
8 Siv Fagerlund lever för
fullt och hinner med allt

16 Nu ser du äntligen vad
som är på tapeten!

22 Kämpa för sanningen
– mot Hollywood!

Synvinkel

2 • 2024 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



4

Gör en djupdykning in i ögat
och möt sjukdomen alla får

I DENNA TIDNING

2 • 2024

LEDARE

3 Varför bör man rösta i EU-valet?

ARTIKLAR

4 Från torrt till vått

8 Jag har inte behövt ge avkall på någonting

FREDDES FÖLJETONG

11 Är jag för snäll för ansvaret?

ARTIKLAR

12 En tvål i tre dimensioner

14 Ledarhunden Palos blogg blir till

PÅ TAPETEN

16 Korta nyheter och kommentarer

ARTIKLAR

18 Från svårt till smart på två dagar

KÅSERI

22 Den vita käppen på den vita duken

AKTUELLT I DISTRIKTEN

26

Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tidningen utkommer med 8 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 113.

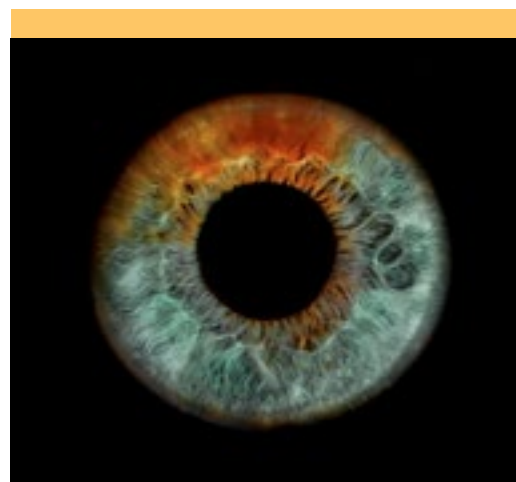


Utgivare: Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors. Tfn 09 6962 300.

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 6962 300,
e-post: kansliet@fss.fi



■ **På pärmen:** En närbild av människoögats iris mot svart bakgrund. Foto: [iStock.com/ Olga Kraemer](https://www.istock.com/photo/Olga-Kraemer)

Varför bör man rösta i EU-valet?

Knappt har presidentvalet hunnit passera innan det är dags för EU-valet. Det som många inom funktionshinderrörelsen inte inser är hur mycket som faktiskt har åstadkommits inom EU för personer med funktionsnedsättningar – särskilt för personer med synnedsättningar. Många av initiativen till att förbättra situationen för personer med synnedsättning har sitt ursprung i EU.

Många av oss har haft förmånen att använda assistans vid flyg-, buss- och tågstationer. Denna service härstammar från ett EU-direktiv om passagerares rättigheter, vilket sedan har införlivats i den finska lagstiftningen. Under de senaste åren har allt fler av oss också lagt märke till hur den digitala tillgängligheten har förbättrats på offentliga webbplatser. Även denna förbättring har sitt ursprung i EU.

Europaparlamentet har fortsatt att utveckla politiken för funktionshinder genom att besluta om att implementera FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar inom EU. Detta innebär att EU är den enda internationella organisationen som aktivt valt att arbeta med rättigheter för personer med funktionsnedsättning. EU följer upp hur konventionen uppfylls, bland annat i budgetprocessen, vilket är unikt. Finland har

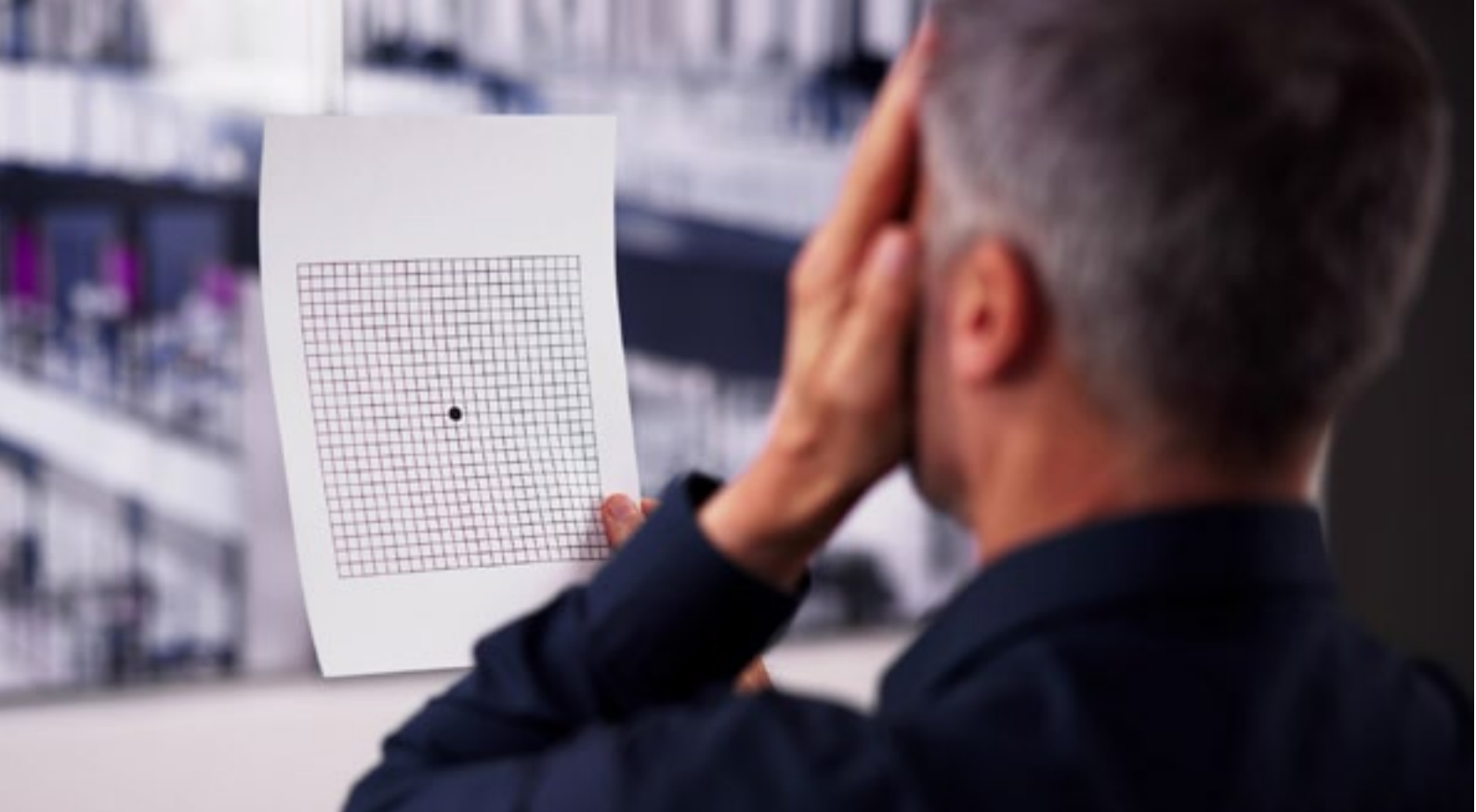
ännu inte nått lika långt i sitt arbete med konventionen.

Det finns fortfarande många förbättringar som EU kan genomföra för att öka tillgängligheten för och inkluderingen av personer med synnedsättningar. AI-teknik har blivit ett allt vanligare hjälpmedel för många under de senaste åren. Dock måste regleringen inom detta område utvecklas vidare för att skydda individernas personuppgifter och integritet – särskilt när det berör personer med funktionsnedsättningar. Det finns också ett stort behov av att öka regleringen inom digital tillgänglighet, till exempel genom att ställa krav på att digitala verktyg på arbetsplatser blir tillgängliga för alla.

Det som sker inom EU kan ändå inte tas för givet. Vem som representerar oss i Europaparlamentet är av stor betydelse, eftersom dessa representanters syn på mänskliga rättigheter och personer med funktionsnedsättningar direkt påverkar besluten. Det finns en risk att tidigare erhållna rättigheter inom området för personer med funktionsnedsättningar fråntas eller att utvecklingen stagnerar. Därför bör man rösta i EU-valet. Därför är din röst viktig.



Veera Florica Rajala
socialpolitisk
sakkunnig, FSS.



Från torrt till vått

Åldersrelaterad makuladegeneration (AMD) är den vanligaste orsaken till synnedsättning bland äldre personer i Finland. Sjukdomen leder inte till total blindhet, men den centrala synförmågan kan försämrats kraftigt om behandling inte inleds i tid.

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

Åldersrelaterad makuladegeneration (AMD) är en allvarlig ögonsjukdom som drabbar makulan, även kallad gula fläcken. Makulan ligger i mitten av näthinnan och är den del av ögat som ansvarar för det centrala seendet och förmågan att se detaljer. AMD leder aldrig till total blindhet. I svåra fall kan sjukdomen förstöra den centrala synförmågan helt, men en begränsad synförmåga i synfältets kantområden bibehålls ändå alltid.

En sjukdom – två typer

Det finns två typer av AMD; en torr och en våt. Den torra typen står för cirka 80 procent av fallen. Den karakteriseras av ett långsamt förlopp där slaggprodukter ackumuleras på näthinnan över tid, vilket till slut leder till ärrbildning. Denna utveckling kan fortgå i årtionden utan tydliga symtom. Henrik Bygglin är ögonläkare vid HNS ögonklinik. Han konstaterar att vem som helst kan drabbas.

– I teorin får alla den här sjukdomen förr eller senare, men det leder inte alltid till en synskada. Ju högre ålder, desto större risk.

I ungefär 20% av fallen utvecklas den torra typen till den akuta, så kallade våta typen. Synförmågan försämras då så snabbt att man kan märka symtomen inom någon vecka. Om den lämnas obehandlad, kan den våta typen förstöra den centrala synförmågan helt.

– Den våta typen är en aktivare form av sjukdomen. Den uppstår när kroppen försöker reparera skadorna som den torra typen orsakat, Det bildas nya blodkärl i området, men de fungerar inte som de ska. Detta leder till svullnad, snabb ärrbildning och blödningar, förklarar Bygglin.

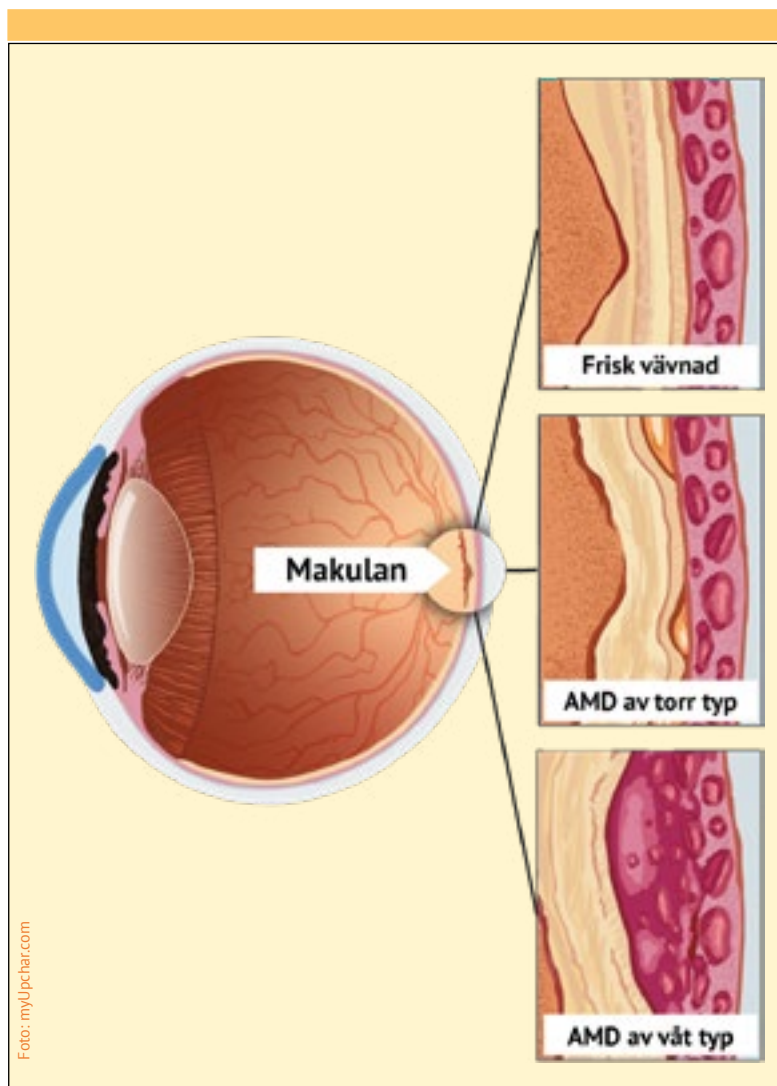
Från torra till våta symtom

Den torra typen av åldersrelaterad makuladegeneration orsakar inga synliga förändringar eller smärtor i ögonen. Det första symtomet man vanligtvis märker, är att raka linjer börjar se förvrängda ut. Om synen sedan plötsligt försämras i märkbar grad, kan det vara ett tecken på att den torra typen har utvecklats till den våta.

I den våta typen av åldersrelaterad makuladegeneration dyker symtomen upp mycket fortare och de är också mycket tydligare. Ett typiskt symtom är att det uppstår en mörk fläck i mitten i synfältet. Det kan också bli svårare att känna igen ansikten och att se på TV. När man försöker läsa kan en del av bokstäverna försvinna.

Bygglin förklarar hur man själv kan kontrollera om man har symtom.

– Fäst blicken på en lång rak



■ **Knappnålshuvud.** Området AMD drabbar är inte stort.

linje, stäng ena ögat och se om linjen fortfarande ser rak ut. Gör samma med det andra ögat. Det är viktigt att kolla vartdera ögat för sig. Om du ser förvrängningar kan det vara problem med makulan.

Om man tror att man har symtom, bör man alltid kontakta en ögonläkare utan dröjsmål.

– Det har hänt att personer med åldersrelaterad makuladegeneration trott att de har gråstarr. Symtomen kan ju vara rätt liknande. Eftersom gråstarr går att bota, finns risken att man inte tar situationen på allvar. Följderna kan bli allvarliga om man inte söker sig till en ögonläkare i tid, varnar Bygglin.

Livslång behandling

Det finns i nuläget ingen behandling för den torra typen, men den våta typen kan behandlas med regelbundna injektioner i ögat. Behandlingen inleds med tre injektioner som ges med en månads mellanrum. Sedan följer en utvärdering, varefter injektionsbehandlingen fortsätter. Om resultaten är goda kan injektionsintervallet förlängas. Behandlingen leder ändå inte till att själva grundsjukdomen botas

– Målsättningen är att bromsa det akuta sjukdomsförloppet så att den befintliga synförmågan kan bevaras eller förbättras. Behandlingen gör att sjukdomen återgår till den torra, långsammare framskridande varianten, förklarar Bygglin.

För att de våta symtomen inte ska återvända, måste injektionsbehandlingen fortsätta livet ut, eller tills vården inte längre är till nytta.

– Man slutar med injektionerna först när ärrbildningen i makulan blivit så betydande att den centrala synen förstörts och det inte finns några funktionsdugliga synceller kvar att rädda. Det är dock sällsynt att det går så långt, berättar Bygglin.

Tanken att bli injicerad i ögat kan kännas obehaglig för somliga. Det är ändå väldigt få som helt undviker injektionerna av den orsaken. Men rädslan kan också leda till att man skjuter upp beslutet att söka hjälp. Väntar man för länge, så kan det uppstå bestående skador. Enligt ögonläkare Bygglin är injektionerna inget man behöver vara rädd inför.

– Somliga kan förstås uppleva att behandlingen känns obehaglig, men den är trygg. Allt bedövas väl och vid behov kan man också få nedlugnande medel och andra stödåtgärder som gör det lättare. Det uppstår inte heller några biverkningar på andra ställen i kroppen. Hela ingreppet tar ungefär en kvart.

Det viktigt att förstå att ju tidigare behandlingen inleds, desto bättre effekt har den. Om man reagerar fort, kan man klara sig undan med blotta förskräckelsen.

– Om behandlingen inleds tidigt, och om man haft en lindrig version av den torra typen, så kan man kanske undvika synskada helt, berättar Bygglin.

Framtidsutsikter

Åldersrelaterad makuladegeneration är en av världens största ögonsjukdomar. Miljontals människor världen över lider av sjukdomen idag och antalet förväntas öka under de följande årtiondena.

När en såpass allvarlig sjukdom drabbar såpass många människor, är det naturligt att det bedrivs mycket forskning kring den. Det finns därför en viss grund till optimism i ett långt perspektiv.

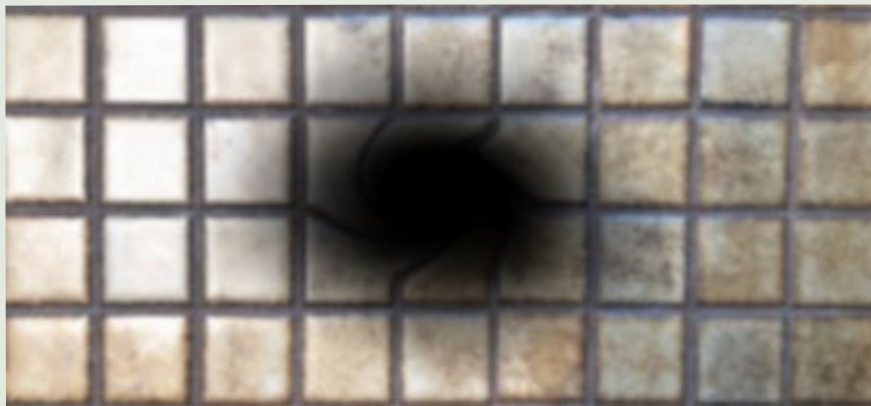
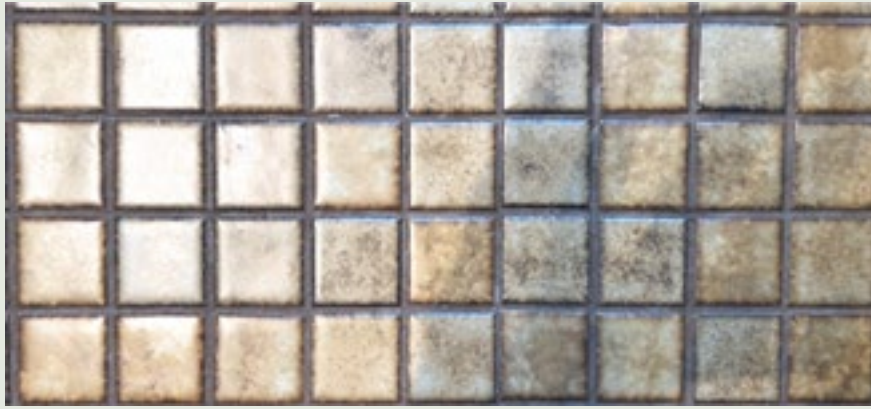
– Jag tror att det kan ske ganska mycket inom de följande 5 till 10 åren. Det är svårt att förutsäga om det enbart kommer att gälla medicineringen, eller om det också kommer implant för den här sjukdomen, säger Bygglin.



■ Vår expert.

Henrik Bygglin är ögonläkare vid HUS ögonklinik.

För att de våta symtomen inte ska återvända, måste injektionsbehandlingen fortsätta livet ut.



■ **Den våta** typen av AMD ger symtom som förvärras fort. Om raka linjer börjar se förvrängda ut, bör man genast kontakta ögonläkaren. Exempelbilderna är producerade med appen Synsimulator.



Jag har inte behövt ge avkall på någonting

Siv Fagerlund i Pargas har åldersrelaterad makuladegeneration. Trots det lever hon för fullt utan hjälpmedel.

TEXT OCH FOTO: PONTUS ANCKAR

– Jag har inte behövt ge avkall på någonting på grund av min ögonsjukdom. Tvärtom. Jag gör allt jag inte hann göra när jag jobbade som kurator på Kårkulla.

Siv Fagerlund sitter i soffan i sitt hem i Pargas. På bordet framför henne ligger en av hennes böcker: Rader och rötter. I den presenterar hon några utvalda tankar ur sitt liv i lyrisk form. Hon berättar att hon inte kan existera utan att skriva och läsa. Hon säger att hon älskar ord. Och korsord.

– Jag brukar testa min syn när jag gör korsord. Kan jag läsa texten? Jag läser alltid utan glasögon.

Obehagliga injektioner

Siv Fagerlund har åldersrelaterad makuladegeneration (AMD). Hon har den våta formen av sjukdomen vilket betyder att hon får injektioner i ögonen en gång i månaden.

– Jag blir nog aldrig van vid det. Det är mycket obehagligt att få en injektion i ögat. Det gör inte direkt ont men tanken att de sticker in en nål i glaskroppen, rakt in i ögat, är obehaglig.

Sjukdomen upptäcktes i hennes vänstra öga år 2018. Några år senare drabbades även det högra

ögat. Sivs ögonhistoria börjar redan i hennes barndom, när hon är barn och bor på Björkö i Houtskär.

– Jag blev närsynt väldigt tidigt. Jag var väl 8 eller 9 år gammal.

Några glasögon fanns det inte. Siv fick helt enkelt klara sig med sin dåliga syn. Hon minns inte att hon skulle ha lidit av det, men ibland ledde närsyntheten ändå till svårigheter.

– När det var dans och flickornas tur att bjuda upp, så ville jag bjuda upp Bjarne. Men jag såg inte vem han var i raden av pojkar, så jag fick be om hjälp av mina kompisar.

Det gick bra till slut. Bjarne sitter i fåtöljen bredvid och ler åt minnet. Han berättar att det var andra tider då. Skärgårdsvägen fanns inte ännu, men Björkö blomstrade ändå och ungdomslivet var synnerligen aktivt.

– Vi hade väldigt roligt, berättar Siv. Vi ordnade våra egna fester.

Den dåliga synen hindrade som sagt inte Siv från att vara aktiv. Men det grämer henne att folk trodde att hon var mallig eftersom hon inte såg vem de var på avstånd. Sina första glasögon fick hon först i tonåren.

Opererade in nya linser

Med hjälp av glasögon klarade hon sig länge utan problem.

– Men efter många år började jag se väldigt dåligt. Jag hade till exempel svårt att se TV:n. Jag gick till ögonläkaren som sade "nej, nu får du gå på operation" och så opererade de in nya linser i mina ögon. Samtidigt tog de bort gråstarr. Efter det såg jag mycket bättre igen.

Några år senare fick Siv diagnosen att hon hade fått den våta formen av AMD. Det kom lite som en chock. Inte på grund av en rädsla för att få kraftig synnedsättning – det handlade mera om en rädsla för att få injektioner i ögat.

– Jag är ganska rädd för smärta och just ögat känns så skrämmande. Jag kan inte förstå att de kan sticka en nål i det.

Siv säger ändå att hon lärt sig stå ut med injektionerna eftersom hennes ögon nu fungerar så bra. Det ena ögat har blivit nästan torrt, och under den senaste syngranskningen hade hennes syn förbättrats. Hon säger att det nog är tack vare den nya medicinen hon börjat få.

Tacksam över vården

Siv berömmar den vård hon fått och är tacksam över att medicinerna idag är så förmånliga att alla kan få dem. En aura av tacksamhet och värme omger henne. Under hela den långa stund vi sitter i hennes vardagsrum faller hon inte ett ord om någon. Den som lyssnat på henne i Vegas sommarprat och sett henne i TV vet att hon har förlorat två av sina barn. En dotter dog i en pulkolycka, bara tre år gammal, och en son dog vid förlossningen. Trots det säger hon att hon lever ett bra



■ **Mångsysslare.** Siv Fagerlund har jobbat som kurator vid Kårkulla. Hon har också gett ut böcker, skriver poesi och har vunnit en talangjakt i sång. I bakgrunden maken Bjarne.

och kreativt liv.

– Jag lever med mina sår.

Tror du att din AMD kan ha genetiska orsaker? Har du någon i din släkt som haft sjukdomen?

– Nej. Ingen har haft problem med ögonen, men min bror hade glasögon.

Hur sjukdomen utvecklas i framtiden skrämmer inte henne.

– Nej, jag är så gammal att jag tänker att jag dör. Mina ögon är så bra nu att jag inte oroar mig. Jag kan läsa, skriva och gå på teater utan några hjälpmedel. Jag upplever mig inte som synskadad.

Siv är glad över att hennes ögonsjukdom upptäcktes i tid.

– Det är viktigt att äldre människor undersöker sina ögon regelbundet och att vården snabbt kommer igång.

Trots att Siv ger rådet att gå regelbundet till ögonläkare, är hon ändå inte den som vill berätta för folk vad de ska göra.

– Jag är ingen förkunnare. För mig är det viktigt att människor hittar sin egen väg.

Är jag för snäll för ansvaret?

För mig är min snällhet både en välsignelse och en förbannelse. Jag har fått uppfattningen att jag är en person som man vill umgås med, för att jag är vänlig, vill hjälpa andra och tar mig tid att lyssna på andras problem. Jag uppskattar nog alla dessa egenskaper, men de har också sina dåliga sidor, som att inte kunna säga ifrån när det blir för mycket.

Under min resa till att bli ledarhundsförare har jag många gånger funderat över om jag är för snäll för att hantera ansvaret som följer med det? Det är förstås alltid en god sak att man kan vara snäll mot sina fyrfotade vänner, men ett djur förstår kanske inte att det finns regler man måste följa. Ett exempel på en vanlig regel som ofta bryts efter ett tag, är att familjehunden inte får vistas i sängen. Då är det kanske inte så tydligt att man med lugn i rösten försöker förklara för Fido att detta inte är okej. Man måste alltså vara bestämd, även om det känns som om man är elak. När min utbildning väl kommit igång hoppas jag att de kan lära mig hur man är bestämd på ett positivt sätt.

När det gäller ledarhundar är det speciellt viktigt att hitta balansen mellan att vara snäll och bestämd. Under mobilitysessionerna har min instruktör förklarat för mig att man måste vara konsekvent när det gäller ledarhundarnas regler – åtminstone i början av relationen. En

viktig regel är, till exempel, att ledarhunden har specifika platser där den får utträta sina behov under den tid den arbetar. För att förhindra att ledarhunden förlorar fokus under färden, måste man hålla fast vid rutinerna och inte låta hunden gå var som helst, även om den snälla instinkten säger det motsatta. Vi känner ju alla lättnad då behoven är utträttade.

I något skede borde jag lära mig att det går att vara snäll och bestämd på samma gång. Att vara bestämd betyder ändå inte att man behöver vara elak. Det handlar om att stå upp för sig själv och visa auktoritet. Hunden är, i grund och botten, ett flockdjur, och alla flockar behöver en stark ledare. Är det ens möjligt att ha en ledarhund om man inte har förmågan att vara en snäll, men ändå självsäker ledare?



Fredrik Lindgren
"Fredde"

En tvål i tre dimensioner

Även en såpass alldaglig produkt som en tvål kan kännas unik om man kombinerar taktill formgivning med naturtänkande. Kristiina Lönnroth handtillverkar vegetabiliska tvålar med tassavtryck man känner under fingerspetsarna. Hon har också börjat förlora sin synförmåga.

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

Det var en ren slump att Kristiina Lönnroth valde tvål som sitt medium för formgivning. Efter studierna på Konsthögskolan jobbade hon först med dekor, nya medier och formgivning i lera.

– Jag funderade länge på vilket huvudmaterial jag skulle välja för min formgivning. Min syster hade lärt sig att göra tvål och visade för mig hur det går till. Då slog tanken mig, att jag kunde skapa en hel del glädje i vardagen för många med detta material, berättar Kristiina.

Diagnosen en hård smäll

För ungefär tre år sedan besökte Kristiina sin ögonläkare för att få nya glasögon. Då fick hon veta att hon hade en svår ögonsjukdom. Diagnosen var lika oväntad som prognosen var tung. Hon insåg att hon måste börja anpassa sitt liv till den nya verkligheten. Även formgivningen av tvålarna fick en ny innebörd.

– Det har alltid varit viktigt för mig att mina designer inte bara är visuella, utan också når fram till känslor. Efter diagnosen har former blivit allt viktigare för mig.

När Kristiina Lönnroth började tillverka sina taktila tvålar, visste hon inte att hon bara några år senare skulle få en så allvarlig diagnos.

Att leva med synnedsättning är ändå inte en helt ny upplevelse för henne.

– Jag bodde fortfarande hemma när min mormor förlorade synen. Det öppnade en ny värld för mig och gav mig helt nya perspektiv. Ljud-, lukt- och känselsinnena blev därför redan tidigt i livet en viktig del av min vardag, berättar hon.

I naturens fotspår

Kristiina Lönnroth har alltid haft en nära relation till djur och natur. Hennes naturupplevelser har direkt inspirerat formgivningen av tvålarna.

– Jag är en riktig djur- och naturmänniska. Under min barndom hade jag många olika husdjur, bland annat en räv, en katt och en hare. Nu har jag två hundar. När jag ser tassavtryck i naturen så undrar jag alltid vilket djur som gått fram där, berättar hon.



■ **Finn ett fel...** De flesta av tvålarna liknar små färgglada ishockeypuckar, men undantag finns.

Kristiinans tvålar ser ut som små, färggranna skulpturer. Den vanligaste designen liknar en liten ishockey-puck med ett urgröpt tassavtryck på ovansidan. Det finns ett tiotal olika klöv-, klo- och tassavtryck att välja mellan, som till exempel rådjur, svanunge och flygekorre. Saimenvi-kartvålen är utförd i högre relief, så att hela djuret sticker ut och ligger ovanpå tvålen. Fladdermustvålen är utformad som en sovande fladdermus som hänger i en riktig repögla, och det finns även tvålar utformade som fågelägg.



Ju sämre man ser, desto viktigare är det hur ett föremål känns. Kristiina berättar stolt att hennes tvålar fått ett gott mottagande bland personer med synnedsättning.

– Många har blivit förtjusta över både dofterna och beröringskänslan. Flera har blivit överraskade av att en tvål kan kännas så annorlunda i handen. Också de korta djurberättelserna som kommer med i förpackningen har varit mycket uppskattade. Det är min dröm att en dag ha dem även i punktskrift.

Handgripliga fördelar

Kristiina Lönnroth tillverkar tvålarna för hand. Hon använder naturligt framställda råvaror och eteriska oljor, vilket gör att de doftar annorlunda än masstillverkade tvålar.

– Om man tänker på dofter som olika färgpaletter, så är skillnaden mellan eteriska oljor och syntetiska ämnen ungefär som mellan akvarell- och neonfärger, förklarar hon.

Tvålarna tillverkas med kallprocessmetoden, vilket ger en låg energiförbrukning och ett litet koldioxidavtryck. Metoden gör att Kristiina kan använda ekologiskt odlade och hållbart framställda råvaror, vilket är viktigt för dem som helt vill undvika syntetiska tillsatser, dofter och färgämnen.

Livet lämnar också spår

Kristiina Lönnroth flyttade nyligen tillbaka till Finland efter att ha bott i Sverige i många år. En orsak till flytten är att det inte erbjuds så mycket stöd i Sverige förrän man är nästan helt blind.

– Situationen är bättre i Finland. Eftersom många förlorade synen i kriget, utvecklade man stödsystem för att hjälpa dem. Nu behöver jag själv allt mer stöd och hjälp, konstaterar hon.

Djuren har fortfarande en stor betydelse i Kristiinans liv. De bidrar med mycket mer än bara tassavtryck till tvålarna.

– När livet ger en riktigt hård smäll, finns det en risk att man drar sig undan. Men djuren håller en i rörelse. Mina hundar får mig att gå ut i naturen och leta efter nya spår på marken – och även att träffa andra människor, förklarar hon.

Ledarhunden Palos blogg blir till

Vid årsskiftet började ledarhunden Palo videoblogga om sina upplevelser. Han är en korvÄlskande svansviftare och visselblåsare som rör sig runt Helsingfors och upptÄcker problem med tillgÄngligheten – och med mÄnniskornas tÄnkesÄtt.

TEXT OCH FOTO: HENRIKA MERCADANTE

”VarfÖr inte fÖrsÖka se vÄrlden med en hunds Ögon?” Sagt, men inte alldeles lÄtt gjort.

En blÄsig, kall vinterdag med snÖslask gick vi ut med mÄlet att filma Palos upplevelser dÄ bussar bara kÖr fÖrbi och matte inte ser att stanna dem och han inte kan lÄsa.

Vi valde fel hÄllplats. Fullt av mÄnniskor som viftade in alla bus-sar. Jag fick en snilleblix. Vi stÄller oss lite bredvid hÄllplatsen, fÖr dÄ stannar bussarna ju inte. Sen kan vi klippa ihop det med en busshÄll-plats, sÄ ser det Äkta ut. Men det ville inte Palo. ”Han Är ju inte dum heller. Han vet vad en busshÄllplats Är och att vi stÄr pÄ fel plats.” Vi skippade bussfilmingen.

Titta inte pÄ matte!

Hur fÄr man en hund att titta in i kameran? Svaret Är kalkonkorv. Men var ska korven hÄllas sÄ att det ser bra ut? PÄ kameran? Vid filmarens Öra? PÄ hÄret? Smetigt – men vilken fokuserad blick in i kameran!

Hur filmar man det hunden ser? Man borde ju binda fast kameran pÄ hundens huvud. OtÄnkbart. Rak arm och filming genom att smÄspringa med telefonen vid Palos Öra. Utan vantar. Utan att se vad man filmar. VarfÖr Är Palo inte en slÖ hund och varfÖr Är det vinter?

”Veera, inte sÄ lÄngt fram. Se var han stÄr.” ”Hon ser inte.” ”Nej, inte

igen. FÖrlÄt! Hur kan jag glÖmma det varje gÄng!”

Vems kontor?

I tamburen till FSS kontor skapades Palos kontor. HÄr tar han emot videotips av andra hundar och tittar igenom sina bloggavsnitt. Nu skulle vi filma hans ansiktsuttryck: entusiastisk, glad, fundersam, uttrÄkad, sÖmnig.

Hur fÄ alla de hÄr kÄnslorna filmade pÄ en timme, under en vanlig kontorsdag, med en trÖtt hund som redan hunnit sÄtta i sig ett paket kalkonkorv?

Jess, nu slappnar Palo av. ”StÖr jag? Jag gÄr bara till printern.” Palo stiger upp och viftar pÄ svansen. Omtagning. Palo lÄgger ner huvudet igen. Nu. Tagning. ”GÄr filmingen bra? Jag gÄr snabbt fÖrbi”. Sovande Palo vaknar. Svansviftning. Och omtagning.



■ Se och fÖlj: [instagram.com/finlandssvenskasynskadade/](https://www.instagram.com/finlandssvenskasynskadade/)



PÅ TAPETEN

På tapeten är en ny avdelning i Synvinkel med nyheter och kommentarer i kort format om aktuella socialpolitiska och samhällsliga frågor, för dig som vill veta vad som är på gång.

Kommunikationsministeriets tillgänglighetsvision publicerad.

Kommunikationsministeriet har publicerat sin tillgänglighetsvision för transportsystemet. I visionen ställs målet att alla skall kunna resa smidigt, tryggt och självständigt, oavsett personliga begränsningar. Även information som stöder resandet, olika applikationer och tillgången till digitala tjänster inkluderas i visionen. En central princip är att tillgängligheten ska beaktas i all trafikplaneringsverksamhet. Läs mer här: <https://lvm.fi/sv/-/tillganglighetsvision-publicerad-malet-att-alla-kan-resa-smidigt-tryggt-och-sjalvstandigt>

Besparingar inom välfärdsområden

I flera delar av landet pågår nedskärningar inom social- och hälsovården samt sjukvården. Dessa nedskärningar kan i hög grad påverka förutsättningarna för personer med synnedsättning att få service. Detta kan märkas i hur man får rätt till färdtjänst, optiska hjälpmedel, belysningsanpassningar eller möjligheten att få en ledarhund.

Nya regler för eldrivna fordon

Traficom presenterade hösten 2023 ett förslag till reglering av eldrivna fordon med två eller fler hjul. I december godkände statsrådet förändringar i en förordning som reglerar detta område. Förändringarna följer till stor del innehållet i Traficoms förslag. Detta innebär att självkörande matleveransfordon får färdas på trottoarer i hastigheter upp till 6 km/h eller 15 km/h, beroende på fordonets storlek. Jämför detta med en fotgängare som går ca 3–5 km/h. Ingen undersökning har utförts om hur detta kan påverka trafiksäkerheten för personer med funktionshinder.

Vad är på gång gällande lagen om funktionshinderservice?

I regeringsprogrammet fick social- och hälsovårdsministeriet i uppdrag att se över tillämpningsområdet för lagen om funktionshinderservice. I programmet efterfrågas en snävare tillämpning av vilka som ska omfattas av lagen. Ministeriet och THL förbereder nu tillsammans ett nytt förslag till avgränsning av lagens tillämpningsområde. Därutöver vill regeringen förtydliga att lagen om funktionshinderservice ska vara sekundär till socialvårdslagen. Detta innebär att man i första hand skulle göra behovsbedömningar och erbjuda service enligt socialvårdslagen. Lagen om funktionshinderservice skulle tillämpas endast i de fall där klienterna behöver stöd och service som inte kan erbjudas enligt socialvårdslagen. En ny remissrunda är planerad för maj-juni månad. Behandlingen av det nya lagförslaget i riksdagen torde ske under september och oktober månad. Datumet då lagen träder i kraft har ändrats till 1.1.2025.

Snart är det dags för Europaparlamentsval!

EU-valet äger rum den 9 juni 2024. Förhandsröstningen pågår mellan 29.5–4.6.2024.

Valdebatt: Ett EU för alla?

SAMS och medlemsförbunden arrangerar en valdebatt med kandidater till Europaparlamentet, med temat "Ett EU för alla?". Debatten äger rum på biblioteket Ode i Helsingfors, den 14 maj kl. 17.00–19.00. Mer information finns på www.sams.fi.

MÖRKER CAFÉ

Pimeä kahvila

20 APRIL KL. 14.00-16.00

Välkommen till vårt mörkercafé på Luckan.
Förbundet Finlands Svenska Synskadade
guidar dig in i ett totalt mörklagt café
där du får uppleva hur det är att inte se.
Vilka andra sinnen tar över, då synen inte är i fokus?

I Finland finns det i dag över 50 000 personer med
synnedsättning. Ännu fler personer
har utmaningar med synen.
Stick dig in på en kopp kaffe och ett sinnesäventyr,
ingen förhandsanmälan behövs.

Lördagen den 20 april kl. 14.00-16.00
På Luckan i Helsingfors,
Georgsgatan 27,
00100 Helsingfors



Från svårt till smart på två dagar

Det är viktigt att personer med synnedsättning har de verktyg och den kunskap som behövs för att kunna ta del av den digitala världen på sina egna villkor. Deltagarna i FSS grundkurs i informationsteknologi fick ta del av information om den senaste utvecklingen inom it. De fick även praktisk hjälp med att anpassa sina smarttelefoner efter sina egna behov.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN FOTO: ELIN SUNDSTRÖM

I början av februari anordnade FSS en omfattande grundkurs i informationsteknologi (it) för personer med synnedsättning. Kursen "Från svårt till smart" utarbetades med stöd av Svenska Folkskolans Vänner, med målsättningen att hjälpa deltagarna att bättre utnyttja sina smarttelefoner och läsplattor i vardagen.

Under två dagar fick kursens deltagare lära sig många grundläggande it-färdigheter, såsom att anpassa textstorleken på sina smarttelefoner, att ladda ner och använda olika

appar, samt att aktivera röststyrning och skärmläsare.

Viktigt att hänga med

I den inledande delen av kursen berättade huvudinstruktörerna, Andreas Höglund från FSS och Tom Lillas från VSS, om den senaste utvecklingen inom smarttelefoner och hjälpmedelsfunktioner. Deltagarna fick också hjälp med att uppdatera sina egna telefoner och läsplattor till det nyaste operativsystemet.

– Den tekniska utvecklingen

Att bemästra tekniken kan innebära en stor skillnad i vardagen för en person med synnedsättning.

är mycket snabb. Om man, till exempel, har en Android-telefon så är det viktigt att man installerar den nyaste versionen av telefonens programvara. Den har klart bättre hjälpmedelsfunktioner än de äldre versionerna. Det ger också bättre datasäkerhet, förklarar Andreas Höglund.

Att bemästra tekniken kan innebära en stor skillnad i vardagen för en person med synnedsättning. Fredrik Lindgren deltog i kursen som erfarenhetstalare. Han berättade för deltagarna om vilka appar han själv använder sig av under en typisk dag. Han upplever att smarttelefonen ersatt många otympliga hjälpmedel och samtidigt gjort honom mindre beroende av utomstående hjälp.

– Jag är teknikintresserad själv, så jag använder förstås smarttelefonen till nästan allting. Men telefonapparna är så lätta och trygga att använda jämfört med webben, att alla kan lära sig använda dem med lite vägledning.

Appar som stöd i vardagen

Under kursens lopp fick deltagarna bekanta sig med ett flertal nya appar. En del av dessa appar har stor potential att förenkla vardagen för personer med synnedsättning.

Seeing AI är en app som utnyttjar artificiell intelligens för att läsa upp texter och känna igen ansikten du riktar telefonens kamera mot.

Be My Eyes -appen kopplar upp dig till seende volontärer som via en

ljud- och videolänk kan beskriva och tolka det som syns i kamerans bild.

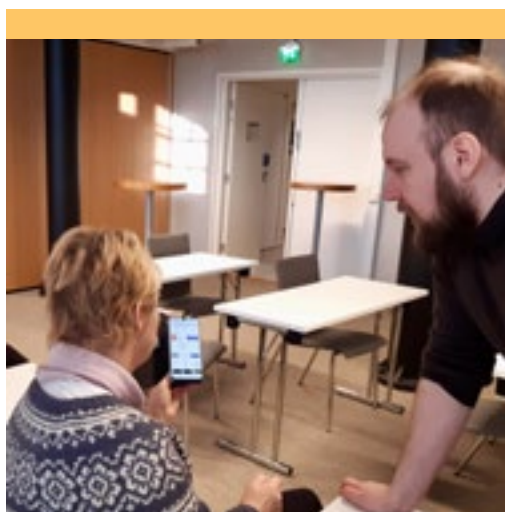
Synsimulator är en app som ger personer med normal synförmåga möjligheten att uppleva hur personer med olika typer av synnedsättning ser omvärlden.

Kursdeltagarna fick även praktisk rådgivning om hur de kan få ut mer av appar de redan använder, såsom WhatsApp, Yle Areena, Moovit och VR Matkalla.

Handledning behövs

Den individuella handledningen var en av kursens mest uppskattade delar. Deltagarna fick praktisk hjälp med att anpassa sina smarttelefoner efter sina egna specifika behov. Det framkom tydligt att det finns ett stort behov av konkret hjälp av just detta slag.

– Det finns en hel del färdigt inbyggda hjälpfunktioner i en smarttelefon, men vi märkte att mycket



■ **Individuell handledning.** Andreas Höglund hjälper en kursdeltagare att ladda appen Yle Areena till telefonen.

av detta var helt nytt för deltagarna. Det fanns faktiskt så mycket att gå igenom, att det skulle ha varit bra att ha ännu mera tid för övning och repetition. Vi kommer att ta lära av detta, lovar Andreas Höglund.

Kursdeltagarna fick också ta del av en presentation av de skärmläsarfunktioner som moderna smarttelefoner kommer utrustade med. Den här funktionen heter VoiceOver för iPhone och TalkBack för Android. Inför detta avsnitt delades kursdeltagarna upp i två grupper, enligt vilken typ av telefon de hade.

– Några i min grupp av Android-användare hade nog hört talas om att man kan få telefonen att läsa upp texter, men ingen hade testat funktionen. Vi visade hur TalkBack-systemet fungerar och hjälpte dem att ställa in det. Vi delade också ut en guide vi utarbetat, som de sedan fick ta med sig hem, berättar Andreas Höglund.

Två vägar till samma mål
iPhone eller Android är den bättre telefontypen. Idag är skillnaderna såpass små, att det närmast är en smaksak vilkendera man väljer. Ur ett tillgänglighetsperspektiv finns dock fortfarande små skillnader mellan de två systemen.

– Det finns mycket material om hur man använder iPhone, men inte så mycket för Android. Nästan hälften av våra kursdeltagare hade en Android-telefon, så det var lyckat att vi valde att ha med båda operativsystemen, förklarar Andreas Höglund.

Fredrik Lindgren har personlig erfarenhet av båda telefontyperna. Efter att ha använt enbart iPhone i många år, har han nyligen börjat

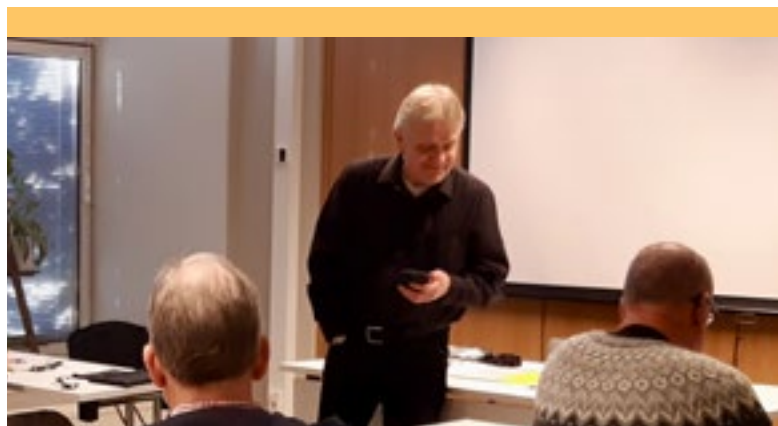
använda en Android-telefon i arbetet.

– Mina åsikter om Android-telefoners tillgänglighet har förändrats i positiv riktning under den korta tid jag använt Android och iPhone sida vid sida. För min egen del håller jag fortfarande fast vid iPhone som första val, men de nyaste versionerna av Android har nog minskat klyftan markant vad tillgängligheten beträffar, berättar han.

Självständighet, trygghet och delaktighet

FSS jobbar på många plan för att öka självständigheten, tryggheten och den sociala delaktigheten hos personer med synnedsättning. Satsningen på skolning i informationsteknologi utgör en del av denna helhet. Synrådgivare Elin Sundström från FSS ansvarade tillsammans med sin kollega Peter Koskinen för kursens arrangemang. Hon tycker det är viktigt att alla skall kunna känna sig digitalt delaktiga.

– I dagens värld hamnar man så lätt utanför om man saknar en grundläggande insikt i informationsteknologi. När vi stöder våra medlemmar i it-frågor, motverkar vi samtidigt digitalt utanförskap.



■ **VoiceOver.** Tom Lillas visar hur man får sin iPhone att tala.

Möteskallelse

Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. kallar medlemmarna till stadgeenligt vårmöte tisdagen den 21 maj 2024 klockan 16.30 i Synvillan i Helsingfors eller på distans vid något av de sex platser där distansdeltagande möjliggörs.

Vid mötet behandlas de i paragraf 6 av förbundets stadgar nämnda ärendena. Därtill behandlas justerad budget för år 2024 och försäljning av förbundets fastighet på Johannebyvägen 7, Mariehamn, fastighetsnummer 478-018-0001-0009.

Möjlighet att delta i mötet ordnas på sju orter. Mötets officiella fysiska plats är:

Synvillan

Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors

På följande adresser finns möjlighet att delta i mötet genom datakommunikation:

Verksamhetscentret Kajutan

Ågatan 33 E 1, 06100 Borgå

Verksamhetscentret Lyan

Prästängsgatan 12, 10600 Ekenäs

Verksamhetscentret Sydvästen

Elmgrensvägen 3 lok 3, 21600 Pargas

Verksamhetscentret Ankaret

Johannebovägen 7, 22100 Mariehamn

Verksamhetscentret Lyktan

Korsholmsplanaden, 65100 Vasa

Verksamhetscentret Fyren

Otto Malmmsgatan 9 A 21, 68600 Jakobstad

Ingen deltagaravgift uppbärs. Till platserna där det är möjligt att delta på distans via datakommunikation ordnas samtransporter. Till den officiella möteslokalen i Helsingfors ordnas ingen transport.

Medlemmarna ombeds anmäla sig till sina respektive föreningar senast onsdagen den 19 april, enligt följande:

Norra Österbottens svenska synskadade r.f.:

Ann-Sofie Grankulla, må-to kl 9-14, tfn 044-7234 888, 06-7234 880, e-post noss@multi.fi

Vasa svenska synskadade r.f.:

Febe Mörk, må-to kl 9-14, tfn 045-321 3320, e-post vasasynskadade@gmail.com

Svenska synskadade i Östnyland r.f.:

Jonas Lindström, tfn 040-964 4672, e-post jonas07880@gmail.com

Åbolands synskadade r.f.:

Harold Henriksson, tfn 050-516 6520, e-post harold.henriksson@kolumbus.fi

Svenska synskadade i mellersta Nyland r.f.:

Henrik von Martens, må-on kl 10-13, tfn 0400-269 553, e-post kansliet@ssmn.fi

Svenska synskadade i Västnyland r.f.:

Alexandra Helander, må-to kl 10-14, tfn 040-778 6295, e-post ssvn@brev.fi

Ålands synskadade r.f.:

Charlotta Solax, må-to kl 10-14, tfn 0457-343 8950, e-post kansli@syn.ax

Möteshandlingar och program på önskat medium sänds till alla anmälda. Vi ber alla mötesdeltagare bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand!

Välkommen! – Styrelsen



Den vita kappen på den vita duken

Du ska nu få läsa en pinfärsk guide till blindhet för seende, baserad på välkända källor. Jag måste varna dig på förhand att texten kan väcka starka känslor. Det är därför viktigt att du håller ut ända till slutet. Där kommer jag nämligen att avslöja vad det här egentligen handlar om. Ett sista gott råd: Tag inte allting på fullt allvar. Okej - nu kör vi!

Den seendes guide till blinda

Blinda personer är lätta att känna igen. De bär alltid svarta solglasögon och vit kapp. De rör sig långsamt och med osäkra steg, eftersom de inte kan se vart de är på väg. Utan den vita kappen är de helt hjälplösa – de måste treva sig fram med utsträckta händer och lätt framåtböjd överkropp.

Alla blinda lever i ett totalt mörker. De ser ingenting alls. När du talar till en person som är blind på riktigt, så tittar hen uttryckslost mot fjärran. Hen har ju ingen aning om var du är.

Hur bemöta en blind person?

Blinda personer bygger upp inre kartor genom att röra vid saker. Möt en främmande blind person med antagandet att hen vill känna på ditt ansikte för att "se" hur du ser ut. Gör det enkelt för hen: Greppa tag i hens händer och tryck dem sedan mot ditt ansikte.

Ser du en blind person vid buss-hållplatsen? Lyft då in hen i bussen när den kommer. Du behöver inte vänta på att hen ber om hjälp. Kopp-la bara ett stadigt grepp bakifrån och lyft in – du kan vara säker på att du får ett varmt tack som belöning!

Undvik att använda ord som har med seende att göra. De får blinda att känna sig utanför.

Här är några exempel på sårande uttryck: Synvinkel, blindgångare, insikt, överblick, kikhosta, tittut, att se en glimt av hopp och att famla i blindo. Även mer långsökta begrepp, såsom att såga någon i linsen, se mellan fingrarna, samt, i vissa kretsar, bilmärket Skoda, kan väcka anstöt. Det finns många fler sårande uttryck, givetvis. Du gör klokt i att undvika dem alla i blinda personers sällskap.

Om du möter en blind person som är ute och promenerar med sin ledarhund, så anses det hövligt att först hälsa på hunden, t.ex. genom att klappa, kela och leka lite med den. Ha gärna med hundgodis i fickan, så att du kan belöna hunden när du lockar den till dig.

Blindhet skärper andra sinnens stål

Alla blinda har oerhört skarpa sinnen – förutom synsinnen, förstås. Med sin känsliga hörsel kan de "se" detaljer i omgivningen. De kan höra



Christian Hellman
redaktör



på vilken höjd din mun är när du pratar med dem, och räkna ut hur lång du är. Det finns blinda med så god hörsel att de kan beskriva formen av ett hustak genom att lyssna hur regnet faller på takplåtarna.

Mot förväntan kan somliga blinda även köra bil, bara de har en seende kartläsare bredvid sig och en öppen bil så att de kan höra ekot från husväggarna och var de andra bilarna kör.

Kom ihåg: I intima situationer märker en blind partner genast om du klär av dig, tack vare det hyperkänsliga luktsinnet.

Mitt sista råd i den här guiden är också det viktigaste: Du kan tryggt utgå ifrån att en blind person inte har någon högre önskan i livet än att vara som du, leva som du och se som du. Det är därför inte så överraskande att blinda inte ser sig själva som normala personer som lever vanliga liv. Som seende vän bör du därför öppet visa ditt medlidande. Om du visar att du tycker synd om dem, kan du bli drömvännen som, trots att du själv kan se, ändå förstår precis hur det känns för dem som inte kan det!

Tack för ditt tålamod! Nu är det dags att avslöja sanningen!

Till kamp mot väderkvarnen!

Högen av nonsens du nyss plöjde igenom är tyvärr inte en enfaldig redaktörs klumpiga försök till humor. Sanningen är betydligt mer bekymmersam än så.

I själva verket är guiden en lätt omskrivning av några mycket seglivade och grovt felaktiga myter om blindhet, plockade direkt ur kända Hollywood-filmer.

Synvinkel jobbar hårt med att sprida sann information om synnedsättning, men Hollywood är en tuff motståndare. Inte ens Synvinkel klarar sig i den kampen. Så när Al Pacino belönas med en Oscar för att han spelat en blind person som kan höra hur lång en annan person är, så är risken stor att allmänheten börjar tro att detta är något som de flesta blinda faktiskt kan göra.

Men Synvinkel ger inte upp! Vårt motdrag är en ny artikelserie om de vanligaste allvarliga ögonsjukdomarna. Så stäng av Netflix och läs lite om åldersrelaterad makuladegeneration istället. Tyvärr har vi ingen Al Pacino att bjuda på, men vi har kontrollerat våra fakta med en riktig ögonläkare, och det kan Hollywood, till synes, inte mäta sig med!

Alla blinda har oerhört skarpa sinnen – förutom synsinnet, förstås.

Hälsoresa till PÄRNU 9-16.6 2024

Dag 1: Hemorten – Pärnu

Start från Österbotten, tex. Jakobstad ca 5.00, Vasa 7.00.

Nerresa till Helsingfors.

KL. 15:15 avgår Eckerö Lines snabbfärja MS Finlandia från Helsingfors.

Ombord serveras buffet-middag.

KL. 17:30 ankomst till Tallinn. Bussresa söderut på den estniska landsbygden.

Resan till Pärnu tar ca 1 timme 45 minuter.

Inkvartering sju nätter framöver i dubbelrum med dusch, toalett, TV, telefon.

Dag 2: Pärnu

I resans pris ingår halvpension (frukost+middag) på hotellet, samt läkarkonsultation (dag 2 eller 3). Läkaren talar finska eller svenska enligt det önskemål du meddelar oss. I samråd med läkaren görs ett personligt behandlingsprogram upp för hela veckan. Vanligen rekommenderar läkaren 2-3 behandlingar per dag. Därtill kan tilläggsbehandlingar köpas.

Vi har de första behandlingarna idag. Vårt hälsopaket innehåller behandlingar med början från resans andra dag och sista behandlingarna på resans dag 7 (ex. på söndag-söndag resa behandlingar måndag-lördag).

Dag 3-7: Pärnu

Förutom med behandlingar, fylls dagarna och kvällarna med program så mycket som du själv väljer. Vi besöker även vännerna i Synskadeföreningen i Pärnu någon kväll när det passar för dom (återkommer till info om det)

Dag 8: Pärnu – Hemorten

Frukost. Vi lämnar Pärnu på morgonen efter en skön och avkopplande vecka.

KL. 12:00 avgår MS Finlandia från Tallinn. Ombord serveras buffet-lunch (ingår ej i resans pris, boka gärna på förhand)

KL. 14:15 ankomst till Helsingfors. Nu återstår resan till hemknutarna.

Pris:

från Österbotten

- 855 € /person, förutsätter 25-36 betalande
- 840 € /person, förutsätter 37 och fler betalande

från Helsingfors

- 840 € / person

Enkelrumstillägg 165 €

OBS! – Stiftelsen Svenska Blindgården har beviljat alla ordinarie medlemmar inom FSS ett bidrag på 200€/person.

Dessutom har VSS sökt bidrag för sina medlemmar. Om detta meddelas vid anmälan!

I resans pris ingår:

- Båtresorna Helsingfors–Tallinn tur/retur
- Logi i dubbelrum i hus 1 eller 2
- Halvpension (7 frukost, 6 middag)
- Behandlingar enligt läkarordination, 2–3/dag (dag 2 – 7)
- Inträde till bastu- och badavdelningen (må-fre kl. 15:00 – 21:00 och lö-sö kl. 9:00 – 21:00)
- Tillgång till styrketräningssal :
- Uppiggande morgongymnastik må-lö kl. 08.00
- Stads- och shoppingtur med lokalguide
- Bussresan i bekväm turistbuss
- Reseledar-, tolk- och guidetjänster på plats i Pärnu. Vissa tider.
- Buffen på Eckerö Line på utresan.

I priset ingår ej:

- Alkoholhaltiga måltidsdrycker
- Måltider på Eckerö Line – boka på förhand och spara nu dagspris 35 €/väg (2023 priser)
- Hytt på båten
- Ev. inträden eller extra behandlingar
- Resenärsförsäkring

Tilläggspriser:

- för helpension: 66 €
- del i superior rum: 75 €
- del i standard svit: 195 €
- del i superior svit: 240 €

Bra att veta:

- Valuta under resan är EURO.
- Giltigt pass eller av polisen utfärdat identitetskort med foto behövs på resan.
- Vår svenskspråkiga lokalguide Lia Vahemets är tillgänglig i Pärnu under veckan. Hon finns till hands vid frågor och eventuella språkproblem.
- Under veckan erbjuds även olika utflykter som t.ex. en kombinerad rund- och shoppingtur i staden (ingår i resan pris).

Bindande anmälan senast 30.04.2024 till kansliet i Vasa, tfn 045-321 3320. Kostnadsfri avbokning senast måndagen den 6.5 2024. Rätt till ändringar i resans program eller pris förbehålls.

Resehälsningar/

Nina Wikman, group sales

Oravais Trafik Ab

GSM: +358 (0)40 8274 279 E-mail: nina@oravaistrafik.fi

VASA SVENSKA SYNSKADADE

REVV-TIME I KOSKÖ, söndag 7.4 kl.17.00.

Välkommen med till Koskö Samlingshus i Korsholm, för att ta del av deras nyskrivna revy som de kallar "Nummer Revy" Föreställningen hålls söndag 7.4 med början kl.17. Ingen syntolkning denna gång, men man hänger bra med i det roliga i alla fall. Kaffe servering i pausen. Dagen kostar 20€/person i vilket ingår revybiljett, kaffe och bussturen.

Bussen startar i Södra Österbotten om intresse finns med början i Närpes kl.14.45, Norrnäs kl.15, Malax Neste kl.15.40, Solf Service kl. 15.50, Vasa Stadshuset kl.16.10, Smedsby Pellasbacken kl.16.25 och framme i Koskö ca kl.16.45. Anmäl dig senast tisdag 2.4 före kl.14.

FÖRENINGENS VÅRUT-FLYKTS DAG går i år till Golkas Herrgård i Merikart onsdag 15.5 kl.13.

Bussen startar denna gång i Kvevlax på backen kl.10 och kör via Stadshuset i Vasa kl.10.30 vidare ut till Gamla Vasa med ett kort stop vid ruinerna och kyrkan med dess fina omgivning. Vi får guiden Henrik Fågelbärj med oss som berättar på ett beskrivande sätt. Färden

går vidare via Höstves ut till Merikart och Golkas fina herrgård, som ligger alldeles intill Kyro älv. Kl.13 blir vi serverade en god lunch, samt efterrätt och kaffe. Paret som äger stället kommer att berätta om historien kring herrgården. Vi har även tid att bekanta oss med den fina omgivningen där.

Hemresan tar vi en annan väg för att få maximal utdelning av dagen. Pris för hela dagen är endast 15€/person! (i vilket ingår buss, lunch och guidning) Sista anmälningsdag är onsdag 8.5 före kl.14.

De som önskar delta från Sydösterbotten kommer till Vasa med en gemensam taxi/större bil.

Kurserna i samarbete med Folkhälsans Förbund ordnas enligt följande:

Rörelse-Styrka-Balans, våren 2024.

Seniorgymnastik i Glaskabinettet i Folkhälsanhuset med Malin Knip som ledare, telefon 044-788 1081.

Sittande gymnastik -> onsdagar kl.9.30 – 10.15

Anpassade övningar för dig som behöver sitta och ha stöd under träningen samt för dig med syn- och hörselnedsättning. Målet med

vår träning är att mjuka upp kroppen, öka rörligheten och styrkan.

Stående gymnastik -> onsdagar kl.10.30 – 11.15

Vi tränar stående med fokus på styrka, balans, koordination och lätt motion. Inga övningar görs nere på golvet och man har en stol som stöd framför sig. Anpassad för dig med syn- och hörselnedsättning. VSS står för terminsavgiften för sina medlemmar.

TRIVSELCAFÉ AKTIVT SENIORLIV PÅ LYKTAN träffas som vanligt på tisdagar även under våren 2024. Följande träff är tisdag 9.4 kl.13-15 med Carina Blom som ledare, tfn 044-788 1026. Därefter träffas vi ännu ett par gånger nämligen tisdag 7.5 och onsdag 5.6.2024. - VÄLKOMNA MED HÄLSAR CARINA!

VATTENGYMNASTIKEN fortsätter varje torsdag kl.17-17.45 och pågår fram till och med 11.4. Emma Snellman, tfn 044-331 8388 fortsätter som ledare.

PUNKTSKRIFT i samarbete med SFV Bildning fortsätter varje onsdag kl.10 - 13.30 på Lyktan med kaffepaus

kl.11.30 – 12 och pågår fram till och med onsdag 8.5 med Börje Kukkonen och Ritva Hagelberg som ledare.

Onsdag 24.4 kl.10.30 – 15.30 har vi en HELDAG i punktens tecken, med besök av FSS punktansvariga Tessa Bamberg. Vi besöker nya H-huset på Österbottens Vålfärdsområde, bekantar oss med den nya aulan, ögonavdelningen och OLKA-punkten som finns där. Därefter lunch på Restaurang HÖK, diskussion och utvärdering med kaffe och dopp på Lyktan. ALLA som tidigare läst punktskrift på Lyktan genom åren hälsas speciellt välkommen till dagen som är gratis för alla deltagare. För de praktiska arrangemangen önskar vi att ni anmäler er till kansliet senast tisdag 16.4. Dagen ordnas i samarbete med FSS och VSS! Sprid gärna informationen

FÖRENINGENS HÄLSORESÅ
TILL ESTLAND och PÄRNU
Tervis Spa 9-16.6.2024

Läs om resan på annan plats i tidningen och anmäl dig senast 30.04 till kansliet i Vasa, tfn 045-321 3320 eller på vasasynskadade@gmail.com.

Kontaktinformation:
Alla anmälningar och förfrågningar görs till verksamhetsledare Febe Mörk på tfn 045-321 3320 (må-to kl.9-14) eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com

Du hittar även info om oss på <http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa> samt på vår facebookside: <https://www.facebook.com/vasasynskadade>. Med jämna mellanrum finns även info i Torgplatsen i Vasabladet samt i Föreningspalten både i Vbl och Sydin.

Under tiden som kansliet är stängt kan man kontakta föreningens ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997 eller per e-post: kerstinl@tawi.fi

Kansliet är stängt under påskveckan 25 – 28.3.2024 – GLAD PÅSK önskar Febe ☒

Vår synrådgivare Ulla-Britt Ingman kan nås på tfn 050-561 2950, måndag-torsdag, eller per e-post: ulla-britt.ingman@fss.fi Vid behov gör även Ulla-Britt hembesök.

Inplanerade synrådgivning på Lyktan tisdag 9.4 kl.13 – 15.00. Ingen anmälan behövs.

Kontaktuppgifter till våra nya taltidningsstödpersoner:

Christer Strömbäck för VBL, tfn 0400-764 138 strmbck.christer@gmail.com

Pontus Westmalm för Sydin, tfn 045-221 3233 pontus.westmalm@abo.fi

IT-stöd person för VSS är Tom Lillas, tfn 045-189 0802 eller lillastom@gmail.com

Österbottens Vålfärdsområdes synrehabilitering betjämnar enligt följande:

Rehabiliteringshandledare Jenni Puurula för klienter med efternamn som börjar på A-K + arbetsför ålder, tfn 040-728 8051 eller jenni.puurula@vshp.fi

Rehabiliteringshandledare Birgitta Rinta-Jouppi för klienter vars efternamn börjar på L-Ö tfn 0400-792 428 endast under tisdag och torsdag kl.9-10.30 eller per e-post: birgitta.rinta-jouppi@vshp.fi

SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Hej! Här följer information om kommande måndags-träffar, årsmötet och några andra datum. Träffarna är som vanligt på Parisgränden 2A 1, 00560 (Kanslihörnan) och Mannerheimvägen 97, 00280 (Folkhälsan).

Måndag 8.4 kl.16-18 träffas vi på KansliHörnan med Christian Holmqvist som håller en musikträff. Kaffeservering.

Årsmötet är tisdag 9.4 kl.18, Parisgränden 2A 1. Du får gärna anmäla ditt deltagande så kan vi estimerar åtgång av kaffe samt tilltugg.

Måndag 22.4 kl.13-15 kommer Riikka von Martens från Guidefyren och föreläser om helsingforshistoria på Folkhälsans Seniorhus, musiksalen. Sopplunch och kaffeservering.

Måndag 6.5 kl.13-15 träffas vi på hemmaplan igen, på KansliHörnan. Om vädret tillåter så dricker vi kaffe i parken invid och tar in våren och fågelsången.

Lördag 25.5 spenderar vi i tecken av en dag ute i Esbo skärgård. Mera information kommer under våren.

Föreningen har beställt egna kepsar såhär till våren så om du är intresserad av en hör av dig till kansliet. Kepsarna är mörkblå med föreningens namn fram till.

Följ också med webbsidan (www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland) där senaste informationen om program publiceras.

Hälsar Henkka på Kansliet
Distriktssekreterare
Henrik von Martens
040 026 9553
kansliet@ssmn.fi

SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Vi börjar med kaffe och tilltugg tisdagen den 2 april kl 10-11.30 på Kajutan och så fortsätter vi med stoltgymnastik tillsammans med fysioterapeut Susanna Savela.

Bowling onsdag 3 april. Vi börjar med lunch på Ankku-rituuli Neste K lunch klockan 12.30-13.45. därefter far vi till Bowlingen klockan 14.00-16.00. Våff cafe säljer bland annat kaffe, te och våfflor medan man pausar. Anmäl dig till Jonas tfn 040 964 4672, före måndagen den 1.4 kl 16.

Vi börjar den 16 april med kaffe och tilltugg och fortsätter med Fascia gymnastik tillsammans med fysioterapeut Salla Koivunen kl 10-11.30 på Kajutan.

Vi börjar torsdagen den 18 april kl 11.45 – 12.30 promenera från Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå tillsammans med Folkhälsans promenadtjänst. Och genast efter har vi tillsammans med HUN info om ICT och en kaffestund kl 13-15.30.

Vi börjar klockan 10 med kaffe och tilltugg på Kajutan tisdagen den 30.4. Sedan går vi till Grand i Borgå och kl 11.15 syntolkas utställningen "Kråkorna".

Vi börjar med kaffe och tilltugg tisdagen den 7 maj kl 10-11.30 på Kajutan och så fortsätter vi med stoltgymnastik tillsammans med fysioterapeut Susanna Savela.

Bowling onsdag 8 maj. Vi börjar med lunch på Ankku-rituuli Neste K lunch klockan 12.30-13.45. därefter far vi till Bowlingen klockan 14.00-16.00. Våff cafe säljer bland annat kaffe, te och våfflor medan man pausar. Anmäl dig till Jonas tfn 040 964 4672, före måndagen den 6.5 kl 16.

Tillsammans med HUN en vårfest torsdagen den 16 maj mera info ger Jonas tfn 040 964 4672

På Dansholmen i Tolkis söndagen den 2 juni upp-träder Paulina Hannus med Borgånejdens dragspelsklubb kl 15-18. Vi börjar eventuellt med lunch i Borgå. Mer info av Jonas tfn 040 964 4672.

Vi är tillsammans med syn-rådgivare Ann-Catrin Tylli på Hörnan, Lovisa tisdagen den 4 juni kl 10.30-14.

Lyssna på medlemsbandet eller läs i tidningen Östnyland under Föreningar, tidningen 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.
Distriktssekreterare Catharina
Tfn 040 968 0351 tisdagar
9-13.

E-post: distrikt.kajutan@gmail.com.

FSS synrådgivare Ann-Catrin
Tfn 040 511 3345.

E-post ann-catrin.tylli@fss.fi.
IT-ansvarig Andreas Tfn 050-462 6283

E-post andreas.hoglund@fss.fi

Ordförande Jonas Tfn 040 9644 672.

E-post jonas07880@gmail.com.

ÅLANDS SYNSKADADE

Anhörigrträff onsdag 10 april klockan 18 på Ankaret. Sanna Söderlund leder träffen.

Vardagsmatlagning och tips i köket för synskadade tisdag 16 april klockan 13 – 15 på Ankaret. Ingen avgift. Ta med egna byttor för mat att frysa in! Tillfället avslutas med gemensam måltid. Anmälan senast onsdag 10 april.

Vårmöte 23 april kvällstid. Stadgeenliga ärenden. Kören Sotto Voce från Medis upp-träder. Traktering.

Vårutflykt 24 april dagtid. Deltagaravgift inklusive mat 15 euro per person. Gemensam transport.

Kom med på Målbollsläger 3-5 maj. Målboll är en OS sport för synskadade med stora mål och tre utespelare per lag och spelas inomhus. Sporten spelas med ögonbindel vilket gör att alla deltagare har samma förutsättningar. Nu ordnar Ålands Synskadade ett målbollsläger för hela Svenskfinland. På lägret får deltagarna närmare och personlig handledning i att spela målboll. Deltagaravgift meddelas senare. Anmäl intresse till Björn Lindfors på telefon 0406800950 eller via kansliet.

Återkommande aktiviteter våren 2024

Boccia spelar vi tillsammans med andra klockan 15-16 på Ankaret tisdagen den 26 mars och 9 april. Ledare är fysioterapeut Markus Palm. Anmälan till kansliet, delta-gande i mån av lediga platser.

Simning fredagar klockan 13 till 14 i Folkhälsans allaktivitetshus. Ledare Nina Sjöholm.

Borstbindning torsdagar klockan 11.30 till 14.30 på Ankaret. Ledare är Dorrit Mattsson.

Fotvård andra onsdagen i månaden. Följande datum finns spikade i vår 10 april, 8 maj samt 12 juni.

Kontaktinformation
Verksamhetscentret Ankaret,
Johannebovägen 7, Strandnäs,
Mariehamn

Personal säkrast anträffbara
måndag till torsdag klockan
11-14.

Mobil: 0457 3438950, 040 6800950

Epost: kansli@syn.ax och
it@syn.ax

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Handarbetsgruppen Rätstickorna med Agneta Cederberg som ledare, träffas mån. 25.3 kl 12 på Fyren, nästa gång 8.4.

Föreningens stadgeenliga årsmöte hålls tisdagen 26.3 kl 18 på verksamhetscentret Fyren. Vid årsmötet behandlas i föreningens stadgar § 10 nämnda ärenden.

Punktskrift med Leif Nybohm som ledare, onsdagar kl 9.

I samarbete med Folkhälsan ordnas på Östanlid konditionsträning i gym kl 11-12 och vattengympa, grupp 1 kl. 11.45-12.30 och grupp 2 kl.12.30-13.15.

Kom med och träna målboll vid Östanlid ett par tisdagskvällar per månad kl 18-20 i

gymnastiksalen på 2:a våningen. Kommande träningar 2.4 och 23.4.

Tillsammans med Folkhälsan ordnas Trivselcafé - träffar för seniorer med nedsatt syn. Minna Annala, Folkhälsan och Peter Koskinen, FSS medverkar. Nästa träff blir onsdagen 3.4 vid församlingshemmet i Terjärv. Anmäl till Minna tfn 050-3444 695 eller Peter 050-471 2763.

Mimosel gruppen träffas varannan vecka (jämna veckor) på torsdagar kl 13-15 med Sol-Britt Björkgren som ledare. Nästa träff blir 4.4 och följande 18.4.

”Till Punkt & Pricka” – punktskrift med Maja Renvall-Höglund hålls vissa fredagar kl 13

på Fyren. Följande träffar hålls 5.4, 12.4, 26.4 och 3.5.

Föreningsträffen i april hålls 9.4 kl 18 på Fyren, vi får besök av Heikki Mäkelä som berättar om bergsbestigning i Kilimanjaro. Träffen i maj blir 7.5.

Tisdagen 16.4 är det karaträff kl. 12.30 på Fyren.

Ät lunch i trevligt sällskap, föreningens Lunchträffar hålls i regel sista fredagen i månaden. Nästa lunchträff blir fredagen 26.4. Info och anmälan via Ann-Sofie Grankulla, tfn 044-7234 888 eller e-post noss@multi.fi

Mera info på www.fss.fi/noss, i ÖT:s minneslista på lördagar och på Facebook.

Välkomna med i verksamheten! Hälsar NÖSS

SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

Onsdag 27.3 Frågesport på Lyan kl.18

Onsdag 10.4 Föreningen deltar i Seniorsvängen i Ekenäs bollhall, tipsa gärna vänner och bekanta

Vårmöte lördagen den 13.4 2024 kl. 13.00 på verksamhetscentret Lyan, Prästängsgatan 12, 10600 Ekenäs. Hilikka Olkinuora är gäst på mötet. Anmälan 9.4. Telefon:

040 778 6295 eller epost: ssvn@brev.fi

Onsdagen 17.4 kl.15 Herrklubben på Lyan

Onsdag 24.4 kl.15.30 Läsläsarna och kl. 18 Frågesport på Lyan

Tisdag 7.5 Friluftsdag med Folkhälsan i Malmbäcka. Kl. 9.30-12.30. Anmälan 2.5 till Alexandra.

Lördag 11.5 Våravslutning på Lyan kl.13. gäst Rafael Donner. Anmälan 7.5 till Alexandra.

Börje Broberg syntolkar fotboll under EIFs hemmamatcher, vid intresse, kolla med Börje tidtabellen, tel.nr 044-541 0679

Verksamhetskoordinator Alexandra Helander, må-to 10-13, 040-77 86 295, ssvn@brev.fi

Möteskallelse

Åbolands synskadade kallar medlemmarna till vårmöte.

Vårmötet hålls torsdagen den 18 april kl. 15.00 på Kvartersklubben vid Henriksgatan 9 i Åbo.

Vid mötet behandlas de i paragraf 11 nämnda ärendena: Verksamhetsberättelsen och bokslutet för år 2023, verksamhetsgranskarens berättelse, fastställandet av bokslutet, beviljandet av ansvarsfrihet för styrelsen och övriga redovisningsskyldiga och övriga frågor, vilka styrelsen förelagt årsmötet.

Vårmötet inleds efter att befälhavare Uffe Lindroos från Viking Line har berättat om den intressanta resan då han och hans besättning hämtade M/S Viking Glory från Kina till Finland. För att kunna ordna servering samt transporter från Åbolands alla hörn önskar vi att du anmäler dig, din anhöriga eller led-sagare helst senast 11.4. Kom ihåg att också nämna eventuell diet och eventuella allergier!

Du kan anmäla dig till någon av de följande personerna: Barbro Sipilä som bor i Åbo: tel. 040 523 4529 eller Harold Henriksson som bor i Pargas, 050 516 6520 eller Monica Lindroos som bor i Västanfjärd, tel. 044 042 7582 eller Maj-Britt Isaksson som bor i Dragsfjärd, tel. 040 717 6948 eller Maiju Alanen som bor i Reso, tel. 040 828 4678.

Pargas den 9 januari 2024
Styrelsen

Möteskallelse

Distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade r.f.

inbjuder alla medlemmar till föreningens årsmöte på Lyktan, Korsholmsesplanen 44 i Vasa, lördag 20.4 kl.13. Vid årsmötet behandlas i föreningen stadgar § 13 nämnda ärenden. Servering.

Anmälan senast tisdag 16.4 före kl.14 på tfn 045-321 3320.

Styrelsen

Märk det roliga med punktskrift!

FSS ordnar en grundkurs i punktskrift under 2024. Inga förkunskaper behövs!

Märk kryddbурken, markera CD-skivan, läs punktskriften på medicinförpackningen eller markera vilka räkningar du betalat.

För gemenskap, underhållning eller som ett nyttigt verktyg i vardagen – det finns många anledningar att lära sig punktskrift också för dig som ännu har synrester kvar. Punktskriften fungerar utmärkt som komplement till andra kommunikationssätt och hjälpmedel.

Kursen är gratis. Om du måste avboka så kan du göra det kostnadsfritt fram till den 26.4.2024.

Därefter debiteras en självrisk på 50 € för avbokning som inte sker pga. hälsoskäl.

Kursen hålls på hotell Siuntio i Sjundeå och datum för kursen är: 13–16.5, 9–12.9 samt 4–7.11.2024. Sista anmälningsdag är fredagen 12.4.

Fråga gärna mer om kursen genom att kontakta Tessa Bamberg, tfn 044-712 3024 eller per e-post tessa.bamberg@fss.fi.

Varmt välkommen med på en inspirerande kurs!

FPA:s anpassningskurser för personer med synnedsettnig, inklusive anhöriga

Kurserna genomförs av Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf i samarbete med FPA. Anpassningskursen stöder klienten och hans eller hennes anhöriga i att klara sig i den livssituation som förändrats genom synnedsettnigen. Kurserna är fem dagar långa (måndag–fredag).

Anpassningskurserna riktar sig till klienter som studerar, är i arbetslivet, är på väg att återgå i arbete, har rehabiliteringsstöd eller som är pensionerade. Kurserna riktar sig också till klientens anhöriga och de deltar de tre första kursdagarna (måndag–onsdag). Den anhöriga får stöd, handledning och förståelse för klientens vardag. I programmet ingår föreläsningar, diskussioner och praktiska övningar gällande synskadefärdigheter.

Vid intresse kontakta FSS synrådgivare som svarar på frågor och ger närmare information. Ansökningarna tas emot av FPA och ett B-läkarintyg bifogas till ansökan.

Kursplats: Härmä Rehabiliteringscenter, kurs nr 87456

Klientperiod: 23-27.9.2024, anhöriga 23-25.9.2024.

Synrådgivare Peter Koskinen tfn 050-471 27 63

e-post: peter.koskinen@fss.fi

Kursplats: Iiris Center, Helsingfors, kurs nr 87460

Klientperiod: 11-15.11.2024, anhöriga: 11-13.11.2024

Synrådgivare Ann-Catrin Tylli tfn: 040 511 33 45

e-post: ann-catrin.tylli@fss.fi

