett av symtomen är att näthinnan inte sitter lika stadigt fast som i friska ögon.

– Min ögonläkare förklarade för mig att jag löper en större risk att drabbas av näthinneavlossning när jag blir äldre, eftersom skotten och inläggen blir hårdare. Den här var nog en av orsakerna till att min motivation att spela minskade.

Däremot har Linus fortsatt att spela tennis. Hans pappa Ville Nygård är tennistränare så det föll sig naturligt att Linus började svinga racketen i tidig ålder.

– Jag höll paus när jag gick i högstadiet, men började spela igen när jag slutade med fotbollen.

Nu spelar han nu och då tillsammans med några kompisar. De bildar ett lag som tävlar i division fyra.

– När jag spelade som barn, märkte jag nog ingenting med synen. Men nuförtiden märker jag, om till exempel någon serverar bra, att det blir bråttom. När jag spelar nära nätet kan det också vara lite svårt att se. Det är svårt att se djupet.

Förutom tennis styrketränar

Linus regelbundet. Tre till fyra gånger i veckan lyfter han skrot.

Jag har förstått att hårda fysiska ansträngningar, till exempel att lyfta tungt, ökar risken för näthinneavlossning?

– Det har jag inte hört. Men nog märker jag ibland när jag lyfter att det känns som om alla blodådror i huvudet kommer fram.

Linus Nygård använder inga mediciner. Han berättar att han för några år sedan funderade lite på att börja använda ögondroppar, men de har biverkningar, till exempel torra ögon, så han beslöt att låta bli. Han använder inte heller hjälpmedel för att se bättre.

– Jag har läsglasögon som är bra att använda om jag till exempel läser en bok eller ser på telefonen. Men jag borde skaffa nya, för de är inte så bra när jag ska läsa vad det står på datorskärmen.

Datorskärmen vållar ändå inte många problem eftersom texten ofta går att zooma in så att den blir större. På vissa nätsidor är dessutom texten färdigt ganska stor. Linus föredrar att lyssna på böcker. Han prenumererar på Nextory.

– Det är väldigt bra. Man kan lyssna till exempel när man städar eller går. Favoriten är Alexander Stubbs självbiografi. Han läste in den själv, vilket gjorde den extra bra!

Till vardags studerar Linus

Nygård vid Handelshögskolan vid Åbo Akademi, där han läser främst redovisning och finans. Han har dessutom ett eget företag, Kirkas Kivi, som specialiserat sig på att tvätta gravstenar.

– Nu på vintern är det inte mycket jobb, men på sommaren blir det att tvätta gravstenar igen. Jag har också sökt sommarjobb i min egen bransch, det vill säga till försäkringsbolag och banker.

Linus bor inom gångavstånd från handelshögskolan, vilket underlättar hans vardag eftersom han saknar körkort. Körkort får han inte på grund av ögonsjukdomen.

Sörjer du att du inte kan få körkort?

– Körkort skulle säkert vara trevligt och underlätta vissa grejer men inte är det hela världen, sist och slutligen.

Linus säger att han inte tänker så mycket på sin ögonsjukdom. Han har inte funderat på om den kommer att påverka hans framtid och med vänner pratar han inte om den.

– Det har inte känts som om jag skulle behöva göra det.

Din sjukdom är ärftlig. Vet du om någon i din släkt har den?

– Jag är inte helt säker på hur det är. Jag kommer inte på någon.

Just nu funderar han mera på när han ska skriva sin kandidatexamen.

– Jag får lite se, möjligen blir det nästa vår.

Körkort skulle säkert vara trevligt och underlätta vissa grejer men inte är det hela världen, sist och slutligen.



■ **Studerar ekonomi.** Linus Nygård studerar vid Handelshögskolan vid Åbo Akademi. Han diggar solglasögon. "Främst för att de är snygga och hör till klädseln."
Foto: Ellen Anckar.

Kom med på Erfarenhetstalarkurs!

Alla har en historia att berätta. Kom med och lär dig hur du förmedlar din!

- Var:** Norrvalla kurscenter, Vörå
- När:** 8–10.5.2025
- För vem:** För dig som vill bli erfarenhetstalare och som uppdatering för dig som redan är erfarenhetstalare.
- Program:** Erfarenhetstalare **Stina Österbro** inspirerar oss med sin egen berättelse. En mental coach lär ut hur du berättar om dig själv naturligt men ändå bibehåller din integritet. I workshoppen med scenkonstpedagog **Ida-Maria Rak** får du nyttiga verktyg som förstärker självförtroendet när du ska hålla anföranden. Roliga och avslappnande fritidsaktiviteter, bland annat simning, promenader och minigolf.
- I kursen ingår:** Resor till och från Norrvalla, logi i dubbelrum (enkelrum kan fås mot avgift), alla måltider och fritidsaktiviteter. Vi är försäkrade under kursen.
- Anmäl dig:** 3.3–31.3 till malena.stenkull@fss.fi (050-561 2950) eller peter.koskinen@fss.fi (050-471 2763)

Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. inbjuder till en

Temadag om Synhälsa

tisdagen 11 mars 2025 kl 12.30–15.30 vid Svenska Gården i Jakobstad

Föreläsning av ögonläkare **Kenneth Santala**, med temat

De vanligaste ögonsjukdomarna och nya forskningsrön

Saara Kaijanen, rehabiliteringskordinator vid Österbottens Välfärdsområde, samt **Peter Koskinen**, synrådgivare, och **Mats Löf**, it-stödperson, från Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. medverkar med info och utställningsbord. Deltagarna får även bekanta sig med punktskrift och hur det är att leva med en synnedsättning. Musikunderhållning och kaffeservering ingår.

Med start från hösten 2025 planerar NÖSS att anordna it-träffar på Fyren.

Medlemmarna har möjlighet att i små grupper träna på att använda mobiltelefon, surfplatta och dator, enligt eget behov och önskemål. Inga förhandskunskaper behövs.

Anmäl intresse senast 31.3.2025 på tfn: 044-722 34 888 eller via e-post: noss@multi.fi

Varmt välkomna med på ovanstående evenemang! Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f.

Arrangör: Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f.
med finansiering av Stiftelsen Svenska Blindgården sr.

Vem är latmasken i spegeln?

Många inleder julsången med en storstädning, men i julas bestämde jag mig för att bryta mönstret. Jag är ingen latmask – jag ville bara komma lite lättare undan. Varför lägga sten på bördan när stressen är som störst? Varför inte parkera moppen över jul och nyår, och slå ihop jul- och vårstädningen till en enda stor, hjältemodig kraftansträngning?

Försöket började bra, men gick sedan käpprätt åt skogen. Min plan var att hålla ut till sportlovet i februari, men strax efter nyår dök solen plötsligt upp och avslöjade alla dammtussar och smutsfläckar som fejt hållit sig undangömda i skrymslen och vrår. Jag kunde inte skjuta upp storstädningen längre. Dags att hoppa ur soffan och greppa moppen!

Jag öppnade starkt. Med batteriet fulladdat med nervös energi stormade jag fram med min tjutande dammsugare över mattor och golv, likt en världsmästare i Formel Tvätt. Med dammtrasan vispande som rotorbladen på en attackhelikopter, gjorde jag störtdykningar mot golvlistor och fönsterbräden. Men hur jag än putsade och fejade, dök det ständigt upp nya smutsiga ytor. Ju renare ett hörn blänktes, desto sjabbigare såg de andra ut. Jag knegade på, men efter en knapp halvtimme gick jag in i väggen. Jag hade kört fast och skjortan var tom. Dags att tänka om.

Jag drog andan, hostade dammet ur lungorna och gick fram till det

grumliga fönstret. Jag försökte titta ut, men kunde inte urskilja några detaljer. Det kändes märkligt befriande att inte fokusera på något alls. Då sköljde plötsligt en underbar våg av lättja över mitt dåliga samvete och dränkte alla protester i en kakofoni av bortförklaringar. Jag märkte hur min självrespekt började ebba ut. Jag var redo att ge efter. Jag var beredd att ge upp. Om jag bara kunde hitta på en trovärdig undanflykt...

Då kom jag ihåg några kloka visdomsord från tiden när Fafa var ung. Det var Fafa själv som lärde mig dem, men först efter att jag lovat att inte skvallra för Famo. Så här förklarade han för mig:

Att sopa allting under mattan är det lättaste sättet att städa! Om man drabbas av iveren att göra rent hus och sopa rent framför egen dörr, men känner sig kluven som en dammborste mellan att göra ett latmansjobb och att ta sig i kragen och städa upp, så gör man bäst i att se mellan fingrarna, för där det sopas yr det damm. Därför är det alltid klokast att inte lyfta ett finger och bara låta saker ligga. Alla vet att en dammtuss är ett bevis på ett lyckligt hem. När dammet lagt sig kan all skuld tvättas bort – puts väck – så länge man alltid tvättar sitt smutsiga byke själv!

Fafa visste vad han talade om. Det är en allvarlig form av synned-sättning att inte kunna se sig själv i spegeln.



Christian Hellman
redaktör

Vår tävling Bonga punkter har startat!



Punktskriften fyller 200 år i år. Med tävlingen **Bonga punkter** vill vi uppmärksamma alla på att punktskriften fortfarande är i bruk i vårt land och över hela världen. Tävlingen pågår 4.1–4.4. Huvudpriset lottas ut i april bland alla deltagare.

Delta och vinn ett presentkort till S-kedjans butiker, värt 150 euro!

Så här tävlar du

Håll ögonen öppna när du rör dig på olika platser. Hittar du något skrivet i punktskrift i en byggnad, på en skylt eller någon annanstans? Kanske du hittar punktskrift hemma hos dig, till exempel på en matförpackning eller i en broschyr?

Fotografera punktskrift du hittar, skriv var du tagit bilden och lägg upp den på Instagram, Facebook eller X. Använd hashtaggen **#Bongapunkter** och tagga Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tagg på Instagram: **@finlandssvenskasynskadade**

Tagg på Facebook: **@fssrf**

Tagg på X: **@FSS_rf**

Du kan också skicka in din bild per e-post till info@fss.fi

Läs mer om tävlingen och reglerna på vår webbsida www.fss.fi

Börja fota ren idag!



NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Mimosel- och handarbetsgrupperna träffas varannan måndag kl 12.30-14.30 på Fyren. Mimoselgruppen samlas jämna veckor med Maja Renvall-Höglund som ledare. Kommande träffar hålls 3.3, 17.3, 31.3 och 14.4.

Handarbetsgruppen Rätstickorna träffas udda veckor med Agneta Cederberg. Vårens träffar: 24.2, 10.3, 24.3 och 7.4.

I samarbete med Folkhälsan ordnas **Trivselcafé-träffar** för seniorer med nedsatt syn. Minna Örnberg, Folkhälsan och Peter Koskinen, FSS medverkar. Vårens träffar hålls 19.2 på Emeliehemmet i Karleby, 12.3 i Terjärv och 9.4 i Kronoby. Info och anmälan: Minna tfn 050-3444 695 eller Peter tfn 050-471 2763.

En tisdag i månaden hålls **Kara Café** kl 12.30-14 på Fyren. Nästa träff blir 18.3 och därpå följande 15.4.

Varannan tisdag (jämna veckor) kl 18-20 har vi **gymnastik** och spelar **boccia** i gymnastiksalen på 2:a vån. vid Östanlid.

Onsdagar hålls **punktskrift med Leif Nybohm** kl 9 och **"Till Punkt & Pricka" med Maja Renvall-Höglund** kl 14

på Fyren.

I samarbete med Folkhälsan ordnas på onsdagar vid Östanlid **gymträning** kl 11-12, samt **vattengympa**, grupp 1 kl 11.45 och grupp 2 kl 12.30.

Föreningens Lunchträffar ordnas i regel sista fredagen i månaden. Lunchträffen i februari hålls 28.2 och följande träff blir 21.3.

11.3 ordnar NÖSS en **Tema-dag om synhälsa på Svenska gården** och fr.o.m. hösten ordnas **IT-träffar på Fyren**. Mera info i separat annons.

Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. kallar sina medlemmar till **stadgeenligt årsmöte** tisdagen 25.3.2025 kl 18 på verksamhetscentret "Fyren", Otto Malmmsgatan 9 A 21 i Jakobstad. Vid årsmötet behandlas i föreningens stadgar §10 nämnda ärenden.

Mera info på www.fss.fi/noss, Medlemsbandet, Facebook och ÖT:s minneslista på lördagar eller av Ann-Sofie Grankulla, som tar emot anmälningar på tfn 044-7234 888 eller via e-post: noss@multi.fi

Synrådgivare Peter Koskinen nås på tel 050-471 2763

(måndag-torsdag) eller via e-post: peter.koskinen@fss.fi

Välkommen med i vår verksamhet! Hälsar NÖSS

SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Våren 2025

Måndagsträffarna fortsätter i vanlig anda, två gånger per månad i Helsingfors. Här är programmet för vårens träffar. Vi träffas varannan måndag kl 13-15. Anmäl dig senast onsdag veckan innan. Ändringar i programmet är möjliga. Vid frågor och anmälan ring distriktssekreterare Irina Andersson mån-ons kl 10-13, tfn 0400-269553 eller skriv till kansliet@ssmn.fi

24.2 Riikka von Martens föreläser om **modets historia**. Sopplunch. Folkhälsan, musiksalen. Mannerheimvägen 97. Anmälan senast 19.2.

10.3 Vi kockar hälsosammare godis/mellanmål. Verksamhetscentret KansliHörnan. Parisgränden 2 A 1.

24.3 Allsång. Sopplunch. Folkhälsan, musiksalen. Mannerheimvägen 97.

14.4 Påskpyssel. Verksamhetscentret KansliHörnan. Parisgränden 2 A 1.

28.4 Ann-Catrin Tylli:

Syncafé med diskussion om din synsituation. Sopplunch. Folkhälsan, musiksalen. Mannerheimvägen 97.

12.5 Frågesport och glass (Monica Andersson). Verksamhetscentret KansliHörnan. Parisgränden 2 A 1.

26.5 Ätbara örter i vår natur. Sopplunch. Folkhälsan, musiksalen. Mannerheimvägen 97. 9.6 Picknick utomhus. Verksamhetscentret KansliHörnan. Parisgränden 2 A 1.

Lördag 15.3 kl 14 går vi på **Tove Jansson -utställningen Paradiset**, på HAM, Södra Järnvägsgatan 8. Anmäl dig senast 5.3.

Aktivitetsgrupperna **Styrka och balans** ordnas onsdagar kl 13–14 och **Vattengymnastik** fredagar kl 10–11. Båda grupperna träffas på Folkhälsan, Mannerheimvägen 97. God vinter och vår! Irina, er nya distriktssekreterare.

Kallelse till årsmöte

Medlemmarna i Svenska synskadade i mellersta Nyland rf kallas till årsmöte onsdagen den 16 april 2025 kl 17 på Parisgatan 2 A 1 i Helsingfors. På mötet behandlas stadgenliga ärenden, såsom årsberättelse och bokslut.

Välkommen!
Styrelsen

VASA SVENSKA SYNSKADADE

Lyktans kansli är öppet måndag–torsdag kl 9–14. Verksamhetsledaren Lisen kan nås under öppethållningstiderna på tfn 045-321 3320.

Medlemsträffar

Årets första medlemsträff hålls på Lyktan tisdagen 25.2 kl 13. Reidar Wilkman kommer och berättar om

välgörenhetsorganisationen SchoolKids Light. Anmäl dig till Lisen senast onsdag 19.2 före kl 14.

Vårens andra medlemsträff hålls på Lyktan tisdagen 18.3 kl 13. Gunnar Särs kommer och berättar om vilka **faste-och påsktraditioner** som finns. Föreläsningen går under namnet ”däremellan kommer fasta”. Anmäl dig till Lisen senast onsdag 12.3 innan kl 14.

Trivselcafé på Lyktan

I samarbete med Folkhälsans Förbund håller ledaren Carina Blom trivselträff på Lyktan 28.1, 3.3, 25.3, 6.5 och 3.6. Tiden är kl 13–15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar vid träffarna så då finns det möjlighet till synrådgivning. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder en dag före träffen, senast kl 14, till Lisen.

Trivselcafé i Närpes

Vid Folkhälsanhuset (södra ingången) hålls trivselträffarna tisdagar 4.2, 1.4 och 27.5. Tiden är kl 13–15. Synrådgivare Malena Stenkull deltar. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder en dag före träffen, senast kl 14 till Lisen.

Balansträningar

I samarbete med Folkhälsan. Vid Wasahuset, Wasaborgsgränd hålls seniorgymnastiken på onsdagar. Sittande gymnastik kl 9.30–10.15 och anpassad stående gymnastik kl 10.30–11.15. Vid Seniorpunkten i Korsholm hålls gymnastiken på måndagar. Sittande gymnastik kl 10–10.45 och stående gymnastik kl 11–11.45. Vårterminen pågår 13.1–12.5 med uppehåll 24.2. Kurserna dras av Malin Knip och hon tar emot anmälan på tfn 044-788 1081.

Vattengymnastik i samarbete med Folkhälsan fortsätter varje torsdag kl 17–17.45 och vårterminen pågår 16.1–24.4 med uppehåll 27.2. Önskar du delta någon gång kan du kontakta Lisen.

Punktskrift

Kursen hålls varje onsdag med punktläraren Ritva

Hagelberg. Du blir aldrig för gammal för att lära dig punktskrift. Vid intresse kontakta Lisen för mera info.

It-stöd på Lyktan

Behöver du hjälp med din telefon, platta eller dator så finns det nu möjlighet till det! Under våren ger it-instruktör Tom Lillas det stöd som medlemmarna önskar. Vi träffas torsdagar 13.2, 13.3, 10.4 samt 15.5, alla gånger kl 10.30 – 12. Ingen anmälan behövs. Välkomna med!

Kamratstödet

Kamratstödpersonerna ringer runt till ordinarie medlemmar i föreningen. Ni kan vänta Er ett trevligt samtal av följande kamratstödjare:

Kerstin Lillbåsk för Sydösterbotten, tfn 050-369 5997

Britten Nylund för Vasa med omnejd, tfn 046-632 5067

Susanne Granholm för Vasa med omnejd, tfn 050-517 4743

Marita Carlson för Petsmo och vänner, tfn 0500-201 666

Vill du som medlem prata med någon av dessa personer är det bara att slå en signal.

Kontaktinformation

Alla anmälningar görs till verksamhetsledare Lisen Vestlin, tfn 045-321 3320 (må-to kl 9–14) eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com

Övriga tider och ifall att verksamhetsledaren inte svarar, kan man kontakta ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997.

Du hittar även info om oss på www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa eller på vår facebookside www.facebook.com/vasasynskadade/

Vår **synrådgivare** Malena Stenkull, är anträffbar på Campus Norrvalla i Vörå, nås på tfn 050-561 2950 (måndag-torsdag) eller via e-post: malena.stenkull@fss.fi

VSS taltidningsstödpersoner: Christer Strömbäck, tfn 0400-764 138, prenumerationer i Vörå, Korsholm, Vasa och Malax.

Pontus Westmalm, tfn 045-221 3233, prenumerationer i Korsnäs, Närpes och Kristines-tad.

Vår **it-stödperson** är Tom Lillas, tfn 045-189 0802, e-post: lillastom@gmail.com.

Rehabiliteringskoordinator

för personer med synned-sättning vid Österbottens Valfärdsområde är: Saara Kaijanen, tfn 040-728 8046 eller e-post: saara.kaijanen@ovph.fi

Tveka inte att kontakta någon av oss ifall du har några frågor eller funderingar.

Tillsammans kan vi göra så mycket.

SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Vi börjar med **kaffe och tilltugg** tisdag 18.2 kl 10–11.30 på Kajutan och fortsätter med **gymnastik** med fysioterapeut Salla.

Folkhälsans promenadtjänst

torsdag 20.2. Vi startar från Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå kl 11.45. Och genast efter, kl 13–15, har vi en **kaffestund** med **HUN palvelutoiminta Emi Maeda och digituki**.

Tisdagsträffen 4.3 är en **kaffestund** kl 10-11.30 på Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå.

Kaffestund torsdag 6.3 kl 10-11.30 på Hörnan, Sibeliusgatan 3 Lovisa. 5€/person för kaffe och saltig paj.

Bowling torsdag 13.3. Vi börjar med lunch kl 12.45 på Ankkurituuli Neste K. Därefter åker vi till Bowlingen kl 14.30–16.30. Anmäl dig till Jonas, tfn 040 964 4672, innan måndagen 10.3, kl 16.

Söndag 16.3 far vi till Ekenäs och bowlar tillsammans med de andra föreningarna mellersta och västnyland.

Närmare info och anmälningar till Jonas tfn 040-964 4672, senast 10.3.

Vi börjar med **kaffe och tilltugg** tisdag 18.3 kl 10–11.30 på Kajutan och fortsätter med **gymnastik** med fysioterapeut Salla.

Folkhälsans promenadtjänst torsdag 20.3. Vi startar från Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå kl 11.45. Genast efter, kl 13–15, har vi en **kaffestund** med **HUN palvelutoiminta Emi Maeda och oikeuksienvalvonta Elisa Montonen**.

Lyssna på medlemsbandet och/eller läs i Borgåbladet under Föreningar, i Nya Östis under Passa På och på FSS:s hemsida fss.fi under Östnyland där de senaste programmen uppdaterats.

Verksamhetscentret Kajutan
Ågatan 33 E, Borgå.

Ordförande Jonas
tfn 040-964 4672

Distriktssekreterare Catharina
tfn 040-968 0351
tisdagar och torsdagar 10–13.

Synrådgivare Ann-Catrin
tfn 040-511 3345.

It-ansvarig Andreas
tfn 050-462 6283

ÅLANDS SYNSKADADE

Samtalsgrupper

Onsdagsgruppen träffas kl 15.30.

Torsdagsgruppen träffas kl 10.

Grupperna träffas ojämna veckor med start 26.2 fram till 24.4. Ta chansen att prata om din synnedsättning! Det finns en styrka i att vara fler. Samtalsledare är Sonja Signell, utbildad coach. Fem tillfällen på våren och fem på hösten. Begränsat antal platser.

Högläsning

Tisdagar, med start 25.2. Håll utkik efter tiden! Ann-Charlott Holm-Mörn läser högt ur **Ulla-Lena Lundbergs bok "Lyser och lågor"**. Meddela gärna intresse i förväg till kansliet.

Vardagshjälp

26.2 och 2.4 kl 14 på Ankaret. Vi träffas över en kopp kaffe, samtalar och tipsar varandra. Vår resurs Anna inleder träffen med att berätta och informera om något aktuellt ämne. Hjälp finns, ta med din egen "apparat" som krånglar. Ingen anmälan.

Yoga

Måndag 3.3 kl 13 träffas vi i Folkhälsans gymnasium för årets andra tillfälle, Yoga

med Mia Lindroth. Yogan går att anpassa och passar alla! Anmälan senast kl 12 samma dag. Följande tillfällen är 17.3 och 31.3.

Sport

På sportmåndagarna kl 13 testar vi på olika sporter. Håll ögonen öppna i tidningarnas kalendrar vad som står på menyn. Vårens första datum är 24.2, då vi testar **judo och fallteknik** på Idrottsgården. 10.3 har vi **vattengymnastik** i Folkhälsans allaktivitetshus. 7.4 och 19.5 är under planering. Anmälan helst en vecka före.

Fotvård

Onsdag 12.3 besöker Heidi från Sunda foten oss och tar hand om fötterna. 25 euro per person. Tid bokas via kansliet. Heidi besöker oss andra onsdagen i månaden. Uppehåll sommar och jul.

Må bra dag

Måndag 24.3 kl 12.30–15 på Mariebad. Vi babblar, badar och bubblar. Handdukar finns på plats. Ta med badkläder. Anmälan helst en vecka före.

Månadsmiddag

26.3 och 16.4 kl 17 på Ankaret. Mat till självkostnadspris, maximalt 18 euro per person. Anmälan helst en vecka före.

Infoträff med KST

Onsdag 12.3 kl 18 hålls ett infomöte där representanter från KST svarar på frågor om funktionshinderservice. Mötet hålls på HandiCampen, Skarpansvägen 30. Begränsat antal platser, anmäl deltagande till: info@handicampen.ax senast 7.3. Frågor som skickats in på förhand besvaras. Skicka in frågor senast 24.2 till: info@handicampen.ax.

Transport

Vill du delta men har svårt med att ta dig till och från Ankaret? Föreningen har möjlighet att ordna med transport! Kontakta gärna oss på Ankaret så löser vi transporten så att du kan delta!

Återkommande aktiviteter

Måndag: Motionsdag

Se veckans aktivitet i tidningarnas kalender eller på hemsidan.

Tisdag: Styrka och balans med Folkhälsan.

Onsdag: Medlemsdag

Se veckans aktivitet i tidningarnas kalender eller på hemsidan.

Borstbindning: torsdagar kl 11.30–14.30 på Ankaret.

Simning: fredagar kl 13–14 i Folkhälsans allaktivitetshus.

Äventyrläger

Ta tillfället i akt att utmana dig själv veckoslutet 9–11.5 tillsammans med personer med synnedsättning från hela Svenskfinland! I programmet ingår aktiviteter både på land och i vatten, de flesta utomhus. På lägret finns utmaningar på två olika nivåer, lätt utmaning och mer utmaning. Vi besöker bland annat natursköna Vårdö och kuperade Geta. Veckoslutet avslutas med en energiföreläsning. Lägret finansieras delvis av stiftelsen Svenska Blindgården. Anmäl dig senast torsdagen 3.4! Kom ihåg att uppge nivå av äventyrlust. I planen finns segelfartyg, höghöjdsbana, kajak, vandring och annat som är görbart!

Ny styrelse

Styrelsemedlemmar för åren 2025-2026 är Fredrik Lindeman, Björn Lindfors (ordförande) och Viking Malmlund. Börje Troberg (vice ordförande), Kurt Lindh och Rose-Mari Zackrisson sitter i styrelsen ett år till.

Vi vill tacka avgående Sanna Söderlund, Rolf Söderlund och Lars Carlsund för deras engagemang i föreningen!

Kontaktuppgifter

Ålands synskadade

Besöksadress:
Johannebovägen 7, Strandnäs
Säkrast bemannat måndag – torsdag kl 11–14.
Telefon: 040-68 00 950,
e-post: info@syn.ax.

Kansliet är stängt sportlovsveckan 17–21.2 och torsdag 20.3 då personalen är på fortbildning.

Ålands hälso- och sjukvård

Ögonmottagningen mån-fre kl 8–9, tfn 018-535 277.

Synhabiliteringen öppen tis–tors och nås via ögonmottagningens telefontid.

Socialkurator - via ÅHS växel tfn 018-5355. Be att få tala med ögonmottagningens socialkurator.

Förbundet Finlands Svenska Synskadade

Synrådgivare Stina Nygård kan kontaktas på tfn 050-595 4377 eller via mail på stina.nygard@fss.fi.

Hans Brummers stiftelse sr

delar ut stipendier för allmännyttig verksamhet till förmån för personer med synnedsättning.

Som sådan kan anses

- studier
- studielitteratur, studiemedel samt annan litteratur
- hjälpmedel för särskilda behov
- hälsobefrämjande aktiviteter (t.ex. ridterapi)
- övrigt välmotiverat behov

Skriftliga ansökningar, max. en A4 -sida, som bör innehålla

- sökandes fullständiga namn
- personbeteckning
- adress och telefonnummer
- ändamål för stipendiet
- ansökt belopp
- utredning av det ekonomiska behovet av stipendium (t.ex. beskattningsintyg och information om andra finansieringskällor)
- synskadeintyg
- bankkontonummer (IBAN-kod bestående av 18 tecken)
- e-postadress

Ansökan sänds senast 31.3.2025 till adressen:

Hans Brummers stiftelse sr
c/o Anna Brummer
Brynjevägen 26 B
00920 Helsingfors

eller till e-postadressen:

anna.brummer@gmail.com

Förfrågningar kan riktas till:

anna.brummer@gmail.com, 045-881 8185

Stiftelsens styrelse behandlar ansökningarna vid sitt möte i slutet av april månad. Alla sökande meddelas skriftligt om styrelsens beslut. Bidragsmottagare bör redovisa för användningen av understödet till stiftelsen.

